

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
DIVADELNÍ FAKULTA

Dramatická umění
Autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika

DISERTAČNÍ PRÁCE

MEZI ŘEČÍ
RŮZNÉ POHLEDY NA PEDAGOGIKU PŘEDNESU (A HLASU) V ČESKÉM
A BRITSKÉM KONTEXTU NA ZÁKLADĚ VLASTNÍ ZKUŠENOSTI

Mgr. et MgA. Michaela Raisová

Vedoucí práce: doc. Mgr. et MgA. Michal Čunderle, Ph.D.

Oponent práce:

Datum obhajoby: 23. září 2020

Přidělovaný akademický titul: Ph.D.

Praha, 2020

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE
THEATRE FACULTY

Drama Arts
Authorial Acting, its Theory and Psychosomatics

DOCTORAL THESIS

BETWEEN SPEECHES
DIFFERENT VIEWS ON PEDAGOGY OF SPEECH (AND VOICE) IN THE CZECH
AND BRITISH CONTEXT BASED ON PERSONAL EXPERIENCE

Mish Rais, MA, MFA

Supervisor: doc. Mgr. et MgA. Michal Čunderle, Ph.D.

Opponents:

Date of defense: September 23, 2020

Awarded academic title: Ph.D.

Prague, 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma

Mezi řečí: Různé pohledy na pedagogiku přednesu (a hlasu) v českém a britském kontextu na základě vlastní zkušenosti

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.

ABSTRAKT

V disertační práci *Mezi řečí: Různé pohledy na pedagogiku přednesu (a hlasu) v českém a britském kontextu na základě vlastní zkušenosti* autorka zkoumá a popisuje, jak se setkala s disciplínou „výchova k řeči/přednesu“ ve dvou různých kontextech. Jednak na katedře autorské tvorby a pedagogiky (KATaP) DAMU a pak v Londýně prostřednictvím dvou přístupů, Patsy Rodenburg a Nadine George. Za těmito zkušenostmi se ohlíží a pokouší se je propojit v procesu vlastní pedagogické praxe.

První kapitola této práce pojednává o tom, jak probíhá výchova k řeči na KATaP. Prostřednictvím vlastní studentské zkušenosti a skrze dialog s teoreticky zaměřenými texty a úvahami, jež reflektují přednes na KATaP, se autorka pokouší pojmenovat klíčové metodické okamžiky studijního procesu této disciplíny. Vedle publikovaných textů se autorka odkazuje k rozhovorům, které vedla s pedagogy KATaP o této disciplíně a jejím pojetí na této katedře.

Ve druhé kapitole autorka přibližuje, jak se k řeči a přednesu přistupuje v britském kontextu. V rámci kulturně-historického úvodu přibližuje vývoj hereckého tréninku v Británii a to, jak se spolu s ním proměňoval přístup k hlasu a řeči. Dále se soustřeďuje na dva různé přístupy k pedagogice přednesu a hlasu, které zastávají Patsy Rodenburg a Nadine George, a opírá se přitom o svoji zkušenost z půlroční stáže na londýnské Regent's University a dvoutýdenní stáže u Nadine George. Tuto zkušenost a hlavní principy obou přístupů komparuje s přístupem ke studiu na KATaP, pojmenovává styčné i odlišné okamžiky a různá pojetí terminologie. Všímá si momentů náhody, jako např. setkání Roye Harta a Ivana Vyskočila v šedesátých letech minulého století, které mohly přispět k tomu, jak se přistupuje k hlasu a řeči na KATaP. Vedle osobních zkušeností autorky zde jako podklady slouží rozhovory s Ivanem Vyskočilem, Nadine George a dalšími, kteří mají s touto britskou hlasovou pedagožkou vlastní zkušenost.

Třetí kapitola je reflexí procesu autorčiny vlastní pedagogické praxe, v níž se pokoušela propojit „to nejlepší“ z nabytých zkušeností. Ve svém výzkumu se zaměřila především na možnosti tělového zapojení v přednesu a v interpretaci textu. V rámci popisu metodického postupu autorka přibližuje, s jakými cvičeními a jak konkrétně pracovala a jakým dalším materiálem a proč je doplnila. Součástí praktického výzkumu byla mj. pedagogická praxe v Hereckém studiu Švandova divadla a na KATaP a také částečný překlad publikace *The Actor Speaks* od Patsy Rodenburg, který sloužil jako studijní materiál a je uveden samostatně v příloze této práce. Autorka se odkazuje k písemným reflexím svých studentů a v závěru kapitoly popisuje, jak se „materiál“ pokoušela aplikovat sama na sebe v procesu vlastní performerské tvorby.

Klíčová slova

Pedagogika přednesu, pedagogika hlasu, výchova k řeči, výchova k hlasu, výchova k pohybu, aktivní komunikace, práce s představou, psychosomatika, interpretace textu, vodivé napětí, herecký trénink, vnitřně-hmatová zkušenost.

RESUMÉ

In her doctoral thesis, *Between Speeches: Different Views on the Pedagogy of Speech (and Voice) in the Czech and British Context Based on Personal Experience*, the author explores and describes how she met with the discipline of ‘Speech’ in two different contexts: at the Department of Authorial Creativity and Pedagogy (DACP) at the Academy of Performing Arts in Prague, and in London through two different approaches developed by Patsy Rodenburg and Nadine George. The author looks back at her experiences and tries to connect them in the process of her own pedagogical practice.

The first chapter describes how ‘Speech’ is taught at DACP. Through her own student experience and dialogue with theoretically oriented texts and essays reflecting ‘Speech’ at DACP, the author attempts to distinguish key methodical moments of the study process of this discipline. Apart from published texts on this topic, the author refers to interviews she held with pedagogues of DACP about this discipline and its pedagogy at this Department.

In the second chapter, the author gives an overview of an approach towards this discipline in the British context. In the cultural-historical introduction to this chapter, Mish Rais introduces the development of actor training in Britain, how it was influenced by avant-garde movements from Europe, and how this further influenced the approach towards voice and speech and their pedagogy in general. The author focuses on two different approaches by Patsy Rodenburg and Nadine George and describes her experience from a six-month study stay at Regent’s University in London and a two-week workshop with Nadine George. She compares her experiences in the Czech Republic and Great Britain and the main principles of the pedagogical approaches she met with, names the main differences and meeting points she discovered, and touches upon the different perspectives on the terminology of this discipline. The author also notices some moments of coincidence, such as the meeting of Ivan Vyskočil and Roy Hart in the 1960s that might have contributed to how voice and speech are approached at the DACP. Apart from her own experience, the author uses other sources and materials, such as interviews with Ivan Vyskočil, Nadine George and other people who encountered with George’s work.

The third chapter of this thesis reflects the author’s own pedagogical practices in which she attempted to combine ‘the best’ principles from her experience. Special focus is given to

the possibilities of body engagement in speech education and the interpretation of a text. In the section that focuses on methodology, the author explains how she worked with the material *The Actor Speaks* by Patsy Rodenburg, which she also partly translated, what she had combined it with, and why she did so. Since part of the practical research was gaining pedagogical experience in the Actor Studio at the Švanda Theatre and at DACP, the author attaches to the thesis her partial translation of *The Actor Speaks* and the reflections of her students on their work. The author also describes how she tried to apply the ‘material’ to herself in the process of her own authorial performative work.

Keywords

Pedagogy of speech, pedagogy of voice, body in speech education, active communication, working with imagery, psychosomatics, text interpretation, actor training.

Poděkování

Děkuji všem, od kterých jsem se mohla učit, kdo mi věnovali svůj čas a byli ochotni si se mnou povídat o hlase, přednesu a souvisejících tématech, kdo se mnou sdíleli svoji zkušenost a pohled, kdo byli ochotni si se mnou zkoušet, a také všem, kdo mi poskytli cennou zpětnou vazbu nejen v praktických pokusech, ale i při psaní samotné práce.

Děkuji všem hercům Hereckého studia Švandova divadla, Alexovi a Kierstan, Vojtovi, studentům kyjevské herecké univerzity, Tanitě, Alaně a Jaymesovi za jejich zpětnou vazbu a za to, že jsem si s nimi mohla zkoušet, hledat, tápat, ověřovat a nacházet.

Děkuji Markétě Potužákové, Michalovi Čunderle, Honzovi Hančilovi, Ivanu Vyskočilovi, Ivaně Vostárkové, Tereze Roglové, Nadine George a Ysmahane Yaqini za čas a ochotu si povídat o jejich zkušenosti s pedagogikou hlasu a přednesu.

Děkuji Marku Hamiltonovi, Leigh Tredger a Karin Phillips za průběžnou podporu, konzultace a podnětné rozhovory. Děkuji nakladatelství Bloomsbury za udělení licence k částečnému překladu *The Actor Speaks* od Patsy Rodenburg.

Děkuji Markétě Potužákové, Přemyslovi Rutovi, Michalovi Čunderle, Markétě Machkové a svému tátovi za mnohé cenné připomínky k samotnému textu.

Děkuji Petrovi Jedinému Novotnému za pomoc s redakcí a korekturou textu, Jendovi Zichovi za konzultaci o písmu a Lucii Krůtové za kontinuální podporu v otázce grantů a studijních zahraničních cest. Děkuji za finanční podporu v rámci SGS a grantové doktorandské podpory AMU.

Jance Novorytové děkuji za mnohé impulzy a dobrodružné okamžiky, které nezřídka končí částečným znejistěním.

Především děkuji své rodině, která mě ve studiu i životě vždy podporovala.

Seznam používaných zkratk:

AMU: Akademie múzických umění v Praze

CSSD: Central School of Speech and Drama

DAMU: Divadelní fakulta Akademie múzických umění v Praze

KALD: Katedra alternativního a loutkového divadla

KATaP: Katedra autorské tvorby a pedagogiky

KČD: Katedra činoherního divadla

RCS: Royal Conservatoire of Scotland

Prohlašuji, že se v této práci vědomě neřídím předepsaným formátem pro úpravu disertační práce AMU. Zprvé volím namísto předepsaného bezpatkového fontu patkový font písma, který je vhodnější pro čtení delších textů. Zadruhé tisknu tuto práci oboustranně, a ne každou stranu zvlášť. Číním tak s ohledem na naše životní prostředí.

Obsah

Úvod: Vymezení teritoria.....	13
Kapitola 1: Studium řeči na katedře autorské tvorby a pedagogiky.....	18
1.1 Chvála malé propedeutiky přednesu – viděno dnešními ušima	24
Aktivně komunikovat, sdělovat	26
(U)slyšet se.....	32
Představujte si to	35
Přející pozornost pedagoga aneb „bytí s“	39
Tělo, hlas, řeč... ta psychosomatika	42
Text a interpretace: hledání vztahu	45
Efekt zcizení, hra a humor	49
1.2 O čem by ta výchova k řeči měla být.....	53
Kapitola 2: Dva různé pohledy na pedagogiku přednesu v britském kontextu.....	55
2.1 „Technický“ přístup Patsy Rodenburg.....	59
2.1.1 Hlas jako nástroj.....	59
2.1.2 Hlas jako materiál: Přístup Patsy Rodenburg na Regent’s University.....	66
2.1.3 Pokus o srovnání přístupů k pedagogice přednesu na KATaP a Regent’s	77
2.2 Experimentální přístup Nadine George.....	82
2.2.1 Hlas jako odraz duše člověka.....	82
2.2.2 Hranice experimentu: Dílna s Nadine George	87
2.3 Hlas jako hora plná jeskyní: Pokus o srovnání přístupu Rodenburg a George v kontextu studia na KATaP a pojetí hereckého tréninku obecněji	95
Kapitola 3: Praktická část výzkumu – reflexe pedagogického procesu	98
3.1 Metodický postup.....	101
3.1.1 Heree Člověk mluví	102
3.1.2 Chybějící díl skládačky: Opory v těle.....	111
3.2 Případové studie.....	115
3.2.1 Individuální spolupráce.....	115
Vojta.....	115
Alex a Kierstan.....	116
3.2.2 Spolupráce se skupinou.....	129

První pokusy.....	129
Herecké studio Švandova divadla	132
3.2.3 Částečné znejistění	148
3.3 Kultivace vodivého napětí.....	152
Závěr.....	154
Bibliografie.....	157
Příloha č. 1: Jen tak mezi řečí I.	162
Příloha č. 2: Jen tak mezi řečí II.	208
Příloha č. 3: Částečný překlad <i>The Actor Speaks</i> od Patsy Rodenburg.....	236
Příloha č. 4: Reflexe studentů.....	310
Příloha č. 5: Medailonky osobností	370
Příloha č. 6: CV a časová osa ke třetí kapitole	378

Úvod: Vymezení teritoria

Práce *Mezi řečí: různé pohledy na pedagogiku přednesu (a hlasu) v českém a britském kontextu na základě vlastní zkušenosti* je vyústěním mého pětiletého bádání, zkoušení a ověřování na katedře autorské tvorby a pedagogiky i mimo ni. Název označuje teritorium, v jehož rámci jsem se pohybovala, tedy prostor mezi dvěma kontexty: českým – čímž myslím svoji zkušenost z KATaP – a britským, resp. londýnským, čímž myslím svoji zkušenost z půlroční stáže na Regent's University a z dvoutýdenní stáže u Nadine George, britské hlasové pedagožky.

Během svého magisterského studia na KATaP (2011–2015) jsem se setkala s tím, že výchova k hlasu a přednesu byly vyučovány zvlášť ve dvou předmětech. Snaha přenést zkušenosti z hodin výchovy k hlasu do hodin výchovy k přednesu provázela celé mé studium. „Přednes“, neboli „výchova k řeči“, jak se také tento předmět jmenuje, pro mě představoval nejproblematictější součást psychosomaticky pojímaného studia na KATaP. Jako vystudovaná lingvistka zvyklá pracovat s texty jsem byla překvapená, že mi smysl této disciplíny unikal a jeho propedeutika mě mátlá. Po dvou letech studia jsem se zúčastnila půlroční stáže na londýnské Regent's University (2013), kde jsem se setkala s odlišným přístupem k pedagogice hlasu a přednesu. Dalo by se říct, že s odlišným přístupem ke studiu a hereckému tréninku vůbec. Na první pohled byl největší rozdíl v propojení dvou disciplín – hlasu a přednesu – do jedné.

Na Regent's jsem se seznámila s přístupem britské hlasové pedagožky Patsy Rodenburg, který „vycházel z těla“ a připadal mi velmi funkční, pokud jde o tříbení tělové zkušenosti, hlasu a řeči. Přístup k pedagogice hlasu a přednesu podle Rodenburg se v leccems překrývá s přístupem k hlasu a přednesu, jak jsem se s nimi setkala na KATaP, nicméně terminologie i praktické uchopení jsou odlišné. Z tohoto důvodu a také proto, že překladů oborové literatury do češtiny je u nás stále málo, jsem se pro účely této práce rozhodla přeložit část publikace *The Actor Speaks* (Herec mluví)¹ od Patsy Rodenburg – aby mohla sloužit mně jako studijní materiál v experimentálním pedagogickém výzkumu, ale i všem ostatním, kteří se o tento obor zajímají.

Původním záměrem v rámci mého výzkumu bylo setkat se s Patsy Rodenburg, žačkou legendární hlasové pedagožky Cicely Berry, a prostřednictvím rozhovoru s touto hlasovou režisérkou, která představuje tradiční linii pedagogiky hlasu a přednesu, přiblížit disciplínu a její uchopení v britském kontextu. K setkání nakonec shodou různých okolností nedošlo.

¹ Patsy Rodenburg. *The Actor Speaks: Voice and the Performer*. London: Methuen, 2005 [1997]. Dále citováno jako *The Actor Speaks*.

Naskytlá se však jiná příležitost, seznámit se s jiným, alternativním přístupem k pedagogice hlasu a přednesu v britském kontextu – s přístupem Nadine George, žačkou Roye Harta, původem jihoafrického psychologa, herce a experimentátora s hlasem, zakladatele Roy Hart Theatre. Jak k setkání došlo, proč a co bylo jeho vyústěním, popisují ve druhé kapitole této práce.

Onen nepovedený záměr zde zmiňuji proto, že mojí původní představou bylo předložit trochu jinou práci, než jakou předkládám. Jak jsem si mohla několikrát ověřit v rámci svého pedagogického procesu i v performerském projektu *Částečné znejistění*, schopnost přijmout změny a improvizovat s tím, co je, schopnost nechat se „vést vodivým napětím“ jsou kvalitami, které přijdou vhod nejen v pedagogice. Různé překážky a příležitosti, jež mne v předchozích pěti letech v mém doktorském studijním procesu potkávaly, se významně podílejí na výsledné podobě této práce, kterou chápu především jako proces, záznam zkušenosti v čase, nikoli nutně konečné vyústění. V angličtině pro tento fenomén – objevení něčeho, co jste nečekali – existuje slovo, které se špatně překládá do jiného jazyka: „serendipity“. V češtině bychom patrně řekli „šťastná náhoda“. „Serendipita“ také označuje schopnost nemířit slepě k cíli, ale rozhlížet se po cestě. V procesu svého doktorského studia jsem se rozhodla nechat řídit „serendipitou“, díky čemuž jsem narazila na spoustu „šťastných náhod“ a odboček, které mají podíl na tom, čím tato práce ve výsledku je. Tyto řádky míním nejen jako vysvětlení, ale především jako povzbuzení pro současné a budoucí kolegy ve studiu, aby se nebáli změn a měli odvahu nedržet se slepě cíle.

Jakou práci tedy předkládám?

Jako vystudovanou lingvistku mě zajímá jazyk, řeč. Dalším z těžišť mého zájmu je pohyb a práce s tělem. V rámci svého praktického výzkumu jsem se rozhodla zaměřit se na propojení těla, resp. tříbení vnitřně-hmatové zkušenosti, ve výchově k přednesu, resp. řeči, neboť jsem cítila, že takové uchopení mně samotné v přechodném studiu chybělo, a proto, že mě propojení těchto dvou oblastí, těla a řeči, zajímá. Řeč je však neoddělitelná od hlasu, a proto jsem se v práci nemohla nedotknout i této disciplíny. Jakkoli je to dotek okrajový, hlas se neodbytně připomínal jak při snaze teoreticky práci ukotvit, při snaze popsat metodiku výchovy k přednesu, tak při samotných praktických pokusech propojovat tělo a řeč. Koneckonců i v britském kontextu, jak popisují ve druhé kapitole, se vyučuje „speech“ a myslí se tím i „voice“. Proto mi také hlas zůstal v názvu, ačkoli se jím explicitně nezabývám a i své pedagogické pokusy směřuji k interpretaci textu.

Tato disertační práce je rozdělená do dvou hlavních částí: na badatelsko-teoretickou a experimentálně-praktickou. První a druhá kapitola představují teoretickou část, kapitola třetí pak praktickou část mého výzkumu. Protože hlavním předmětem mého studia byl proces

propojování různých zkušeností v pedagogické praxi, bylo potřeba tyto zkušenosti nejprve popsat a uchopit, aby bylo jasné, co s čím propojuji, případně komparuji. Protože jsem však v procesu psaní zjistila, že metodické uchopení pedagogiky disciplíny přednesu na KATaP dosud nebylo zpracováno, potřebovala jsem si je pro sebe vytvořit, aby se mi snáze orientovalo v komparaci s britskou zkušeností.

První kapitola je tedy snahou popsat, jak se učí přednesu, resp. řeči, na katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU, resp. jak jsem se tam s touto disciplínou potkala já. Rozhodla jsem se pracovat s různými materiály: s teoretickými texty a publikacemi, které vznikly v kontextu KATaP a s nimiž se snažím vést dialog ve snaze dobrat se určitého metodického uchopení v pedagogice této disciplíny. Téma sleduji pomocí sedmi tematických okruhů z úhlu pohledu studenta, přičemž vycházím ze své zkušenosti. Významný materiál dále tvoří rozhovory s pedagogy KATaP o jejich zkušenosti s touto disciplínou na této katedře. Rozhovory s Markétou Potužákovou, Michalem Čunderle, Janem Hančilem, Terezou Roglovou a Ivanou Vostárkovou uvádím samostatně v Příloze 1. Pokud je mi známo, jsou vůbec první snahou o širší uchopení této disciplíny na KATaP od založení katedry Ivanem Vyskočilem – představují tedy cennou výpověď jedné generace.

Druhá kapitola je věnovaná britskému kontextu. Po kulturně-historickém úvodu, který sleduje, jak se přístup k přednesu a hlasu proměňoval vlivem různých avantgardních vlivů z Evropy a jak se proměna hereckého tréninku a vývoj dramatu podepsaly na vnímání a pedagogice přednesu a hlasu, je kapitola rozdělená do dvou částí podle dvou hlasových pedagožek, s jejichž přístupem jsem se osobně setkala: Patsy Rodenburg a Nadine George. U každé z nich sleduji linii vývoje uvažování o hlasu a přednesu, na jakou tradici navazují a vůči čemu se vymezují. Zkušenost s jejich přístupem zprostředkovávám pomocí reportáží ze stáží, jež jsem absolvovala. U Nadine George se navíc odkazují k dalšímu materiálu – rozhovorům. Jedním z nich je vůbec první povídání o setkání Ivana Vyskočila s Royem Hartem, učitelem Nadine George. Další rozhovor je se samotnou Nadine George o pedagogice hlasu a přednesu ve Velké Británii. Rozhovory s herečkami Markétou Potužákovou a Ysmahane Yaqini pak doplňují moji zkušenost o jejich pohled na Nadine George a její způsob práce.

Třetí kapitola je reflexí procesu mé pedagogické praxe. Snažím se v ní popsat, jak jsem uvažovala při propojování různých zkušeností a materiálů, včetně použití konkrétních cvičení z překladu *The Actor Speaks*, a jak a proč jsem je doplnila o přístupy k funkčnímu držení těla podle Jiřího Čumpelíka a Jiřího Lössla. Případové studie jsem rozdělila podle role, jakou jsem v nich hrála na „Individuální spolupráci“ se studenty anglického programu na KATaP, kde jsem zastávala roli pedagožky v určité instituci a struktuře. „Spolupráce se skupinou“, která popisuje

moji zkušenost v Hereckém studiu Švandova divadla, odráží zkušenost lektorky placeného kurzu a „Částečné znejistění“ popisuje moji performerskou zkušenost s tímž materiálem.

Soubor dat ke třetí kapitole tvoří různé materiály. Jednak je to již zmíněný překlad, uvedený samostatně v Příloze 3, s nímž jsem vedla dialog ve svých praktických pokusech, a pak reflexe a dotazník studentů KATaP a Hereckého studia Švandova divadla, s nimiž jsem spolupracovala na ploše tří let. Všechny reflexe jsou uvedené v původním znění (v případě Alexe a Kierstan se jedná o překlad do češtiny) v Příloze 4².

V Příloze 5 nalezne čtenář medailonky osob, s nimiž jsem pracovala, diskutovala anebo k nimž se odkazuji, a v Příloze 6 přikládám svůj životopis a časovou osu, která dokumentuje chronologii procesu popsání ve třetí kapitole.

Záměrem mého zkoumání se v průběhu doktorského studia stala snaha o funkční propojení zkušeností z Velké Británie, konkrétně materiálu Patsy Rodenburg a Nadine George, se zkušeností z KATaP a funkčním uchopením těla v disciplíně přednesu. Vzhledem k tomu, že původním impulzem k bádání bylo pomoci sobě samé, sleduji téma skrze vlastní zkušenost. Srovnávací přístup různých pojetí pedagogiky hlasu a přednesu se nabízel, poněvadž ani v českém kontextu neexistuje jedna metoda, přístup nebo technika – a to ani v rámci jedné instituce, jakou je např. DAMU. Srovnání různých pojetí nalezne čtenář zejména ve druhé kapitole, v podkapitole nazvané 2.1.3 „Pokus o srovnání přístupů k pedagogice přednesu na KATaP a Regent’s“ a v závěru kapitoly „Hlas jako hora plná jeskyní: Pokus o srovnání přístupu Rodenburg a George v kontextu studia na KATaP a pojetí hereckého tréninku obecněji“.

Všimla jsem si, že určitou dominantou mého studijního procesu bylo prolínání různých rolí, které se částečně zrcadlí i v žánrech jednotlivých kapitol a v úhlech, z jakých téma sleduji. V pedagogickém procesu, i během psaní této práce, jsem se rozhodla řídit vlastní intuicí a proces upravovat tak, jak bylo třeba. Moje bádání mělo proměnlivou tendenci, směřování, odbočky. Snad proto i data a podklady k mému výzkumu jsou různého charakteru: teoretické texty, rozhovory, reflexe, dotazník a reflexe vlastní zkušenosti. Například pokud jde o rozhovory s pedagogy KATaP, nápad uskutečnit je ke mně přišel až ke konci druhého ročníku studia. Jsem vděčná, že jsem poslechla impulz „serendipity“ a k setkáním došlo, neboť jsem díky nim leccos pochopila, což se promítlo i do mé pedagogické praxe.

Svoji pozornost jsem v první a druhé kapitole této práce zaměřila primárně na přednes (a okrajově i na hlas), nicméně ve svých praktických pokusech a reflexi této zkušenosti v kapitole třetí jsem volila trajektorii od těla k hlasu a teprve potom k interpretaci textu. Přednesu však

² U všech studentů, s nimiž jsem v rámci svého pedagogického výzkumu pracovala, uvádím po společné dohodě jen jejich křestní jména.

rozumím jako propojení získané vědomé zkušenosti z doplňujících se oblastí. Pro mě je přirozenější trajektorie od práce s tělem a hlasem ke komunikaci textem. Že se disciplíny prolínají i mně, je jistě dáno už tím, že já sama jsem odjakživa zvyklá propojovat si zkušenosti z různých, často i zdánlivě nesouvisejících oborů. Tak se také stalo, že se na disciplínu přednesu dívám pohledem „pohybářky“ experimentující s hlasem, která předtím prošla studiem lingvistických oborů.

Kapitola 1: Studium řeči na katedře autorské tvorby a pedagogiky

Pokusím se přiblížit hlavní aspekty charakteristické pro studium a pedagogiku přednesu na KATaP pomocí určitých sedmi okruhů, které mně samotné dávají smysl. V takto vymezeném prostoru se silně propustnými hranicemi doplňuji svoji zkušenost konkrétními texty, které se přednesem na KATaP přímo zabývají a které vznikly v kontextu katedry. Spíše než o popis metodiky jde o pokus o metodické uchopení, ale ještě přesněji jde o volné úvahy ve snaze dopátrat se, jak jsem se s přednesem na KATaP potkala já.

Z českých publikací věnovaných přednesu vyplývá, že přístupy k této disciplíně i její propedeutice se mohou dost lišit. Texty se svým pojetím rozpínají v oblouku od praktických metodických příruček plných technických cvičení, obrázků ústních dutin a dýchacího ústrojí až ke vzpomínkám různých hereckých osobností. Moje experimentální pedagogické pokusy, o nichž podávám zprávu ve třetí kapitole této disertační práce, se také opírají o moji vlastní praktickou zkušenost. Tu jsem načerpala ve dvou různých kontextech, českém a britském. V případě toho českého se jedná o specifické pojetí výchovy k přednesu na katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU. V této kapitole se pokusím přiblížit, co se rozumí přednesem „u nás“ a jak se k této disciplíně přistupuje z hlediska pedagogiky. V této studii čerpám ze tří hlavních zdrojů. Prvním je rešerše textů vydaných v kontextu katedry, přičemž se odkazuji zejména ke třem textům: *Chvála přednesu*³, *O řeči*⁴ a *Psáno ústy, čteno ušima*⁵. Druhým zdrojem jsou rozhovory s pedagogickými osobnostmi disciplín přednesu, hlasu a herectví na KATaP. Třetím zdrojem je moje vlastní zkušenost, především studentská. Ve všech případech jde o kontext katedry autorské tvorby a pedagogiky.

Pokud jde o publikace o přednesu (a hlasu) a jeho propedeutice v rámci pracoviště obecně, lze je rozdělit podle příležitostí, při jakých byly napsány a publikovány. Jsou to analýzy a srovnávací studie, diplomové a disertační práce⁶, texty vydané ve sbornících ke konferencím pořádaným Ústavem pro výzkum a studium autorského herectví v Divadle Na Zábřadlí,

³ Ivan Vyskočil. *Chvála přednesu*. [Nepublikovaný text] Archiv autora. Text vznikl mezi lety 1990–1995.

⁴ Michal Čunderle. *O řeči*. Praha: Brkola, 2012.

⁵ Markéta Potužáková. *Psáno ústy, čteno ušima: Pokus o využití francouzské zkušenosti pro český přednes a jeho pedagogiku*. Praha: Brkola, 2013. Dále citováno jako *Psáno ústy, čteno ušima*.

⁶ Irena Pulicarová. *Směřování k naplněnému sdělení: Sdělnost a věrohodnost v mluvním a osobnostním projevu současných českých kazatelů*. Disertační práce. Praha: Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 2013. Práce byla publikována i samostatně pod názvem *K naplněnému sdělení: Sdělnost a věrohodnost v mluvním a osobnostním projevu současných českých kazatelů*. Praha: Brkola, 2014. Irena Pulicarová, Ph.D., vystudovala KATaP a je žačkou a také „uznanou“ pokračovatelkou Vítězslavy Fryntové. Dále Michal Čunderle. *O řeči*. původně součást diplomové práce, později publikováno jako *O řeči*, Praha: Brkola, 2012.

v samostatných člancích v časopise „Svět a divadlo“⁷ nebo v časopise Řečiště. Patří sem jistě i publikace podpořené grantovými soutěžemi, jež vyšly v Brkole a NAMU, antologie textů o přednesu⁸ nebo autorské studie přesahující disciplínu přednesu jako takovou⁹. Autoři nebo editoři textů jsou zpravidla osobnosti spjaté s katedrou, z publikací si člověk tedy může vytvořit určitý pojem o tom, jak se „u nás“ o této disciplíně uvažuje, respektive jak se názory a přístupy mohou různit i v rámci jednoho pracoviště. V tom základním se ovšem shodují a to je patrné právě ze tří textů, které jsem si pro účely této kapitoly vybrala.

Ve sbornících z konferencí v Divadle Na Zábradlí¹⁰ se objevují články původních autorit katedry i těch, kteří tenkrát byli „při tom“ – Ivana Vyskočila¹¹, Vítězslavy Fryntové¹², Evy Vyskočilové¹³, Libuše Válkové¹⁴, Jana Hančila¹⁵ a dalších. Texty to nejsou nijak obsáhlé a zpravidla nepojednávají o metodice, metodě, technice, zkrátka konkrétně o tom, jak se má „dělat“ nebo „učit“ přednes. Spíš jde o zamyšlení se nad smyslem a podstatou přednesu, jde o přiblížení pojetí řeči a hlasu (a pohybu) jako gesta individuality. Publikace *Hlas a individualita*¹⁶ od Libuše Válkové a Evy Vyskočilové je zaměřená na psychosomatiku a pedagogiku hlasu, potažmo přednesu. Svým způsobem všechny texty z devadesátých let odrážejí dobovou atmosféru, v níž katedra vznikla. Pro tu byla charakteristická silná potřeba znovu definovat klíčové obory pro jejich další směřování. Texty v neposlední řadě odrážejí přímou osobní – ať už pedagogickou, nebo studentskou – zkušenost autorů s disciplínami, jejichž původními garanty byli Ivan Vyskočil (dialogické jednání a autorské čtení), Libuše

⁷ Jan Hančil. „Hlas individuality: Libuše Válkové výchova k hlasu“. In: *Svět a divadlo*. Praha: Divadelní obec, 1993. 4. ročník, č. 1/93, s. 98–99.

⁸ Markéta Potužáková a Přemysl Rut, (eds.). *Téměř vždycky trapným dojmem: Antologie textů o verši básnickém a dramatickém se zřetelem k tzv. přednesu*. 1. vydání. Praha: NAMU, 2019. Dále citováno jako *Téměř vždycky trapným dojmem*.

⁹ Přemysl Rut. *Parlando Cantabile: Od řeči ke zpěvu a zpět*. Praha: Brkola, 2017. Dále citováno jako *Parlando Cantabile*.

¹⁰ Konference se uskutečnila pod patronátem Ústavu pro studium a výzkum autorského herectví 3. června a 11. listopadu 2005.

¹¹ Prof. Ivan Vyskočil (1929) je dramatik, autorský herec, pedagog, zakladatel katedry autorské tvorby a pedagogiky na DAMU. Viz Příloha 5.

¹² MgA. Vítězslava Fryntová (1928–2015) byla herečka a pedagožka řeči. Působila na KATaP. Viz Příloha č. 5.

¹³ Doc. PhDr. Eva Vyskočilová, CSc., (1930–2017) byla psycholožka, asistentka katedry pedagogiky Univerzity Karlovy v Praze a žena Ivana Vyskočila. Zabývala se rozvojem psychologii a psychologii pedagogiky. Na KATaP působila jako výzkumná psycholožka.

¹⁴ Doc. Libuše Válková (1935) je zpěvačka a hlasová pedagožka. Vytvořila koncepci výchovy k hlasu na KATaP, kde působila jako garantka tohoto předmětu do roku 2012. Viz Příloha 5.

¹⁵ Doc. Jan Hančil (1962) je dramaturg, překladatel, pedagog, od roku 2013 rektor AMU. Na KATaP působí jako garant herecké propedeutiky. Viz Příloha 5.

¹⁶ Eva Vyskočilová a Libuše Válková. *Hlas individuality: Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. Praha: AMU, 2005. Dále citováno jako *Hlas individuality*.

Válková (hlas), Vítězslava Fryntová (přednes) a Zdenka Kratochvílová¹⁷ (pohyb) a Eva Kröschlová¹⁸ (pohyb). Konečně, texty zachycují filozofii a experimentální rozměr katedry.

Na tyto silné impulzy navázali ve svých studiích o jednu až dvě generace mladší výzkumníci v rámci stejného pracoviště. Pokud jde o psychosomatiku a pedagogiku hlasu, jde o disertační práce Terezy Roglové¹⁹ a Pavly Sovové²⁰, žáčky Libuše Válkové²¹. Jde-li o řeč a přednes, jsou to již zmíněné publikace Markéty Potužákové²² a Michala Čunderle²³. Všechny tyto texty chápu nejen jako dobová svědectví a reflexi oboru, ale rovněž jako určitou interpretaci koncepce katedry, protože studie se většinou netýkají jen úzkého vymezení tématu. Lze je chápat jako poodhalení, v čem je pedagogický přístup praktických disciplín na této katedře odlišný od jiných pracovišť. Autoři zmíněných textů, kteří disciplínu přednesu studovali, se později pedagogy sami stali, byli a jsou to moji učitelé, dnes snad mohou říct i moji kolegové. Ačkoli jsem Vítězslavu Fryntovou, zakladatelku a garantku výchovy k přednesu na KATaP, „v akci“ už bohužel nezažila, odvažuji se na základě pečlivého studia textů tvrdit, že její a Vyskočilův přístup ožívá na praktických hodinách skrze osobnosti, které tuto disciplínu mají v gesci dnes. Jakkoli je jejich interpretace obohacena o jejich naturel nebo zkušenosti s jinými vlivy.

Pedagogiku přednesu „u nás“ jsem se rozhodla zprostředkovat prostřednictvím dialogu s osobnostmi, jež mají k tématu co říct. Když jsem pátrala po studiích, které by se zabývaly pedagogickou reflexí výchovy k přednesu, mnoho jsem jich nenašla. Proto jsem k tomuto nedostatku přistoupila jako k možnosti zachytit přímou zkušenost pedagogů v oboru přednesu nebo hlasu, kteří byli se studiem této disciplíny na KATaP v přímém kontaktu skrze osobnosti původních garantů disciplín přednesu a hlasu, Vítězslavou Fryntovou a Libuší Válkovou.

¹⁷ Zdena Kratochvílová, MgA, (1936) patří mezi nejvýraznější tváře české pantomimy, je rovněž pedagožka, režisérka a zakládající členka Fialkovy Pantomimy Na Zábradlí (1958), kde do roku 1975 vytvořila řadu lyrických, komických i klaunských rolí. Od roku 1974 byla pedagožkou hudebně dramatického odd. Pražské konzervatoře. Na katedře autorské tvorby a pedagogiky působila jako garantka pohybové výchovy do roku 2015.

¹⁸ Doc. Eva Kröschlová (1926–2019), přední česká tanečnice, choreografka a pedagožka. Od roku 1952 působila na DAMU. Je autorkou řady publikací, v zahraničí se etablovala svojí metodikou strukturální analýzy lidových tanců.

¹⁹ Mgr. MgA. Tereza Janda Roglová, Ph.D., (1965) je zpěvačka a hlasová pedagožka, v současné době garantka předmětů výchovy k hlasu na KATaP. Viz Příloha 5.

²⁰ Mgr. Pavla Sovová, Ph.D., je absolventka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a dramatického oddělení Konzervatoře J. Ježka. Působí na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity, věnuje se osobnostně-sociálnímu rozvoji, hlasové a řečové výchově. Je absolventkou doktorského studia na KATaP (2009).

²¹ Tereza Roglová. *Výchova k hlasu: Cesta k vědomé osobnosti*. Disertační práce. Praha: Katedra autorské tvorby a pedagogiky, DAMU, 2015. Pavla Sovová. *Hlas jako psychosomatická disciplína: studium a výchova ve smyslu dramatické kultury a tvorby*. Disertační práce. Praha: Katedra autorské tvorby a pedagogiky, DAMU, 2009.

²² Mgr. Markéta Potužáková, Ph.D., (1965) je herečka, pedagožka a členka společenství Okolostola. Na KATaP působí jako pedagog v předmětech výchova k řeči a herecká propedeutika, specializuje se na verš. Viz Příloha 5.

²³ Doc. MgA. Mgr. Michal Čunderle, Ph.D., (1971) je teatrolog, bohemista, scenárista a pedagog. Od roku 2013 je vedoucím katedry autorské tvorby a pedagogiky, kde vyučuje předměty výchovy k řeči, dialogické jednání, autorské čtení a interpretační seminář. Viz Příloha 5.

Debatu jsem vedla s Michalem Čunderle, Janem Hančilem, Markétou Potužákovou, Terezou Roglovou a Ivanou Vostárkovou²⁴. Někteří z nich mají zkušenosti i z jiných kateder DAMU, což nabízí zajímavá srovnání, to nicméně z rozhovorů explicitně nevyvozují. Jejich úvahy o řeči, přednesu, hlasu a pedagogice se v lecčem shodují, někdy i liší. O tomto impulzu snad s jistou nadsázkou lze uvažovat jako o určitém pokusu disciplínu přednesu v kontextu katedry aktualizovat.

Rozhovory se uskutečnily v neformálním prostředí i atmosféře, nemají být samy o sobě autoritou, jíž je potřeba se sveřepě držet a dovolávat. Přistupuji k nim jako k volným úvahám. Věřím, že i tato forma – pohled na věc optikou zkušené osobnosti, která se sama nachází v určité fázi pedagogického procesu, může sloužit jako poodhalení disciplíny, jež se leckdy přesnému uchopení vzpírá. Autoritu rozhovorů tímto nijak nesnižuji, naopak, jsou podle mého o to cennější, protože zachycují jistý vývoj, k čemuž se ostatně sami diskutující doznávají. K nahlédnutí vcelku a s laskavým souhlasem všech dotázaných jsou samostatně uvedené jako Příloha 1. V následujících úvahách se okazuji k těm momentům rozhovorů, které mi přijdou pro diskusi o pedagogice přednesu nejpodstatnější, a ačkoli se obracím k jednomu více než k druhým, považuji všechny za nesmírně cenný zdroj materiálu, pokud jde o reflexi pedagogických možností. Protože jde v tomto směru o vůbec první pokus pojmenovat systematictěji různé zkušenosti s disciplínou přednesu na KATaP prostřednictvím rozhovorů, rozhodla jsem se je příliš nekrátit. Kdybych se spokojila pouze s odpověďmi na mé otázky, nezazněla by spousta zajímavých odboček, které jsou podle mého stále „k věci“.

Nabízelo se věnovat pozornost i analýze videí z klauzur přednesu, nicméně rozhodla jsem se zaměřit své bádání na pedagogický a studijní proces. Tedy na situace, které klauzurám většinou předcházejí. Z odstavců výše snad již vyplývá, že tato kapitola není širším pojednáním o přednesu obecně, případně rešerší a komparací české oborové literatury. Svoji pozornost jsem zaostřila na přednes na konkrétním pracovišti jednoduše proto, že z této zkušenosti jsem vycházela při komparaci s jiným pojetím pedagogiky přednesu v britském kontextu i ve svých experimentálních pedagogických pokusech všechny zkušenosti a přístupy propojit. Na druhou stranu přiznávám, že tato studie si neklade za cíl sledovat vývoj disciplíny v rámci jednoho pracoviště. Došlo-li k nějakému posunu v uvažování o přednesu s obměnou generace pedagogů, pak to vyplývá implicitně z jednotlivých rozhovorů, nebo srovnáme-li je se studii Ivana Vyskočila a Michala Čunderle.

²⁴ MgA. Ivana Vostárková je loutkoherečka, herečka a hlasová pedagožka. Je absolventkou katedry alternativního a loutkového divadla DAMU. V současné době působí jako pedagožka hlasové výchovy na KATaP, katedře výchovné dramatiky a katedře produkce DAMU. Viz Příloha 5.

Mým záměrem není zhodnotit, jak se „u nás“ přístup k přednesu proměnil, ale snažit se popsat, jak jsem se s ním setkala já. Skrze svoji osobní zkušenost se pokouším zachytit gros této disciplíny, abych ji mohla konfrontovat se svou britskou zkušeností. I proto se obracím k textům Ivana Vyskočila, Markéty Potužákové a Michala Čunderle. Dva posledně jmenovaní mě navíc v přednesu vedli, a odkazují-li se na svou zkušenost, myslím tím právě jejich pedagogické vedení.

Chvála přednesu je Vyskočilova doposud nepublikovaná stať napsaná v devadesátých letech. Zde je dobré připomenout, že Ivan Vyskočil je původním autorem a garantem celkové koncepce katedry. Jeho texty, které popisují pojetí výchovy k řeči (a hlasu) vysvětlují i dnes, co udávalo směr a podobu propedeutice všech disciplín na KATaP. Katedra za dobu své existence prošla a prochází dynamickým vývojem. Má-li pojetí disciplín obstát i dnes, je potřeba je konfrontovat s impulzy zvenčí, přitom se ale stále vracet k tomu původnímu. I o to se pokouším ve svých úvahách a experimentálních praktických pokusech.

Za slovem „přednes“ často uvádím v závorce „a hlas“. Je to proto, že na KATaP se ke všem klíčovým disciplínám přistupuje z pohledu psychosomatiky. Ke studentům je přistupováno celostně, jejich osobnost a možnosti se v průběhu studia cíleně rozvíjejí na více frontách najednou. Vychází se z úvahy, že psychika, duševní kondice, se odráží v osobnosti, tedy v těle, hlase, řeči člověka, a naopak. Všechny disciplíny se navzájem doplňují, a ačkoli se vyučují zvláště v oddělených paralelně probíhajících předmětech, je v nich kladen důraz na proces, zkoušení, hledání, s ohledem na konkrétní dispozice, možnosti, talent a zaměření jednotlivých osobností studentů. Předpokládá se, že každý si disciplíny propojí sám, například v dialogickém jednání²⁵ nebo při tvorbě autorské prezentace. To jsou stěžejní disciplíny katedry, které se nevyučují, ale kultivují a zažívají skrze praktické pokusy.

Výchova k hlasu a řeči se na KATaP vyučuje odděleně. Bylo by vlastně vůbec mnohem přesnější, kdybych do závorky za „řeč“ nebo „přednes“ dávala nejen „(a hlas)“, ale i „(a tělo/pohyb)“, což by korespondovalo jak s mojí britskou zkušeností, tak s mým praktickým výzkumem a koneckonců i s pojetím autorské osobnosti na KATaP, kde jde o studium a rozvoj osobnosti prostřednictvím hereckých disciplín. Ve Velké Británii jsem se setkala s tím, že hlas a přednes byly vyučovány dohromady v jednom předmětu. Během rozhovorů s pedagogy se nám stávalo, že se hovor stočil od výchovy k přednesu k výchově k hlasu. Každý se přirozeně

²⁵ Dialogické jednání s vnitřním partnerem („DJ“) je původní disciplína Ivana Vyskočila, kterou rozvíjí od konce šedesátých let až doposud. Uskutečňuje se ve formě tzv. zkoušení ve skupině max. 12 lidí a s asistentem. DJ je jednou ze základních disciplín studia na KATaP. Asistenty se mohou stát a zpravidla stávají jen vybraní studenti KATaP. Více viz např. Ivan Vyskočil a kol. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU, 2005.

vrací k „té své“ disciplíně. Jednak je to tím, že obě disciplíny jsou přirozeně propojené z podstaty. Bez hlasu není řeči, respektive přednesu, a přednes bez hlasu může ztratit váhu jako komunikační gesto. A kromě toho, jak k tomu v Eliadově knihovně Divadla Na Zábradlí poznamenal Ivan Vyskočil, na naší fakultě existuje

„dvojitý přístup k tematice a pedagogice hlasu. Jeden ve smyslu výuky, výcviku v technice mluveného projevu, kdy ohlas jako takový jde víceméně inkluzivně, druhý ve smyslu výchovy k hlasu, kdy o hlas jde exkluzivně. [...] Nedomnívám se, že se tyto přístupy navzájem vylučují. Máme ale za to, že je třeba vědět – rozumí se dovědět se, prozkoumat, zjistit, říct si – přesněji, věcněji, v čem a čím se liší, jaké má který ambice, cíle, postupy a nároky, kdy a kde a pro co (tedy proč) je který z nich namístě, vhodnější. Také to je záležitost studia a výzkumu.“²⁶

Podobný svízele se týká i vymezení pojmu předmětu samotného. Dokonce i v kontextu jednoho pracoviště se název obměňuje. U nás se neučí „jevištní mluva/řeč“, ale probíhá „výchova k přednesu“, „výchova k řeči“, případně „dílna řečového jednání“ nebo „dílna přednesu“. Protože jsem se na ploše posledních deseti let setkávala jak s „přednesem“, tak „výchovou k řeči“ a autoři přede mnou hovoří jak o „přednesu“, tak o „řeči“, ani já se nedržím striktně jednoho pojmu, ačkoli odkazuji v kontextu KATaP k téže disciplíně.

²⁶ Ivan Vyskočil. „Nejpodivuhodnější lidský orgán“. In: Ivan Vyskočil a kol. *Hlas, mluva, řeč*: sborník ze semináře v Eliadově knihovně Divadla Na Zábradlí, Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU. Praha: AMU, 2006, s. 9. Dále citováno jako *Hlas, mluva, řeč*.

1.1 Chvála malé propedeutiky přednesu – viděno dnešními ušima

Markéta Potužáková a Michal Čunderle ve svých textech o přednesu a jeho propedeutice nabízejí svůj pohled na proces vedoucí k realizaci veřejné situace přednesu textu. Potužáková se ve svém „pokusu o využití francouzské zkušenosti pro český přednes a jeho pedagogiku“ zaměřuje na zvukovou stránku interpretace textu, zejména básnického, a „hledáním klíče k samotným textům a jejich hlouběji zakotvené interpretaci“.²⁷ V úvodu své publikace *Psáno ústy, čteno ušima* současně připouští, že provedla důkladnou rešerši dostupné literatury k tématu přednesu a jeho pedagogiky, a současně uvádí na pravou míru svůj předsudek, že literatury, která by se zabývala přednesem jako takovým, se u nás nedostává. Texty, jež chápou přednes jako další rozměr textu, jsou podle autorky dostupné většinou v překladu z francouzštiny, ruštiny či jiných jazyků a postupem času u nás zdomácněly. Lze se v nich dočíst nikoli explicitně o přednesu jako takovém, ale o „vzniku a vnitřním řádu básně, o vztazích jazyka, metra a rytmu, o tom, jak z rýmu vyrůstá metafora, o významu, tzv. formy pro tzv. obsah atd.“²⁸ Spolu s Přemyslem Rutem²⁹ poté v jiné publikaci navázali na autorčiny úvahy a vydali se po stopách těchto textů, aby dali vzniknout „antologii textů o verši básnickém a dramatickém se zřetelem k tzv. přednesu“.³⁰ Z publikace Potužákové vyplývá, že její pozornost je zaměřena primárně k textu, jeho struktuře a zvukové kvalitě, neztrácí ovšem ze zřetele prapůvod a důvod slova, slova jako orálního gesta a slova jako gesta původně tělového.

Michal Čunderle se na přednes, respektive řeč, dívá jako bohemista a teatrolog.³¹ Ačkoli v publikaci *O řeči* přiznává, že bez přímé zkušenosti zůstanou veškeré popisy a analýzy hodin přednesu pouhými orientačními značkami,³² jsou to nicméně ukazatele víceméně stále platné a cenné, už jen proto, že jiná podobná analýza hodin přednesu na KATaP sepsána nebyla. Čunderle popisuje, jak probíhala výchova k řeči podle Vítězslavy Fryntové, jejímž asistentem zprvu proti vůli své i Fryntové byl,³³ analyzuje a pojmenovává specifika tohoto přístupu, který sám později přejal a posunul skrze svoji osobní a pedagogickou zkušenost. Jiné autorovy texty

²⁷ M. Potužáková. *Psáno ústy, čteno ušima*, s. 7.

²⁸ M. Potužáková, tamtéž, s. 8.

²⁹ Prof. Přemysl Rut (1954), původním povoláním divadelní režisér, je dramatik, spisovatel, „písničko-znalec“, editor a pedagog na KATaP. Mezi lety 2003–2013 tuto katedru vedl. Pravidelně pořádá spolu s Markétou Potužákovou a hosty písňové večery *Okolostotalala*, např. v Divadle v Řeznické nebo Divadle Inspirace. Je autorem řady publikací zabývajících se písní, řečí, zpěvem, textem.

³⁰ *Téměř vždycky trapným dojmem*. Praha: NAMU, 2018.

³¹ Viz Michal Čunderle. *O řeči*. Praha: Brkola, 2012, a *Dialogy řeči: tucet studií o hercích a o řeči*, Praha: Brkola, 2013.

³² Michal Čunderle. „Malá propedeutika přednesu“. Původně diplomová práce, vydáno jako samostatná kapitola In: *O řeči*. Praha: Brkola, 2012, s. 16.

³³ O tom, jak jej Ivan Vyskočil nominoval proti vůli Vítězslavy Fryntové, viz Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 182.

v téže publikaci reflektují jeho cestu k pedagogice přednesu nebo analyzují řeč herců v konkrétních inscenacích.

Dvojice Potužáková–Čunderle jsou ručiteli přednesu ve smyslu katedry, pokud jde o důraz na věcnost, komunikaci, hledání možností, jak text sdělovat v konkrétní situaci a osobitým pojetí každého studenta. Největší rozdíl mezi oběma pedagogy v přístupu k interpretaci textu spočívá snad v tom, že Markéta Potužáková vychází více z textu a jeho předpokladů a nechává se jím vést v následném zkoušení se studentem. Michala Čunderle mnohem více zajímá řečový akt jako takový.

Ve *Chvále přednesu* Vyskočil formuluje ve dvanácti bodech specifické aspekty této disciplíny a ohlíží se i za svými učednickými léty u prof. Půlpánové³⁴ a prof. Plachého³⁵. Zamýšlí se, jak se na propedeutice i přednesu samotném podepsala totalitní zkušenost a změna politického klimatu v padesátých letech, které napomohly tomu, že se přednes stal „uměleckoidním předmětem, ve kterém se prosazovali méně schopní“.³⁶ Vyskočil se rovněž pozastavuje nad tím, že ačkoli se odborná veřejnost proti této praxi po revoluci ohradila, nikdo se neobtěžoval zamyslet nad tím, proč k takové degradaci přednesu v přímém vztahu ke svobodnému myšlení vůbec došlo a jak lze tedy přednes aktualizovat a znovu tuto disciplínu a její smysl formulovat. Dále se zaměřuje na pojmenování základních východisek, které jsou charakteristické i pro jeho umělecký přístup, v autorské tvorbě Nedivadla a v pedagogickém působení. Čtyři části *Chvály* věnuje Vyskočil i popisu přístupu a osobnosti Vítězslavy Fryntové a vysvětluje, proč je podle něj Fryntová jedinou opravdu kvalifikovanou pedagožkou přednesu.

Když jsem se pokoušela na základě vlastních pozorování i četby zmíněných textů pojmenovat specifika propedeutiky přednesu „u nás“, vyšlo mi z toho sedm jakýchsi tematických okruhů. Přesněji řečeno, protože jde o sdílenou partnerskou zkušenost studenta a pedagoga a poněvadž, jak potvrzuje i Čunderle ve své studii, je potřeba tuto disciplínu zažít na vlastní kůži, jedná se o poměrně těžko uchopitelné nebo vysvětlitelné fenomény. Moje úvahy nicméně nejsou nahodilé, opírají se o nepsanou filozofii katedry, a snad bychom mohli říct, že pokud jde o pedagogiku, jedná se o určitý metodický přístup, ačkoli ten nebývá v hodinách implicitně pojmenovaný a systematicky předávaný. Některá „hesla“, na která jsem své úvahy pro svoji lepší orientaci rozdělila, jsou rozebírána i v jiných textech o jiných disciplínách nebo zkušenostech se studiem na KATaP.

³⁴ Prof. Božena Půlpánová (1900–1968) byla herečka a pedagožka. Kromě divadla a krátce také filmu působila v Českém rozhlasu jako recitátorka. Vyučovala na Státní konzervatoři v Praze a DAMU.

³⁵ Prof. Jiří Plachý (1899–1952) byl divadelní a filmový herec a pedagog. Vyučoval na Státní konzervatoři v Praze (1935–1949) a DAMU (1949–1952).

³⁶ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*, s. 3.

Jsou to konkrétně tyto okruhy:

- Aktivně komunikovat, sdělovat
- (U)slyšet se
- Představte si to
- Přející pozornost pedagoga aneb „bytí s“
- Tělo, hlas, řeč... ta psychosomatika
- Text a interpretace: hledání vztahu
- Efekt zcizení, hra a humor

Fenomény a pojmy, které se snažím v následujících okruzích zachytit, se po smyslu „naší“ katedry navzájem prolínají, doplňují, překrývají. Ostatně, jak připouští Michal Čunderle, „vířivé kroužení kolem tématu, různá vynořování a zanořování, opakování a návraty [...] Takhle nějak se vlastně „u nás“ učí – nejen řeči.“³⁷

Aktivně komunikovat, sdělovat

Mé předchozí studium filologických oborů, během něž jsme do hloubky rozebírali texty různého druhu, se patrně podílelo na tom, že jsem po příchodu na KATaP vnímala text jako především napsaný. Básník a překladatel Emanuel Frynta tento fenomén grafického vnímání jazyka vysvětluje tak, že jsme od malička vystavováni pojmu literatura, a proto si každé slovesné dílo představujeme jako „z liter vysázené“. Setkáme-li se s textem, nahlížíme na sebe především jako na čtenáře. Tato „fixní překážka“ je tím větší, čím méně uvědomovaná: „Ani nás nenapadne, že bychom měli pomyslet na šanci, kterou nám dává pojem slovesnost. V tomto pojmu je totiž základem ne litera, nýbrž slovo, slovo jako vlastní kořen i míza slovesného umění, slovo ne pouze přišpendlené na stránku typografickou černí, ale také mluvené a slyšené.“³⁸ Michal Čunderle v rozhovoru doznává, že se po příchodu na KATaP potkal s takovou realizací slova, s jakou se jinde nepotkal.³⁹ Ve své studii ještě k tomu fenoménu psaného textu upřesňuje:

„Psaný a mluvený kód jazyka mají své odlišné zákonitosti, a proto se může zdát, že chceme-li po někom, aby písemný text pojal jako promluvu, chceme po něm něco nepřirozeného a nikdy beze zbytku splnitelného. Náš požadavek však vychází z primárnosti mluveného slova před psaným, a tedy z předpokladu, že každé jazykové sdělení v sobě

³⁷ M. Čunderle. *O řeči*, s. 8.

³⁸ *Téměř vždycky trapným dojmem*, s. 28. O vztahu mezi orálním a literárním médiem viz také Walter J. Ong. *Orality and Literacy*. London and New York: Routledge, 2012 [1982].

³⁹ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, str. 182.

zahrnuje orální gesto. Úkolem přednesu je objevit je, zpřítomnit je. [...] V zásadě lze říct, že neexistuje text, jenž by v sobě neměl potenci promluvy.“⁴⁰

Pedagogové, s nimiž jsem vedla rozhovor a kteří v rámci vlastního studia prošli různými obory na AMU, uvedli, že se před KATaP setkali spíše s technickým až technicistním pojetím hlasu a jevištní řeči, přičemž tuto zkušenost hodnotili spíše negativně.⁴¹ Přístup Vítězslavy Fryntové k mluvenému slovu se od technického pojetí diametrálně lišil. Fryntová působila u Ivana Vyskočila na Lidové škole umění⁴² ještě před založením katedry autorské tvorby a pedagogiky, s Vyskočilem se navzájem ovlivňovali, jak už tomu bývá u lidí, kteří se denně stýkají a úzce spolupracují. Vyskočil v roce 1968 došel k poznání, že „primární, elementární drama divadla se neodehrává na jevišti, ale mezi jevištěm a hledištěm, ve vzájemném setkání a setkávání konkrétních lidí konkrétního večera“.⁴³ V osmdesátých letech hovořil Vyskočil o divadle jako o tvořivé komunikaci.⁴⁴ Nebyl to ale Vyskočil, kdo původně přišel s myšlenkou přednesu jako komunikačního aktu nebo s požadavkem věcného čtení. Ve *Chvále přednesu* se můžeme dočíst, jak se s tímto pojetím setkal na Státní konzervatoři v Praze:

„To jsme dostali text. Všichni stejný. Docela obyčejný text. Žádné umění, žádnou báseň, žádný monolog anebo aspoň úryvek. Nic podle naší chuti, natož výběru. A: Přečtete si to. A: Přečtete to nahlas. Aby vám bylo rozumět!“⁴⁵

Stejně pobídky, protože jako nabídky jsem to tenkrát ještě nevnímala, jsme dostali spolu s textem na první hodině přednesu i my, studenti prvního ročníku magisterského studia. V eseji Vyskočil popisuje, jakou drezurou jako studenti procházeli, pokud jde o učení se správné výslovnosti. V tom se přístup na KATaP od jiných pracovišť odlišuje. „U nás“ se správná ortoepie nevyučuje, větší důraz je kladen na komunikaci. Vychází se z jednoduché úvahy, že pokud někdo chce, aby jeho řeč byla srozumitelná, věnuje pozornost i zřetelné výslovnosti. „Obecně správná“ výslovnost se u nás nepěstuje. Markéta Potužáková v rozhovoru potvrzuje, že tento přístup byl na KATaP odjakživa a navazoval na dobu, kdy Vyskočil, Válková a Fryntová učili společně na Lidové konzervatoři. Podle ní „z té zkušenosti pochází i jistá opatrnost k poezii, která (zvláště ta lyrická) snadno svádí k sebezprožívání a k předstírání emocí.

⁴⁰ M. Čunderle. *O řeči*, s. 14.

⁴¹ Příloha 1, rozhovor s Terezou Roglovou, s. 165, Ivanou Vostárkovou, s. 173, Markétou Potužákovou, s. 194, Janem Hančilem, s. 198.

⁴² Lidová konzervatoř, později Lidová škola umění, byla specializovaným účelovým studiem pro pracující. V roce 1991 byla transformována v konzervatoř a díky souhlasu dědiců Jaroslava Ježka nese škola v názvu jméno tohoto významného českého skladatele. Více viz <https://www.kjj.cz/new2018/konzervator/soucasnost-a-historie> [online] [cit. 25. 5. 2020]

⁴³ Michal Čunderle a Jan Roubal. *Hra školou: dvakrát o Ivanu Vyskočilovi*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2001, s. 77. Dále jen *Hra školou*.

⁴⁴ M. Čunderle, tamtéž, s. 78.

⁴⁵ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*, s. 1.

Přednášející pak vystavuje na odiv svou představu o umění a text nám spíš zatemňuje, než aby nám zprostředkoval jeho pochopení a přijetí“.⁴⁶

Důraz na věčnost a co největší konkrétnost sdělování, zejména v prvních dvou semestrech, lze také chápat jako určitou reakci vůči deklamaci prázdných slov úředního aparátu totalitního systému.⁴⁷ Podle Vyskočila se v padesátých letech přestal přednes vyučovat v souvislosti se změnou politických poměrů. Samostatnost v myšlení, pravdivost a přesvědčivost v mluvě již nebyly žádoucí.⁴⁸ Podle něj k rehabilitaci tohoto oboru nedošlo ani po revoluci na katedře činoherního herectví, kterou krátce vedl, protože nebyla chuť a skutečná potřeba tuto otázku řešit. Vyskočil později založil vlastní katedru, na níž se pokoušel experimentálně aplikovat ty přístupy, které se mu nedařily prosadit na katedře činohry. Tyto přístupy nicméně rozvíjel ještě před revolucí právě na Lidové škole umění. Že byl důraz na věčnost reaktivním gestem, potvrzuje i Michal Čunderle:

„Tohle je vlastně historický moment, Vyskočil s tím přišel v jasném opozitu vůči činohře, vůči prožívanému herectví 50.–80. let, to se různě měnilo. Šlo mu o to, vymezit se vůči parodii hereckého prožívání [...] Souviselo to s tím, že herci v televizi, rádiu, ve veřejných situacích došli city, říkali ideologické lži, bláboly. Vyskočil se vůči tomu chtěl ohradit a reaktivně zdůrazňoval ten smysl, věčnost. On to abstrahuje dál, protože kdybys říkala věci po smyslu, tak jsi v konfliktu se systémem. [...] A druhá věc, že ta věčnost tě paradoxně může dovést k silnému prožitku, který není přehrávaný. Začínáš u vědomí, rozumu. Ale ty jiné školy začínají u toho emotivního. Důležité je, co se s tebou stane během toho procesu. Fryntová a Vyskočil dokázali dovést k tomu citu až šíleně.“⁴⁹

Předtím, než Ivan Vyskočil katedru založil a svedl dohromady klíčové pedagogické osobnosti, působila Vítězslava Fryntová na katedrách herectví (KČD a KALD). Byla všeobecně uznávanou pedagožkou a autoritou.⁵⁰ Ti, kdo se s ní v práci setkali, popisují každopádně její přístup jako ojedinělý. Fryntová vedla výchovu k přednesu na KATaP dlouhá léta. Ačkoli Michal Čunderle připouští, že „jedna věc je, co hlásala, druhá věc je, co o ní říkal Vyskočil, a třetí věc je, jak to vlastně vypadalo. Ani jedno není totální pravda,“⁵¹ její přístup pojmenovává následovně:

⁴⁶ Příloha 1, rozhovor s Markétou Potužákovou, s. 194.

⁴⁷ *Téměř vždycky trapným dojmem*. s. 11.

⁴⁸ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*. s. 1.

⁴⁹ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 191.

⁵⁰ Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 197.

⁵¹ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 185.

„Fryntová vnímá přednes jako komunikační akt, uskutečňovaný ve specifických podmínkách. Přednášejícího nechápe jako tlampače autora či textu, nýbrž jako člověka, který samostatně komunikuje skrze již hotový text, a snahou přednášejícího je proto přijmout tento text nějakým způsobem za vlastní a pojmout jej jako svou promluvu v dialogu s druhým.“⁵²

Důležitými slovy jsou zde dialog a komunikační akt. Řekne-li se slovo „sdělovat“, je v něm obsaženo i nevyřčené „komu“ a „co“. V průběhu studia jsme byli vedeni k tomu, abychom vnímali situaci přednesu jako dialog mezi námi a textem („co to čtu a jak“) a mezi námi a diváky, a to právě prostřednictvím textu, respektive jeho přednesu. Tohle pojetí může připomínat trojí pozornost, o které mluví Vyskočil v souvislosti s dialogickým jednáním. Zkoušející vychází svým hlasem jednak ze sebe, ale také k sobě, když se uslyší. Současně je tím, kdo něco vytváří (autorem), tím, kdo realizuje vytvářené (herec), i tím, kdo svoje „dílo“ pozoruje, tedy divákem, zpravidla kritickým.⁵³ Číst nahlas text, kterému člověk rozumí, přečte-li si jej „v duchu“, není tak snadné, jak se na první pohled zdá. Jako studentka jsem až příliš často slychala v reakci na svůj přednes poznámky jako „není vám rozumět“, „co tím textem říkáte?“, „zkuste to říct nějak jinak“ apod. Hodiny přednesu, jak přiznává i Vyskočil při popisu své studentské zkušenosti, byly těžkou zkouškou trpělivosti. Pochopitelně, nejen mé – dnes myslím, že především mých pedagogů.

Studenti Fryntové se shodují, že je celou svou bytostí provokovala ke zpětné vazbě:

„Fryntová učila v tom smyslu, aby tvoje promluva komunikovala. V jejím případě už to nepokračovalo dál. Když se učíš mluvit, učíš se mluvit sama pro sebe, ale hlavně pro někoho, s někým. Ona tě naučila perfektně říct text, aby sis ho dokázala přivlastnit, aby to dokázalo něco říct někomu druhému a aby to vypadalo takřka jako spontánní autentická promluva v jistých parametrech.“⁵⁴

Tuto situaci jsem se jako student snažila pochopit a přijmout. Častým společným znakem začátečnického přednesu je zběsilá rychlost řeči. Student se během poměrně krátkého času, kdy hodina trvá třicet až čtyřicet pět minut jednou týdně, postupně učí jinému času, který je k přečtení textu nahlas zapotřebí, má-li textem komunikovat, sdělovat. Pomalejší hlasité čtení také umožňuje posluchači, aby „šel s textem“. Studenti mají zpravidla mnohem svižnější řeč, která ale často srozumitelnosti a okamžitému pochopení brání. Přemysl Rut tento jev pojmenovává, když hovoří o dvou protichůdných nárocích každého sdělení na mluvčího: „vždycky říkáme něco někomu; něco, co máme na srdci, někomu, na jehož porozumění nám

⁵² M. Čunderle. *O řeči*, s. 11.

⁵³ M. Čunderle, J. Roubal. *Hra školou*, s. 82.

⁵⁴ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 189.

záleží. Performativní a komunikační rozměr každého sdělení jsme většinou schopni zvládat, ale samozřejmě to není; každý z nás někdy při setkání se svým protějškem zapomněl, co mu chtěl říct, i když si to předem dopodrobna připravil, anebo naopak vychrlil připravený proslov, aniž s jeho adresátem navázal kontakt.“⁵⁵

Podle Fryntové je úsek u mluveného slova, který je člověk schopen vnímat, ještě kratší než při čtení, jak dokládá ve svém často citovaném podobenství přednesu k situaci člověka jdoucího tmou, již protíná úzký pruh světla z baterky: „Mluvení i vnímání mluveného slova se stejně jako svícení baterkou odehrává v čase. I tento čas má své privilegované měřítko, které je důležitější než všechna ostatní. Měřítko, na kterém dešifrujeme většinu významů. Na kterém nejvíce vnímáme.“⁵⁶ Primárním měřítkem je pro Fryntovou věta. Fryntová radí zapomenout na jednotlivé hlásky a s nimi na výslovnost a jazykolamy. Radí respektovat rozměr jedné věty a sdělení v něm obsažené. Navíc, nejde jen o to, větu přečíst, ale říkat ji tak, jako kdyby se jí mělo něco někomu vysvětlit. Nebo, jak upřesňuje Čunderle, „jde spíše o hledání možných způsobů, jak bych text říkal já, kdybych byl jeho autorem a v konkrétní komunikační situaci. Současně jde o hledání komunikační potence textu v mluvené podobě.“⁵⁷

V prvním semestru studia jde tedy hlavně o to, přijmout jiný kód textu, vnímat jeho orální gesto. Nevnímat jej jako napsaný, ale jako sdělení, informaci, kterou komunikuji publiku svým přednesem. Jinými slovy, má se mluvit adresně:

„Realizovat přednes textu jako komunikační akt tedy vyžaduje poznat a vědět, co se sděluje, pokud to vůbec lze. Prostředkem k tomu je věcné čtení po smyslu, čímž je míněno čtení naivní, dětské, užaslé a žasnoucí, nepodezíravé, nezáludné a primitivní. Slova jsou chápána jako znaky odkazující k nejbližším konkrétním významům, spojnice mezi slovem a významem je pokud možno co nejvíce přímočará, primární, klasická, neočekávanější. Je to čtení, které věří tomu, co je napsáno.“⁵⁸

Říkat text věcně, tzv. po smyslu, bez vlastní interpretace a emočního zabarvení, je průvodním znakem zejména studia přednesu v prvním ročníku. V prvním semestru se čtou nahlas vybrané úryvky ze *Společenského katechismu* Jiřího Stanislava Gutha-Jarkovského. Pomocí zpětné vazby jsou studenti upozorňováni na okamžiky, kdy jejich promluva nekomunikuje, nedává smysl. V důsledku jsou tak odrazováni od deklamativního způsobu čtení

⁵⁵ P. Rut. *Parlando cantabile*, s. 88.

⁵⁶ Vítězslava Fryntová. „O podstatě přednesu“ In: I. Vyskočil a kol. *Řeč, mluva, hlas: sborník ze semináře v Eliadově knihovně Divadla Na Zábradlí. Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU. Praha: AMU, 2006, s. 12. Dále citováno jako *Řeč, mluva, hlas*.*

⁵⁷ M. Čunderle. *O řeči*, s. 12.

⁵⁸ Tamtéž, s. 12.

nebo naopak od lyrického sebeprožívání. Hledá se jakýsi bod nula, nikoli obecný, ale u každého studenta zvlášť. Teprve potom je možné hledat možnosti expresivity. Text, se kterým studenti pracují v prvním semestru, není náhodným výběrem, je to text, který má velmi silné orální gesto. Vyskočil tomuto „modernímu“ výběru textů pro přednes v gesci Vítězslavy Fryntové, jež byla v tomto směru ovlivněna svým mužem Emanuelem Fryntou, věnuje celá dvě hesla své *Chvály*. Podle Jana Hančila je *Společenský katechismus* výborným textem pro hledání autority vypravěče.⁵⁹

Markéta Potužáková vysvětluje, že „na naší katedře je hlavní důraz kladen na věcnost a sdělnost. Je třeba, aby student rozuměl tomu, co říká, stál za tím celou svojí osobností (zapojil nejen intelekt, ale i tělo) a byl si vědom, že tím textem navazuje kontakt s posluchačem“.⁶⁰ Charakteristickou volbou slov je zde ono *být si vědom*, k čemuž jsou studenti ponoukáni ve všech disciplínách během studia. Dělat něco vědomě vyžaduje, abychom se viděli, slyšeli, abychom od sebe dokázali podstoupit, abychom se zavnímali z jiného kontextu, než jak jsme zvyklí. To souvisí také s efektem zcizení, o čemž se rozepisují níže, v posledním okruhu svých úvah.

Vyskočil jako student dostával podobnou zpětnou vazbu jako my: „O čem je vlastně řeč? Co sdělujete? O čem podáváte zprávu? Komu? Čím, prostřednictvím čeho? Proč? A...?“⁶¹ Stále tak platí i dnes, že nejdůležitější je rozumět tomu, co říkám, nikoli naučit se říkat text nahlas z paměti. Vyskočil přiznává, že se zcela programově a vědomě s kolegy soustředili na rehabilitaci slova, řeči, věcného myšlení a jednání a na rehabilitaci hlasu.⁶²

Pochopení situace přednesu jako sdělování něčeho někomu velmi nahrává i formát hodin přednesu. Student stojí nebo sedí zpravidla sám v prostoru a říká text pedagogovi. V každém okamžiku nesmí polevit jeho pozornost vůči sdělování, komunikování. Záměrně zde používám průběhový čas, jde totiž v každém aspektu a okamžiku o průběh, o neustále živenou a zaměřovanou pozornost, o rozvíjení této pozornosti, této energie. K tomu jsou studenti vedeni pomocí okamžité zpětné vazby pedagoga, který už jen svou zanícenou pozorností provokuje k dialogu. Nestačí-li zanícená pozornost, vypomůže si otázkami, které pátrají po informacích v textu. Pozornost studenta se vrací zpět k základnímu aktu, ke slovu vyslovenému nahlas a následně uslyšenému a k pochopení důsledku tohoto komunikačního aktu.

⁵⁹ Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 198.

⁶⁰ Příloha 1, rozhovor s Markétou Potužákovou, s. 194.

⁶¹ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*, s. 1.

⁶² Tamtéž, s. 4.

Ambicióznějším studentům, kteří chtějí „umělecky přednášet“, vůči čemuž se s neskryvaným odporem Vyskočil vymezuje, jsou „přistřižena křídélka“: „Bez základů, jak zkušenost ukazuje a jak už o tom byla řeč, se zpravidla zvrhá ve snadné povrchní diletování, v uměleckoidní manýru, umné předstírání, kýčářství, jemuž se tak ‚krásně‘, ‚vznešeně‘ a úspěšně učí, ale zatraceně těžko odnaučuje.“⁶³

(U)slyšet se

Zmínila jsem, že při hodinách přednesu student čte nahlas text a adresuje jej pedagogovi před ním, později pomyslnému publiku v místnosti, na klauzurách na konci semestru pak konečně publiku skutečnému. Pedagog ho často zastavuje, někdy za každou větou, jindy za každým druhým slovem. Píšu-li „student“, myslím tím sice sebe v situaci na hodině přednesu, ale platí to i obecně, jak jsem mohla vidět a slyšet v rámci náslechlů hodin, jichž jsem se zúčastnila jako doktorand na začátku svého pedagogického procesu. Je až s podivem, jak může být tato část procesu frustrující. Pedagog studenta upozorňuje na okamžiky, kdy text bere jako samozřejmost, kdy mu není rozumět, ať už technicky, kvůli „líné“ výslovnosti, nebo logicky, pokud jde o výpověď, distribuci akcentů ve větě, které vycházejí z porozumění struktury a formální stránky textu.

Okamžitá zpětná vazba pedagoga nevede k určité výslovnosti nebo určitému stylu. Jednoduše reflektuje, co slyší a zda je tomu rozumět. Nerozebírá proč. Tento moment bývá, alespoň pro mě na každý pád byl, zpočátku matoucí. Student totiž dostává poměrně velkorysou příležitost „si na to přijít sám“. Pedagog mu nechává co nejdéle, jak je to jen možné, čas a prostor, do procesu poznávání nějakým vysvětlováním příliš nezasahuje. Michal Čunderle v rozhovoru naznačil, že tenhle přístup převzal od Ivana Vyskočila,⁶⁴ zpočátku se ho možná držel až příliš doslovně. Přiznává, že ne ve všech případech a u všech studentů to platí stejně. Mě poskytnutá volnost vyloženě mátlá – byla jsem schopná se dokonale zmást sama. Navíc, okamžitá zpětná vazba byla v mém případě distribuovaná téměř za každé třetí slovo. Věty se mi v důsledku rozpadaly, slova přestávala dávat smysl, stal se z nich jen shluk zvuků. Ačkoli tenhle moment inspiroval různé moje autorské pokusy, nezdálo se, že by prospíval mému přednesu. Asi tak po roce studia jsem přestala vnímat text, kterému jsem stejně přestala rozumět, a začala jsem si více všimnout právě té situace, že něco někomu říkám. Časté pobídky mě nutily si všimnout, co a jak říkám, musela jsem se více poslouchat.

⁶³ I. Vyskočil, tamtéž, s. 5.

⁶⁴ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 184.

Okamžitou zpětnou vazbu zmiňoval Michal Čunderle v souvislosti s pedagogickým přístupem paní Fryntové: „Když Fryntová slyšela, jak mluvíš, a byla nespokojená nebo to chtěla nepatrně animovat, tak se zeptala na konkrétní slovo, které chtěla vypíchnout, aby se změnil ten akcent.“⁶⁵ Vypadalo to asi takhle:

Student: „On tam šel.“

Fryntová: „Kdo?“

Student: „No ON.“

Fryntová: „Kam?“

Student: „No TAM.“

Fryntová: „Ale CO?“

Student: „No ON TAM *ŠEL*.“⁶⁶

Markéta Potužáková i Michal Čunderle se často dotazovali na konkrétní slovo nebo pasáž v textu, což nutilo říct větu jako odpověď na jejich otázku. Tím se přirozeně změnil i důraz ve větě na určitá slova. Pochopitelně v ideálním případě. Někdy mě ani jejich otázky ke změně důrazu nedokázaly vyprovokovat.

Pokud jde o intonaci, na tu se nepoukazovalo explicitně. Přesněji řečeno, Čunderle ji nenabízel, Potužáková někdy v krajních případech ano, když jsme se dostaly do slepé uličky. V Čunderleho případě byla okamžitá zpětná vazba a také fakt, že nenaznačoval intonaci, reaktivní vůči jeho vlastní zkušenosti s paní Fryntovou, která intonaci naznačovala.⁶⁷ Nicméně, v obou případech, Markéty Potužákové i Michala Čunderle, se odráží vedení studenta k vnímání komunikačního gesta v situaci přednesu a k neimplicitně pojmenovanému aktivnímu poslouchání (se). Časem student tuto funkci, nebo spíš schopnost, sám přejímá a je schopen se slyšet, a tím pádem i zastavit, když si všimne, že něco řekl nepřesně. Protože i v ostatních disciplínách, zejména pak v dialogickém jednání, je rovněž veden k tomu, aby si všiml, aby se viděl a slyšel zvnějšku – jako někdo druhý.

K tzv. funkčnímu slyšení vedla ve výchově k hlasu na KATaP studenty Libuše Válková, která byla v úzkém kolegiálním kontaktu s Vítězslavou Fryntovou. Válková i Vyskočil připomínali ve smyslu druhé divadelní reformy, že lidský hlas není jen nástrojem užívaným pro nějaké sdělení, ale je to sdělení samo.⁶⁸ Podle Jana Hančila spočívala „výuka“ Válkové především v její sluchově-analytické dovednosti vyposlechnout ze zvuku hlasu jeho funkční

⁶⁵ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 183.

⁶⁶ Příklad je ilustrativní a věta náhodná. Takto se mi moje kolegyně doktorandka Markéta Machková snažila přiblížit, jak ono dotazování v hodině paní Fryntové probíhalo a jak ho ona sama zažila.

⁶⁷ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 183. Srovnej s Příloha 1, rozhovor s Terezou Roglovou, s. 166.

⁶⁸ L. Válková, E. Vyskočilová. *Hlas individuality*, s. 9.

zapojení a strukturální zákonitosti. V jejích hodinách šlo zejména o objektivaci hlasu.⁶⁹ To se doplňovalo s Vyskočilovým chápáním hlasu jako osobitého gesta, aktivity, hnutí, pohybu směrem ven, do světa.⁷⁰

Ačkoli svoje obory prakticky nepropojovaly, vyměňovaly si Fryntová s Válkovou svoje zkušenosti se studenty mimo hodiny a na klauzurách komentovaly a reflektovaly práci a proces studentů ve „svých“ předmětech. Vyskočil vedl onu pozornost k poslouchání (se), ke slyšení (se), paralelně v předmětu autorské čtení, v němž student četl nahlas svůj text, aby se o něm něco dozvěděl, mj. i prostřednictvím zpětné vazby ke svému textu a čtení. Nejedná se o kreativní psaní, ale právě čtení. Nejde tedy jen o napsaný autorský text, ale o celou situaci čtení autorského textu nahlas, aby autor zjistil, co to vlastně napsal a jak se mu to podařilo nebo nepodařilo komunikovat, sdělit, svým čtením. Po každém takovém čtení následuje otázka od pedagoga, „co jsme to slyšeli a jak“⁷¹, která je adresovaná všem přítomným posluchačům (kromě studenta, který text přečetl, ten připomínky nekomentuje, svoje dílo nebrání, ale poslouchá a skrze to, co slyší, se dozvídá o svém textu a čtení a v dalším pokusu na další hodině může zkušenost rozvinout a reagovat na ni). Jak vychází z rozhovorů v Příloze 1, Vyskočil, Válková a Fryntová vedli kontinuální diskusi o disciplínách, jejich smyslu a pedagogice a ty také někdy vyústily ve veřejné diskuse, například v otevřené konferenci v Divadle Na Zábřadlí.

Vyskočil o autorském čtení píše v jednom ze sborníků k takové konferenci, že „vůbec nejde o umění, o to, ukazovat, předvádět, že umíme a jak umíme psát a číst, prezentovat ty své artefakty, ale že v každém případě jde o učení. [...] Učit se sdělovat a také sdílet a podílet se, a to především řečí, skrze řeč o něčem k někomu a s někým, i sdílet, objevovat a vychutnávat samu řeč.“⁷² Že nejde o „umění“ (ačkoli to právě uměním může být) v tom smyslu, v jakém se Vyskočil vůči „kýčařskému uměleckoidnímu“ vymezuje, ale o umění sdílení a sdělování, se promítá i do jiných disciplín vyučovaných na KATaP, tedy i přednesu, při němž je nutno „se učit a naučit sám sebe slyšet a poslouchat. Slyšet ten hlas (svůj hlas) přicházet z vnějšího prostoru jako hlas někoho jiného. Naslouchat mu a rozumět. Případně jaksí nerozumět. Potřebovat to vyslovit i slyšet znova. Lépe a někdy i ještě jinak. Tohle rozdělení a zdvojení je ostatně jedna z klíčových událostí dialogického jednání a hry vůbec. (,Ucho žasne, co to huba

⁶⁹ Tamtéž, s. 10.

⁷⁰ I. Vyskočil a kol. *Hlas, mluva, řeč*, s. 7.

⁷¹ Otázka se měnila spolu s tím, jak se měnili pedagogové, kteří autorské čtení vedli. Ivan Vyskočil se prý ptával „Co řekneme k Míšinu textu a čtení?“, Přemysl Rut zase „Tak, co jsme to slyšeli a jak nám to Míša četla?“ nebo „Co jsme to slyšeli a jak?“ a Michal Čunderle se ptal nejčastěji: „Co řekneme k Míšinu textu a čtení?“ nebo „Co jsme to slyšeli za text a co řekneme Míše ke čtení?“.

⁷² I. Vyskočil a kol. *Řeč, mluva, hlas*, s. 7.

mluví.‘).“⁷³ Vyskočil sice v tomto textu hovoří o autorském čtení, ale jeho slova lze stejně tak vztáhnout na situaci přednesu.

Zmínila jsem, že text se čte nahlas a pomalu. Mnohem pomaleji, než když si čtu text pro sebe v duchu:⁷⁴ „Zdánlivě se jedná o triviální čtení, které vnímá pouze jednu významovou vrstvu textu. Ale teprve skrze poctivou četbu té nejzákladnější a prvotní jako by se rázem a samy otevíraly i vrstvy ostatní, jako by byly přítomny v té nejspodnější. Zdá se, že pokud se ji povede dobře hlasitě přečíst, dále stačí jenom naslouchat.“⁷⁵ Čunderle se zde dotýká právě onoho klíčového aspektu výcviku, okolo kterého tu kroužíme, a tím je naslouchání: „Je zapotřebí poslouchat vždy znovu, co textem říkám, a říkat jej s vědomím, že promlouvám k někomu. Tak si skutečně mohu nadále znovu objevovat nové významy, které alespoň mohou problesknout, a tak mohu být skutečně slyšen a vyslyšen.“⁷⁶

Podobně jako „sdělovat“, i slovo „naslouchat“ má v sobě obsažené nevyslovené „komu, čemu“, které odkazují k situaci komunikace, tedy dvousměrného proudu, bereme-li v potaz pouze směr od přednášejícího k posluchači a od posluchače zpět k přednášejícímu. V téže chvíli ovšem rovněž probíhá jiná komunikační trajektorie, a to od přednášejícího k textu a od textu k přednášejícímu. Tyto proudy protékají současně a obousměrně, prolínají se a při hodinách přednesu dochází zdánlivě mimoděk k třibení citlivost vůči této pozornosti, o níž byla řeč výše. V případě trojí pozornosti není přednášející sice autorem textu, ale je v každém případě autorem přednesu.

Představujte si to

Vyskočil v *Chvále přednesu* vysvětluje svůj pohled na to, proč se přednesu učilo na jiných pracovištích podle jeho slov chybně, a sice v důsledku čtyřicetiletého vývoje v určitém politickém klimatu a rezignace na víru ve slovo. Na KATaP se u Fryntové, Válkové a Vyskočila studenti setkali s diametrálně odlišným přístupem jak k hlasu, tak přednesu, celkově lze říct, že i ke studiu jako takovému. V přednesu se ani dnes neprovádějí technická cvičení na správnou výslovnost, např. jazykolamy, studenti s vadnou výslovností se „nenapravují“ ortoepicky.⁷⁷ Ve všech praktických klíčových disciplínách, tj. výchově k řeči, hlasu a pohybu, se tzv. „pracuje s představou“. Vychází se z předpokladu, že určitá představa dokáže v člověku vyvolat to správné vodivé napětí, které je tvořivé, funkční a komunikativní.

⁷³ Tamtéž, s. 8.

⁷⁴ Každopádně mnohem pomaleji, než když si čtu text v duchu já.

⁷⁵ M. Čunderle. *O řeči*, s. 12.

⁷⁶ Tamtéž, s. 15.

⁷⁷ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 182.

Považuji za důležité zdůraznit, že se nejedná o práci s emocí, ale právě s představou, která může naopak emoci vyvolat. Emoce se mohou předstírat, představu předstírat nelze. Je třeba ji vyvolat, případně rozvinout. K tomu je nadmíru nápomocné dokázat porozumět sobě, svému tělu, své psychice, svojí schopnosti a mohoucnosti. Studium na KATaP jde programově proti předstírání v jakémkoli ohledu. Student dostává prostor rozvíjet „to svoje“, tedy vlastní autenticitu a tvořivost, sebe. Představa však může mít různý charakter. Pokud jde o přednes, je to představa vyvolaná slovem, řečí: „Nic nelze efektivně sdělit bez zapojení představy. Chci-li něco sdělit, musím to mít ve vši konkrétnosti, v konkrétním čase a konkrétním prostoru na mysli,“ vysvětluje Fryntová.⁷⁸

Práce s představou ve výchově k hlasu i přednesu pro mě byla nová. Před studiem KATaP jsem prošla technickým pěveckým výcvikem, měla jsem desetiletou zkušenost se sborovým zpěvem a s přednesem jsem neměla předchozí zkušenost žádnou. Zatímco u výchovy k pohybu jsem smysl propojení představy a kvality pohybu pochopila okamžitě, resp. jsem dokázala zpětně nahlédnout prožitou tělovou zkušenost, u hlasu a přednesu mi trvalo poměrně dlouhou dobu, než mi „docvaklo“, co se tou představou vlastně myslí. Myslí se tím doslova představovat si všechno to, o čem je řeč v okamžiku přednesu? A mám-li konkrétní představu určitého slova, znamená to, že tuto představu pak dokážu zprostředkovat i posluchači? To by bylo kouzlo! Nebo jde o vědomé ovládání tělových procesů, které se podílejí na tvorbě hlasu a řeči? Nebo o vědomou práci s prostorem v situaci přednesu textu, v komunikaci s publikem? Fryntová lakonicky říká, že není „nutné ani možné protáhnout vědomím úplně všechno. Nemyslíme na to, a ani nemůžeme myslet na to, který sval máme použít a jak vyslovovat jednotlivé hlásky. Náš motorický výkon, když mluvíme, je automatický.“⁷⁹ Jan Hančil hovoří o enervaci organismu, o organickém tělovém napojení v gestu:

„Myslím tím, když je gesto pojímáno jako něco jiného, než když člověk někam ukazuje rukou, když jen zaujímá nějaký tělový postoj. To nestačí. Tělové gesto je vedené nějakou aktivitou, vnitřně-hmatovou představou, jež má určitý význam, který se sděluje, a to musí být v souladu – pokud je, tak se tělo zapojí, odevzdá se tomu. Samozřejmě je na člověku, profesionálovi, herci, aby se tyto podmínky naučil nastavovat sám. Aby nemusely přicházet zvnějšku.“⁸⁰

⁷⁸ I. Vyskočil a kol. *Řeč, mluva, hlas*, s. 12.

⁷⁹ Tamtéž, s. 13.

⁸⁰ Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 203.

I podle Markéty Potužákové je představa předpokladem sdělení: „co nejkonkrétnější, téměř hmatatelný obraz slova, který nám pomůže uchopit a předat věcný smysl textu.“⁸¹ V tomto ohledu je podle ní na přednášejícím, jemuž se představy skládají do jakéhosi filmu, obrazy „zaostřit“, dát jim „pevné obrysy“ a tím napomoci představivosti posluchače. Podle ní se nemusí nutně jednat o představy obrazové, ale i zvukové, chuťové, čichové, hmatové, abstraktní a jiné. Nicméně, představy nepřicházejí, resp. nevyvoláváme je u každého textu vždy stejně. Rovněž jejich řazení je různé. Na rozdíl od Fryntové, přirovnávající čtení textu k chůzi lesem s baterkou, kterou si svítíme krok za krokem na cestu, a jež tedy radí postupovat slovo za slovem, Potužáková úvahu rozšiřuje o ty druhy textu, které se takovému „jednoduchému“ postupu vzpírají, protože jsou formálně komplikovanější nebo postavené na určitém zvukovém nebo jiném principu. Podle ní je potřeba vzít v potaz celek básně, nikoli jen to, co „je za slovem“. Každopádně se však bez představ a představivosti nelze obejít, jen je potřeba na jevišti jejich rozptýlený pohyb soustředit a usměrnit podle toho, co chceme říct.⁸²

Vnitřně-hmatovou zkušenost získávají studenti i v jiných disciplínách, výchově k pohybu, hlasu a dialogickém jednání. Zatímco ve výchově k hlasu se pracuje nejen s představou procesů v těle, např. když je dechový sloupec nebo válec připodobňován k máselnici⁸³ nebo pístu⁸⁴, ale i s představou určité prožité zkušenosti, aby se navodilo funkční tělové napětí, v přednesu se s představou přeci jen pracuje trochu jinak:

„Paní Fryntová to uchopovala vysoce prakticky ve smyslu použitelnosti pro jakoukoli situaci a sama o sobě prohlašovala, že její učení je založené na představě. Ona tu už není, aby to zkorigovala, ale já jsem tomu rozuměl tak, že tou představou myslí to, že když člověk říká slovo, musí ho mít hned zhmotněné, musí ho vidět. Úplně každé slovo.“⁸⁵

Jako studenti jsme tedy byli pobízeni, abychom si představovali, co je v textu. „Čítatel má mít při každém slově co nejkonkrétnější představu, takřka hmatatelnou, a slovo s touto představou vyslovuje.“⁸⁶ Když jsem si představovala opravdu každé slovo, obzvlášť dala-li jsem si záležet na hledání konkrétního obrazu, stával se můj přednes nesrozumitelným. Neseděl rytmus, věty se drolily, představy mi probleskovaly v hlavě, což mě brzdilo, protože mě to příliš

⁸¹ M. Potužáková. *Psáno ústy, čteno ušima*, s. 107.

⁸² Tamtéž, s. 107–112.

⁸³ Příloha 1, rozhovor s Terezou Roglovou, s. 165.

⁸⁴ O potenciální škodlivosti nepřesných představ a jejich dopadu na tělové funkce píše PhDr. Jiří Čumpelík, Ph.D., následovně: „Mnozí přicházejí s představou, že se bránice pohybuje v trupu jako píst ve válci. I když autoři těchto představ jsou velice dobře obeznámeni s anatomickým uspořádáním těla, při praktickém uplatnění tuto znalost potlačují. Neuvědomují si, jaký negativní dopad má špatná kinetická představa o bránici na dýchání a držení těla.“ Viz J. Čumpelík. „Vztah mezi posturou a dýcháním“. *Umění fyzioterapie*. 2017, roč. 2017, č. 4, s. 59.

⁸⁵ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 185.

⁸⁶ M. Čunderle. *O řeči*, s. 12.

zaměstnávalo. Důležitá nicméně byla nabídka, taková určitá mantra katedry, „dát si čas“ na nalezení té konkrétní představy. Dnes tomuto přístupu rozumím mimo jiné tak, že v jeho důsledku se text nečte mechanicky, ale s jinou pozorností a – především – doslova *v jiném čase*:

„Pozitivní na tom je to, že tě to zpomalí a musíš na něco myslet. Nepustí tě dál, pokud ti nevěří, že ty to vidíš. Nevýhoda toho je, že tě to někdy retarduje, protože než si uděláš tu představu, ještě když po tobě chtěla, aby to bylo slovo po slově, tak se to neskládá jako souvislý, plynulý projev.“⁸⁷

Čunderle tu popisuje, jak paní Fryntová nepustila studenta „dál“, dokud mu nevěřila, že opravdu vidí výjev v textu před sebou. Zmínila jsem, že častý nešvar studentů je, že mluví příliš překotně:

„Lidi, kteří jsou zrychlení, nepozorní nebo nezvyklí, mluví tak, že si myslí, že to je řečené dobře, ale ono to není řečeno dobře, není tomu rozumět. A tohle byla její metoda, jak takový hendikep proměnit. Já myslím, že to výborně fungovalo u textů, jako je Guth-Jarkovský, kdy je ten smysl nebo nesmysl relativně jednoduchý, akorát je kostrbatě popsán – ono to hodně pomůže při logické stavbě řeči. Přitom nám jsou ty pojmy a předměty řeči vzdálené, proto si je máme představovat. Ale když už se pak šlo na texty jiného typu a ti lidé byli dál, třeba o dva roky, tam už to tolik nezdůrazňovala. Jenom jako refresh, když viděla, že ti to nejde.“⁸⁸

Jan Hančil uvažuje o přístupu Fryntové obdobně, nicméně pokud jde o představu, klade si ještě jiné dotazy:

„Šla na to od smyslu, ale ten byl předávaný skrze její bytost. Vtělovala se do textu a myslela textem. Sama tomu říkala, že člověk má „říkat představu, jít za představou“. Ale ono je velmi těžké rozeznat, jaká představa to vlastně je. Je to představa obrazová? Tak jsem tomu zpočátku rozuměl, že člověk si něco představí a to má pak naplnit. Myslím ale, že to takhle ani paní Fryntová nemyslela. Možná měla spíš na mysli vnitřně-hmatovou, komplexní představu nebo tušení, která dost často vyvěrá z okamžiku, z mnoha věcí najednou.“⁸⁹

Podle Hančila pracovala Fryntová tak, že dodala studentovi důvěru, že pokud svůj projev vystaví po věcné logice, beze spěchu a v klidu jej rozžije do určité intenzity, představy se mu začnou objevovat samy. Ať už jsou vnitřně-hmatové, díky aktivovanému aparátu těla, nebo obrazové.⁹⁰ Podle Terezy Roglové naváděla Fryntová studenty k tomu, aby četli po logice, ale

⁸⁷ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 185.

⁸⁸ Tamtéž, s. 186.

⁸⁹ Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 198.

⁹⁰ Tamtéž, s. 198.

nikoli v konkrétním stylu. Nicméně o dobové atmosféře textu dokázala sugestivně vyprávět, čímž k určité představě naváděla.⁹¹

Jak lze uvažovat o představě a jakou roli (ne)může (ba dokonce nemá) plnit při přednesu zejména básnického textu, vyplývá i z úryvků od Vygotského, Žirmunského a Friedricha, kteří jsou zastoupeni v *Antologii* editorů Potužákové a Ruta v kapitole „Paklíče názorných představ“.⁹² Myšlenky, které vyvracejí poučku, podle níž je třeba si představovat doslovně každé slovo, doplňují úvahy Markéty Potužákové načrtnuté výše.

Když jsem si v rámci pedagogického procesu zkoušela přednes se studenty Alexem a Kierstan, jak popisují ve třetí kapitole, tu a tam si postěžovali, že ačkoli mají představu textu před sebou, neustálé představování si každého slova je někdy blokuje. Od svých pedagogů dostávali často připomínku, aby si text představili, ačkoli právě to dělali. Necháпали, co na svém projevu změnit. Tomuhle zmatení jsem moc dobře rozuměla, neboť jsem ho v roli studenta zažívala také. Alex se ve své reflexi ptá, má-li si opravdu představovat každé slovo, a vzápětí si odpovídá, že to není třeba, že ta nejdůležitější představa vyplyne ze smyslu textu.⁹³

Společně jsme došli k tomu, že přednes je živý tehdy, když se v něm člověk angažuje, když nás baví, resp. když se jím bavíme. Těžko říct, na co přesně Kierstan s Alexem mysleli v situaci, kdy „to“ fungovalo, a zda měli před sebou konkrétní představu. Nicméně, byly to ty situace, kdy se plně soustředili, byli otevření, „naladěni“, a hlavně, kdy si našli v sobě a textu určitou hravost. Kdy měli vztah k tomu, o čem mluvili.

Přející pozornost pedagoga aneb „bytí s“

Jak již bylo řečeno, Vyskočil ještě před svým pedagogickým působením na DAMU dospěl k chápání (ne)divadla jako situace (sou)hry, komunikace a sdílené zkušenosti. Jeho úvahy o divadle korespondovaly s rozvojem jeho přístupu k pedagogice, kterou kultivoval na Lidové škole umění:

„Pedagogickou problematikou nejen ‚přednesu‘, ale dramatické, divadelnické (a v tom smyslu i herecké) výchovy, školy v těch nejskrovnějších podmínkách se zabývám od roku 1971, od nástupu ‚normalizace‘, kdy díky dobrému člověku jsem se stal pedagogem a vedoucím dramatického oddělení na Lidové škole umění – Specializované účelové studium – Kursy pro pracující, dříve Lidová konzervatoř, kde s několika výbornými spolupracovníky jsme mohli celkem svobodně učit, studovat, pracovat celou tu dobu. [...] Mně šlo nemálo o to, aby to

⁹¹ Příloha 1, rozhovor s Terezou Roglovou, s. 166.

⁹² *Téměř vždycky trapným dojmem.* s. 142–148.

⁹³ Příloha 4, reflexe Alexe, konec října 2018, s. 311.

korespondovalo, souhrálo s tím, o co jsem se snažil jako o Nediadlo, tedy s tou autorskou výchovou, s výchovou k autorskému postoji.“⁹⁴

Jak sám říká, pedagogický a divadelní přístup se Vyskočilovi prolínaly a navzájem ovlivňovaly, což se pochopitelně promítlo i v koncepci nově založené katedry. Přibližně v té době, kdy Vyskočil formuluje svoje myšlenky o dramatické autorské výchově, píše Michail Bachtin reakci na lingvistické teze devatenáctého století. Ve statích o řečových žánrech zdůrazňuje komunikační funkci jazyka a podotýká, že ta tradičně bývala opomíjena jako sekundární jev jazyka. V okamžiku promluvy se podle Bachtina nemá počítat s příjemcem promluvy jen jako s tichým, pasivním posluchačem, ale jako přítomným aktivním účastníkem dialogu. Centrem promluvy tak není mluvčí, ale spíše vztah mezi mluvčím a příjemcem, protože každá promluva má svého adresáta, i kdyby mělo jít o samomluvu.⁹⁵

Čunderle vysvětluje, že účast diváka „záleží spíše v aktivním poslouchání a přihlížení, bytí s. Společné sdílení je zřejmě rozhodujícím znakem takového dialogu.“⁹⁶ Protože přednes byl a je na KATaP chápán jako situace komunikace, úloha pedagoga v hodině není ani tak autoritativně-edukativní jako spíše partnerská, a právě bytostně přítomná. „Bytí s“ je základním předpokladem Vyskočilova přístupu k divadlu i pedagogice.

Vyskočil i žáci Fryntové se vesměs shodnou na tom, že Fryntová byla ryze praktickou osobností, celým tělem účastna přednesu studenta. Její projev mnozí popisují jako vysoce tělový, živý, celou bytostí ručící za to, co zrovna říká: „Ona měla herecký cit, chtěla, aby to s tebou šilo, nepopisovala to, ale když mluvila, byla hrozně neposedná, zapojovala celé tělo, měla perfektní rezonanci, hlas, posílala to přes ulice. Nejcennější na ní bylo to, s jakou vášní se angažovala.“⁹⁷ Patrně zde hovoříme i o určitém temperamentu pedagoga. Jisté každopádně je, ohlédnou-li se za svou zkušeností, že upřednostňována je komunikace před „pouhou“ interpretací textu. A komunikace je záležitostí obousměrnou, jak jsme viděli u Vyskočilova popisu autorského čtení.

Pedagog není němým partnerem, je celou bytostí účasten dialogu, který je v případě potřeby akcentován. Student přednesem textu odpovídá na vyřčenou nebo nevyřčenou otázku pedagoga. Nejprve pedagoga, později publika. Nevyřčenou otázku si student představuje. Stále tak vrací přednes k základní funkci, a to komunikaci.

⁹⁴ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*, s. 4.

⁹⁵ M. M. Bachtin. *Speech Genres and Other Late Essays*. [e-book] Austin: University of Texas Press. dostupné z [<https://archive.org/details/SpeechGenresAndOtherLateEssays/page/n89/mode/2up/s.90>] [cit. 6. 4. 2020] s. 67.

⁹⁶ M. Čunderle. *O řeči*, s. 12.

⁹⁷ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 186.

Aktivní angažovanost v dialogu manifestovaná otázkami pedagoga však neslouží jen k akcentování komunikační potence textu a celé situace dialogu jako takové. Ocitne-li se student v koncích, tzv. „se zasekne“, pedagog se nezhřídko dopouští výrazu, zkouší si text říct se studentem, vstupuje do otevřené hry, a hodina tak dostává experimentální charakter.⁹⁸ Čunderle popisuje pedagogické působení Fryntové jako aktivní spoluúčast, která „studenta animuje a provokuje jej k plnosti sdělení. Ten bezděky či vědomě přejímá její bytostné nasazení a řeč pak samozřejmě vytváří za pomoci mimiky, gestiky, postoje. Tuto zkušenost a tento zážitek lze však jedině zakusit na vlastní kůži, jinak jsou totiž nezprostředkovatelné.“⁹⁹

Když Čunderle popisuje Fryntovou „v akci“, naznačuje, že taková animace může mít i vedlejší, negativní nebo přinejmenším zavádějící účinky. To dokládá i Hančil svojí zkušeností: „Přístup Ady Fryntové fungoval tehdy, kdy byli studenti dostatečně osobití na to, aby si z její nabídky vzali to nejlepší, aniž by začali Adu Fryntovou napodobovat. Protože v ostatních lidech tenhle patricijský hodnotový systém nebyl. To, že se text sděluje, že člověk musí být neustále napojený, vnímat, jestli divák vnímá, jestli je opravdu v raportu, to je důležité a také přenositelné.“¹⁰⁰ Podle Michala Čunderle dokázala Fryntová mistrně předříkávat, bylo-li třeba, ale její projev se silně, nevědomě vepisoval do méně nadaných nebo povahově slabších studentů.

101

Již jsem se pokusila lehce srovnat přístup obou svých pedagogů. Markéta Potužáková se nechává více vést textem, Michala Čunderle zajímá přednes jako řečové gesto. Aktivní přítomnost obou se manifestuje v okamžité zpětné vazbě, u Markéty Potužákové v jemných nabídkách různých možností, u Michala Čunderle v provokativních zvoláních, které chvílemi matou, chvílemi baví, každopádně však burcují k odezvě (alespoň tak tomu bylo u mě), která ovšem nemusí přijít okamžitě, ale později v procesu studia. Oba a každý po svém ponoukají studenta ke spoluúčasti a spolupráci. Je pak na studentovi, jestli se nechá, respektive jestli udělá ten krok a je účasten.

Někdy se stává, že se studenti střídají na hodině a vidí začátek nebo konec hodiny přednesu svých kolegů. Minimálně jednou před klauzurami se všichni studenti sejdou, aby se připravili a poslechli si společně své kolegy. To, že je přednes komunikací, sdílením, sdělením, studenti zprvu nechápou: „Většina studentů kupodivu nevydrží příliš dlouho sledovat pokusy

⁹⁸ M. Čunderle. *O řeči*, s. 44.

⁹⁹ Tamtéž, s. 16.

¹⁰⁰ Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 199.

¹⁰¹ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 183.

jiných. Zřejmě si neuvědomují, že spoluvytvářejí atmosféru, ovlivňují průběh zkoušení a že se mohou učit a dozvídat také z poslechu druhého.“¹⁰²

Jak důležitá je právě okamžitá zpětná vazba, která učí studenta si všímat, takže v ideálním případě je později schopen být sám sobě partnerem, potvrzuje Tereza Roglová: „V tom prvopočátku je důležité, aby ti někdo dával zpětnou vazbu, abys to při správném zapojení slyšela dobře. Protože později může mít kantor jiný estetický náhled než ty, nebo může být zatížený tím, co dělá.“¹⁰³ Zpětnou vazbu však není třeba chápat jako jedinou správnou odpověď, ale jako možnost. Čunderle připouští, že jde o „hledání toho, jak bych text říkal já“. Zpětná vazba se neprojevuje jen v doplňujících otázkách nebo otevřeném zkoušení, jak text říct, ale třeba i opakováním, vysvětlováním, sebereflexí při vlastním zkoušení, případně zinterpretováním nebo zparodováním studenta. Dopustí-li se pedagog takových akcí, nabývá hodina formátu otevřené hry.¹⁰⁴ Čunderle hovoří o chybě jako o možnosti na něco poukázat, něco pojmenovat, upřesnit.¹⁰⁵

Markéta Potužáková i Michal Čunderle byli v době mého studia sami mladými pedagogy, kteří hledali svoji cestu k pedagogice. Potužáková mluví v rozhovoru o tom, že každý si musí najít tu „metodu“ výuky, která mu vyhovuje, doporučuje vycházet z osvědčeného, ale neustále se inspirovat a hledat, co je pro koho nejpřesnější. Čunderle také zdůrazňuje individuální přístup ke studentům. Oba se shodují v tom, že je důležité zůstat zvědavý a otevřený. Uvědomují si, že spolu se studenty se mění i oni. Oba jsou si tak velmi dobře vědomi průběhovosti, nedokonavosti a otevřenosti hry, které se účastní jak student, tak pedagog, nikoli po smyslu vertikální hierarchie, nýbrž partnersky. Osobní působení probíhá, stejně jako komunikace, obousměrně.

Tělo, hlas, řeč... ta psychosomatika

V úvodu bylo řečeno, že pro KATaP je charakteristické psychosomatické pojetí studia, tím se také programově odlišuje od jiných kateder na fakultě. Kromě toho je při studiu za důležitější pokládán proces, nikoli prezentace výsledků – o to neuchopitelnější se někdy může jevit „zdálky“. Nejdůležitějšími, základními disciplínami jsou ty praktické – výchova k přednesu, hlasu, pohybu a dialogické jednání. Vyskočil tyto předměty považuje za základní disciplíny praktického divadelního studia a vzdělání. Zdůrazňuje, jak je důležité zažít je na

¹⁰² M. Čunderle. *O řeči*, s. 46.

¹⁰³ Příloha 1, rozhovor s Terezou Roglovou, s. 165.

¹⁰⁴ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 190. Srovnej s M. Čunderle. *O řeči*, s. 45.

¹⁰⁵ Tamtéž, s. 45.

vlastní kůži v čase, který potřebují, minimálně však poznání vyžaduje dva roky soustavné práce na sobě. Neboť „nepracují-li na úrovni, je jakákoli umělecká výchova anebo tvorba bez faktických základů, tedy více méně iluzorní a diletantská“¹⁰⁶. Zároveň se však vzdává nároku něco „cele, definitivně poznat a vědět“. Takové očekávání považuje za omyl. Dle jeho slov jde naopak o život, o múzické myšlení. Můžeme se učit:

„[...] stopovat, přibližovat, nahlížet, reflektovat, tedy účastnit se na základě vlastní zkušenosti. A můžeme se učit o tom slovem, řečí vypovídat, svědčit, sdělovat. Jak patrně, v tomto procesu je ‚přednes‘, kdy se vyslovujeme, stáváme se (máme se stávat) slovem, řečí, hlasem, kdy slovo (psané slovo, text) se stává (má se stávat) tělem, děním, jednáním, ‚orálním gestem‘, podstatnou, nezastupitelnou instancí. Nejen pokud jde o adekvátní vyslovení, sdělení toho, ‚co je dáno‘, ale také pokud jde o úroveň poznání, pokud jde o ověřování a nezřídka i dovršení toho, ‚co je dááno‘, ale také pokud jde o zážitek, o autentickou zkušenost setkání a souhry.“¹⁰⁷

Vynořuje se nám tu opět průběhovitost, nedokonavost procesu, hovoří se o hledání a rozšiřování mohoucnosti, a to v kontextu celé bytosti, při studiu tedy ve všech disciplínách současně. Hodiny hlasu a přednesu neprobíhají dohromady, ale zvlášť, student si v dialogickém jednání, autorském čtení nebo při tvorbě autorské prezentace ověřuje svoji kondici, kterou kultivuje v ostatních předmětech. Když Vyskočil popisuje svoje první setkání s disciplínou přednesu, zmiňuje, jak nevědomky svou řečí a projevem sděloval on i kolegové cosi jiného, než chtěli a než se domnívali, že sdělují: „Jak často – ne-li zpravidla – proto, že s námi nemyslelo, nespolupracovalo, nebylo zajedno naše tělo. Že nevyšel, nestačil, nechal na holičkách dech a hlas, a ovšem i sluch. Že jsme zkřečovatelé a nemohli řečí, slovem jednat.“¹⁰⁸

Sluch, hlas, tělo – člověk – se rozvíjejí i mimo disciplíny, které jsou systematicky vyučovány. Totiž, vyučovány – pokud jde o dialogické jednání, slovy pana profesora, „je to o ničem a k ničemu“, a navíc se tomu nedá naučit. Jakkoli lze chápat tato slova doslovně nebo jako určitou „vyskočilovskou“ schválnost, nadsázku, s jistotou lze říct, že se nicméně rozvíjí a udržuje určitá kondice. Předmětem, který nijak neprobíhá, ani se mu nelze „naučit“ jinak než zažitou zkušeností, je autorská prezentace. Tu student vyvíjí sám v průběhu semestru, může a nemusí ji konzultovat s pedagogy, každopádně ji však prezentuje na klauzurách, aby k ní později sklídl připomínky:

¹⁰⁶ I. Vyskočil, *Chvála přednesu*, s. 2.

¹⁰⁷ Tamtéž, s. 6–7.

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 1.

„Při autorském pokoušení a zkoušení jsem vlastně teprve pochopil povahu a mohoucnost, smysl a význam ‚přednesu‘. Pochopil a docenil. Pro slovo, slovesnost, slovesnou tvorbu, pro ono vyslovování, sdělování a reflektování ve zpětné vazbě, pro živé vědomí jazyka, řeči, pro bytí, myšlení, jednání slovem, jazykem, řečí a ovšem i pro to samo vymýšlení a psaní. Pro musičnost – a také v tom smyslu pro reflektovanou věcnost, sdělnost, smysluplnost – hereckého projevu, jednání, herecké tvorby jakožto hry a souhry. Pro vědomou a tvořivou lidskou komunikaci vůbec. Pro vytváření, objevování autorského (spoluautorského) postoje, vědomí (svědomí) ke slovu, k jazyku a řeči, k tomu, co a jak vyslovuju, co dělám, jak jedním jakožto k tomu, čím mohu a zejména za co mohu.“¹⁰⁹

Dialogické jednání, autorské čtení, autorská prezentace jsou předměty, v nichž lze, a také se to zpravidla děje, propojit zkušenost z jiných disciplín – výchovy k hlasu, pohybu, přednesu. Jedná se o ideologický předpoklad. Studentům je sice připomínán, ale málokdo je schopen to v prvních dvou letech studia vnímat. Pro mě bylo dlouhou dobu záhadou, jak si zkušenost z hodin výchovy k hlasu v přednesu propojit.

Na tělo, respektive citlivost vůči tělovému vnímání je například v britské tradici hereckého tréninku kladen velký důraz. Hančil hovoří o enervaci organismu neboli, jak tomu říká Declan Donnellan, motilitě. Je to stav, kdy herec vnímá a rozehrává jemné impulzy.¹¹⁰ I Vyskočil se zmiňuje o kinestetickém smyslu, když připomíná, že hlas je pohyb, hlasem člověk vychází ven ze sebe a přichází zpět k sobě a k druhým:

„Hlas je totiž nejen ‚nosičem‘ obvyklé řeči slov, mluvy, ale někdy má pro někoho srozumitelnou i svou vlastní nonverbální řeč. Tu tělovou, gestickou, prapůvodní, z hloubi těla i duše i času, z níž se slovo rodí. Bylo by asi namístě ještě poznamenat, že na tvorbě, vysílání i příjmu, vnímání hlasu, na tom fantastickém návratu i kroužení se podílí nejen sluch, ale i citlivost povrchová, smysly taktilní, a tím spíše smysl kinestetický, tělový a pohybový. Proto naše připomínání psychosomatiky a potřeby její kultivace, regenerace citlivosti a vnímavosti.“¹¹¹

O studiu a kultivaci funkčního slyšení v souvislosti s výchovou k hlasu jsem se krátce zmínila v předchozích okruzích. „Nonverbální řeč“ je rozvíjena především v hodinách výchovy k pohybu, kde jsou studenti vedeni k citlivému vnímání svého těla a vědomé práci s ním v autorských pokusech. Tuto disciplínu měla původně v gesci Zdenka Kratochvílová a okrajově

¹⁰⁹ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*, s. 3.

¹¹⁰ Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 200.

¹¹¹ Ivan Vyskočil. *Hlas, mluva, řeč*, s. 7–8.

i doc. Eva Kröschlová. Jejich přístup k pohybu byl také příznačný pro práci s představou a kultivaci vědomého těla.

V propojení kondice pěstované ve výchově k pohybu do dalších disciplín se, jak už bylo naznačeno, počítá. S tělovou kondicí, s rozvíjením vnímavosti a citlivosti kinestetické, však úzce souvisí i to, co Čunderle nazývá „etikou řeči“ – „aby se člověk učil říkat, co si myslí a co dělá. V elementární rovině to znamená, že je během promluvy plně přítomen a jeho řeč odpovídá hnutím mysli a hnutím těla, je s nimi v nějaké korespondenci.“¹¹² Právě tato kondice se dle jeho slov rozvíjí v dalších disciplínách na KATaP.

Text a interpretace: hledání vztahu

Zmínila jsem, že Vyskočilův přístup k interpretaci, respektive k přednesu textu, byl reaktivní vůči zmrzačenému pojetí přednesu v důsledku historického vývoje, dopustím-li se zjednodušení, v důsledku zkušenosti s totalitou a tzv. normalizací v československé společnosti a kultuře. Vyskočil ve *Chvále přednesu* navrácí pozornost k věcnému sdělení, které jde proti jakékoli vyumělkovanosti nebo intelektuálnímu kýčárení. Podle něj není třeba se „dohadovat, ,co chtěl básník říci“, což právě tolikrát neznalé svádí k ,pocitům‘, ,procitování‘, ,prožívání‘, ,domýšlení‘ a fakticky k nemyšlení, nýbrž je třeba toliko přečíst a pochopit ,co básník říká‘, co je celkem jasně dáno, na to myslet a to vyslovovat, sdělovat.“¹¹³

V prvním semestru studenti bez výjimky pracují s úryvky ze *Společenského katechismu*. Vyskočil věnuje podstatnou část své *Chvály* zamyšlení nad „moderním“ výběrem textů k přednesu, který byl v gesci Vítězslavy Fryntové pod vlivem Emanuela Frynty. Hančil i Čunderle se shodují, že jsou texty, ve kterých je autorita vypravěče nebo orální gesto snadno rozpoznatelné a hodí se k účelu přednesu lépe.¹¹⁴ Pokud však jde o interpretaci ve smyslu rozboru textu, tomu se v hodinách přednesu explicitní pozornost nevěnuje. Čunderle popisuje, že v hodinách s Fryntovou se nezačínalo píděním se po tom, „co chtěl básník říci“¹¹⁵. Podle Markéty Potužákové je důležité vztáhnout pozornost studenta zejména k textu, nikoli k tomu, co si o textu myslí nebo co cítí, protože pak hrozí, že:

„vystavuje na odiv svou představu o umění a text nám spíš zatemňuje, než aby nám zprostředkoval jeho pochopení a přijetí. Cesta přes konkrétnost, srozumitelnost, věcnost se mi tedy zdá správná, i když nesouhlasím s tvrzením paní Fryntové, že když jednou pochopíš, jak

¹¹² M. Čunderle. *O řeči*, s. 57.

¹¹³ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*, s. 8.

¹¹⁴ Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 198 a M. Čunderle. *O řeči*, s. 14.

¹¹⁵ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 182.

„je to správně“, můžeš říkat jakýkoli text. To, co Mukařovský nazýval „motorickým děním“ – rytmus věty, její melodie a frázování, volba slov nejen po významové, ale i po zvukové stránce –, je u každého autora jiné, na nás je, abychom to i v psaném textu zaslechli a přednesli tak, aby to slyšeli i ostatní.“¹¹⁶

Základním úkolem studenta bylo – a stále je – přečíst text tzv. po smyslu, aby si mohl uvědomit jeho základní sdělení a sdělnost, protože, jak vysvětluje Čunderle, „hlasitým věcným čtením vzniká ideální prostor pro objevení tzv. záměru textu (intentio operis), jak o něm píše Umberto Eco. [...] Čtení po prvotním smyslu může odhalit ‚vnitřní soudržnost textu‘, která je podle Eca onou zárukou správných interpretací.“¹¹⁷

Vítězslava Fryntová považovala za základní jednotku sdělení zhruba jednu větu. Podle ní je ve větě obsažena veškerá potřebná informace. Zajímavé je v tomto ohledu připomenout Bachtina, který za základní jednotku řečové komunikace považuje promluvu, sdělení, nikoli morfologické nebo syntaktické rozdělení jazyka, vůči kterému se ohrazoval.¹¹⁸ Podobné chápání dokazuje i Michal Čunderle: „Po fázi věcného čtení dochází totiž k fázi osobní interpretace: přednášející se setkává s vnitřní logikou textu a snaží se ji zpřítomnit po svém. Text zkouší proslovit tak, jako by byl jeho, aby mu šel přirozeně a osobitě z úst.“¹¹⁹ V důsledku takového čtení se nedodrží interpunkční znaménka a text se častěji rytmitizuje do kratších vět, které se čtou do tečky. Student má volnost rozčlenit si text tak, jak mu dává smysl, vychází z jeho významové struktury: „Přesně a živě se tak rozlišuje podstatné od podružného a přednes dostává přirozenou plastičnost.“¹²⁰

Čunderle tento jev zpětně hodnotí pozitivně, ale podle něj se tím může potenciálně vybudovat druhý extrémní stereotyp – že se v každé větě příliš akcentuje, věty se drobí do menších celků a obecné sdělení se pak rozpadá. Proto je podle jeho slov potřeba najít si vztah mezi obecným pravidlem, komunikativní funkčností a individuální realizací – jak každý člověk mluví. Přednes nepokládal za umění, ale přistupoval k němu jako ke cvičení, aby se dva lidé domluvili.¹²¹

Přestože je student v první fázi studia ponoukán jedině k základnímu, věcnému čtení, nestává se, že by přednášené texty zněly neosobně. Pozorným rozvojem schopnosti se slyšet si

¹¹⁶ Příloha 1, rozhovor s Markétou Potužákovou, s. 194.

¹¹⁷ M. Čunderle. *O řeči*, s. 11–12.

¹¹⁸ M. M. Bachtin. *Speech Genres and Other Late Essays*. [e-book] Austin: University of Texas Press. Dostupné z [<https://archive.org/details/SpeechGenresAndOtherLateEssays/page/n89/mode/2up/s.90>] [cit. 11. 4. 2020] s. 90.

¹¹⁹ M. Čunderle, tamtéž, s. 13.

¹²⁰ Tamtéž, s. 14.

¹²¹ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 183–4.

student postupně uvědomuje, jaké má řečové stereotypy, jaká jsou specifika jeho mluvního projevu, pokud jde o výslovnost, co říká důrazy, melodií, intonací svého hlasu. V zásadě první, nejpozději druhý semestr dospívá k tomu, že svoji řeč přestane brát jako samozřejmost, jako „normální“, všímá si, jaká vlastně jeho řeč je. Čunderle sice ve své studii rozděluje učení se přednesu na fázi věcného čtení a osobní interpretaci, ale také dodává, že jde jen o metodickou pomůcku, protože přečíst text bez osobité interpretace je podle něj nesmysl.¹²²

Student si konkrétní text zpravidla vybírá sám z určité nabídky. V dalších semestrech se tak může dostat i ke složitějším textům a k přednesu veršů. I v dalších fázích studia platí, že svým čtením nachází především vztah k textu a ten si při každém setkání ověřuje hlasitým čtením. I u veršů si student všímá a ověřuje skrze své hlasité čtení, co, komu a proč říká. Právě tento vztah a kondice, z níž je patrné, do jaké míry je schopen usledovat v reálném čase vše, co sledovat má, je tím nejzajímavějším, co lze na přednesu pozorovat. Pro mě bylo setkání s veršem takřka na úrovni klání. Rytmus básně odporoval mé přirozené zrychlené řeči, verše se vzpouzely a smysl se jaksi zamlžil. Navíc, patrně díky drilu z předchozího studia čínského jazyka, jsem nedokázala říct větu do tečky s klesavou intonací. Čunderle o takových setkáních mluví následovně:

„Vzájemné setkání člověka a textu je v učení přednesu věcí z nejzajímavějších a nejpozoruhodnějších. Je vzrušující sledovat, když například metrika básně zpočátku naprosto zásadně ovlivňuje frázování či přízvukování člověka a jak si ji přednášející časem přizpůsobuje, aby byla jeho a ‚seděla mu‘, a jak se zase on přizpůsobuje metrice a stále dokola, až najednou není jasné kdo, co se přizpůsobuje komu, čemu a kdo co je čí.“¹²³

Nehledá se „jen“ vztah člověka k textu vyřčenému a uslyšenému. Ve chvíli promluvy se tento vztah aktualizuje, když mluvčí na základě svého sluchu, vnitřně-hmatové zkušenosti a reakce publika vnímá, zda to, co a jak říká, koresponduje s tím, co a jak říká text. Čunderle myšlenku rozvádí dál v tvrzení, že se hledá vztah mezi jednotlivými slovy. Může nám to připomenout onen obraz od Vítězslavy Fryntové, která přednes přirovnává k situaci, kdy si člověk svítí baterkou na cestu ztemnělým lesem. V každém případě jde v interpretaci textu nikoli o hledání toho, co chtěl autor říci, ale právě o konkrétní cestu hledání a rozšiřování možnosti, jak bych text mohla říct já a zda je to sdělení kódů – mluveného, psaného a tělového – souladné. Ačkoli Čunderle připouští, že přednes je v jistém ohledu službou a služebností textu, ve chvíli realizace skrze přednášejícího může jít o partnerské setkání, jímž mohou být obohaceny obě strany: text prostřednictvím přednášejícího vyjevuje skryté významy

¹²² M. Čunderle. *O řeči*, s. 13.

¹²³ Tamtéž, s. 13.

a přednášející poznává a uvědomuje se skrze text, řeč, tělo. Divák pak podle něj může obojí poznání podněcovat a sdílet.¹²⁴

O službě textu se zmiňuje i Markéta Potužáková, když popisuje, jak se setkala s přednesem při svém studiu na katedře činoherního herectví a v čem se přístup lišil od KATaP:

„Museli jsme samozřejmě rozumět významu, ale text ‚sloužil‘ nám, k naší prezentaci. V rozhlasu často poznáš už jen při vyslovení názvu, že teď se bude ‚recitovat‘. Posloucháš nasazený hlas, podivné modulace, citové prožívání a nevnímáš, o čem báseň je. To se týká i prózy, jak občas slyším při *Četbě na pokračování* na Vltavě. Na KATaP se snažíme, aby byl text na prvním místě.“¹²⁵

Tuto úvahu potvrzuje nakonec i Čunderle:

„Text má svoje zákonitosti a jsou to zákonitosti textu, ne řeči, v tom je taky rozdíl. Pro koho je text napsaný, v jakém kontextu, jaké má žánrové kvality a pravidla a ty je dobrý respektovat, protože pravděpodobně proto to bylo psané. Samozřejmě je také možné to setřít nebo posunout, ale já mám rád, když je to ‚na první dobrou‘, když zkusím autorův předpis respektovat. Pak je na nás, jestli ho opustíme. Tady se o tom tak moc nemluví, ale příchod Markéty Potužákové a Přemysla Ruta tohle posílil, jim záleží hlavně na tom textu. Mně záleží spíš na komunikativnosti té situace, ale taky myslím, že se to může dobře doplňovat.“¹²⁶

Považuji za velkou výhodu, že jsem se na stáži v zahraničí mohla setkat s realizací mluveného slova v cizím jazyce. Jednak mě to přivedlo k bystřejšímu vnímání více rovin, které v přednesu existují současně, a to té tělesné – co komunikuji nonverbálně – a významové – co je obsahem promluvy – a zda to je souhlasné či nikoli. Sledujeme-li přednes v cizím jazyce, je to, jako bychom sledovali cizí film s titulky. Na určité úrovni přeskakujeme očima z obrazu k textu a vytváříme si v hlavě obraz trochu jiný, než když rozumíme bez výhrad filmu v naší rodné řeči. Někdy dochází i k posunu významu, když jsou titulky nepřesně přeložené. Tu se zastavíme, jsme vytrženi z děje a chvílku trvá, než k filmu, který zatím běží dál, obrátíme pozornost. Máme-li ovšem podobný zážitek i při přednesu textu, pak se děje právě to, že některé roviny probíhající současně v okamžiku promluvy nesouhlasí, neseďí, jsou posunuté. Ani to ale nemusí být nutně na škodu. Text tak může například změnit žánr nebo si přednášející může s žánrem textu a svého přednesu hrát. Předpokladem pro takovou hru je o tom vědět a zahrnout to do interpretace, jíž se v okamžiku promluvy dopouštím.

¹²⁴ M. Čunderle, tamtéž, s. 16.

¹²⁵ Příloha 1, rozhovor s Markétou Potužákovou, s. 193.

¹²⁶ Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 184.

Efekt zcizení, hra a humor

V předchozích úvahách neustále kroužíme kolem jednoho z klíčových jevů, který je v určitém smyslu propojovacím principem studia na KATaP, aniž bychom ho přímo jmenovali. Ten úzce souvisí s Vyskočilovým Nediivadlem, s určitou estetikou, ke které Ivan Vyskočil dospěl a která se nutně musela promítnout i v pedagogice a studiu na „jeho“ katedře. Jde o přístup k autorství, životu a vůbec. Mám na mysli hru. Vyskočilova existenciální hravá poetika, která je bytostně zažívaná a orientovaná k dialogu, je v této souvislosti dávána do kontextu s Finkem, Huizingou a jinými¹²⁷. Především však s Huizingou a jeho chápáním člověka jako *homo ludens*.¹²⁸

Dalším programovým momentem, kultivovaným tentokrát předmětně v hodinách herectví, i když nepředmětně v hodinách přednesu, je Brechtův efekt zcizení, při němž jednající člověk vstupuje do situací a zase z nich vystupuje, aby na ně mohl poukázat.¹²⁹ V rámci dialogického jednání, které se zakouší v situaci veřejné samoty,¹³⁰ a rovněž v rámci autorské prezentace a namátkou třeba i při výchově k pohybu, student zpravidla trénuje kondici „zcizování“. Hovoříme o určité zvláštní pozornosti, jiné kvalitě vědomí, anebo – přistoupíme-li k tomu ve smyslu stavebního principu autorské prezentace – vědomé práci vstupování do situace a vystupování z ní. Jde tu také právě o již několikrát zmíněnou schopnost si všimnout, být schopen se vidět a slyšet zvenku, z druhé strany. Jsou to ony situace, kdy na sebe pohlížím očima svého vnitřního partnera a dozvídám se něco o postoji, vztahu – k situaci, k sobě, k tomu, co se děje. Domnívám se, že ačkoli to během hodin přednesu není takto pojmenováváno, jde o určující přístup, který je pro katedru tak samozřejmý, že se možná právě proto tolik nepřipomíná mimo hodiny dialogického jednání a teoretické semináře.

Jak spolu souvisí hra a efekt zcizení? V hodinách výchovy k přednesu jde konkrétně o to, že se učím vnímat, že jsem v situaci, kdy někomu něco sděluji. Že komunikuji a jak. Že to nejsem jen já, sama za sebe – totiž, jsem to pochopitelně já, tedy absolutně sama za sebe, ale v okamžiku přednesu jsem postavou, tou, kdo říká text ve veřejné situaci. Jsem vypravěčem. Jsem to já, ale přitom jsem v roli (jsem v roli sebe samé, která je v roli vypravěče) a s tímto předpokladem vstupuji do hry, v níž se mohu stát na chvíli i hrdinou textu. Vstupuji do

¹²⁷ Viz Jan Roubal. *Hra školou*, s. 179.

¹²⁸ Viz Johan Huizinga. *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. London: Routledge, 1980. Více o elementu hry jako základního Vyskočilova přístupu nejen k divadlu viz Jan Roubal. *Hra školou*, s. 179.

¹²⁹ Bertold Brecht. *Myšlenky o divadle*. Přeložil Ludvík Kundera. Praha: Československý spisovatel, 1958, s. 50–60.

¹³⁰ Původní termín Stanislavského, na nějž odkazuje Ivan Vyskočil v souvislosti s dialogickým jednáním. Více viz Ivan Vyskočil a kol. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*.

otevřené hry s textem, publikem, se svojí pozorností. Bachtin hovoří vedle mluvčího a posluchače ještě o třetím účastníkovi, o hrdinovi uměleckého díla.¹³¹ Tím hrdinou se ovšem při přednesu hravě mohou stát. Jan Hančil upřesňuje, že jde o kultivaci jisté autority vypravěče:

„Ta autorita se do jisté míry vztahovala na osobu vypravěče a umožnila tomu sdělování dodat věrohodnost, autenticitu, pokud se tomu tak dá říkat. Že to šlo přes rampu, přicházelo to k divákovi ve formě sdělení. Tou autoritou nemyslím autoritu osoby. Spíš to, že sdělující, vypravěč, si dostatečně věří, aby sdělované dokázal předat jako skutečnost.“¹³²

Z jeho slov vyplývá, že jde o to, vědět, že něco předávám, a věřit tomu natolik, abych dokázala přesvědčivě působit i na ostatní. Michal Čunderle zmiňuje, že posledním cílem Fryntové je přimět přednášejícího, který již ví, co sděluje, k tomu, aby věděl, že sděluje.¹³³ A Ivan Vyskočil v souvislosti s hlasitým čtením doporučuje:

„zprostředkovat si odstup, poslouchat se a slyšet se, být v kontaktu s textem očima a také hlasem, mluvidly a vůbec tělem, to není obvyklé a ani snadné, ale na tom ještě není dost. Je třeba být v kontaktu s textem a s jeho děním také přes ostatní přítomné. Přes posluchače, přes diváky. Jestli ti jsou v kontaktu, jdou-li s děním, rozumějí-li, to zkušenější čtoucí celkem pozná a leckdy dovede zařídit přes celkovou atmosféru. Vnímá publikum, kvalitu srozumění porozumění, koncentraci zájmu, aniž by potřeboval pozvednout čtoucí oči od papíru a pohledem na přítomné se ujistit o kontaktu, o zpětné vazbě, a kontakt, zpětnou vazbu, srozumění (si) potvrdit. Jde o jistou obdobu ‚veřejné samoty‘.“¹³⁴

Snažíme se tu říct, že ponoukání ke hře, k odstupu od sebe, provází studenta po dobu celého studia KATaP. Trajektorie pozornosti opisuje křivku od sebe ven a zase k sobě. Tato schopnost není výsadou, ale nutností. Bez ní hrozí, že si člověk například špatně vyloží tu v dnešní době tolik atraktivní otázku autenticity. Podle Hančila si lidé civilnost mylně vykládají jako autenticitu. Člověk se nejprve musí dostat ke svému vlastnímu výrazu, který „vypadá skoro stejně jako ten jejich civilní, který ale přes tu rampu jde, který nespěchá“¹³⁵. Čunderle jeho slova potvrzuje:

„Stává se velmi často, že studenti mají strach, aby se nezpronevěřili sami sobě, své přirozenosti. [...] Potíž je v tom, že za svou přirozenost považují to, jak se projevují obvykle. To, jak se neprojevují, ale jak by se projevovali mohli, protože to, co mají ve svých možnostech, ve svém nadání, jim připadá cizí. Trvá dost dlouho, než dotyční skutečně přistoupí na to, že se

¹³¹ *Téměř vždycky trapným dojmem*, s. 20.

¹³² Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 198.

¹³³ M. Čunderle, *O řeči*, s. 15.

¹³⁴ I. Vyskočil. *Řeč, mluva, hlas*, s. 8.

¹³⁵ Příloha 1, rozhovor s Janem Hančilem, s. 200.

jim nesahá na jejich autenticitu, ale naopak že jde o to, napomáhat jí, aby se uvědomovala, kultivovala a rozvíjela, aby se realizovala sdělně, s přesahem k druhým. [...] Jejich prvotní nechť přistoupit na naše pobídky k výrazovým experimentům rovněž souvisí s tím, že ne zcela rozlišují mezi situací veřejnou a soukromou.“¹³⁶

Kouzlem, které je pojící látkou mezi hrou a efektem zcizení, bez kterého není možné ani jedno, je humor. Ivan Vyskočil zmiňuje, jak důležitou roli hraje tento projev múzičnosti, který je zajedno se smyslem pro hru.¹³⁷ Nemá-li být škodolibý, jen na cizí účet, neobejde se bez věčného postoji k sobě, bez odstupu. Můžeme přistoupit na to, že schopnost odstupu je, jak tvrdí Vyskočil, věcí inteligence¹³⁸. Buď jak buď, je to určitá kondice, kterou lze pěstovat, kultivovat, rozvíjet, udržovat. V praktických disciplínách se tahle kondice rozvíjí nepředmětně, a zejména pak v autorské prezentaci, která odstup a vycházení ze situace a rozzívání situace pokládá za základní princip výstavby autorské prezentace.

Přijmout hru, přistoupit na pravidla hry ovšem předpokládá, že se člověk dokáže otevřít. A to je ryzí, pravdivý akt, ale také velmi křehký, zranitelný proces, který potřebuje určitou péči, bezpečné zázemí a notnou dávku důvěry. Bachtin tvrdí, že produktivní, přesvědčivá a bohatá intonace a přesvědčivé gesto (včetně mimiky a gestikulace obličeje) jsou možné jen za předpokladu „hromadné podpory“¹³⁹. Tím odkazujeme zpět k úvahám kroužícím okolo bytostné účasti, přející pozornosti pedagoga a publika. Stejně jako při všech pokusech je potřeba přistoupit na tu okolnost, přijmout ji a dle toho pravdivě jednat, doplňuje Vyskočil.¹⁴⁰

Ještě bychom mohli připomenout, že do situace hry při přednesu nevstupuje jen student, ale i pedagog. Ten je, jak už jsme řekli, aktivním posluchačem, partnerem v dialogu, sám může do hry vstoupit svým pokusem, nabídkou, jak text říct. Markéta Potužáková hovoří o společném hledání, Michal Čunderle hovoří o dialektice hry, když si přednášející snaží navodit pocit, že text neříká posté, ale poprvé, a přitom si udržuje v paměti zkušenost svých předchozích setkání, když přednáší text například na klauzurách.¹⁴¹ V každém případě se jedná o souhru na mnoha stranách a úrovních.

Jsou určité aspekty, které se výrazně podílejí na rozvoji studenta a schopnosti od sebe poodstoupit. Jednak studenti během studia píšou průběžné reflexe, přičemž jednu dvě reflexe na konci semestru odevzdávají v každém předmětu. Reflexe se nehodnotí, jsou součástí

¹³⁶ M. Čunderle. *O řeči*, s. 56.

¹³⁷ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*, s. 8.

¹³⁸ Tamtéž, s. 8.

¹³⁹ *Téměř vždycky trapným dojmem*, s. 20.

¹⁴⁰ I. Vyskočil. *Řeč, mluva, hlas*, s. 8.

¹⁴¹ M. Čunderle. *O řeči*, s. 15.

vnitřního procesu poznávání (se), studia, ale jejich odevzdání je podmínkou udělení atestace. Konečně, během klauzur student prezentuje svůj text veřejně a je konfrontován se situací, na kterou se připravoval celý semestr – zjišťuje, jakou má kondici pro komunikaci ve veřejné situaci. Někdy až po prožití této zkušenosti dokáže propojit, co načerpal ve všech disciplínách. Po klauzurách nastává ještě jeden okamžik, kdy má člověk možnost se skutečně vidět a slyšet s odstupem. Výstupy na klauzurách se systematicky natáčejí a studenti pak svůj „výkon“ sledují společně. Prožitou zkušenost konfrontují s objektivizovaným „výkonem“ jejich přednesu. Součástí procesu studia se pak stává závěrečná reflexe, v níž tuto zkušenost popisují a pokoušejí se ji pojmenovat. I to jsou okamžiky, které participují na kultivaci oné pozornosti, při níž člověk pohlíží na sebe sama z pozice někoho druhého. V takovém případě přijde humor vhod.

1.2 O čem by ta výchova k řeči měla být

Z odpovědí pedagogů KATaP na otázku „o čem by výchova k přednesu měla být“ vyplývá, že jde především o rozšíření individuálních možností studenta, objevování, jaká jeho řeč je. Měla by být vědomým uchopením přes tělo, hledáním a nalezením soběstačnosti a sebevědomí. V neposlední řadě jde o cestu ke svobodě.

Studium řeči na katedře autorské tvorby a pedagogiky se během uplynulých necelých třiceti let jistě trochu proměnilo. Souvisí to jednak s generační obměnou pedagogů, ale také s tím, jací studenti na katedru přicházejí. Katedra byla dlouho dotovaná energickým a silným působením osobnosti zakladatele Ivana Vyskočila, což se přímo odráželo na jejím charakteru. Změnila se nejen doba, ale i studium. Jak, respektive jak moc, to je otázka pro někoho jiného. Co je nicméně zřetelné ze všech rozhovorů, je zkušenost s vysoce komunitním studiem. V počátku katedry bylo málo učitelů a ještě méně studentů.¹⁴² Ivan Vyskočil na katedře pěstoval laboratorní, experimentální přístup, ke kterému dospěl jako divadelník a psycholog,¹⁴³ a to v přímé reakci vůči minulému režimu a poměrům na fakultě. Studium se na katedře rozebíralo „horem dolem“, každý den, mezi všemi – Vyskočilem, jeho kolegy a studenty – a bylo to právě skrze veřejnou diskusi, kde se hledaly, tříbily a upevňovaly pojmy a teze.

Na katedru jsem přišla v roce 2011, kdy tento charakteristický dobový komunitní kolorit spíše dozníval, nicméně i já bych řekla, že studium bylo komunitní, jen se proměnili jeho aktéři. Vstoupila jsem do proudu ve chvíli, kdy končící pedagogové předávali vedení disciplín mladším a ti získávali nové sebevědomí v pedagogickém procesu. Bylo pozoruhodné být při tom, ale ještě pozoruhodnější bylo dívat se na předchozí zkušenosti zpětně a v rámci vlastního probíhajícího pedagogického procesu je skládat do nového kontextu.

Pokusila jsem se shrnout, jak jsem se setkala s výchovou k řeči, resp. přednesu na KATaP. V aktuální situaci otevírání katedry zahraničním vlivům, studentům a novým možnostem mezinárodní spolupráce je o to důležitější vracet se k „tomu původnímu“, připomínat si, z čeho se vycházelo a proč, ujasňovat si, co tuto katedru od jiných tak odlišuje. Nové situace nabízejí nové možnosti konfrontace. Pokud jde o disciplínu přednesu, jde o totéž. Kroužili jsme okolo všeobecně přijímaného předpokladu, že studium disciplíny přednesu na KATaP sice probíhá v předmětu zvlášť, nicméně s ostatními disciplínami se doplňuje. Ve všech programových disciplínách na této katedře se ostatně lze dopátrat podobných pedagogických postupů. Mimo KATaP existuje nepřehledné množství metod, technik, přístupů, zkušeností, vlivů, a to jak

¹⁴² Příloha 1, rozhovor s Michalem Čunderle, s. 189, srovnej s M. Čunderle. *Hra školou*, s. 84.

¹⁴³ Více viz Jan Roubal. *Hra školou*, s. 179.

v České republice, tak za jejími hranicemi. Ať už bude výsledkem konfrontace odmítnutí, potvrzení, přijetí nebo otevření se něčemu jinému, nebo třeba jen věcné srovnání, je potřeba znát výchozí bod, abychom věděli, co s čím srovnáváme. Aby člověku jdoucímu s baterkou temným lesem světlo v ruce najednou nezablikalo a nezhaslo a on nezůstal stát uprostřed hvozdů sám, nevěda, odkud vyšel a kudy se vydat dál.

Kapitola 2: Dva různé pohledy na pedagogiku přednesu v britském kontextu¹⁴⁴

V předchozí kapitole jsem se pokusila přiblížit, jak se o přednesu a jeho pedagogice uvažuje na katedře autorské tvorby a pedagogiky a jak jsem se tam s ním potkala já. Po dvou letech magisterského studia na KATaP, v roce 2013, jsem se seznámila s jiným přístupem k této disciplíně v rámci půlroční stáže na londýnské Regent's University. Zatímco na KATaP se výchova k hlasu a přednesu vyučuje zvlášť ve dvou předmětech, a student se tak v průběhu studia setká třeba i se čtyřmi až pěti pedagogy, na Regent's jsou tyto dvě disciplíny předávány studentům v rámci předmětu „Voice as Material“, který je v gesci jediného pedagoga. Tím byl v mém případě Jonathan Dawes,¹⁴⁵ žák Patsy Rodenburg,¹⁴⁶ proslulé britské hlasové pedagožky a režisérky. V předmětu zaměřeném na hlas a mluvu jsou studenti Regent's vedeni právě podle jejího přístupu a publikací.

Na rozdíl od studia na KATaP jsou studenti na Regent's vedeni direktivněji. Během prvního semestru si objevují a zvědomují procesy v těle, které se podílejí na tvorbě dechu, hlasu a řeči, a kultivují svoji citlivost a vnímání vůči svému tělu.¹⁴⁷ Celé studium má ovšem v porovnání s KATaP jinou povahu i směřování. Velká část prostoru je věnovaná ovládnutí dechových a hlasových možností studenta, na které později navazuje v přednesu textu. K interpretaci textu a řeči se přistupuje také odlišně, zdůrazňují se jiné aspekty této disciplíny. Největším rozdílem však je, že hlas a přednes nejsou oddělovány a jsou vnímány jako jedna disciplína.

V roce 2018 jsem se s Patsy Rodenburg plánovala setkat již v rámci svého doktorandského výzkumu. Chtěla jsem s ní udělat rozhovor o její zkušenosti a přístupu k pedagogice přednesu a o pedagogice přednesu ve Velké Británii vůbec. Dalším cílem setkání bylo pohovořit o její publikaci *The Actor Speaks*, kterou jsem pro účely svého výzkumu překládala. Svoji cestu jsem plánovala uprostřed náhlého stěhování, snad proto jsem zaměnila v e-mailové korespondenci s asistentkou Rodenburg březem za duben. Vlastním omylem jsem

¹⁴⁴ Součástí této kapitoly jsou úryvky mé studie, kterou jsem prezentovala v rámci vědecké konference doktorandů českých a slovenských uměleckých škol „Teritoria umění 2018“. Publikována byla jako „Britský a český přístup v pedagogice hlasu a přednesu“, In: *Teritoria umění*, Praha: NAMU, 2018, s. 128–140.

¹⁴⁵ Jonathan Dawes, MA, je britský herec a hlasový pedagog, zaměřuje se mj. na práci s přízvukem. Viz Příloha 5.

¹⁴⁶ Patsy Rodenburg (1953), O.B.E., je britská herečka, hlasová režisérka a pedagožka, žačka Cicely Berry. Viz Příloha 5.

¹⁴⁷ Po návratu do ČR jsem se začala zajímat o možnosti využití nabytých zkušeností, což vyústilo v diplomovou práci „Výchova k hlasu – Synergie přístupů“ pod vedením Ivany Vostárkové, kterou jsem na KATaP obhájila v roce 2015.

se ocitla v Londýně o měsíc dříve, než byla naše schůzka naplánovaná. Rodenburg v té době cestovala v Austrálii, setkání tedy bohužel proběhnout nemohlo. Její asistentka mě informovala, že její šéfka už na mě nebude mít čas nikdy, nicméně, o překlad její publikace že by zájem byl.

Co jsem původně pokládala za nešťastnou shodu okolností, se nakonec proměnilo ve šťastnou náhodu. Nečekaně uvolněný čas jsem využila k setkání s Markem Hamiltonem,¹⁴⁸ hercem a pedagogem divadelní antropologie na Regent's.¹⁴⁹ Tři hodiny, které mi laskavě věnoval, jsme strávili diskusí nad stavem pedagogiky hlasu a přednesu ve Velké Británii a jeho spoluprací se Zygmuntem Molikem.¹⁵⁰ Ze setkání vzešlo doporučení na stáž u Nadine George, jiné hlasové pedagožky a režisérky, jejímž výcvikem Hamilton sám prošel. Stáž se pořádala v Londýně o pár měsíců později, byla určena profesionálním hercům a režisérům a zaměřena na práci s textem. Nadine George, zakladatelka hlasového přístupu na Royal Conservatoire of Scotland (RCS), v určitém smyslu navazuje na tradici Roye Harta a představuje tak vedle Patsy Rodenburg ještě jinou linii vývoje přístupu k pedagogice hlasu a přednesu ve Velké Británii. Podobně jako Rodenburg, i George propojuje hlas a přednes v jediné disciplíně.

Po návratu z Londýna jsem se o plánované cestě za Nadine George zmínila Markétě Potužákové. Co jsem začala považovat za zvláštní shodu šťastných okolností, se v rozhovoru s ní potvrdilo dvojnásob. Markéta Potužáková s George spolupracovala o dvě desítky let dříve, na své francouzské stáži u Nielse Arestrupa.¹⁵¹ Těšila jsem se, až si po návratu ze stáže porovnáme svoje zkušenosti a popovídáme si o tom, jak je využívá ve vlastní pedagogické praxi. Svůj omyl nebo šťastné náhody zmiňuji proto, že si uvědomuji, že i to je součástí výzkumného procesu: být schopen reagovat na změny plánu a změnu jako takovou vnímat nikoli jako překážku, ale jako určitou možnost. Ověřila jsem si, že takový proces vyžaduje někdy více odvahy než dodržení načrtnutých cílů.

Z předchozích řádků vyplývá, že svoji zkušenost, na níž je tento text založen především, čerpám ze dvou různých zdrojů, přičemž každý z nich navazuje na jinou tradici pedagogiky

¹⁴⁸ Dr. Mark James Hamilton vystudoval obor dramatická umění na University of Birmingham pod hlasovým vedením Nadine George. Současně s tím studoval i přístup Jerzy Grotowského u Zygmunta Molika a Jolanty Cynkutis. Poté prošel výcvikem umění *bharatanatyam* (klasický tanec z jižní Indie), *astanga vinyasa yoga* a *kalaripayattu* (keralské bojové umění). Třináct let žil na Novém Zélandě, kde spolupracoval s maorskými performativními umělci. Prošel různými hlasovými, tanečními výcviky, které doplnil studiem psychoterapie. Více viz [online] [<https://www.regents.ac.uk/about/our-people/dr-mark-hamilton>] [cit. 2. 6. 2020].

¹⁴⁹ Setkali jsme se v kavárně Národního divadla na břehu Temže, kam dr. Hamilton dorazil na kole ve vydatném dešti.

¹⁵⁰ Zygmunt Molik (1930–2010), divadelní a filmový herec, teoretik, pedagog a herec Teatra Laboratorium Jerzy Grotowského.

¹⁵¹ Niels Arestrup (1949), francouzský herec, filmový režisér a scenárista, držitel tří Césarů (nejvyšší francouzské filmové ocenění). V devadesátých letech založil soukromou divadelní školu Théâtre École du Passage v Paříži. Spolupracoval s řadou divadelních a filmových režisérů, kromě jiných i s Peterem Brookem.

hlasu a přednesu v britském kontextu. I tato studie je proto rozdělená do dvou hlavních částí. První pojednává o přístupu Rodenburg a druhá o přístupu George. Každou část otevírá stručný nástin kulturně-historického kontextu, aby bylo zřejmé, na jakou linii uvažování obě pedagožky navazují, případně vůči čemu se vymezují.

U Rodenburg se za osobní zkušeností ohlížím zpětně, vycházím ze svých poznámek a reflexí z roku 2013, kromě toho se odkazuji i k publikaci *The Actor Speaks*, podle níž naše hodiny na Regent's probíhaly. Vše doplňuji odkazy na publikace, které jsou u nás dostupné zatím jen v angličtině. Publikační činnost Rodenburg je velmi bohatá, i proto je snadnější zorientovat se jak v metodice, východiscích a směru vývoje jejího přístupu. Kromě *The Actor Speaks*, s níž jsme pracovali na Regent's a jejíž části jsem pro účely svého experimentálního pedagogického výzkumu přeložila a uvádím je jako Přílohu 3, napsala Rodenburg celkem šest knih.¹⁵²

Patsy Rodenburg (1953) je žačkou Cicely Berry,¹⁵³ která je v anglofonním prostředí jednoznačně významnou představitelkou dnes již tradičního směru pedagogiky hlasu a přednesu. Schválně uvádím „dnes již“, neboť ve své době na určitou tradici sice navazovala, ale její přístup k hlasu a řeči byl považován za přelomový a jistou dobu i alternativní. Její práce byla i v určitém povědomí v kontextu katedry autorské tvorby a pedagogiky v devadesátých letech. Připomeňme, že Ivana Vostárková přeložila do češtiny pro účely konference v Divadle Na Zábradlí část předmluvy Petera Brooka k publikaci *Voice and the Actor* od Cicely Berry¹⁵⁴ a Libuše Válková se na hodinách výchovy k hlasu tu a tam zmiňovala jak o Cicely Berry, tak o další hlasové pedagožce, Kristin Linklater.¹⁵⁵ Ivana Vostárková v rozhovoru uvádí, že o přístupu Berry i Linklater s Válkovou mnohokrát diskutovaly.¹⁵⁶ Publikační historie Cicely

¹⁵² Patsy Rodenburg. *Speaking Shakespeare*. London: Methuen Drama, 2002. *The Actor Speaks: Voice and the Performer*. London: Methuen Drama, 2005 [1997]. *The Right to Speak: Working with the Voice*. London: Methuen Drama, 2014 [1992]. *The Need for Words: Voice and the Text*. London: Methuen Drama, 2005. *The Second Circle: Using Positive Energy for Success in Every Situation*. New York, London: W.W.Norton, 2008. *Presence: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*. London: Penguin Books, 2009 [2007].

¹⁵³ Cicely Berry (1926–2018) byla britská režisérka a hlasová pedagožka. Spolupracovala s Royal Shakespeare Company a National Theatre, vyučovala na Central School of Speech and Drama. Její přístup k hlasu ovlivnil celou následující generaci hlasových pedagogů, filmových a divadelních herců. Viz Příloha 5.

¹⁵⁴ Překlad je součástí příspěvku „Hlas jako základní projev kultury lidských vztahů“. In: *Hlas, mluva, řeč*. Praha: Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU, 2006. s. 87–89.

¹⁵⁵ Kristin Linklater (1936), skotská hlasová pedagožka, herečka, režisérka a autorka. Vystudovala London Academy of Music and Dramatic Art (LAMDA) v Londýně a je zakládající členkou Shakespeare & Company (1973). V devadesátých letech začala vyvíjet vlastní přístup k pedagogice hlasu ovlivněný vlivy z LAMDA a Alexanderovou technikou. Berry a Linklater jsou srovnávány v publikaci *Voice in Modern Theatre* od Jacqueline Martin jako dvě odlišné dominantní linie přístupu k problematice a pedagogice hlasové výchovy. Berry je označovaná za „ortodoxní“, zatímco Linklater za „alternativní“.

¹⁵⁶ Příloha 1, rozhovor s Ivanou Vostárkovou, s. 178.

Berry také není nijak skromná, jejich pět knih¹⁵⁷ se s texty Rodenburg významně doplňují, místy dokonce překrývají.

Ve druhé části této kapitoly přibližuji přístup Nadine George prostřednictvím mé reportáže, která vyšla spolu s rozhovorem s touto pedagožkou v *ArteActa*.¹⁵⁸ Nadine George na rozdíl od Rodenburg nemá tak široký publikační záběr, v podstatě se lze odkazovat jen ke dvěma textům publikovaným na internetu. V popisu jejího přístupu se proto kromě své zkušenosti obracím jednak k rozhovoru přímo s Nadine George a také k rozhovoru s Markétou Potužákovou, který je součástí Přílohy 2. Ten bylo možné vést poměrně detailně díky tomu, že Markéta Potužáková má z doby jejich setkávání velmi podrobně vedené zápisky. Mohly jsme tak porovnávat jednotlivá cvičení, kterými jsme obě prošly, z čehož lze vysledovat, jak se přístup George od devadesátých let (ne)proměnil. Kapitulu o přístupu George doplňuji kratším rozhovorem s francouzskou herečkou Ysmahane Yaqini, s níž jsem na stáži spolupracovala a která má s George čtrnáctiletou zkušenost. Její veskrze pozitivní zkušenost kontrastuje s tou mojí, a doplňuje ji tak o další pohled a porozumění.

Zmiňuji-li se o Royi Hartovi, krátce se odkazuji k rozhovoru s Ivanem Vyskočilem, který se s ním setkal osobně na konci šedesátých let. Všechny výše zmíněné rozhovory jsou uvedené v Příloze 2.

V průběhu následující studie se odkazuji rovněž k tematicko-metodickým okruhům, které jsem popsala v první kapitole o výchově k řeči na KATaP. Ty mi slouží jako určité opěrné body při pokusu o srovnání zmíněných linií uvažování o pedagogice přednesu.

¹⁵⁷ Cicely Berry. *Voice and the Actor*. New York: Wiley Publishing, 1973. *Your Voice and How to Use It*. London: Virgin Books, 2000 [1994]. *The Actor and the Text*. London: Virgin Books, 2011 [2000]. *Text in Action*. London: Virgin Books, 2001. *From Word To Play: A Handbook for Directors and Actors*. London: Oberon Books, 2015 [2008].

¹⁵⁸ „Vím, jak daleko mohu zajít“ a „Hranice experimentu“, In: *ArteActa*, Praha: AMU, 2018/1, č. 2, s. 131–135 a 136–141.

2.1 „Technický“ přístup Patsy Rodenburg

Abychom mohli vést řeč o studiu herectví v britském kontextu a s tím související pedagogice přednesu nebo jevištní řeči, je potřeba si nejprve připomenout něco málo o anglickém divadle. Řekneme-li „divadlo v Anglii“, první, co nás napadne, bývá zpravidla „Shakespeare“, jehož dramata výrazně ovlivňují vývoj britského divadla na mnoha úrovních dodnes. Anglické divadlo je tradičně založené na slově a Shakespearův jazyk se významně podílel na rozvoji deklamačního umění. Ve dvacátém století, kdy především v Evropě vznikaly nové divadelní směry, styly, způsoby inscenování, herecké kumpanie a přístupy k hereckému tréninku jako takovému, převládala v britském kontextu podle Jacqueline Martin v problematice přednesu jedna zásadní otázka: jak najít při přednesu veršů rovnováhu mezi zvukem a smyslem?¹⁵⁹

2.1.1 Hlas jako nástroj

V době, kdy se v Československu formulovaly zásadní teze ovlivněné Pražským lingvistickým kroužkem a kdy u nás vznikala diskuse o rozdílech mezi sémiotickým znakem jazyka a hereckého gesta, přestával v Anglii pomalu platit deklamační styl na jevišti za jediný možný. Vycházel totiž z názoru, že je-li hlas hudebním nástrojem, pak je řeč záznamem hudby.¹⁶⁰ Tento pohled připodobňoval některé Shakespearovy monology k operním áriím, co do struktury a funkce. K tomuto názorovému proudu existoval jiný, který k veršům Shakespeara přistupoval jako k próze. Oba pohledy měly v různých obdobích a z různých důvodů své odpůrce i zastánce.¹⁶¹ Kupříkladu Sir Laurence Olivier, proslulý britský „shakespearovský“ herec, zastával zlatou střední cestu, v níž je podle něj třeba hledat rovnováhu mezi zvukem a významem slova.¹⁶² Diskuse okolo přednesu, rétorického umění a řeči jako interpretačního aktu se pochopitelně neomezovala jen na příklady ze Shakespearových dramát. Texty tohoto alžbětinského dramatika nicméně často sloužily jako argumenty, například při vývoji tzv. strukturálního přístupu k interpretaci textu. George R. Kernodle¹⁶³ prosazoval analýzu tří základních elementů při interpretaci Shakespeara: básnickou

¹⁵⁹ Jacqueline Martin. *Voice in Modern Theatre*. London and New York: Routledge, 1991. s. 32.

¹⁶⁰ Tamtéž, s. 32.

¹⁶¹ Tamtéž, s. 32.

¹⁶² Tamtéž, s. 32.

¹⁶³ George R. Kernodle (1907–1988), americký divadelní teoretik a překladatel specializující se na období renesance.

formu, gramatickou a rétorickou formu a barevnost (colouring) hlasu – verše se měly číst hlasem schopným velkého rozsahu a proměny emocí.¹⁶⁴

Otázka, kterou Jacqueline Martin formuluje jako dilema mezi významem a zvukem, se dotýká mnohem širšího problému v kontextu britského jazyka, a to správné výslovnosti, která souvisela se společenským postavením. Poměrně dlouhou dobu existoval předepsaný způsob výslovnosti angličtiny, tzv. „RP English“¹⁶⁵, která odrážela vzdělání a třídní příslušnost mluvčího. S rozvojem regionálních nářečí jazyka vznikala potřeba jazykovou výslovnost kodifikovat. Otázka přednesu Shakespeareových veršů oscillovala mezi věrností autorskému záměru – předepsaná výslovnost respektující určitý rytmus a melodičnost jazyka – a touhou po aktualizaci řeči, která by odrážela moderní dobu a přirozenou proměnu jazyka. Tuto diskusi významně ovlivnil dramatik John Osborne, který v roce 1956 uvedl na divadelní prkna hru *Ohlédni se v hněvu*, kde kombinuje a prezentuje různá nářečí angličtiny, jež reprezentovala různé sociální vrstvy. Podle Martin jeho „nový“ jazyk, respektive přístup k jazyku velmi ovlivnil i přístup k výchově k hlasu a jevištní řeči.¹⁶⁶ Od šedesátých let minulého století docházelo ve vzdělávacím systému k pomalému rozvolnění pravidel výslovnosti a přijetí místních dialektů. Otázka výslovnosti „RP English“ a jejího upřednostňování jak ve velkých divadlech, tak u filmu nicméně padla několikrát i na mé stáži na Regent's University v roce 2013, zdaleka tedy není *passé*.

Od roku 1885, kdy Manuel Garcia objevil způsob, jak zkoumat pohyb hlasivek pomocí zrcadel, se vědní obor zabývající se fyziologickou tvorbou hlasu ve 20. století rozšiřoval o nové poznatky, experimenty a závěry s tím, jak se rozvíjely další vědní obory. Od té doby se také na tvorbu hlasu přestalo pohlížet jako na umění a začala být vnímaná jako vědní obor, k němuž mají co říct laryngologové, řečovní terapeuti, učitelé přednesu a zpěvu, foniatři odborníci i psychologové. Podle Martin se ve 20. století učitelé přikláněli k empiricky ověřitelnému rozvoji hlasové tvorby pomocí tréninku uvolňování hrdla, řečových svalů, čelisti a kořene jazyka.¹⁶⁷

V té době současně vznikaly techniky na osvojení kontroly nad hlasem a tělem, které čerpaly z různých neevropských zdrojů, zejména východní Asie. Herecký trénink se v evropském kontextu vyvíjel soustředěně kolem osobností významných divadelníků a spolu

¹⁶⁴ J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 33–41.

¹⁶⁵ „Received Pronunciation“, předepsaná výslovnost obecné angličtiny, je výsledkem konsenzu a ovlivnily ji především vyšší a vzdělané vrstvy společnosti. První knihu o správné výslovnosti napsal Daniel Jones v roce 1918, ta však vycházela z angličtiny mluvené na veřejných školách, respektive odrážela výslovnost angličtiny akceptované na veřejných školách. Bezmála celé století po vydání této publikaci vysvětluje Cicely Berry v roce 2001 v knize *Text in Action*, že „RP English“ je vyžadována jak od publika určité společenské vrstvy, tak určitými režiséry, kteří pracují s klasickými texty. Více viz C. Berry, *Text in Action*, s. 25–27.

¹⁶⁶ J. Martin, tamtéž, s. 41.

¹⁶⁷ Tamtéž, s. 37.

s rozvojem umělecké avantgardy jako takové. Evropský vývoj měl na ten britský zásadní vliv.¹⁶⁸

Martin rozděluje přístup k hereckému tréninku a tréninku hlasu a řeči v Anglii na období před rokem 1945 a po něm. Před rokem 1945 bylo možné věnovat se studiu hlasu a řečnického umění na hudebních akademiích, např. London Academy of Music (1861) nebo Guildhall School of Music (1880), vedle nichž působily i tzv. training companies, herecké ansámby, jako např. Sarah Thorn's at Margate and Frank Benson's Shakespeare Company (1883). Teprve v roce 1904 se zakládá Royal Academy of Dramatic Art a v roce 1906 vzniká Central School of Speech and Drama pod vedením Elsie Fogerty, která ve svém uvažování navazovala na tradici Williama Poela a tzv. Shakespeare Revivalist Movement. Toto hnutí dbalo na to, aby představení nepřekračovalo dvě hodiny a využívalo minimum dekorací, aby se publikum mohlo soustředit na jeho zvukovou stránku spíše než tu vizuální. Při přednesu se upřednostňovala kontinuita jednání a „živé“, přirozené, tempo řeči¹⁶⁹.

Ředitelku Elsie Fogerty nahradila ve vedení školy Gwynneth Thurburn, která studium hlasu rozšiřovala o nové vědecké poznatky, což např. výše zmíněného Sira Laurence Oliviera pomohlo „osvobodit“ od zpěvného a deklamačního stylu přednášení Shakespearových veršů. Na tuto práci dále navázal J. Clifford Turner a v roce 1953 přidává Guildhall School of Music do svého názvu také „and Drama“. Studium hlasu se v té době soustředilo na výslovnost správné angličtiny, dikci, hlasovou tvorbu a řečnické umění, které se kultivovalo prostřednictvím Shakespearových veršů.¹⁷⁰

Jak uvádí J. Martin, anglická tradice hereckého tréninku byla silně ovlivněna francouzským proudem, zejména v osobnosti Michela Saint-Denise¹⁷¹, synovce Jacquese Copeaua, pro něhož byla znalost zvukové stránky textu základním výchozím materiálem.¹⁷² Michel Saint-Denis byl okouzlen Moskevským uměleckým akademickým divadlem (MCHAT), jehož *Višnový sad* zhlédl v Paříži v roce 1922, a obdivoval zejména hlasovou techniku souboru. V roce 1935 zakládá Saint-Denis London Theatre Studio¹⁷³, první školu toho druhu, která měla za cíl „vychovat“ verzatilní herce, kteří by byli schopni pracovat jak s klasickým, tak s moderním materiálem v různých stylech inscenování. Později stanul tento pokrokový

¹⁶⁸ Více viz Alison Hodge, ed. *20th Century Actor Training*. London and New York: Routledge, 2000, a James Roose-Evans. *Experimental Theatre: From Stanislavsky to Peter Brook*. London and New York: Routledge, 1970. Dále citováno jako *Experimental Theatre*.

¹⁶⁹ J. Martin, tamtéž, s. 155.

¹⁷⁰ Tamtéž, s. 155–156.

¹⁷¹ Tamtéž, s. 156.

¹⁷² James Roose-Evans, *Experimental Theatre*, s. 55.

¹⁷³ London Theatre Studio fungovalo jen do roku 1939, pak jeho činnost přerušila válka. Více viz J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 156–158.

divadelník ve vedení Old Vic Theatre Centre, kde dále rozvíjel myšlenky o studiu herectví v praxi.

Základním kamenem jeho hereckého tréninku byly tři disciplíny: pohyb, hlas a řeč. Saint-Denis věřil, že je třeba rozvíjet zejména představitost herců, pomocí improvizace a práce s maskou. Pohyb a rozvoj tělové exprese byl stejně důležitý jako uvolnění, pružnost a síla těla. Cílem tréninku bylo těla herců uvolnit a osvobodit, aby později mohli navázat kultivací dramatické exprese a představitosti v ostatních studijních předmětech. Hlasová technika vyučovaná na jeho škole byla založená na zpěvní technice, cílem bylo pěstovat silný, jasný, rytmický a melodický hlas. Saint-Denis zdůrazňoval, že výslovnost je sice důležitá, ale mnohem důležitější je rozsah a hudebnost hlasu, protože je to především variace tónů mluvního hlasu, co má nejsilnější emocionální a umělecký dopad na diváky.¹⁷⁴ Herec podle něj neměl rozvíjet ani tak citlivost vůči svým pocitům a emocionálním reakcím, ale zejména citlivost vůči textu. Všestranné hlasové využití založené na rozvoji správných dechových návyků a vědomém zapojení celého těla tvořilo v jeho instituci gros hlasové výchovy.¹⁷⁵

Po uzavření Old Vic Theatre z finančních důvodů v roce 1952 navázala na práci Saint-Denise celá řada divadelníků, herců a hereckých škol, včetně Central School of Speech and Drama (CSSD) nebo London Academy of Music and Dramatic Art (LAMDA). Přístup k hereckému tréninku současně ovlivňovali i další osobnosti jako Rudolf Laban, Michail Čechov, Lee Strasberg a později Jerzy Grotowski, Peter Brook a Eugenio Barba.

Abychom chápali, na jakou tradici navazuje ve své práci Patsy Rodenburg, věnovali jsme pozornost určitým historickým okamžikům, na nichž lze vysledovat jisté souvislosti v uvažování o pedagogice hlasu a přednesu. Nesmíme však opomenout Cicely Berry (1926–2018), absolventku CSSD a žačku výše zmíněné Gwynneth Thurnburn, která hlasovou tradici naznačenou Saint-Denise a ortodoxní výchovu k hlasu na CSSD ve své práci rozvinula a posunula o další vlivy. Z publikací Berry vyplývá, že podrobná znalost textu, jeho formy, struktury a smyslu je pro ni tím nejdůležitějším materiálem, od něhož se odvíjí jak práce s hlasem, tak samotný přednes.¹⁷⁶ V tomto ohledu navazuje na anglickou tradici přednesu, která si zakládala na perfektní znalosti a rozboru formálních stránek textu.

Knihy Berry jsou veskrze praktickými příručkami, v nichž kombinuje dechová a hlasová cvičení, jež pracují s celým tělem. Ta mají studenty/herce uvolnit, naladit a ukázat jim možnosti jejich přirozeného, osvobozeného hlasu. Zde lze spatřovat prvky tradice, kterou z Evropy

¹⁷⁴ Tamtéž, s. 158–9.

¹⁷⁵ Tamtéž, s. 160.

¹⁷⁶ C. Berry. *The Actor and the Text*, s. 33.

přinesl Saint-Denis. Velikou pozornost věnuje také techničtějšímu procvičování souhlásek a samohlásek, avšak spíše proto, aby student objevil vztah mezi zvuky a slovy a fyzickou aktivitou tvorby hlasu a řeči. Její knihy jsou zároveň čítankami, v nichž interpretuje texty, zejména pasáže z různých Shakespearových her, ale i jiných, moderních textů. Pozornost věnuje jak přípravě fyzické, tak intuitivní, neboť v jejím podání interpretace textu není intelektuálním cvičením, ale snahou porozumět textu pozorným čtením nahlas. Podstatnou část publikací věnuje práci s rytmem a zvukem jazyka, opět prostřednictvím četby konkrétních dramatických textů.¹⁷⁷

Proměny společnosti po dvou světových válkách, rozvoj psychologie jako vědního oboru a také proměna vztahu společnosti k jazyku ovlivňovaly i přístup k pedagogice hlasu a řeči. Začalo být důležité nejen to, jak hlas zní a co říká, ale co vše se na tvorbě hlasu podílí, od osobnosti mluvčího po záměr jeho promluvy, včetně bezděčných projevů těla, jakých se při komunikaci dopouštíme. Martin potvrzuje, že od dvacátých let minulého století přestalo studium nápodobou vzorů stačit. Součástí hlasového tréninku se stávalo porozumění struktuře, funkci a mechanismu řeči. Jak již bylo řečeno, že rozvoj alternativních divadelních přístupů sehrál zásadní roli, pokud jde o rozvoj hereckého tréninku. Bylo to především vlivem práce a výzkumu velkých režijních osobností, jako byli Stanislavskij, Artaud, Copeau, Brecht, že se na trénink hlasu začalo pohlížet jako na „osvobození hlasu“.¹⁷⁸ Přístup Berry na tento způsob uvažování navazuje. Za přelomový jej lze považovat v tom ohledu, že neklade techniku na první místo a hlas již nevnímá jako nástroj, ale jako jednu z možností vyjádření osobnosti, přičemž nejde o to, přiblížit se „dokonalému“ hlasu, ale o hledání individuálních dispozic a ty dále rozvíjet.¹⁷⁹

Podle Berry se přístup k jazyku změnil vlivem více faktorů najednou. Jednak to byla proměna dramatického jazyka, a pak také příliv hereckých metod od konce třicátých let minulého století z USA, např. Method Acting¹⁸⁰. Tyto herecké metody podle Berry oslabovaly jazyk a vyzdvihovaly charakterizaci postav prostřednictvím práce s tělem, psychologizace a hledání motivace postav i situací.

¹⁷⁷ Jsou to publikace *The Actor and the Text* (2000), *Text in Action* (2001) a *From Word to Play: A Handbook for Directors and Actors* (2008).

¹⁷⁸ J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 41.

¹⁷⁹ C. Berry. *Voice and the Actor*, s. 7.

¹⁸⁰ Systém hereckých technik vycházejících z přístupu Konstantina Stanislavského. Rozvinuli jej především tři významní divadelníci, členové tzv. Group Theatre v New Yorku (1931–1941): Stella Adler, Sanford Meisner a Lee Strasberg. O hlasovém tréninku systému Stanislavského psal v kontextu KATaP Marek Král. „Herecká práce s hlasem v základních textech o evropském herectví I. In: *Řečiště*, Praha: DAMU, 2001, č. 13, s. 15–23. „Herecká práce s hlasem v základních textech o evropském herectví II. In: *Řečiště*, Praha: DAMU, 2002, č. 14, s. 13–19.

Berry při popisu začátků vlastní pedagogické praxe přiznává, že navazovala na ortodoxní výklad hlasové výchovy, učila především kultivaci hlasu (aby byl čistý a zajímavý), uvolňovací techniky, dikci a správnou výslovnost (jako ukazatele určitého společenského postavení). Její střet s Method Acting ji utvrdil v tom, že je třeba hledat ještě jinou cestu, jak pracovat s přednesem, aby se neztratila živost hereckého projevu, přirozenost a aktuálnost řeči, ale ani nadřazenost formy a struktury textu.¹⁸¹ Velmi silně ji v sedmdesátých letech ovlivnila její spolupráce s Peterem Brookem¹⁸² na inscenaci *Sen noci svatojánské* (1970). O té se vyjadřuje jako o v mnoha ohledech určující. Připomeňme, že Brooka zajímal „kolektivní hlas“, který existuje „mimo“ jazyk, je spontánním a pravdivým vyjádřením člověka bez ohledu na kulturní původ. Brook v Berry také podpořil její vlastní vášeň pro poezii. Od té doby přestala hlasy „napravovat“, aby se vydala cestou rozvoje individuálnějších možností hlasu.¹⁸³

V sedmdesátých letech začala Berry spolupracovat s Royal Shakespeare Company jako hlavní hlasová konzultantka (1969–2014), působila také v jejich edukativním programu otevřeném školám, komunitním skupinám a pedagogům. Paralelně s touto činností začala rozvíjet práci na Shakespearových textech v různých kontextech – profesionálních i volnočasových¹⁸⁴. Berry zmiňuje, že tehdy to bylo poprvé, co si profesionální herecká společnost najala hlasovou pedagožku na plný úvazek. Připisuje to tomu, že deklamační styl přednesu ustupoval mnohem osobitějšímu hereckému projevu.¹⁸⁵

Berry ve všech svých publikacích, určených profesionálům i laikům, radí, jak osvobodit svůj hlas a jak důvěřovat své intuici, jak být v kontaktu se sebou a s textem. Hlas nerozlišuje na „špatný“ a „dobrý“. Rozlišuje však různé tréninky pro zpěvní a mluvní hlas.¹⁸⁶ V každém případě její přístup rozvíjí kondici a schopnost být přítomný, v aktivním těle.

Pokud jde o knihy určené profesionálním hercům, zdůrazňuje Berry dokonalou znalost formy, struktury a obsahu přednášeného textu. Nenavádí k rozšiřování hlasu do hlasitosti, ale k „objemu“ hlasu (size) prostřednictvím zkoušení v konkrétních jevištních prostorech. V prvních publikacích vede čtenáře k osvobození hlasu a jak jej dále používat. V dalších knihách se však již zabývá jazykem, dává do souvislosti určité kulturní aspekty, vývoj herectví a sleduje i řečový akt ve veřejné situaci jako takové.¹⁸⁷ Řeč, i jevištní řeč, přednes politické řeči aj., vnímá

¹⁸¹ C. Berry. *The Actor and the Text*, s. 288.

¹⁸² Cicely Berry se setkala s Peterem Brookem v sedmdesátých letech v Royal Shakespeare Company. Brookovi herci se v té době účastnili workshopů Divadla krutosti. Viz J. Martin, *Voice in Modern Theatre*, s. 185.

¹⁸³ C. Berry, *Text in Action*, s. 38.

¹⁸⁴ C. Berry, *The Actor and the Text*, s. 288–93.

¹⁸⁵ C. Berry, *Text in Action*, s. 35.

¹⁸⁶ C. Berry, *Voice and The Actor*, s. 16.

¹⁸⁷ C. Berry. *Text in Action*, s. 20–21.

jako komunikaci, jako komplexní fenomén, na němž se podílí mnoho různých aspektů a faktorů. V tomto smyslu hledá způsob, jak řeč interpretovat přesvědčivě, aby byl za slovy cítit pohyb.¹⁸⁸

Jak již bylo zmíněno, že Cicely Berry působila po svém studiu jako pedagožka na Central School of Speech and Drama a později u Royal Shakespeare Company. Na obou místech se setkala s Patsy Rodenburg, svou studentkou a později kolegyní. Rodenburg působila v Royal Shakespeare Company jako hlasová pedagožka spolu s Berry celkem devět let, od roku 1981 do roku 1990. Tato doba byla pro její práci určující, a jak naznačují její publikace, na její přístup navazuje ve všech ohledech – od vnímání řečového aktu primárně jako komunikace a individuálního vyjádření osobnosti člověka po profesionální využití hlasového tréninku v situaci jevištního přednesu.

Podle Rodenburg neexistuje v pedagogice hlasu a přednesu jen jedna správná metoda.¹⁸⁹ Nezajímá ji, jak má hlas znít, ale hledá přirozený hlas každého člověka. Rodenburg se v tomto ohledu již zcela a vědomě odklání od tradičního pojetí hlasu v Anglii, který je potřeba trénovat do určité kýžené podoby. I její přístup, který v mnohém přejímá i některá cvičení, jež uvádí Berry¹⁹⁰, bere v potaz celou škálu možných situací, v nichž se člověk projevuje hlasem nebo řečí.

Jazyk jejích publikací se od jazyka Berry liší. Berry jde rovnou k věci a z jejích slov je cítit dlouholetá praxe a životní zkušenost nejen divadelní. Rodenburg se nezabývá interpretací textů v takovém rozsahu a hloubce jako Berry a také se nedopouští hlubších rozborů formální struktury textu. Nicméně i Rodenburg zdůrazňuje především text a hledá způsob, jak se mu otevřít, přičemž pracuje, na rozdíl od Berry, téměř výhradně se Shakespearovými verši.

Rodenburg své publikace směřuje širší veřejnosti, Berry přeci jen divadlu, přednesu nebo interpretaci zasvěcenějším čtenářům – přesto však srozumitelným, stravitelným jazykem. Ačkoli se Rodenburg nezabývá hlubší interpretací textů, stala se přední propagátorkou Shakespearových dramát, s jejichž interpretací spojuje svá praktická cvičení. Svůj přístup nesměřuje jen divadelním profesionálům, ale i laikům z různých sociálně znevýhodněných skupin, ať už v prostředí věznic, nebo na západním břehu pásma Gaza.¹⁹¹

Po ukončení spolupráce s Royal Shakespeare Company spolupracovala Rodenburg šestnáct let s londýnským Royal National Theatre. Stala se rovněž garantkou a vedoucí hlasové výchovy na Guildhall School of Music and Drama, kde působila šestadvacet let.

¹⁸⁸ J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 174.

¹⁸⁹ P. Rodenburg. *The Right to Speak*, s. 18.

¹⁹⁰ Např. cvičení se znělými a neznělými souhláskami. Srovnej C. Berry. *The Actor and the Text*, s. 163, s *The Actor Speaks*, s. 26–28.

¹⁹¹ Viz [online] [<http://patsyrodensburg.com/PatsyRodensburg.com/Biography.html>] [cit. 18. 5. 2020].

2.1.2 Hlas jako materiál: Přístup Patsy Rodenburg na Regent's University

Než se podíváme na přístup k hlasu a přednesu podle Rodenburg, jak jsem se s ním setkala na Regent's University, je třeba zmínit, že studijní prostředí na Regent's je od toho na DAMU dost odlišné. Regent's nabízí mnoho různých oborů: „Business and Management“, „Fashion and Design“, „Liberal Arts and Humanities“, „Psychotherapy and Psychology“ a konečně „Film, Media and Performance“, kde jsem absolvovala i svoji půlroční stáž. Tříletý bakalářský program „Acting for Stage and Screen“ patří k poslední zmíněné větvi. Tento obor je poměrně nový, v roce 2013 se do světa chystali jeho první absolventi. Skládá se z praktických i teoretických předmětů a v rámci veliké univerzity, která se rozkládá na úpatí Regent's Park nedaleko centra Londýna, se výuka hereckých oborů odehrává jen ve dvou menších ateliérech a jedné sdílené učebně. Cílem hereckého programu je vychovat absolventy schopné uplatnit se ve vysoce konkurenčním divadelním nebo filmovém průmyslu.

Pro svoje studium jsem si vybrala tři základní předměty: výchovu k pohybu („Body as Material“), výchovu k hlasu a přednesu („Voice as Material“) a scenáristiku, předmět ze sousedního bakalářského oboru „Film and Screen (Screenwriting and Producing)“, který doplňoval jinak veskrze praktickou výuku. Záměrně jsem si vybrala předměty pro první ročník, abych mohla sledovat, jakým tréninkem studenti herectví procházejí předtím, než se ve druhém ročníku začnou zabývat inscenováním.

Teoretické předměty se soustředily na výklad světového divadla a divadelní antropologii. Vývoj a historie divadla nebyly sledovány v úzce britském kontextu, ale spíše evropském, s častými odkazy k druhé divadelní reformě, třetímu divadlu, osobnostem Petera Brooka, Eugenia Barby, Jerzy Grotowského aj. Výuku doplňovaly workshopy hostů, kteří přinášeli různé východní vlivy, například *kalaripayattu*, indický tanec vycházející z bojového umění. Řada studentů přišla s ambicí prorazit ve filmovém průmyslu, zlomek z nich na divadelních prknech. Prošli výběrovým řízením, ale podobně jako před sto lety na Guildhall School of Music and Drama byla důležitá především schopnost si studium zaplatit.¹⁹² Část studijního programu byla v době mé stáže sponzorovaná americkým hercem Kevinem Spaceym, který poskytoval sociální stipendium nadaným studentům pocházejícím ze znevýhodněné sociální skupiny. Studenti s ním v rámci studia absolvovali tzv. master class.

V programu vyučovali v době mé stáže pedagogové s různou zkušeností reprezentující různé přístupy. Všichni byli zároveň aktivními performery nebo režiséry a znali dobře prostředí

¹⁹² J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 155.

velkých nebo malých divadel, a to nejen v kontextu Velké Británie, ale například v Indii, Austrálii, Jihoafrické republice nebo Novém Zélandu.¹⁹³

Pokud jde o hodiny Jonathana Dawese, které byly věnované hlasu a přednesu, výuka byla praktická a intenzivní. Scházeli jsme se dvakrát týdně na dvě hodiny. Na rozdíl od studia na KATaP nebyla výuka individuální, k samostatnosti jsme byli vedeni direktivnějším způsobem, navíc jsme často dostávali podněty k domácímu samostudiu. Ve skupině dvaceti studentů z různých koutů světa byli zastoupeni spíše mladší ročníky, s pár výjimkami byl věkový průměr okolo dvaadvaceti let. Počet lidí ve skupině se odrážel i v kvalitě vztahu s pedagogem, který byl na rozdíl od KATaP obecně neosobnější. Studium mělo spíše charakter intenzivních dílen a v kolektivu byla vysoce konkurenční atmosféra.

Během prvního setkání nás Dawes vyzval, abychom nejprve partnerovi, poté celé skupině řekli svoje jméno a vysvětlili, co znamená, co nás zajímá na práci s hlasem a co od tohoto předmětu očekáváme. To byl první okamžik, kdy jsme se slyšeli mluvit nahlas, a bezděčně jsme si mohli všimnout, co našim hlasem vysíláme. Patrně proto, že jsem měla za sebou dvouleté studium na KATaP, měla jsem před svými mladšími kolegy určitý „náskok“ a podobných věcí jsem si všímala takřka automaticky.

První cvičení, popsaná v úvodní kapitole *The Actor Speaks*,¹⁹⁴ byla zaměřená primárně na uvědomění si vlastního těla a dechu. Při sérii základních cviků byl důraz kladen na jejich pomalé provedení a uvědomování si každého kroku, pozornost byla obrácená dovnitř, k sobě. Měli jsme si všimnout, jaké máme zlovyky, pokud jde o náš postoj, a jaké máme sebe-opravující návyky. Pracovali jsme bosí a každý sám a Dawes nás provázel instrukcemi v průběhu celé hodiny. Pomocí jednoduchých nabídek jsme uvolňovali svoje tělo a pozorovali svůj dech. Během prvních dvou týdnů jsme se seznamovali se cvičeními, která popisuje Rodenburg jako „První pozice na zemi“, „Vyslovování znělých a neznělých souhlásek“, „Protažení obou stran hrudníku“ a „Protažení zadní strany hrudníku“.¹⁹⁵ Jak zdůrazňují Rodenburg i Berry, cvičení nemají sloužit ke „správnému“ používání hlasu, ale k osvobození, uvolnění přirozeného hlasu. Jde o hledání možností, o zvědomování procesů a kultivaci vnitřně-hmatové zkušenosti, na kterou se později navazuje v práci s textem.¹⁹⁶

¹⁹³ Během mé stáže jsem se setkala především s Leigh Tredger, jihoafrickou herečkou a pedagožkou, která vyučovala předmět „Body as Material“, Marciem Mello, jihoamerickým hercem fyzického divadla, který vyučoval kondiční tréninky a předmět „Body as Material“, Markem Hamiltonem, se kterým jsem vedla příležitostné hovory na chodbách a jenž vyučoval „Divadelní antropologii“ ve vyšších ročnících, a Jonathanem Dawesem, který vedl hodiny „Voice as Material“.

¹⁹⁴ Viz první kapitola „The Actor First Speaks“ v *The Actor Speaks*, s. 1–89.

¹⁹⁵ S těmito cvičeními jsem ve svém pedagogickém procesu pracovala i já. Viz Kapitola 3 v této práci, 3.1 Metodický postup, s. 102–111.

¹⁹⁶ C. Berry. *Voice and the Actor*, s. 7–9.

Sérii cvičení, jež Dawes nazýval „rozcvičkou“, jsme měli provádět i doma, nejlépe každý den, a jeho účinky jsme měli zaznamenávat do deníku, který jsme si měli po celou dobu studia vést. Snažila jsem se v této rutinně vytrvat, cvičení jsem nicméně vzhledem k pracovním povinnostem mimo školu prováděla spíše čtyřikrát až pětkrát týdně. Naše setkání brzy získala pravidelnou strukturu. Prvních čtyřicet až šedesát minut jsme věnovali rozcvičce, na kterou se později nabalovala další cvičení popsaná v první a druhé kapitole *The Actor Speaks*. Byli jsme vedeni k preciznímu osvojení neutrálního postoje a práci s tělovým centrem. Dech se po rozcvičce zpravidla prohluboval a jeho kvalitu a hloubku jsme si ověřovali v chůzi, která se spojovala s jednoduchou improvizovanou řečí – s počítáním kroků. Instrukce zněla „počítat nahlas svoje kroky, všimnout si, kdy nám dojde dech, nadechnout se a pak teprve pokračovat v chůzi prostorem a počítání znovu od jedné“. Cvičení na „vybudování dechové opory“¹⁹⁷ jsme opakovali každé setkání a měli jsme si všimnout, jestli se postupem času dostáváme k vyšším číslům a jak na náš hlas působí náš dech v chůzi, jejíž rychlost můžeme měnit. Později počítání kroků nahradil text.

Často jsme byli upozorňováni na přítomné soustředění, měli jsme zrakem přijmout prostor a uvědomovat si v něm sebe i ostatní, pozornost již nebyla zaměřena jen dovnitř, ale i ven. Smysl improvizovaného textu v tuto chvíli nehrál roli, šlo primárně o materiál pro tvorbu hlasu a procvičení řečových svalů. Schopnost být přítomen a pracovat při plném vědomí bylo nejdůležitějším aspektem naší práce. Rodenburg věnuje přítomnému soustředění značnou pozornost zejména ve cvičení na neutrální postoj a práci s centrem těla, ale i samostatně v publikacích pro širší veřejnost.¹⁹⁸

Následující týden nás Dawes pomocí cvičení „Odmítavý a blufující postoj“¹⁹⁹ přivedl k zamyšlení, jak náš postoj ovlivňuje dech a hlas a jaký může mít vliv i na kvalitu komunikace. V obou extrémních postojích jsme se měli projít po místnosti, měli jsme si všimnout svého dechu a hlasu, když jsme potkali partnera a řekli si s ním pár slov. Ve skupině jsme si později vyměňovali postřehy ohledně dopadů extrémních pozic těla na náš hlas a komunikaci obecně. Výklad prokládal náš pedagog komentáři ze života a příklady, na kterých jsme si měli všimnout, jakou informaci můžeme vyčíst o druhých z pouhého držení těla. V tomto bodě se Dawes lehce dotýkal psychosomatiky, ovšem nepouštěl se do hlubšího uchopení propojení hlasu, těla a psychiky. Zmiňoval-li tuto souvislost, měl na mysli především sebekontrolu – kontrolu nad

¹⁹⁷ Kapitola 3 v této práci, s. 106 a Příloha 3, cvičení 16, s. 257, a *The Actor Speaks*, s. 47–62.

¹⁹⁸ *Presence: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*. London: Penguin Books, 2007, a *The Second Circle: Using Positive Energy For Success in Every Situation*. New York, London: W. W. Norton & Company, 2008.

¹⁹⁹ Viz Kapitola 3 v této práci, s. 105 a Příloha 3, s. 248.

svým tělem, dechem a hlasem, aby se člověk vyvaroval nechtěné bezděčnosti, ačkoli na druhé straně hovořil o sebpřijetí jako předpokladu pro další práci.

Bylo patrné, že Dawes se snaží vytvořit bezpečný prostor. Vztahem psychosomatiky na projev člověka se však hlouběji nezabýval. Mark Hamilton mi později v rozhovoru prozradil, že v britském akademickém světě panuje v současné době určitý ostych vůči psychosomatickému přístupu, protože se při něm studenti „otevírají“, což prý často vede k potřebě vyhledat terapeutickou pomoc. Z toho důvodu se i na Regent's snaží udržet velmi formální atmosféru, v níž jsou jasné mantinely mezi pedagogy a studenty, osobním životem a studiem. Sám nicméně dodal, že je to spíše systémový nedostatek, způsob, jakým se instituce snaží chránit, než programové rozhodnutí, pokud jde o obsah studia.

U každého cvičení jsme byli vyzváni, abychom „vnitřním zrakem“ pozorovali procesy v těle, které se podílejí na tvorbě dechu, hlasu, řeči. S vizualizací jsme pracovali během celého semestru neustále. Již jsem naznačila, že naše pozornost byla zpočátku zaměřená dovnitř, později jsme si měli všimnout i u ostatních, jaký účinek má například postavení těla na tvorbu dechu a hlasu. Tato trajektorie pozornosti k sobě a od sebe se mi propojovala s kultivací slyšet a vidět se zvenčí. Mnoho mých spolužáků si ji ale vykládalo právě jako sebekontrolu, což šlo často proti smyslu relaxační povahy některých cvičení. Protože hodiny probíhaly vždy ve skupinách a jednotlivě jsme si zkoušeli vždy před ostatními, vnímala jsem tento způsob rozvoje vnímání a učení se od ostatních jako pedagogický záměr. Berry i Rodenburg hovoří v souvislosti s hlasem o nutnosti rozvíjet současně schopnost slyšet a aktivně poslouchat,²⁰⁰ k čemuž jsou vedeni i studenti na KATaP.

Na konci druhého týdnu, tj. po třech intenzivních setkáních, jsme prošli přípravou na veřejný výstup. Instrukce byla velmi prostá: židle byly rozestavené v mírném půlkruhu nebo spíše mírně zahnuté řadě, díky čemuž vznikl v místnosti volný prostor, podobně jako při zkoušení dialogického jednání. Každý z nás měl do tohoto prostoru vejít, najít jeho střed a chvíli stát „jen tak“, čelem k ostatním a s otevřenými očima. Nic víc. Ve skupině pak proběhla reflexe, snažili jsme se pojmenovat, jak s námi tato vypjatá situace v pozornosti druhých cvičí, všímali jsme si účinku stresu na dech a vnitřní pocit v těle. Jako diváci jsme si zároveň všímali, jak jsou těla ostatních v napětí, jaké mají držení, zda dochází k přímému očnímu kontaktu, jestli se kolegové usmívají nebo dělají bezděčné pohyby z rozpaků apod. Berry i Rodenburg se na tuto fázi soustředí ve svých úvahách o situaci veřejného projevu, např. politického. Podle nich je nutné kondici veřejného vystupování neustále kultivovat.²⁰¹

²⁰⁰ Viz např. C. Berry. *Voice and the Actor*, s. 14, a P. Rodenburg, *The Need for Words*, s. 49.

²⁰¹ C. Berry. *Your Voice and How to Use It*, s. 11–13, a P. Rodenburg. *The Right to Speak*, s. 20.

Následující týden, po rozcvičce, která se pomalu ale jistě stávala naším téměř každodenním chlebem, jsme měli předvést, jak jsme zpracovali instrukci z minulého setkání: připravit si krátký monolog v mateřském jazyce na téma „jak jsem se sem dostal/a“ nebo „můj svět“. Zadání bylo dosti volné a jediný limit byl časový – dvě minuty. Text jsme měli nejprve napsat a naučit se ho z paměti, neměl být improvizovaný. Prostor byl uspořádaný jako prve – seděli jsme v rovnějším půlkruhu nebo zahnuté řadě a prostor před námi byl volný. Na „plac“ jsme chodili postupně po jednom. Svoji řeč jsme řekli jednou až dvakrát, Dawes nás během ní párkrát přerušil a dával nabídky ohledně postoje, upozorňoval nás, kde je třeba uvolnit napětí například mírným pokrčením kolen nebo uvolněním ramen. Ihned jsme si tak mohli všimnout, jaký dopad má taková instrukce na náš hlasový a řečový projev nebo na projev kolegy na place. Jednou z nabídek také bylo říct text v odmítavém a blufujícím postoji a sledovat u sebe i ostatních, jak se účinek odrazí na dechu, hlasu, řeči a celkové komunikaci. Dawes nás exemplárně upomínal na to, jak důležitou roli hraje postoj těla v tvorbě hlasu a řeči a v komunikaci obecně. Poté jsme dostali otázky k zamyšlení: co jsme si během cvičení objevili, co pro nás bylo těžké a co potřebujeme pro sebe udělat, abychom se mohli v následujících týdnech a měsících posunout dál.

Jakmile Dawes zavedl prezentaci textu před skupinou, nabízelo se vnímat situaci buď jako možnost rozvíjet aktivní poslouchání, anebo příležitost (se) prezentovat. Vnímala jsem, jak tyto dva cíle mají jiné účinky, jiné soustředění. Někdy jsem měla dojem, že se daří udržet atmosféru zkoušení (si), jindy ve skupině zcela převládla ambice podat výkon. Tyto dvě kvality se od sebe velmi lišily. Dawes často hovořil o energii v situaci veřejného vystupu. I Berry v souvislosti s veřejným projevem hovoří o energii, která se uvolňuje skrze svalová hnutí. Podobně podle ní není třeba emoci vydávat, sama se uvolní skrze hlas.²⁰²

Bylo zajímavé si všimnout, jak se kolegům mění hlas a řeč při přechodu z mateřštiny do angličtiny. Byli mezi námi studenti z Finska, Norska, Itálie, Ukrajiny, Francie, Rakouska, Číny, Austrálie, ale také z různých regionů Velké Británie, dokonce i z různých oblastí Londýna. Mohli jsem si tak všimnout odlišných přízvuků angličtiny a také jisté národností stereotypy, které se odrážejí v jazyce a řeči. Berry si všímá rozdílů v řeči v jiných jazycích než angličtině a tomuto tématu věnuje velký prostor. Podle ní jde v zásadě o to, najít v jazyce určitou sebejistotu, jednak tělovou, ale i jistotu, že vím, co je za slovy, která říkám. Popisuje, jak si na různých zahraničních workshopech uvědomila, jak zvuk určitého jazyka ovlivňuje význam a záměr a jak se posluchač ocitá v určité pasti, když na základě (pří)zvuku dopředu hodnotí

²⁰² C. Berry. *Voice and the Actor*, s. 13.

předávaný smysl. Pokládá si otázku, do jaké míry zvukové vzorce podmiňují kulturní vlastnosti a do jaké míry tyto vzorce ovlivňují naše myšlení.²⁰³ Že je diskuse o přízvucích a nářečích angličtiny stále aktuální, je patrné i z publikace *The Actor Speaks*, kde se Rodenburg věnuje tématu „RP English“, o němž jsem psala výše.²⁰⁴

I u sebe jsem si postupem času všimla, že mám v angličtině jiný hlas – posazený níže než obvykle a jaksi uvolněnější. Vnímala jsem jiné tempo řeči, rytmus a melodii u spolužáků, pro které angličtina nebyla mateřštinou. Ve svém rodném jazyce měli najednou i jiné tělové napětí, přirozenější gestikulaci a celkově živější projev. Samozřejmě také hrálo roli, komu angličtina dělá potíže a zda jazykový nedostatek kompenzují větším tělovým zapojením ve snaze se domluvit.

Najednou pro mě bylo v tomto jiném, cizím kontextu do očí bijící, čeho jsem si ne tak samozřejmě všimla v prvních dvou semestrech na hodinách výchovy k řeči na KATaP. Totiž, jaká vlastně je ta moje řeč a řeč lidí okolo mě a co svojí řečí člověk vlastně všechno komunikuje. Co se změní v tělovém napětí a celkovém vyzařování osobnosti člověka, když mluví jinou než svou rodnou řečí, a co je možné vyčíst jen z tělového napětí, když slovům druhého nerozumíme. Pozorovala jsem, o čem mluvil Ivan Vyskočil, když říkal, že hlas a řeč jsou odrazem individuality člověka, jeho identity. Všimla jsem si, že i já mám v nové zemi novou identitu. Že jsem vnímaná jinak než „doma“ a že se na tom kromě mého jednání podílí právě i moje řeč, jež odráží určitý temperament – který je v angličtině jiný než ten můj český. V angličtině se moje řeč zpomalila, hlas prohloubil a zrozněl. Po návratu ze stáže jsem si týchž jevů všimla vědoměji i v češtině. Vnímala jsem u ostatních nejen jejich hlas, jeho posazení a z jaké rezonanční oblasti se ozývá, ale právě také rytmus, melodii, vázanost a tempo řeči.

V první kapitole jsem zmínila, že na KATaP se vychází z předpokladu, že dříve či později si student dokáže propojit zkušenost z různých disciplín sám. Pro všechny disciplíny je charakteristické, že jde v první řadě o kultivaci sebe-reflektivní schopnosti. Student si tuto kondici ověřuje v hodinách dialogického jednání, při autorském čtení nebo při autorské prezentaci v rámci veřejných klauzur na konci každého semestru. Z určitého pohledu šlo na Regent's vlastně taktéž o osobnostní rozvoj na více frontách najednou, nicméně cíl studia nebyl formulován jako kultivace osobnosti, nýbrž jako osvojení si základních technik a nabytí určité sebekontroly a sebedůvěry jako příprava pro budoucí profesionální hereckou práci.

²⁰³ C. Berry. *Text in Action*, s. 50–59.

²⁰⁴ *The Actor Speaks*, s. 122–130.

V dalším týdnu, při pátém a šestém setkání v říjnu, jsme postupovali v osvojování si hlasových a řečových cvičení popsanych v prvních dvou kapitolách *The Actor Speaks*²⁰⁵. Pracovali jsme na zvětšování dechové kapacity, učili jsme se správně určit přirozené posazení našeho hlasu, rozpoznat, kdy nejsme na opoře, a jak si můžeme v tomto ohledu pomoci. Pracovali jsme s vokály, slabikami a improvizovaným textem, pracovali jsme vleže na zemi, vestoje, v pohybu, jednotlivě i ve dvojicích.

Druhý týden v říjnu, tj. po měsíci společné práce, jsme dostali instrukci připravit si k přednesu další text, tentokrát v angličtině. Jediné omezení bylo přinést prozaický text a vejít se s přednesem do tří minut. Text měl být deskriptivní a pokud možno imaginativní, neměl obsahovat dialogy ani monolog. Dawes doporučoval texty od Jamese Joyce nebo Virginie Woolf. Při přípravě jsme si měli všimnout rytmu a tempu jazyka a frázování naší řeči. Od chvíle, kdy jsme přednesli individuálně před skupinou naše krátké texty v rodném jazyce, jsem hodiny „Voice as Material“ vnímala jako propojení výchovy k hlasu a přednesu. Hodiny měly v tuto chvíli již jasnou strukturu: první hodinu jsme věnovali dechovým a hlasovým cvičením, druhou kultivaci přednesu v angličtině; zkoušeli jsme si jednotlivě před skupinou.

Důraz byl kladen podobně jako na KATaP na věcnost a také plynulost přednesu. Nejdůležitějším ze všeho byl ovšem dech: byl spojujícím prvkem nejen ve smyslu vztahu mezi slovy a větami, ale ve smyslu obsahu textu, vnímání jeho energie a rytmu. Dawes nás vedl proti přehrávání nebo falši, upozorňoval na ta místa v přednesu, která zněla nepřesvědčivě, hraně. Nečinil tak však formou okamžité zpětné vazby, svoji otázku směřoval celé skupině. Ptal se nás, jak jsme projev vnímali, jak na nás působil. Dawes ve skupině nepěstoval přijímací pozornost, ačkoli párkrát zdůraznil, jak důležité je být schopen věcně zhodnotit, ale přitom nehodnotit. A také jsme se málokdy dozvěděli něco opravdu o přednesu nebo textu. Zpětná vazba kolegů často připomínala terapeutické sezení nebo podpůrnou skupinu, podle toho, jak byl kdo v kolektivu oblíben. Sebemenší umělecká ambice, která se projevila strojeností nebo patosem přednesu, nebyla důsledně usměrňovaná, bylo pro mě tedy těžké zorientovat se v tom, co pedagog na jedné straně říká, na druhé straně nekomentuje.

Připomeňme, že na KATaP je student veden nedirektivním způsobem, na základě okamžité zpětné vazby od pedagoga nebo asistenta se učí reagovat na své tělové impulzy a rozpoznat je vlastním sluchem. V zásadě jde o to, aby si student uvědomoval, zda to, co říká, odpovídá tomu, jak to říká. Prof. Vyskočil uvádí, že „jde o sluch schopný, učící se a umějící poslouchat a slyšet sám sebe, vlastní hlas. Sluch poznávající vlastní hlas jako sebe

²⁰⁵ Viz Příloha 3, s. 236–288.

a rozeznávající ve vlastním hlase – nebo snad skrze vlastní hlas – toho druhého, ty druhé. Sluch rozumějící řeči hlasu.²⁰⁶ Ačkoli bylo možné vnímat vedení Dawese jako určitou snahu o totéž – aby se student slyšel a aby dokázal komunikovat text –, nebylo nám to takto předáváno, cílem bylo naučit se text prezentovat tak, aby zapůsobil na diváky.

U přednesu deskriptivního textu jsme se neměli nechat unášet obrazy, neměli jsme je prožívat, měli jsme je věcně zprostředkovat, aby se z nich mohli těšit ostatní. Dawes často zmiňoval, že náš přednes by měl být neutrální – vyložila jsem si to nikoli jako bezbarvost, ale právě jako věcnost, jako určitý odstup. Měli jsme se zaměřit na propojování textu pomocí dechu. Při přednesu před ostatními jsme měli vědomě využívat očního kontaktu a pracovat s energií tak, abychom udrželi napětí. Nebylo to však formulováno tak jako na KATaP: jednoduše si všimnout, že něco někomu říkám. Jednalo se spíše o strategicko-technické připomínky. Dawes nás zastavoval na konkrétních místech, která se týkala většinou tělového zapojení. Dostávali jsme nabídky typu „uvolni kolena, protože kolena jsou přímo spojena s hrdlem“, „mírně pokrčená kolena umožní dechu lépe proudit v těle“²⁰⁷ apod.

Ve chvíli, kdy byl student v napětí a dostal nějakou připomínku, například uvolnit ramena nebo kolena, jsem skutečně viděla a slyšela, že jeho hlas se otevřel a slova měla „větší dopad“, zněla přesvědčivěji, aniž by chápal slova lépe nebo by k nim měl hlubší vztah. Kladla jsem si otázku, zda je to důsledek psychologický, tedy tím, že se pozornost člověka odvede od nepříjemné exponované situace veřejného výstupu k němu samotnému, k jeho tělovému pocitu, člověk se uvolní a myslí na něco jiného než na to, že má říkat text nahlas ostatním. Cicely Berry zmiňuje, že při spolupráci s Peterem Brookem zjistila, jak je důležité odvést hercovu pozornost od textu někam jinam. Často jim ukládala jednoduché činnosti, zatímco říkali text, např. rovnání knih do polic. Mělo to ten účinek, že jejich řeč zněla přirozeněji.²⁰⁸ Stejně tak ale může jít o technické řešení. Úprava tělového napětí pomocí jednoduché připomínky uvolnit kolena umožní lepší průchodnost hlasu, což se odrazí na projevu, přednesu člověka.

Na konci října jsme pokračovali ve cvičeních z druhé a třetí kapitoly *The Actor Speaks*, která tříbila naši citlivost vůči tělu, dechu, hlasu se zaměřením na rezonanci a posazení hlasu.²⁰⁹ Pomocí určitých vokálů, které se pojily s různými rezonančními oblastmi, např. otevřené „A“ s hrudníkem, jsme zkoumali různé kvality hlasu. Od vokálů jsme přecházeli do řeči. Šli

²⁰⁶ I. Vyskočil. *Hlas, mluva, řeč*, s. 8.

²⁰⁷ Tuto souvislost jsem znala z předchozí zkušenosti se cvičením *taijiquan*, *wushu* a *qigong*. Protože jsem studiem těchto východoasijských bojových stylů strávila čtyři roky, měla jsem je zažité v těle. S instrukcemi Dawese se mi pracovalo snáz než mým spolužákům, pro které bylo velmi nezvyklé a obtížné odnaučit se stát a chodit do proprnutých kolen.

²⁰⁸ C. Berry. *Text in Action*, s. 38.

²⁰⁹ Viz Příloha 3, s. 273–309.

jsme na to přes různé tělové pozice, které připomínaly naši rozcvičku. Zkoušeli jsme zpívat a říkat číslovky s různou kvalitou, z různých rezonančních oblastí. Ve dvojicích jsme si vyměňovali zkušenosti a snažili se pojmenovat pocity, které v nás práce vyvolávala, abychom nezůstali jen u náhodného nepojmenovaného prožitku, ale abychom mohli příště pracovat vědomě s určitou hlasovou kvalitou při přednesu textu. Dawes v nás podporoval zvědavost, hloubavost a sebereflexi. Na začátku listopadu jsme odevzdali první reflexi, v níž jsme měli popsat naši předchozí zkušenost s hlasem a co nám dosavadní práce přinesla.

Na konci října, tedy po téměř dvou měsících intenzivního hlasového tréninku, jsem si ze stáže v Londýně odskočila do Moskvy se souborem Nové scény Národního divadla, kde jsem zpívala v nevýznamné roli v představení *Co se stalo, když Nora opustila manžela*²¹⁰. V představení nás bylo šest zpěvaček, na mě připadaly sopránové party. Představení jsme hráli od roku 2010 a někdy se mi stávalo, že jsem po něm měla problém dostat se do své přirozené, nižší hlasové polohy a hlas zněl „odděleně“, hlas mi uvízl v horním rejstříku. Po představení v moskevském MCHATu jsem tento problém neměla, celkově se mi zpívalo mnohem lépe a „bez následků“. Cítila jsem, že mám více dechu, lépe se mi frázovalo, ve vysokých polohách jsem neměla problém, hlas zněl plně i po více než dvouhodinovém představení. Do té chvíle jsem si neuvědomila, jaký dopad měl na moji kondici soustavný hlasový trénink na Regent's.

V druhé půlce listopadu jsme rozcvičku zkracovali na patnáct minut až půl hodiny a pracovali jsme více ve stoje a v pohybu. Zvedali jsme židle nad hlavu, přecházeli do pozice *kabuki*,²¹¹ tlačili do zdi nebo do partnera a u toho říkali další text, který jsme si průběžně připravovali – tentokrát jakýkoli veřejný projev. Mohli jsme si vybrat i text z našeho kulturního prostředí a ten přeložit do angličtiny. Důležité bylo, že jsme jím měli být pohnuti. Vybrala jsem si úryvek projevu prezidenta Václava Havla před americkým Kongresem z roku 1990, který ve mně vzbuzoval emoce, už jen když jsem se dívala na jeho záznam, patrně i proto, že tou dobou jsem již začala pociťovat stesk po domově.

Každý z nás jsme přednesli svůj projev před ostatními, poprvé bez přerušení, podruhé nás Dawes zastavoval s konkrétními připomínkami, které se tentokrát netýkaly jen tělového napětí, ale i obsahu textu. Zdůrazňoval, že pokud jde o interpretaci, méně je vždy více. Přepjaté emotivní projevy zastavoval, vracel k věcnosti. Každý z nás slyšel jeho zpětnou vazbu k ostatním a právě pozorováním kolegů jsme si mohli uvědomit a zpřesnit to, co jsme měli

²¹⁰ Elfriede Jelinek: *Co se stalo, když Nora opustila manžela aneb Opory společnosti*, režie: Michal Dočekal, hudba: Miloš Orsoň Štědroň, dramaturgie: Daria Ullrichová. Premiéra 15. 5. 2010. S představením jsme cestovali na festivaly v Bogotě, Sarajevu, Petrohradu, Moskvě a Bratislavě. Dění proběhla v Bratislavě v roce 2014.

²¹¹ *The Actor Speaks*, s. 42, a Kapitola 3 v této práci, s. 105 a Příloha 3, s. 242 a 253.

kultivovat ve svém projevu. Bylo pro mě zajímavé pracovat s materiálem, který ve mně vzbuzoval emoce jako málokterý text v hodině přednesu do té doby, a bylo pro mě velmi poučné hledat si od slov určitý odstup a vnímat situaci přednesu jako takovou.

V dalších setkáních jsme seznali, že při počítání kroků nahlas většina z nás končila u vyšších čísel než v září, naše kondice se zlepšovala. Zkoumali jsme dva časté hlasové zlovyky: tlumený přiškrcený „krákavý“ hlas a hlas příliš hlasitý, tlačенý z krku. Dawes nás nabádal, ať si všímáme, v jakých situacích oba extrémů slýcháme. Vedl nás k tomu, abychom si hledali správnou hlasovou intenzitu a energii pro náš projev, při přednesu textu hovořil o tzv. projection, o vysílání textu do prostoru. Instrukce mi připomínala zkoušení dialogického jednání a hledání správné hlasové intenzity pro konkrétní situaci a prostor.

Ke konci listopadu přinesl Dawes hrst básní haiku v angličtině a vybídl nás, abychom si každý jednu vybrali. Měli jsme si ji přečíst nejdřív v duchu sami pro sebe, poté nahlas v prostoru. U každého slova jsme si měli představit, co znamená. Měli jsme se nechat vést volnou asociací a vlastní zkušeností, mohli jsme se nechat unést vzpomínkou, která se k onomu každému slovu zvlášť vázala. Mohli jsme pracovat ve stoje, v chůzi, vleže. Neměli jsme však přejít k dalšímu slovu, dokud jsme neměli zcela konkrétní představu. Měli jsme si vychutnávat vyslovování, šťavnatost slova, rytmus, který měl souznít s naší představou. Pak jsme si básně navzájem přečetli a společně ve skupině jsme rozbírali, co nám tato zkušenost přinesla. Dawes nás pobízel, abychom s konkrétní představou pracovali u jakéhokoli textu. Náš přednes nicméně nezastavoval, aby nás navedl na přesnější, konkrétnější vyslovení jednotlivých slov. Tato práce s představou pro mě zůstala určitou nabídkou, jak se dá také o práci s představou v přednesu uvažovat.

V prosinci jsme pracovali na posledním textu, jímž měl být jakýkoli monolog ze Shakespeara. Ten jsme si měli zkusit přednést v jiném prostoru, na jevišti St. James's Theatre v centru Londýna. Tedy v prostoru, kde jsme nikdy předtím nebyli a který měl jiné nároky než naše malé studio, v němž jsme se obvykle scházeli. Kromě nás byli v divadle i studenti z vyšších ročníků, kteří si zkoušeli dialogy z připravované ročníkové inscenace. Jeden po druhém jsme vcházeli na veliké jeviště a přednesli svůj text do velikého prostoru hlediště s třemi sty sedadly, z nichž jen pár bylo obsazeno kolegy z různých ročníků. Měli jsme jen jeden pokus. Tato zkušenost měla završit naši práci v zimním semestru. Měli jsme si ověřit, zda jsme schopni ve vypjaté chvíli nezapomenout na intenzivní trénink a přípravu. Každý z nás si s tím poradil po svém. Cílem nebylo podat nějaký výkon, ačkoli jsme to tak všichni vnímali, ale ověřit si, jak různé podmínky a situace mění kvalitu dosavadní práce. K našemu „vystoupení“ jsme od Dawese dostali zpětnou vazbu, ale jako cennější se mi jevila právě prožitá zkušenost a sebereflexe, kterou jsme měli zaznamenat do našich deníků.

Na další hodinu, moji poslední, zatímco kolegové měli pokračovat v práci dál, jsme měli přijít s lidovou písní v naší rodné řeči. Tu jsme měli zazpívat ostatním s příslibem, že v dalším semestru práci na ní rozvineme. Černýma očima, které měly jít spát, tak moje stáž na Regent's skončila.

2.1.3 Pokus o srovnání přístupů k pedagogice přednesu na KATaP a Regent's

Ačkoli se na první pohled může zdát, že přístup Rodenburg je oproti přístupu na KATaP spíše technický, jednoznačně tomu tak není. Takové tvrzení by bylo příliš zjednodušující. Rodenburg v návaznosti na Berry na základě mnohaleté praxe dokázala v publikacích jasně zformulovat a systematizovat podobné úvahy, které sice na KATaP nejsou systematicky pojmenovávány a nebyly jako metodika nikdy publikované, v mnohém se nicméně překrývají.

Na rozdíl od studia na KATaP studenti na Regent's nepracují během semestru soustavně na přednesu jednoho textu. Po osvojení základů práce s hlasem a dechem, které si ověřují na různých textech v prvním semestru, kultivují ve druhém semestru svoji kondici prostřednictvím Shakespearova stylizovaného jazyka²¹². Ve třetím a čtvrtém semestru pracují na textu v rámci role v připravované ročníkové inscenaci, podobně jako je tomu na katedře činoherního herectví DAMU. Zmínila jsem, že v polovině prvního semestru jsme pracovali s improvizovaným textem, později s deskriptivním textem, nakonec s monologem. Ke zpěvu jsme se dostali jako k poslednímu. Po celou dobu práce s textem jsme nicméně prováděli paralelně i všechna cvičení na dech, hlas, rezonanci a rozsah, dvakrát týdně dvě hodiny ve škole a jinak i individuálně ve svém volném čase.

Patrně díky tomu, že Patsy Rodenburg podobně jako Cicely Berry svůj přístup zaznamenala a popsala v několika publikacích, nahlíží se na její cvičení jako na určitý systém. Ona sama se termínu „technika“ na rozdíl od Cicely Berry nebrání. Nicméně systematickost a metodiku založenou na mnohaleté praxi čtenář jejích publikací vytušit může. Rodenburg v úvodu *The Actor Speaks* vysvětluje, že cvičení v této publikaci jsou míněná výslovně hercům.²¹³ Struktura členění do sedmi kapitol odráží sedm fází herecké přípravy od prvního seznámení se s vlastním dechem po reprízování inscenace před publikem. Sedm fází definuje v kapitolách následovně: „Herec poprvé mluví“, „Rozšíření hlasu do rezonance, rozsahu a řeči“, „Hlas a řeč se setkávají se slovem a textem“, „Hlas a text se setkávají se zkouškou divadelní inscenace“, „Hlas, text a zkouška se setkávají s jevištěm“, „Setkání inscenace s publikem“, „Opakovaná práce a tvorba“.²¹⁴ Rodenburg v úvodu vysvětluje, že k jednotlivým kapitolám lze

²¹² Berry i Rodenburg používají výraz „hightened text“, když se odkazují k Shakespearovým textům. Berry proti sobě staví „hightened“ a „naturalistic“ text. Vysvětluje, že termínem „hightened“ myslí jakýkoli text, který má rytmickou strukturu a vyznačuje se bohatými imaginativními odkazy. Často také zaměňuje „hightened“ za „poetic“. Naproti tomu pojmem „naturalistic text“ myslí jednoznačně text prozaický. Více viz C. Berry. *The Actor and the Text*, s. 32–52.

²¹³ *The Actor Speaks*, xiii.

²¹⁴ 1) *The Actor First Speaks* (Herec poprvé mluví), 2) *Extending the Voice into Resonance, Range and Speech* (Rozšíření hlasu do rezonance, rozsahu a řeči), 3) *Voice and Speech Meet Word and Text* (Hlas a řeč se setkávají se slovem a textem), 4) *Voice and Text Meet Rehearsal* (Hlas a text se setkávají se zkouškou divadelní

přistoupit buď v rámci sedmiletého studia, sedmitýdenního workshopu nebo sedmihodinového „osvězovacího“ kurzu základů hlasové práce. Je na každém čtenáři, jak k nabízenému materiálu přistoupí. Na Regent's jsme na ploše jednoho semestru obsáhli víceméně kapitoly tři. Moji kolegové v práci pokračovali, odhaduji, že se dostali jak k jevištní mluvě, tak k práci s publikem a opakování repríz ročníkových inscenací. Ostatně, měli před sebou ještě dva a půl roku studia.

Zmínila jsem, že anglické divadlo je silně založené na slově a hlas je a není (případně byl a nebyl, díváme-li se na to optikou historického vývoje) vnímán jako nástroj herce. V moderním výkladu přístupu k hlasu jím není, neboť je výrazem osobnosti člověka. Ale v oboru interpretace textu jím je, neboť jeho prostřednictvím promlouvá dramatik. Před pár lety jsem se setkala se Samem Waltersem, britským režisérem a tenkrát již dosluhujícím ředitelem nezávislého divadla *The Orange Tree* v Richmondu. Pobýval tenkrát pár dní v Praze a svěřil se mi s postřehem, že na plakátech našeho Národního divadla je jméno režiséra napsáno tučnějším a větším písmem než jméno autora.²¹⁵ Poznamenal, že to by v Anglii bylo nemyslitelné. Dramatik je v hierarchii vnímán výše než režisér, který je podřízený textu. Autor promlouvá ústy herce – a hlas se na interpretaci podílí zásadním způsobem.

Pro Cicely Berry i její následovnici Patsy Rodenburg je ve smyslu britského tradičního uvažování hlas dramatika rovněž nadřazen hlasu herce. Rodenburg přiznává, že ji nezajímá dívat se, jak herec mluví, nechce na jevišti sledovat techniku, ale zajímá ji sdělení autora. Autor promlouvá skrze herce, jenž mu propůjčuje svůj hlas po smyslu jeho textu, kterému má být co nejvěrnější a kterému se nemá zpronevřit. Rodenburg dokonce hovoří o sňatku hlasu a textu.²¹⁶ Berry se nicméně proti uchopení hlasu jako nástroje spíše vymezuje. Hlas je pro ni výhradně prodloužením, výrazem osobnosti. V tomto ohledu její přístup rezonuje s pojetím hlasu na KATaP, kde je hlas vnímán jako gesto, projev individuality. V této souvislosti také Válková s Vostárkovou k Berry odkazovaly v hodinách výchovy k hlasu.

Pokud jde o práci s představou při přednesu textu, Rodenburg se jí nevěnuje proporčně tolik jako rozvíjení hlasových možností. Na rozdíl od KATaP na ni ani na Regent's nebyl od začátku kladen takový důraz. Rozvíjela se vnitřní vizualizace v souvislosti s vnitřně-hmatovou zkušeností. V podstatě jsme se k představě dostali až v závěru semestru, zatímco na KATaP je student od počátku nabádán, aby si při sdělování představoval, co je za slovy, aby byl s textem

inscenace), 5) *Voice, Text and Rehearsal Meet the Stage* (Hlas, text a zkouška se setkávají s jevištěm), 6) *The Production Meets an Audience* (Setkání inscenace s publikem), 7) *Re-creating the Work Again and Again* (Opakovaná práce a tvorba). Viz *The Actor Speaks*, London: Methuen Drama, 2005 (1. vydání 1997). Volný překlad je můj vlastní.

²¹⁵ Šlo o inscenaci *Král Lear* od Williama Shakespeara v režii Jana Nebeského v Národním divadle.

²¹⁶ P. Rodenburg. *The Need for Words*. s. 154.

v dialogu. Berry nicméně ve svých publikacích rozvíjení imaginace herce věnuje velikou pozornost, a to přímo na konkrétních textech. Již jsem zmínila, že její publikace *Text in Action* a *The Actor and the Text* lze vnímat jako praktické příručky nebo čítanky přednesu: kombinuje v nich praktická hlasová a dechová cvičení s interpretací textů a „návodem“, jak v přednesu postupovat. Výkladům textů se věnuje podrobně, pochopení smyslu obsahu textu i skrze pochopení jeho formální struktury je podle ní nezbytné pro sdělování posluchači. Patrně proto, že Berry spolupracovala i s řadou různých skupin – od středních škol, pedagogických pracovníků po různé kulturní kontexty a společenské vrstvy –, zdůrazňuje nutnost být konkrétní, zejména pokud jde o přednes poezie. Dokonce v jednom okamžiku hovoří o okamžité zpětné vazbě, se kterou se systematicky pracuje na KATaP, jež má přivést pozornost mluvčího k jednotlivým slovům. Otázky podle ní mohou přimět vystoupit ze zaběhlých kolejí a uvědomit si, co vlastně člověk říká.²¹⁷ Berry práci s představou popisuje jako enervaci organismu, práci s tělovým impulzem, nikoli doslovné nebo intelektuální představování si konkrétního významu slova.²¹⁸

Na KATaP je práce s představou uchopována skrze pozorné čtení nahlas a hledání správné intenzity v konkrétní situaci přednesu. Student není veden cvičením, ale svou pozorností a imaginací, která má schopnost navodit správné napětí v těle. V hodinách přednesu jde rovněž o to, naučit se „sdělovat a také sdílet, podílet se především řečí, skrze řeč o něčem a k někomu a s někým, i sdílet, objevovat a vychutnávat samu řeč“.²¹⁹ Tuto schopnost studenti kultivují a ověřují v další práci s textem, jehož náročnost a nároky se v dalších ročnících stupňují.

Věcnost projevu a odstup od sebe na Regent's nebyly důsledně uchopovány, spíše okrajově zmiňovány. Rodenburg ve svých cvičení zaměřených na práci s textem hovoří v zásadě o hledání vztahu ke slovům.²²⁰ Zdůrazňuje, že by slova měla být sdělována pravdivě, bez umělecké manýry. Tady však narážíme na určité kulturní rozdíly – několikrát se mi z zdálo, že co mně, Češce, přišlo patetické, považovali mí kolegové za ryzí a opravdové.

Rodenburg vnímá hlasovou práci, interpretaci textu a herectví především jako řemeslo. Kdo vystupuje na jevišti bez toho, aniž by věděl, co dělá, je podle ní diletant. Hereckou přípravu vidí minimálně na tři roky, a kdo nabízí roční rychlokurz, který nepočítá alespoň se sedmi hodinami týdně věnovanými práci s dechem, hlasem a řečí, neuvažuje o hereckém řemesle realisticky.²²¹ Rodenburg také silně věří v techniku. Ta pro ni nicméně nepředstavuje konečnou

²¹⁷ C. Berry. *Text in Action*, s. 139 a 154. Srovnej s C. Berry. *From Word to Play*, s. 99–104.

²¹⁸ C. Berry. *From Word to Play*, s. 95.

²¹⁹ I. Vyskočil. *Řeč, mluva, hlas*, s. 7.

²²⁰ Viz Příloha 3, cvičení 57 a 58 na s. 308 a *The Actor Speaks*, s. 214–215.

²²¹ *The Actor Speaks*, xiv.

fázi, nýbrž začátek. Správně a vhodně použitá technika podle ní může herce osvobodit. Snad tedy právě proto, že Rodenburg sama se slovu „technika“ nevyhýbá, je někdy její přístup za technický považován. S tímto pohledem však nelze jednoznačně souhlasit. Její přístup vede studenta k osvojení vnitřně-hmatové zkušenosti, vede ho přes hluboké uvolnění k uchopení vlastního těla, dechu, procesů, které se podílejí na tvorbě hlasu a řeči. Výsledkem je (ideálně) mnohem vědomější projev po všech stránkách, které s přednesem souvisejí.

Vyhnete-li se diskusi o tom, jak předávanou látku mění osobnost a interpretace pedagoga, pak vidím zásadní rozdíl mezi mojí zkušeností na Regent's a KATaP už v základním pojmosloví, od něhož se odvíjí filozofie jednotlivých disciplín a celého studia. Na KATaP se předměty jmenují „výchova k řeči“, „výchova k přednesu“, „výchova k pohybu“. Nikoli „hlasová výuka“ nebo „hlasová výchova“. Na Regent's se předměty označují jako „tělo jako materiál“ a „hlas jako materiál“. Hovoří-li se v britském kontextu o přednesu, často se mluví o „voice work“, tedy „práci s hlasem“. I v tomto ohledu se Berry od Rodenburg liší. Berry se vůči běžně používanému termínu „voice coach“ ohrazuje, protože podle ní označuje někoho, kdo hercům podává instrukce ohledně toho, jak mají co říct. Podle ní je práce hlasového pedagoga mnohem komplexnější: má pomoci hercům s rozsahem, čistotou, tónem hlasu a otevřít možnosti textu jednak v kontextu připravované inscenace a dále prostřednictvím jejich představitosti. Svoji roli tedy Berry vidí i v roli pomocné režie a někdy je označována za „voice director“. To lze chápat jednak jako „ředitelku hlasové sekce“ příslušného souboru, ale právě také jako „hlasovou režisérku“. Sama Berry o prolínání rolí hovoří na několika místech svých publikací, když popisuje své zkušenosti.²²²

Hlasový pedagog v britském kontextu, resp. „voice coach“, je obecně vzato ten nebo ještě častěji ta, kdo je hercům k dispozici během zkoušení a inscenování a kdo jim pomáhá s přednesem textu, případně s hlasovou a pěveckou kondicí. „Voice coach“ se nezaměřuje jen na zpěv, ale právě na práci s hlasem v interpretaci textu, tedy na jevištní mluvu. Rodenburg se označení „voice coach“ nebrání, ale upozorňuje na úskalí pojetí hlasového pedagoga jako vševědoucího hlasového guru, který zaměňuje profesionální práci s pseudo-terapeutickým sezením.²²³

Dospěli jsme k tomu, že hlavní rozdíl mezi studiem na Regent's a KATaP a pojetím výchovy k hlasu a přednesu u Cicely Berry i Patsy Rodenburg spočívá v samotné koncepci studia a jeho záměru. Studium na KATaP je studiem ve smyslu slova – student studuje sebe, svoje možnosti, přičemž může svoji nabytou kondici uplatnit, kde uzná za vhodné, nikoli nutně

²²² C. Berry. *Text in Action*, s. 24.

²²³ P. Rodenburg. *The Right to Speak*, s. 17.

v herectví. Absolventi KATaP se zpravidla nestávají činoherními filmovými nebo divadelními herci v tradičních institucích a úvazcích, ale autorskými osobnostmi. Berry a Rodenburg své publikace dělí na ty určené profesionálům v oboru (hercům, režisérům, hlasovým pedagogům, profesionálním řečníkům apod.) a laikům (tedy všem, kdo chtějí osvobodit a dále používat svůj hlas). V publikaci *The Actor Speaks*, s níž jsme na Regent's pracovali především, je pozornost soustředěna k prezentaci. I naše první pokusy, kdy jsme před ostatními na Regent's říkali svůj první text, měly tento charakter. V hodinách přednesu na KATaP je student vybízen, aby text komunikoval věcně, po smyslu. Aby byl s textem, se sebou a s publikem v živé komunikaci. Jak říká Ivan Vyskočil, „jde o studium autorského herectví jakožto vědomého, komunikativního a kreativního jednání, chování a prožívání za daných podmínek, v dané situaci před druhými a s druhými, tedy na veřejnosti“.²²⁴ To je zcela jiný „cíl“ studia, který určuje i jeho povahu.

Ve Vyskočilově pojetí ne-divadla a ne-pedagogiky je pedagog studentovi partnerem, pouští se s ním do otevřené hry, studium se uskutečňuje bez vytyčených cílů a bez prezentací „výsledků“, v situaci klauzur se veřejně otevírá proces, v jakém se právě studenti s pedagogem nacházejí. Ačkoli Rodenburg ve své publikaci o procesu hovoří a je si vědoma určité kvality sebereflexe, její přístup a praktická příručka pro herce přeci jen s výsledkem počítají. Rodenburg zná konkurenční prostředí velkých divadel velmi dobře a svůj přístup soustředila do cvičení, která se jí samotné v praxi ověřila. V jejím pojetí se nejedná o studium hlasu jako možnosti autorského nebo lidského vyjádření, ale spíše o objevení a uchopení hlasu jako nástroje nebo materiálu. Tato utilitárnost si ovšem nijak neprotiřečí s tím, jak lze její nabídku přijmout při studiu řeči jako možnosti vyjádření v jakékoli situaci veřejné komunikace.

²²⁴ I. Vyskočil. *Řeč, mluva, hlas*, s. 7.

2.2 Experimentální přístup Nadine George

V úvodu předchozí podkapitoly jsem připomněla, že ve Velké Británii panovalo po druhé světové válce klima, jež přálo rozkvětu různých škol. Z podobných pohnutek, z nichž vznikly psychosomatické přístupy např. Mosheho Feldenkraise²²⁵ nebo Fredericka Matthiase Alexandera²²⁶, začal Alfred Wolfsohn²²⁷ ve třicátých letech minulého století vyvíjet přístup, který měl mít původně psychoterapeutické účinky. Stal se průkopníkem úplně jiného uvažování o hlasu, jeho funkci a možnostech. Tyto úvahy se prostřednictvím různých osobností rozšířily z Velké Británie do Evropy až do naší země, kde se v určitém smyslu zrcadlí v pojetí osobnostního studia hlasu a řeči na katedře autorské tvorby a pedagogiky.

2.2.1 Hlas jako odraz duše člověka

Wolfsohn po první světové válce trpěl posttraumatickým syndromem, který se projevoval ztrátou hlasu a sluchovými halucinacemi – vzpomínkami na výkřiky a úpění vojáků v zákopech. Wolfsohn začal uvolňovat potlačené pocity na základě Freudovy teorie abreakce pomocí hlasu, zpěvu a vokalizace. Ve své práci s hlasem dospěl k tomu, že má mj. příznivé terapeutické účinky na psychiku.²²⁸

Wolfsohn nezískal v Německu, odkud pocházel, formální vzdělání ani ve zpěvu, ani v psychoterapii, nicméně metodu, která v sobě spojovala obě disciplíny (navazoval především na Jungovo pojetí procesu individuace²²⁹), začal vyučovat nejprve v Berlíně (1935–1939) a po útěku před nacisty v Londýně, kde založil centrum pro výzkum hlasu Alfred Wolfsohn Voice

²²⁵ Moshe Feldenkrais (1904–1984) byl původem ukrajinský vědec, který vystudoval pařížskou Sorbonnu, kde také následně pracoval. Ještě před studiem univerzity utrpěl poranění chrupavky v kolenu, které se znovu ozvalo po autobusové nehodě o mnoho let později. Empirický přístup, dlouholetá zkušenost s judem a praxe jeho manželky, dětské lékařky Yony Rubensteinové, ovlivnily vývoj jeho metody, kterou se rozhodl zvrátit prognózu lékařů. Podle nich už nikdy neměl chodit, nepodstoupí-li operaci, jejíž úspěšnost odhadovali na padesát procent. Feldenkraisova metoda je výchovným systémem, který využívá mj. vědomý pohyb a má terapeutické účinky. Uvedené informace jsou částečně převzaty z [online] [<https://www.feldenkraisovametoda.cz/moshe-feldenkrais/>] [cit. 20. 8. 2019].

²²⁶ F. M. Alexander (1869–1955) byl australský herec, který často při představeních trpěl chronickou laryngitidou. Lékaři mu nedokázali pomoci, proto vyvinul vlastní uvolňovací techniku vědomé práce s tělem, která ho vyléčila. Jeho rekonvalescence byla tak zázračná, že ho lékaři i kolegové přesvědčili, aby svůj objev začal předávat dál. Jeho učení je ve světě známé jako Alexanderova technika. Volně přeloženo z [online] [<https://www.alexandertechnique.com/fma.htm>] [cit. 12. 5. 2018].

²²⁷ Alfred Wolfsohn (1896–1962) byl německý hlasový experimentátor, průkopník hlasové terapie a dramaterapie. Viz Příloha 5.

²²⁸ O jeho přístupu psala i Pavla Sovová ve své disertační práci *Hlas jako psychosomatická disciplína*. Praha: AMU, 2009, s. 44. O Wolfsohnovi a Hartovi psal v kontextu KATaP také Marek Král, který spolu s Lucíí Šavlíkovou přeložil text Paula Newhama, jenž vyšel v časopise *The New Theatre Quarterly* – Vol. IX, Num. 33, February 1993, Cambridge University Press. Král v překladu nazvaném „Psychologie hlasu a založení Divadla Roye Harta“ uvádí, že původní článek lze sehnat v knihovně pražského Divadelního ústavu. Patrně nepublikováno, archiv KATaP.

²²⁹ Jolande Jacobi. *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Portál, 2013.

Research Center, jež fungovalo mezi lety 1945–1962. Svoje studenty vedl k rozšiřování hlasových vyjadřovacích schopností a rejstříku. Byl to právě Wolfsohn, kdo na základě dlouholetého výzkumu formuloval myšlenku, že hlas je odrazem lidské duše, bytí, výrazem celé osobnosti člověka. Wolfsohn mj. zkoumal, odkud hlas v těle vychází, a identifikoval hlavové, hrudní a břišní rezonanční oblasti.²³⁰ Tradiční rozdělení hlasu na bas, baryton, alt, soprán atd. pokládal za umělý. Ovlivněn Jungovou naukou o kolektivním nevědomí tvrdil, že každý člověk má v sobě jak mužský, tak ženský hlas a obsáhne klidně i osm, devět oktáv.²³¹

Roy Hart²³², jihoafrický herec známý pro svůj výjimečně široký hlasový rozsah, byl původně Wolfsohnovým studentem, později partnerem a pokračovatelem ve výzkumu hlasu. Hart, jenž před herectvím vystudoval angličtinu a psychologii, svůj rozsah zdokonalil právě intenzivní prací s Wolfsohmem, s nímž se seznámil, když studoval na Royal Academy of Dramatic Art (RADA) v Londýně, a s e kterým pak úzce spolupracoval mezi lety 1947–1962. Někteří studenti, včetně Harta, byli schopni hlasem obsáhnout přes pět až osm oktáv. Mezi Wolfsohnovy studenty patřila celá řada osobností. V roce 1960 se s Hartem a Wolfsohmem seznámil Peter Brook, který jejich studio navštívil během šedesátých let ještě několikrát. Jejich práce ho uchvátila natolik, že se rozhodl apelovat na úřady, aby výzkum finančně podpořily.²³³ Přes osobnost Petera Brooka se také s tímto pojetím hlasu jako odrazem lidské duše patrně seznámila Cicely Berry.

Výzkum Wolfsohna a Harta nebyl vždy přijímán s pochopením. Častou reakcí publika při veřejných výstupech byl i šok, znechucení nebo rozpaky, neboť zvuky, které jejich studenti vyluzovali, měly daleko k melodickým zpěvným hlasům. Chrčení, kvílení a hlasy, jež by mnozí označili za zvířecí, však právě tito výzkumníci považovali za přirozeně lidské.²³⁴ Důležité je zde zmínit, že v roce 1956 proběhl v Zürichu experiment na Institutu laryngologie, který vyvrátil názor, že při těchto zvucích a při extrémním přecházení mezi oktávami jsou poškozovány hlasivky. Wolfsohn a Hart tvrdili, že hlas naopak osvobozují.²³⁵ J. Martin spatřuje ve výzkumu těchto dvou experimentátorů počátky divadla jako terapie.²³⁶

Po Wolfsohnově smrti se jeho výzkum rozdělil na dvě hlavní větve: umělecko-experimentální a terapeutickou. V terapeutické pokračoval Leslie Shepard a později Paul

²³⁰ J. Roose-Evans, *Experimental Theatre*, s. 181.

²³¹ Tamtéž, s. 182.

²³² O Royi Hartovi (1926–1975) viz archiv Divadla Roye Harta přístupný z [online] [<http://www.roy-hart.com/>] [cit. 12. 5. 2018]. Více viz Příloha 5.

²³³ J. Roose-Evans, tamtéž, s. 180.

²³⁴ Tamtéž, s. 180.

²³⁵ Tamtéž, s. 182. Srovnej s J. Martin, *Voice in Modern Theatre*, s. 65.

²³⁶ J. Martin, tamtéž, s. 189.

Newham.²³⁷ Pokud jde o experimentální umělecký kontext, Hart založil v roce 1962 vlastní divadlo, původně jako Roy Hart Acting Singers, později Roy Hart Theatre.²³⁸ Jeho práce a expresivní performativní pokusy přitahovaly pozornost osobností, jako byli Aldous Huxley, Peter Maxwell Davies, který pro něj komponoval, nebo Karlheinz Stockhausen, jenž pro Harta adaptoval hudební díla.

V roce 1966 přivedl Peter Brook do studia Roy Hart Theatre divadelníka Jerzy Grotowského, který později na studium hlasu navázal, zejména pokud jde o rezonanční oblasti v těle.²³⁹ Jak známo, Brooka v určité době přestal zajímat sémantický kontext jazyka a spolu s básníkem Tedem Hughesem vyvinuli jazyk založený na melodii a tonálním systému jazyka, tzv. orghast, který prezentovali ve stejnojmenném představení v roce 1971 ve Francii.²⁴⁰ Bylo to právě po setkání s Wolfsohmem a Hartem, které Brooka bezpochyby ovlivnilo, kdy se s tímto pojetím hlasu prostřednictvím Brooka seznámila i Cicely Berry, která následně ovlivnila Patsy Rodenburg. Výsledkem této spolupráce, o níž byla řeč v předchozí části studie, byla legendární adaptace *Snu noci svatojánské*.

Na konci šedesátých let se s Royem Hartem seznámil také Ivan Vyskočil, a to díky tomu, že oba svou práci opírali o psychologii.²⁴¹ Setkali se náhodou v kavárně před začátkem konference a výsledkem jejich setkání bylo mj. i to, že Hart asistoval Vyskočilovi ve vůbec prvních dílnách dialogického jednání. Jazykem týdenní dílny byla „děština“, *gibberish*, v níž Vyskočil přednesl svůj příspěvek v závěru konference.²⁴² V tomto ohledu je zajímavé vzpomenout na výše zmíněný orghast, jazyk Hughese a Brooka, který není založený na významu slov, ale spíše na melodii a tónech. Vyskočil často, např. v dialogickém jednání, pracoval s tzv. děštinou, vymyšlenou řečí, která nese určité sdělení, jež není založené na

²³⁷ Druhá linie Wolfsohnova odkazu se vědomě od uměleckých ambic odklání a přiklání se naopak k psychotherapeutickému pojetí a využití. Hlavními osobnostmi této druhé větve byli britský archivář, dokumentarista a autor mystické literatury Leslie Shepard (1917–2014) a Paul Newham (1962), britský průkopník audioterapie, hlasové terapie a oficiální autor Wolfsohnovy biografie. V roce 1990 to byli právě oni dva, kdo obnovili Alfred Wolfsohn Voice Research Centre v Londýně. Více viz Paul Newham. *Therapeutic Voicework: Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2005 [1998], *Using Voice and Theatre in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2006 [2000]. *Using Voice and Song in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2006 [1999].

²³⁸ Viz Noah Pikes. *Dark Voices: The Genesis of Roy Hart Theatre*. Woodstock, Connecticut: Spring Journal Books, 1999.

²³⁹ J. Roose-Evans, *Experimental Theatre*, s. 181.

²⁴⁰ Tamtéž, s. 174.

²⁴¹ Bylo to na III. Mezinárodní konferenci psychodramatu a sociodramatu v Badenu u Vídně v roce 1968.

Připomeňme, že Vyskočila i Harta spojovalo kromě psychologie i to, že byli oba vystudovaní herci/režiséři, oba se věnovali divadlu a oba po vzoru druhé divadelní reformy přistupovali k divadlu jako k laboratoři, v níž se zkoumají a rozvíjí možnosti člověka prostřednictvím hereckých disciplín.

²⁴² Příloha 2, rozhovor s Ivanem Vyskočilem, s. 232.

smyslu slov. V dětštině je důležité zapojit hlas, vnímat i nesmyslnou řeč jako smysl nesoucí, mající, jako gesto. Připomeňme také, že Vyskočil později napíše *Chválu přednesu*, v níž tvrdí, že hlas a řeč jsou bytostné projevy individuality člověka. V tomto ohledu ještě krátce odkazují k Antoninu Artaudovi a jeho nepochybnému vlivu na rozvoj studia hlasu. Artauda nezajímalo divadlo založené na literárním textu. Hlas ho zajímal ve vztahu k nonverbálnímu divadlu, hledal nové formy a možnosti vyjádření.²⁴³ Na Artaudovo Divadlo krutosti navazovali další průkopníci nových přístupů k divadlu a hereckému tréninku, např. Copeau (tedy i jeho synovec Saint-Denis), Brook, Grotowski a Barba.²⁴⁴

V sedmdesátých letech přesunul Hart své působiště na jih Francie, do vesničky Malérargues. Následovala ho tam i jeho studentka Nadine George²⁴⁵, která předčasně ukončila svoje studium herectví, aby se mohla přidat k divadlu a skupině Roye Harta. Po Hartově tragické smrti v roce 1974 zůstala Nadine George ve Francii ještě patnáct let, aby jeho odkaz s přesahem do performativního umění rozvíjela spolu s dalšími členy divadla.²⁴⁶

George je původně britská herečka, dnes hlavně hlasová pedagožka a režisérka, která se s Hartem seznámila při studiích na Central School of Speech and Drama, kde ji učila mj. Cicely Berry. Byla to prý právě ona, kdo ji po návratu z Francie přiměl, aby svůj přístup k hlasu ovlivněný Hartem vyvíjela a učila dál. George ve svém eseji „My life with the voice“²⁴⁷ popisuje svůj údiv nad proměnou Harta po absolvování tréninku u Wolfsohna. Byla fascinovaná, jakým směrem se jeho hlasové možnosti posunuly v interpretaci Eliotovy básně *The Rock*,²⁴⁸ kterou přednášel na mluvním hlase. George pracovala s Hartem celkem deset let. Nejprve pět let pod jeho vedením, poté s ním v sedmdesátých letech na jihu Francie založila experimentální divadelní centrum.

George popisuje, jak Hart pracoval ve skupině se 4–6 studenty nebo individuálně a že jeho práce byla velmi fyzická. Zdůrazňuje, že vycházela z těla, ne z intelektu.²⁴⁹ Dále uvádí, že práce

²⁴³ J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 63.

²⁴⁴ O tom, jak se přistupovalo k hlasu v Teatru Laboratorium, viz G. Campo a Z. Molik. *Zygmunt Molik's Voice and Body Work: The Legacy of Jerzy Grotowski*. Oxon: Routledge, 2010. O divadelním přístupu Jerzy Grotowského také viz J. Pilátová. *Hnízdo Grotowského: Na prahu divadelní antropologie*. Praha: Institut umění – Divadelní ústav, 2009.

²⁴⁵ Nepodařilo se mi dohledat rok narození Nadine George. Podle doby, kdy se setkala s Royem Hartem v Londýně jako studentka CSSD, však odhaduji, že se narodila kolem roku 1940.

²⁴⁶ Centrum ve Francii stále existuje a pořádá mezinárodní workshopy. Více viz [online] [<https://roy-hart-theatre.com/>][cit. 12. 5. 2018].

²⁴⁷ Viz [online] [https://voicestudiointernational.com/wp-content/uploads/2019/07/My_Life_with_the_Voice_article.pdf] [cit. 20. 8. 2019] dostupné z [<http://www.voicestudiointernational.com>].

²⁴⁸ [online] [<https://www.youtube.com/watch?v=oqBtZL9pP28>] [cit. 20. 8. 2018].

²⁴⁹ Viz [online] [https://voicestudiointernational.com/wp-content/uploads/2019/07/My_Life_with_the_Voice_article.pdf] [cit. 20. 8. 2019] dostupné z [<http://www.voicestudiointernational.com>].

s hlasem byla založená na zpěvním tónu a v tomto duchu vyvinula i vlastní přístup, který po návratu z Francie na začátku devadesátých let vyučovala na Birmingham University Drama Department a později na Královské skotské konzervatoři (Royal Conservatoire of Scotland – RCS)²⁵⁰. George je zakladatelkou platformy Voice Studio International²⁵¹. Na RCS doposud pracují výhradně s jejím přístupem a pojetím hlasu a přednesu. Dnes má George mnoho vlastních žáků, kteří v její práci pokračují a šíří ji dál. Jedním z nich je i Mark Hamilton, s nímž George připravuje svoji autobiografii a se kterým jsem se na počátku roku 2018 setkala v Národním divadle v Londýně. V roce 2008 byl George udělen čestný doktorát na RCS. V současné době působí nejen tam, ale i ve studiu Voice International. V červenci 2018 jsem měla možnost seznámit se s přístupem George na vlastní kůži, na dvoutýdenní stáži v Londýně.

Pravděpodobně proto, že George svůj život zasvětila především výuce (kromě Británie učí ve Švédsku, Dánsku, Norsku, Finsku a Francii²⁵²), neexistují zatím žádné publikace, které by souhrnně popisovaly její přístup, vyjma jediného sborníku publikovaného na internetu. Brožura „Growing Voices“ (Kultivace hlasu), která vznikla v kontextu RCS, je v jistém smyslu souhlasnou a souladnou reflexí pedagogů RCS, kteří u George dobrovolně prošli hlasovým tréninkem.²⁵³ V druhém textu, v eseji „My life with the voice“²⁵⁴, George popisuje počátky své herecké kariéry, setkání s Royem Hartem a vznik Divadla Roye Harta. Nutno ovšem dodat, že ačkoli je přístup k hlasu podle George institucionálně posvěcen, v britském kontextu je vedle dnes již tradičního pojetí Berry a Rodenburg považován za alternativní.

²⁵⁰ Více viz [online] [<https://www.rcs.ac.uk/staff/nadine-george/>] [cit. 2. 6. 2020].

²⁵¹ Více viz [online] [www.voicestudiointernational.com] [cit. 2. 6. 2020].

²⁵² Konkrétně spolupracovala např. s Teater Alliansen, Swedish National Academy of Mime and Acting, Lulea Theatre School, Odsherred Teaterskole, Forsogsstation, Odense Theatre School, Teater Republique in Copenhagen, Norwegian Theatre Academy, aj. Více viz [online] [<http://docplayer.net/41259268-In-1990-i-began-work-at-what-is-now-the-royal-conservatoire-of-scotland-rcs-the.html>] [cit. 20. 8. 2019].

²⁵³ „Growing Voices“ [sborník online] [https://voicestudiointernational.com/wp-content/uploads/2019/07/Growing_Voices_online_version.pdf] [cit. 23. 5. 2020].

²⁵⁴ [online] [https://voicestudiointernational.com/wp-content/uploads/2019/07/My_Life_with_the_Voice_article.pdf] [cit. 20. 8. 2019] dostupné z [<http://www.voicestudiointernational.com>].

2.2.2 Hranice experimentu: Dílna s Nadine George²⁵⁵

„Můj přístup k hlasu není britský, spíše evropský.“ Touto větou zahájila Nadine George v červenci 2018 v londýnském Toynbee Studios svou hlasovou dílnu, na níž jsem byla přítomna. O práci George se říká, že představuje experimentální přístup k pojetí hlasu a jeho pedagogiky. Její dílnu bych po své zkušenosti skutečně označila za experimentální, nejen pokud jde o obsah, ale především kvůli jejímu pedagogickému stylu.

Desetidenní intenzivní dílna, s účastnickým poplatkem 1200 liber, probíhala v prestižní lokaci kousek od legendárních trhů na Brick Lane. Na dílně se nás sešlo celkem deset. Pět vesměs zkušených francouzských hereček (ve věku od 35 do 70 let), kterým kurz zaplatil jejich stát, jedna čerstvá absolventka chorvatské herecké konzervatoře (29 let), dlouholetý žák George, britský činoherní herec (42 let), britská akademička a vystudovaná klasická herečka z University of Sussex a Royal Academy of Dramatic Art (RADA) (51 let), která o George píše kapitolu do své knihy o britských pedagožkách performativního umění, a britská vystudovaná ekonomka a stand-up komička (30 let). Převážně se tedy jednalo o účastníky s předchozí divadelní zkušeností nebo vzděláním v oboru.

Není to technika, ale sebepoznávání proces

Každý den měl zcela jasnou opakující se strukturu. Pracovali jsme od 10 do 17 hodin, s hodinovou pauzou na oběd. Dopoledne bylo věnované intenzivní dechové práci ve dvojici, následovalo rozehřátí hlasivek pomocí čtyř hlasových kvalit, což je původní autorský vklad George, který navazuje na myšlenku Wolfsohna a Harta, že klasické dělení hlasu na alt, soprán atd. je umělé a zavádějící. Dvě hodiny byly věnované individuální práci před skupinou u klavíru, odpoledne jsme se věnovali výhradně textu. Oním textem bylo pět stran dialogu z dramatu *John Gabriel Borkman* od Henrika Ibsena, který jsme dostali měsíc před workshopem spolu s nahrávkou přednesu tohoto textu přímo od George. Jednalo se o dvě scény – každému byla přidělena jedna role, takže čtyři účastnice se učily jednu nebo druhou stranu dialogu stejné scény a jedna dvojice, ve které byli muž a žena, dostala scénu jinou.

George nás seznámila se dvěma dechovými rozcvíčkami, jež se obden střídaly. Jeden partner ve dvojici se soustředil na výdech (artikulované „ó“ tak, aby bylo slyšitelné, ale nikoli

²⁵⁵ Část této podkapitoly byla publikována samostatně jako studie „Hranice experimentu“, In: *ArteActa*, Praha: AMU, 2018/1, č. 2, s. 131–135, spolu s rozhovorem s Nadine George („Vím, jak daleko mohu zajít“, s. 136–141), který je uvedený v Příloze 2, s. 209. Stáž byla podpořena grantem SGS 2018 a doktorandským výzkumným grantem AMU. Původní text reportáže jsem z větší části zachovala, jen jsem jej doplnila o nové odkazy a poznámky.

znělé) a uvolňování v různých pozicích na zemi (v pozicích těla na břicho nebo na zádech, končilo se vždy vestoje). Druhý partner jemnou masáží dlaní a prstů uvolňoval aktérovi ztuhlé svaly na celém těle, přičemž dotyk vždy respektoval výdech partnera. Celá rozcvička se tedy řídila rytmem dechu partnera pracujícího na podložce.

Během týdne jsem pozorovala, že se moje tělo výrazně uvolnilo a dech sám se zklidnil a směřoval k břišnímu dýchání. Důležitým prvkem byl důraz na artikulaci „ó“, protože vedl k sebeuvědomění a okamžité přítomnosti. George nás nabádala, abychom se „nechali být“ a přijali jakékoli pocity, které se nás během této práce zmocní. Podle jejích slov jde při tomto cvičení především o otevírání hlubokých emocionálních rezervoárů, o práci s nevědomím. Současně s tím zmiňovala i potřebu zachovat si „dvouprocentní odstup“ od toho, co se (mi) děje.

Po masáži se přešlo do vzpřímeného postoje, pokračovalo se v pomalém hlasitém dýchání na „ó“, které se posílalo do dálky, přes prostor, „obloukem až k horizontu“. Poté si partneri vyměnili role. Rozcvička každého z dvojice trvala přibližně 20 minut, následovala patnáctiminutová integrace této práce v chůzi. Dle instrukcí jsme dbali na to, aby chůze byla rozhodná, sebevědomá, záměrná, ale přitom uvolněná, v tom nám pomáhala právě přesná artikulace rtů do „ó“. Chůze byla párkrát přerušena tlesknutím, které značilo společný kruh. Celá skupina se spojila v dechu a jednoduchých pohybech rukou a hlavou. Poté se přešlo opět do chůze. Přišla instrukce spojit se s jiným partnerem v prostoru a dýchat společně v objetí. Sjednotil se nádech i výdech na „ó“. Následovala jiná instrukce spojit se s partnerem v prostoru a vzít se společně za zápěstí a sjednotit dech v jednoduchém pohybu paží pryč od těla.

Během této práce George párkrát tleskla. Tehdy jsme měli za úkol zkontrolovat svoji pozici, postavení chodidel, jež měla být umístěna paralelně, ověřit si, zda máme otevřený hrudník, a zhodnotit, kde se nacházíme v procesu teď a tady. Hrudník jsme měli „otevřít“ pomocí představy srdce, které „s láskou přijímá“. George upřesnila, že se tak děje „zevnitř, nikoli jen mechanickou opravou pozice hrudníku“. Nakonec jsme se všichni opět sešli v kruhu, při jednoduchých pohybech paží a hlavy jsme sjednotili společný nádech i výdech.

První den nás George seznámila se čtyřmi kvalitami hlasu, které vyvinula během své praxe se studenty.²⁵⁶ Seděli jsme u klavíru v půlkruhu a každý jsme byli postupně vyzváni, abychom

²⁵⁶ Ještě před zahájením workshopu jsme dostali na e-mail instrukce, co si máme předem připravit. Kromě již zmíněného Ibsenova textu jsme obdrželi informační leták, tzv. *Four Voice Qualities of the Voice (Čtyři kvality hlasu)*. George v něm rozlišuje jednotlivé hlasové kvality takto: 1) Deep Male in the stomach on the vowel AW (hluboký břišní mužský hlas na samohlásku „ó“). Tuto kvalitu následně spojuje s veršem z Shakespearova *Macbetha*: „Is this a dagger, which I see before me, The handle toward my hand?“ 2) High Male in the chest on the vowel AH (vysoký hrudní mužský hlas na samohlásku „á“), jež je spojená s jiným veršem ze stejného

se postavili a zopakovali tón, který zahraje. Prvním tónem bylo vždy c1. Začali jsme kvalitou hlubokého břišního mužského hlasu, který se artikuloval ve vokálu „ó“. George sama naznačila, jak má zvuk vypadat, my jsme se jej snažili napodobit. Tón nasazovala ostře, nikoli pěveckou technikou, zvuk často zněl jako hrdelní halekání. Zvuky, jež z nás vycházely, připomínaly kvílení, řev, chraptění, chroptění, tedy nikoli to, čemu se konvenčně říká zpěv.

Od c1 hrála George tóny až po c3, cestou dolů tóny malé i velké oktávy. Kdykoli hlas selhal, byli jsme vyzváni, ať se do naznačeného tónu pokusíme trefit. Po námitce, že v určité poloze cítím, že hlas tlačí na krk, což bolí, mě George uklidňovala, že to je správně, že to znamená, že se v tom místě „otevírám“, že chrapot při tónech v nízkých polohách, které nevyzpívám, sice neznějí „lidsky“, ale znamená to, že se jedná o jinou energii, v níž se uvolňuji nebo kterou v sobě uvolňuji. George v tomto ohledu navazuje na výzkum Roye Harta, jenž redefinoval „zpěv“ jako takový. Podle něj může mít hlas různé kvality. Může být vysoký, nízký, hlasitý měkký, může být křikem, chroptěním, skřípáním.²⁵⁷ Ačkoli této souvislosti rozumím, bylo pro mě těžké zbavit se obav a nepříjemného pocitu ve chvíli, kdy jsem byla povzbuzována jít i přes značné nepohodlí. V horních tónech nebylo možné pokračovat v plném zvuku vycházejícím z břicha a přešla jsem do hlavového tónu, který ale opět vycházel z krku a nebyl příjemný ani při tvorbě, ani na poslech. Instrukce opět vybízela „nechat to být“, snažit se trefit do naznačovaného tónu a netrápit se tím, že neintonuji nebo že cítím nepohodlí a bolest.

Když už nebyl někdo z nás v určité poloze schopen vydat ani hlásku, George nás pobízela, ať to zkusíme i přes bolest. Po každém takovém zkoušení následovala reflexe. Pokud někdo mluvil o svých pocitech, George je poněkud laicky interpretovala (jeden účastník, britský činoherní herec, během reflexe například zmínil: „Ve vyšší poloze, kdy ze mě vycházel spíše křik, jsem cítil bolest, kterou ženy cítí při porodu. Také jsem před sebou viděl takový obraz, kdy žena rodí.“, což George okomentovala slovy: „Jistě, protože jsi potřeboval porodit sám sebe. Máš v sobě veliký blok, který je potřeba odstranit. To, že cítíš bolest, znamená, že se otvíráš. Nebraň se té bolesti.“).²⁵⁸ J. Martin uvádí, že pro Harta souviselo studium hlasu se studiem a rozvojem jeho osobnosti. Hlasový projev, jakým je třeba chrapot, je „třeba překonat,

dramatu: „The raven himself is hoarse, That croaks the fatal entrance of Duncan Under my battlements.“ 3) Deep Female in the chest on the vowel OO (hluboký hrudní ženský hlas na samohlásku „ú“), jež je spojená s veršem z *Romea a Julie*: „But soft, what light through yonder window breaks?“ 4) High Female in the head connected to the stomach on the vowel AH (vysoký hlavový ženský hlas napojený na břicho a na samohlásku „á“), jež je spojená s jiným veršem z *Romea a Julie*: „Gallop apace you fiery-footed steeds.“

²⁵⁷ J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 65–66.

²⁵⁸ Komentáře a myšlenky Nadine Georgeové, které byly proneseny během dílny, jsem si zaznamenávala do sešitu. Vybrala jsem zde ty, které opakovala nejčastěji. Nebylo mi dovoleno během dílny pořídít audiozáznam.

neboť symbolizuje strach usazený v těle“. Pomocí uvolňovacích cvičení se snažil dosáhnout uvolnění určité psychické energie, což se mělo projevit právě v hlase.²⁵⁹

George ani jednou za celé dva týdny nezmínila slovo bránice nebo dechová opora. Vyhýbala se věcné nebo technické interpretaci toho, co se při tvorbě hlasu děje v těle za procesy. Hovořila o emocích a tělu, které má instinkt, jemuž jsme v průběhu života a vlivem zhoubného působení civilizace přestali naslouchat. Podle ní je nezbytně nutné se znovu s vlastním tělem spojit. Hovořila i o společenských změnách, potažmo politické situaci ve světě, a ostře se vymezovala vůči pojmům jako „hlasový blok“, „ničení hlasivek“ aj., jež jsou podle ní na oficiálních institucích jako Royal Academy of Dramatic Art a Central School of Speech and Drama nadužívané a hlasovými pedagogy jsou zneužívány jako strašák na mladé herce a herečky. George s námi sdílela své myšlenky a názory na situaci ve světě, na vývoj přístupu k hlasu, srovnávala stav divadla ve Francii a Británii, francouzský a britský herečkový styl. Často hovořila o práci Ariane Mnouchkine a Petera Brooka, s nímž se i setkala.

Svůj přístup přirovnávala George k vědomému spojení s emocionálními centry, které jsou „pohřbeny kdesi uvnitř každého z nás“. Pochopením a přijetím těchto nevědomých center může podle ní dojít k rozvoji osobnosti. Několikrát zdůraznila, že její přístup neslouží primárně k rozvoji herecké či pěvecké techniky, protože se o techniku nejedná, ale k rozvoji osobnosti. To potvrzuje i zkušenost Ysmahane Yaqini²⁶⁰, francouzské herečky, která byla na dílně spolu se mnou a s George spolupracuje dvanáct let:

„Je to práce, která se hodí, když jsi herečka, ale primárně jde o práci na sobě. Díky ní jsem byla schopná to konkrétně usadit v těle, soustředit energii, ale ne v nějakém ezoterickém smyslu. Nejde o to, přijít a říct: ‚Nazdar, já jsem mystik.‘ Pro mě je opravdový mystik pevně ukotvený v těle. Je to jako v tanci. Když chce tanečník letět, musí pracovat s uzemněním. O to jde pro mě v téhle práci, o získání vědomí. Pak můžeš jít opravdu daleko.“²⁶¹

Nabízí se samozřejmě otázka, zda bych došla k podobnému uvažování, kdybych studiu u George věnovala delší čas, a zda by se tlak, zábrany a nepohodlí proměnily v nové hlasové možnosti.

Práce s textem, která s textem nepočítá

V odpolední části dílny jsme se věnovali textu. Na dvou židličkách, jež byly umístěny v prostoru naproti sobě ve vzdálenosti tří až čtyř metrů, seděly dvojice, které George určila

²⁵⁹ J. Martin. Tamtéž, s. 66.

²⁶⁰ Ysmahane Yaqini (1978?), francouzská herečka marockého původu. Vystudovala nonverbální divadlo a spolupracovala např. s Peterem Brookem, Irinou Brook a Ariane Mnouchkine.

²⁶¹ Příloha 2, rozhovor s Ysmahane Yaqini, s. 230.

první den a jež spolu zůstaly do konce dílny. Ostatní kolegové seděli v řadě před dvojicí v roli diváků. Mojí partnerkou byla zkušená britská akademička a vystudovaná činoherní herečka. Instrukce pro první čtení zněla: přečíst dialog pomalu a co nejhlasitěji, spíše v nižší poloze hlasu, s chodidly položenými na zemi, ve vzpřímeném sedu na židli. Text jsme nečetly po smyslu, jak je zvykem na KATaP při hodinách přednesu. Šlo se po určité hlasové kvalitě, kterou George přirovnávala ke stejné energii, již tělo vydává při zpěvu.

Každá dvojice přečetla text dvakrát, což zabralo asi tak půl hodiny. První týden probíhalo odpoledne vždy stejně, každá dvojice seděla na židlích naproti sobě, četla co nejhlasitěji text, tím se ho zároveň učila zpaměti. Po každém pokusu jsme byli vyzváni k reflexi.

Ukázalo se, že přečíst text v tak energickém zapojení celého těla, při tak velikém zvuku, je hlasově náročné. Pozorovala jsem, že na konci každého dne chraptím, mluvení pro mě bylo namáhavé. Tuto skutečnost jsem reflektovala na hodině i druhý den, během týdne pak opakovaně. George mě nabádala, abych vydržela, že je to normální a že v žádném případě nemám poničené hlasivky – čehož jsem se před ní obávala –, protože jsem očividně schopná sdělit svoje námítky normálně, nikoli šeptem. Jedním dechem dodala, že se ještě nikdy nestalo, aby někdo při její práci ztratil hlas. Měla jsem se naopak zamyslet nad tím, proč cítím bolest jen u některých tónů, jen v určité poloze. Odpověděla jsem, že se domnívám, že je to proto, že se snažím trefit do c3, d3 a e3, což je mimo můj rozsah. Podle Georgeové to však bylo proto, že bolest označuje tóny, ve kterých je potřeba se uvolnit, případně kde je potřeba přijmout ženskou/mužskou energii. Chrapot pak označuje tóny, ve kterých se mísí mužská a ženská energie, to George zajímá nejvíce. Na závěr slíbila, že její práce ovlivní celý můj život, včetně psaní mé disertační práce, protože se jedná „o transformaci buněčné struktury těla“.

Druhý týden probíhal podobně, s tím rozdílem, že odpolední práce s textem přešla do prostoru. Židle jsme rozestavili dál od sebe a otevřeli směrem k divákům, přibyla pohovka, která byla umístěna do středu. George nás instruovala během replik tak, že jsme měli buď vstát, sednout si, přejít jinam, pronést text k divákům, nebo k partnerce. Jednalo se o mechanické plnění zadání. U každého z nás to mělo jiný efekt, u většiny ale tato práce vedla k tomu, že přednes začal znít strojeně. Takto rozehraná situace mnohdy připomínala absurdní ionescovské, nikoli ibsenovské drama. U některých však instrukce vedly místy k tomu, že se cosi z textu spojilo s naturelem herečky a místy zazněla replika trefeně, ve správné mluvní intenzitě a zabarvení. Vznikla postava a nabídl se ještě jiný výklad textu. Těžko říct, zda to byl pedagogický záměr, nebo talent té které herečky. J. Martin o Hartově práci s textem uvádí, že šlo o zkoumání koláží z různých zdrojů, přičemž věcná logika textu nebyla tak důležitá jako hledání určité energie, s níž lze slova pronést. Martin zde vidí určitou paralelu s přístupem

Artauda. Oběma podle ní nešlo o předání smyslu divákům, ale o jejich osvobození pomocí uvolnění napětí prostřednictvím zvuku.²⁶²

Ke konci týdne si každý podobným způsobem, tedy pomocí instinktivní jednoduché akce, komponoval text v prostoru sám. Obecně lze říct, že přednes nebyl veden k porozumění smyslu textu, ale byl opřen o práci se zpěvním hlasem. Mnohdy se význam textu vyjevil sám, když se dle slov George propojil s hlasovou kvalitou, která vycházela z těla, nikoli z intelektuálního pochopení textu. Celé dva týdny jsme byli vedeni k tomu, abychom od sebe a svých emocí získávali odstup, ale přitom byli plně přítomni a angažováni v práci. Stávalo se, že některého z účastníků zaplavily emoce, pláč (to u práce s hlasem není zrovna neobvyklé), prošel nějakou proměnou. V této chvíli George vstupovala do role laického terapeuta.

Většina, ale ne všichni, se George zpočátku dílny odevzdávala s důvěrou a přijímala její interpretace. Svými připomínkami pedagožka obvykle komentovala životní neúspěchy a nezdary účastníků – téměř všichni během dílny „zjistili“, že přišli s nějakým traumatem, na který se George vyptala a na nějž pak v průběhu dílny odkazovala. Během prvního týdne zahájila jednu odpolední část slovy: „Vy všichni, co tu jste, jste zažili nějaké veliké trauma, proto jste si mě našli, proto tu jste.“ Stojí za povšimnutí, že v řeči, jakou k nám z mateřské pozice George promlouvala, často zaznívaly zdvořiliny („miláčku“, „zlatíčko“, „dušičko“). Na jedné straně šlo zřejmě o snahu vybudovat bezpečné, důvěryhodné prostředí, na straně druhé spolu s obsahem proslovů a laických psychoterapeutických interpretací vznikala určitá ambivalence ve výkladu, který by snadno mohl připomínat i demagogii.

Když po pár dnech mé obavy o hlas zesílily, vážně jsem uvažovala, zda v práci pokračovat dál (téměř jsem ztratila hlas, cítila jsem bolest v krku z „ukřiknutí“, byla jsem z práce unavená, mentálně i fyzicky), George namítla, že „zaleží jen na nás, nakolik se dokážeme otevřít, nakolik se sebou dokážeme pracovat, zda jsme ochotni jít přes bolest a něco se o sobě dozvědět, zda máme odvahu se vydat na neprozkoumanou půdu, zda jsme schopni se něčemu odevzdat a být k sobě upřímní, protože ten, kdo nechce prožít bolest, je dětinský“. Ať už vědomě, či nevědomě, George vytvářela tlak, že pokud se jejímu přístupu neodevzdám, je jen má vina, že se nic nenaučím, protože se ve skutečnosti nic naučit nechci. Již po dvou dnech její práce ovšem bylo znát i slyšet hlasovou únavu, chrapot. Tento stav mi vydržel po celou dobu dílny a ještě asi týden po jejím skončení. Podobné obtíže jsem pozorovala i u ostatních kolegů. Povzbuzování komentářem „nech to být, nesnaž se ovlivnit, jaký zvuk z tebe vychází“ jsme každý den

²⁶² J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 66.

podstupovali tutěž práci u klavíru, ale v jiné hlasové kvalitě, na jiný vokál, nicméně přes tři čtyři oktávy v po sobě jdoucích tónech.

Po prvním týdnu jsem váhala, zda neuposlechnout pudu sebezáchovy a dílnu buď opustit, nebo se účastnit jen jako pozorovatel (tomu by nejspíš George nebyla otevřená). To bych ovšem nemohla s čistým svědomím podat zprávu o celém jejím průběhu, navíc jsem byla zvědavá, kam se práce posune a jak ovlivní ostatní účastníky. Nakonec jsem z osobních důvodů přišla jen o poslední den, ten ale podle slov mé partnerky v dialogu probíhal stejně jako ostatní.

Když jsem při psaní této zprávy četla zpětně své záznamy z deníku, uvědomila jsem si, jak veliké úsilí jsem musela vynaložit, abych k práci George přistupovala otevřeně a zkoumavě. Dotazy ve mně vzbudil už první den a přetrvaly i po skončení dílny. Byla jsem jediná, kdo se otevřeně ptal, kdo se nahlas díval kritickým způsobem na nabídky, které jsem si ale zároveň na sobě zkoušela. Záměrně píšu „nahlas“, protože po skončení dílny jsem vedla hovory s ostatními kolegyněmi a s mnohými jsme se shodly, že přístup k hlasu podle George, včetně způsobu výuky, vzbuzuje rozpaky nebo nedůvěru i u nich. Na mé dotazy se George snažila odpovídat vlídně a právě tato snaha byla do očí bijící. Párkrát jí překvapivě trpělivost došla a otázky (v čem se liší čtyři kvality hlasu, když jsou všechny tvořeny ve stejném rozsahu, jakou roli hraje tlačení hlasu i přes bolest, jaký význam má mechanické opakování textu apod.) smetla odpovědí, že mé předchozí zkušenosti (vzdělání, performativní zkušenosti) mi brání se jejímu přístupu otevřít. Pozorovala jsem, že její promluva často balancuje mezi dvěma rejstříky: mezi vřelou, mateřskou podporou a mezi autoritářskou demagogickou kritikou, která je namířena proti (ne)schopnosti se jejímu přístupu otevřít, ať už z jakéhokoli důvodu. Chyběl mi věcný přístup, jasné vymezení pojmů, profesionální odstup.²⁶³

Dílnu jsem si vybrala, protože byla inzerována jako „práce s textem pro pokročilé“. Pokud z mého komentáře nevyznívá jasně, jak její průběh hodnotím, je to proto, že doposud nevím, jak se k práci George postavit. Některé nabídky mi přišly přínosné, jiné problematické, některé potenciálně škodlivé. Když jsem se George druhý týden zeptala, proč se dílna jmenuje „práce s hlasem a textem“, když ona sama tvrdí, že „nejde o práci s textem, vlastně ani s hlasem, ale že jde o sebepoznání“, připustila, že již dlouho uvažuje, že by dílnu měla pojmenovat jinak. Není tedy asi divu, že ve mně zůstala jistá rozpačitost a ambivalence dojmů.

²⁶³ Zajímavé je připomenout, že Patsy Rodenburg, již Nadine George vnímá jako rivalku (viz Příloha 2, rozhovor s Nadine George, s. 214) se vymezuje a ohrazuje vůči tzv. hlasovým guru. Varuje před jejich vábivou rétorikou a charismatem, zdůrazňuje, že kdokoli tvrdí, že je třeba na hlas tlačit, není dobrým učitelem hlasu. Viz P. Rodenburg, *The Right to Speak*, s. 17.

Rok po návratu ze stáže jsem se setkala s Markétou Potužákovou, abych se jí zeptala na její zkušenost s Nadine George. Z našeho rozhovoru vyplynulo, že George v podstatě pracuje od devadesátých let s tímž materiálem, pokud jde o rozdělení hlasu na mužský a ženský podle různých oblastí těla (břicho, hrudník, hlava) a na vysoký a hluboký.²⁶⁴ Veliký prostor věnuje přípravě dechu a hlasu, pomocí uvolnění těla v různých pozicích a pomocí masáže ve dvojici. Velký důraz je kladen na přípravu těla, práci s tělovým centrem, přítomným okamžikem.

Pokud jde o text jako takový, George nezajímá formální stránka textu. Text jí spíše slouží jako prostředek k nalezení určitého druhu energie, určité kvality, která potenciálně může text podepřít. Nejde na to od smyslu, nepracuje s věcným čtením a už vůbec se nenechává vést formální strukturou. Měla jsem dojem, že na textu jako takovém vlastně nezáleží, že se k němu přistupuje „zvnějšku“, technicky, utilitárně.²⁶⁵ Ysmahane Yaqini v rozhovoru popisuje, že jde o to, naučit se pracovat s vlastní energií.²⁶⁶ Ačkoli byla její dílna inzerovaná jako „práce s textem“, její přístup jsem vnímala podobně jako Markéta Potužáková spíše jako výchovu k hlasu než k přednesu.²⁶⁷ Cvičení na uvolnění a práce ve dvojicích mi ovšem přišla velmi funkční. Podobně jako u Rodenburg slouží cvičení k tříbení vnitřně-hmatové zkušenosti a tělové vnímavosti. Jsou výborná jako přípravná fáze pro práci s hlasem. Fakt, že George nepracuje s klasickou terminologií, může přístup k hlasu otevřít všem, kdo se v ní neorientují a dávají přednost intuitivnějšímu přístupu.

Práce s hlasem, podobně jako jakákoli jiná práce v psychosomaticky orientovaných disciplínách, je do jisté míry založena na individuálním prožitku a ten je těžké objektivně a věcně popsat. Navíc, u psychosomatických disciplín hraje důležitou roli i delší doba, během níž je konkrétní předmět a postup v něm sledován. Používané termíny a pojmy a způsob jejich sdělení u dílny Nadine George však připomínal terapeutické sezení či sebepoznávací kurz s mírným přesahem do ezoteriky. Uvědomuji si, že jakékoli vytržení z kontextu oddaluje uchopení této práce ještě více, nicméně věřím, že je také na konkrétním pedagogovi, aby byl schopen svoji práci do kontextu usazovat, aby nebyla do sebe uzavřenou disciplínou, aby zůstala přístupná a srozumitelná a nestála jen na osobnosti a názorech jednoho člověka. Navzdory tomu, co George tvrdí v rozhovoru v Příloze 2, přesně tento dojem jsem měla nejen já, ale i někteří mí kolegové z dílny.

²⁶⁴ Příloha 2, rozhovor s Markétou Potužákovou, s. 220.

²⁶⁵ Srovnej se zkušeností Markéty Potužákové, viz Příloha 2, s. 226.

²⁶⁶ Příloha 2, rozhovor s Ysmahane Yaqini, s. 230.

²⁶⁷ Příloha 2, rozhovor s Markétou Potužákovou, s. 227.

2.3 Hlas jako hora plná jeskyní: Pokus o srovnání přístupu Rodenburg a George v kontextu studia na KATaP a pojetí hereckého tréninku obecněji

Z mojí zkušenosti s přístupy Rodenburg a George vyplývá, že obě odvíjejí svoji metodiku od tělového vnímání. Sledovali jsme určitou trajektorii v uvažování takového pojetí, které souvisí s rozvojem divadelní avantgardy a na ni navazujících přístupů výrazných divadelních osobností. Zjednodušeně řečeno, Rodenburg počítá více s textem a přednes je u ní spjat také s jeho interpretací, se znalostí formy, struktury a významu, ačkoli nejde tak do hloubky jako Cicely Berry a textu se věnuje až jako poslednímu, po zvládnutí techniky dechu a hlasových rezonancí.²⁶⁸ George naproti tomu přistupuje k textu ve smyslu tradice Roye Harta, který text vnímal jako prostředek pro zkoušení hlasových možností. Wolfsohn a Hart se snažili dokázat, že uvolněním psychologického napětí pomocí tělových rezonancí lze dojít k širšímu rozsahu hlasu, při jehož tvorbě dochází k velkému uvolnění psychické energie.²⁶⁹ Jejich přístup však nebyl v Británii široce přijímaný, navzdory přízni jistých vlivných divadelníků. Snad proto, že se tato práce s hlasem dotýká spirituality a psychologie, je těžké zůstat při ní konkrétní a objektivní. Sama George měla k věcnosti daleko a její výklad mi chvílemi připomínal hlasového guru, před nimiž varuje Rodenburg.

Podle Martin „všechna cvičení Grotowského, všechna cvičení Brooka a také Barby a mnoho jiných skupin, které hledají cestu k chudému divadlu, směřují spíše k duchovnímu než k nějakému konkrétnímu cíli.“²⁷⁰ Martin se domnívá, že Hartův přístup k hlasu je vhodný pro tzv. třetí divadlo, jehož představitelem je např. Eugenio Barba.²⁷¹ Přístup George je podle mě rovněž vhodnější pro typ divadla, které není postavené na literárním textu.

Peter Brook připodobňuje hlas k „hoře plné jeskyní“²⁷². V duchu uvažování Wolfsohna a Harta je potřeba pracovat na svém hlase vlastně potřebou poznat sám sebe.²⁷³ Brook se touto myšlenkou jistě také zaobíral, když se svými herci zkoumal hranice možného (což, jak poznamenal Ivan Vyskočil, vedlo k tomu, že jejich hlasy ničil, takže je pak posílal za Hartem, aby je napravil²⁷⁴). Brook rovněž kladl velký důraz na proces a cesta pro něj byla důležitější než cíl.²⁷⁵ Podobně uvažoval i Ivan Vyskočil, když v *Chvále přednesu* zdůraznil, že studium

²⁶⁸ *The Actor Speaks*, s. 104.

²⁶⁹ J. Roose-Evans. *Experimental Theatre*, s. 183.

²⁷⁰ J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 61.

²⁷¹ Tamtéž, s. 69.

²⁷² J. Roose-Evans. *Experimental Theatre*, s. 183.

²⁷³ J. Martin. *Voice in Modern Theatre*, s. 66.

²⁷⁴ Příloha 2, rozhovor s Ivanem Vyskočilem, s. 234.

²⁷⁵ J. Roose-Evans. *Experimental Theatre*, s. 184–5.

hlasu a řeči vyžaduje soustředěné studium a především čas – nejméně dva roky.²⁷⁶ Brook navazoval na své předchůdce a hlas vnímal jako autentický projev osobnosti. Rodenburg i George v tomto směru navazují na stejný proud uvažování. V první kapitole jsem připomněla, že studium na KATaP v předmětech výchova k hlasu a výchova k řeči rovněž vychází z této myšlenky a také víme, že Vyskočil o práci Wolfsohna, Harta a Brooka věděl.

Dotkli jsme se skutečnosti, že přístupy Rodenburg a George se liší už v terminologii. Rodenburg se slovu „technika“ nevyhýbá, George toto slovo nepoužívá, místo toho hovoří o „procesu“ nebo o „práci“ (the work). V tom je blíž pojetí studia na KATaP. George nepoužívá klasickou zpěvní terminologii, Rodenburg se vůči ní však také ohrazuje, hlas podle ní nemusí být vnímán omezeně podle nějakých „příhrádek“²⁷⁷.

Pokud jde o rozdělení hlasu a přednesu, již Cicely Berry si všímá, že herecký trénink v USA, na rozdíl od Velké Británie, odděluje hlas a přednes do dvou disciplín. Rovněž si všímá pojmenování práce s přednesem jako „jevištní řeč“. Podle ní je to tím, že američtí herci mají potíže s oporou svého hlasu při přednesu Shakespeara.²⁷⁸ Toto rozdělení na dvě disciplíny v USA a v českém prostředí může souviset s tím, že herecký trénink v USA byl silně ovlivněn Stanislavským, který má i v českém kontextu silnou tradici. Všechny zkoumané přístupy mají něco společného a v nějakých aspektech se liší. V jakých konkrétně, jsem se snažila dopátrat v této studii.

Terminologie odráží určitým způsobem i koncepci a filozofii, na níž je pedagogika oboru postavena. Velikým rozdílem v přístupech je míra svobody a zodpovědnosti. Po všech absolvovaných zkušenostech si troufám tvrdit, že nejvíce se s „volností“ setkají studenti KATaP, protože nejsou vedeni direktivním způsobem. Souvisí to tedy přímo s pedagogickým přístupem, nikoli jen s přístupem k hlasu nebo přednesu jako takovým.

Brookovy tréninkové metody byly připodobněny k metodám zenového mistra, nikoli konvenčního divadelního režiséra. Herci se pod jeho vedením snažili dosáhnout nejen ve svém herectví, ale i ve svých životech určité spontaneity, hravosti, která je ovšem dílem soustavné kultivace kondice. Jak upřesňuje John Heilpern, herci se museli „zbavit své vnější osobnosti, manýrismu, zvyků, ješitnosti, neuróz, triků, klišé, [...] dokud nedosáhnou vyššího stavu vnímání“²⁷⁹. Podobný proces bývá silně vnímán u dialogického jednání (jistě napomáhá i zpětná vazba asistenta, která někdy velmi připomíná kóany zenového mistra), avšak prostupuje

²⁷⁶ I. Vyskočil. *Chvála přednesu*, s. 2.

²⁷⁷ *The Actor Speaks*, s. 97–98.

²⁷⁸ C. Berry. *The Actor and the Text*, s. 42.

²⁷⁹ J. Roose-Evans. *Experimental Theatre*, s. 184.

celým studiem napříč všemi předměty na KATaP. Všímám si určité souvislosti u Brooka, Berry, Rodenburg, Harta, George i Vyskočila jako pokračovatelů myšlenek druhé divadelní reformy. Všechny lze v určité části procesu označit za velké experimentátory a výzkumníky. Divadelní obor rozšiřovali o zkušenosti z jiných oborů, především psychologie.

Zajímavým zjištěním pro mě bylo, že ačkoli moderní pojetí výchovy k hlasu a přednesu v britském kontextu vychází z psychosomatického pojetí této disciplíny, tedy z předpokladu, že hlas člověka odráží jeho psychickou kondici, formální, jasné a funkční propojení této myšlenky do pedagogiky mi chybělo jak u Rodenburg na Regent's University, tak u Nadine George. Rovněž mi v obou přístupech chybělo jasnější uchopení správného postoje, tzv. postury, která se na tvorbě hlasu významně podílí. I proto jsem se v propojování svých zkušeností ve vlastní pedagogické praxi obrátila k dalším zdrojům.

Navzdory určitým ambivalentním pocitům z obou stáží se domnívám, že přístupy Rodenburg i George mohou být velmi přínosné jak v práci s hlasem, tak ve výchově k řeči/přednesu, obzvláště jsou-li pojímány jako přípravná fáze před samotnou prací s textem nebo jako součást hereckého tréninku. Protože mnohé principy a myšlenky se v přístupech Rodenburg, George a KATaP prolínají a překrývají, jsou v dialogu a mohou se navzájem funkčně doplňovat.

Kapitola 3: Praktická část výzkumu – reflexe pedagogického procesu

V první a druhé kapitole jsem se pokusila popsat, s jakými přístupy jsem se setkala, pokud jde o pedagogiku přednesu a různá pojetí této disciplíny v kontextu hereckého tréninku. Ve své experimentální pedagogické praxi jsem se na ploše čtyř let snažila propojit „to nejlepší“ z těchto zkušeností se speciálním důrazem na propojení koncepčního uvažování o přednesu²⁸⁰ s rozvojem tělového vnímání. Pracovala jsem především se třemi klíčovými zdroji. Zaprvé jsem čerpala z hodin výchovy k řeči na KATaP. Zadruhé jsem se snažila systematicky integrovat materiál Patsy Rodenburg, konkrétně z její publikace *The Actor Speaks*, s níž jsem se seznámila na stáži na Regent's University v Londýně. Velmi okrajově jsem pracovala i s určitými cvičeními od Nadine George. Zatřetí jsem od začátku doplňovala přístup Rodenburg o vědomou práci s posturou a oporami podle Jiřího Čumpelíka a Jiřího Lössla, neboť mi přesnější uchopení této problematiky dosud chybělo, jak vysvětluji v samostatné podkapitole nazvané s jistou nadsázkou „Metodický postup“.

Píšu-li „s jistou nadsázkou“, je to proto, že tato kapitola nemá být návodem ani popisem metodiky, ale především reflexí mého pedagogického procesu. Snažím se v ní popsat, jak jsem zdroje a zkušenosti kombinovala a jaký dopad tato snaha měla. Při psaní této kapitoly jsem si často pokládala otázku, zda vůbec lze reflektovat pedagogický proces a jak případně posuzovat jeho funkčnost. Schválně se zde vyhýbám slovu „úspěch“, protože mi v této souvislosti nepřijde vhodné. Uvažuji tak, že přistoupíme-li na to, že pedagogický proces lze popsat reflexí – i přes to, že je v něm zahrnuto příliš mnoho aktérů, proměnných a pohledů –, je třeba zvolit si úhel, ze kterého se na něj díváme. Protože tato část mého výzkumu byla ryze praktická, rozhodla jsem se propojení všech přístupů v pedagogice přednesu sledovat z empirického hlediska. Volila jsem trajektorii od sebe k druhým: účinky postupu jsem si ověřovala nejprve v roli výzkumníka, performera, teprve potom v roli experimentujícího pedagoga. V tomto procesu jsem dospěla k určitým postupům, které se mi osvědčily. Že se mi osvědčily, usuzuji jednak na základě vlastní intuice a zkušenosti a později na základě zpětné vazby od studentů a účastníků dílen. Ve všech případech jde nicméně o vysoce subjektivní zkušenost.

Připomeňme, že prvotním impulzem mého doktorandského výzkumu bylo moje vlastní tápání v hodinách přednesu a následně zkušenost načerpaná v zahraničí. Přístup Rodenburg mi přišel jako vhodné a funkční doplnění hodin výchovy k řeči na KATaP. Protože je u nás stále málo překladů zahraniční oborové literatury, rozhodla jsem se pracovat s konkrétním

²⁸⁰ Viz Sedm „metodických“ okruhů v Kapitole 1, s. 24–52.

materiálem z publikace *The Actor Speaks*, s nímž jsem byla velmi dobře obeznámena. Relevantní pasáže a praktická cvičení jsem pro účely svého výzkumu přeložila, se svolením autorky a nakladatelství Bloomsbury, a uvádím je samostatně v Příloze 3. Ve svém pedagogickém procesu se pokouším vést s textem Rodenburg určitý dialog, a to prostřednictvím konkrétní aplikace jejího materiálu na různé skupiny v různých kontextech.

Data mého výzkumu tvoří soubor materiálů různé povahy. Vycházela jsem ze svých poznámek a pozorování, které jsem si vedla jako výzkumnice, performerka a pedagožka mezi lety 2016–2020. Zásadním podkladem práce byla průběžná slovní a psaná zpětná vazba studentů a účastníků dílen ve formě reflexí a dotazníků.

Případové studie nepopisují chronologicky tak, jak jsem je zažívala na ploše čtyř let, ale rozdělila jsem je do tří částí podle role, jakou jsem v nich hrála, a podle toho, zda se jednalo o práci individuální, či se skupinou.

V první části popisují případy, v nichž jsem působila ve formální roli interního pedagoga, a ohlídím se za individuálními hodinami s Vojtou, Alexem a Kierstan²⁸¹, studenty KATaP, které probíhaly v rámci běžných hodin přednesu. S Vojtou jsem si vedení hodin mohla zkusit vůbec poprvé. Nicméně mezi spoluprací s Vojtou a Alexem s Kierstan uplynuly dva roky, během nichž jsem si ověřovala postupy s Hereckým studiem Švandova divadla. I proto jsem si mohla dovolit jít s Alexem a Kierstan více do hloubky. Moje role byla jasně vymezená: byla jsem pedagogem v akademické struktuře. Naše hodiny směřovaly ke klauzurám, situaci veřejného výstupu, a se studenty jsme pracovali celý semestr na stejných textech. Kromě reflexí uvádím v Příloze 4 i dotazník, který se za naší téměř dvouletou spoluprací ohlíží. Kromě reflexí a dotazníku se u Alexe a Kierstan odkazují k obrazovému záznamu z jejich klauzur z přednesu, protože se k nim sami vracejí ve svých reflexích. Důležité je také zmínit, že s Vojtou byla pracovním jazykem čeština, ale s Alexem a Kierstan, studenty anglického programu autorského herectví na KATaP, byla pracovním jazykem angličtina.

Ve druhé části popisují případy, v nichž jsem působila v roli externího lektora; ve většině případů se jedná o práci se skupinou. Jednalo se vždy o nabídky, které přišly mimo KATaP. Těžištěm této kapitoly, z něhož pochází nejvíc materiálu, zkušeností a dat sbíraných na ploše dvou a půl let, proto tvoří spolupráce s dvaadvaceti herci Hereckého studia Švandova divadla. Tato spolupráce byla pravidelná, probíhala ve dvou skupinách a herci během ní ověřovali svoji kondici v různých inscenacích, které během té doby vytvořili.

²⁸¹ Po společné dohodě uvádím u všech studentů jen jejich křestní jména.

Ve třetí části popisují případy, v nichž zastávám roli neformální vůči ostatním, performerskou, případně kolegiální, osobní. Nahlíženo chronologicky, jsou to vlastně úplně první pokusy propojit zkušenosti z KATaP a ze zahraničí, a to na sobě a na mé kolegyni Jance Novorytové, s níž jsem hledala oporu pro řeč v našem připravovaném představení *Částečné znejistění*. Právě tato spolupráce byla impulzem přijmout jiné nabídky, které se objevovaly, díky nimž jsem si mohla ověřovat, jak funkčně propojit nabyté zkušenosti. Protože je v tomto rozvržení těžší sledovat časový rámec, zařadila jsem do Přílohy 6 pro lepší orientaci časovou osu, v níž jednotlivé zkušenosti zaznamenávám chronologicky.

Považuji za důležité zmínit určitá etická úskalí mého bádání. Reflexe herců studia Švandova divadla byly dobrovolné a jejich odevzdání nemělo žádný dopad na jejich účast ve studiu. Svoje reflexe poskytli s vědomým souhlasem, že je uveřejním pod jejich křestními jmény jako součást své výzkumné práce. Zadání znělo „pokusit se dokumentovat proces našich setkání, všimnout si případných účinků a snažit se je popsat“. V prvním roce naší spolupráce jsem reflexe důsledně nevyžadovala, probíhaly ústně v hodinách, zaznamenávala jsem si je ručně. V druhém roce jsem byla důslednější a také jsem pracovala s užší skupinou dobrovolníků. Jejich reflexe přicházely průběžně a na konci naší spolupráce každý z herců odevzdal souhrnné zamyšlení nad tím, co jim tato zkušenost přinesla.

Okolnosti spolupráce s Alexem a Kierstan byly jiné. Pro studenty českého i anglického programu KATaP je psaní a odevzdávání reflexí běžnou součástí studia, tedy i součástí a podmínkou atestace předmětu. Oba studenti od počátku věděli, že naše společné hodiny budou sloužit jako podklad pro můj výzkum, s tím jsem je i oslovila. Bylo pro mě důležité jasně komunikovat, že účast na výzkumu je dobrovolná a nemá v žádném směru vliv na udělení atestace. Přiznávám, že Kierstan i Alex můj vlastní pedagogický proces velmi usnadnili. Oba byli neuvěřitelně otevření, upřímní, ochotní psát si pravidelné poznámky, s jejichž uveřejněním oba souhlasili. Od začátku věděli, že jejich zpětná vazba bude součástí mého výzkumu a bude uveřejněná pod jejich křestními jmény v příloze mé práce.

Směřuji k tomu, že je potřeba vzít v potaz, že studenti ze Švandova divadla i KATaP psali reflexe ochotně, aby mi v mém výzkumu „pomohli“. Věnovali jim čas nad rámec svých povinností, a navíc je psali s vědomím, že budou zveřejněny. Všimám si tedy výjimečných okolností, za jakých studenti svoji zpětnou vazbu poskytovali, což se mohlo odrazit jak v jistých formulacích, tak v samotném náhledu na proces, který vyznívá veskrze pozitivně.

3.1 Metodický postup

Ačkoli jsem pro účely svého výzkumu přeložila přes osmdesát normostran vybraných cvičení a pasáží z publikace *The Actor Speaks* (Herec mluví), během svého soustředěnějšího experimentálního výzkumu jsem pracovala jen s třiatřiceti z nich. Všechna uvedená cvičení lze najít v těchto kapitolách: „The Actor First Speaks (Herec poprvé mluví)“, „Extending the Voice into Resonance, Range and Speech (Rozšíření hlasu do rezonance, rozsahu a řeči)“, „Voice and Speech Meet Word and Text (Hlas a řeč se setkávají se slovem a textem)“. V následujících odstavcích je vyjmenovávám jednotlivě a v posloupnosti, v jaké jsem s nimi pracovala v obou skupinách Hereckého studia Švandova divadla i s Alexem a Kierstan. Aby se v nich čtenář lépe orientoval, uvádím vlastní číslování a nerozepisuji se o nich dopodrobna, spíše pojmenovávám jejich základní účel, případně uvádím, čím jsem je doplnila a proč. U každého cvičení se v poznámkách pod čarou odkazuji jednak na příslušnou stranu publikace a dále k vlastnímu překladu v Příloze 3. Uvádím také číslo cvičení, které je pro účely lepší orientace v překladu jiné než v publikaci.²⁸²

Nejprve jsem experimentovala s těmi cvičeními, se kterými jsem měla přímou zkušenost z Regent's University v Londýně. Později jsem se ve svém experimentálním výzkumu zaměřila na ta cvičení, která již počítají s textem. Všechna jsem od začátku kombinovala s přístupem k přednesu (a hlasu), s nímž jsem se potkala na KATaP a pro nějž je charakteristická práce s představou, kultivace schopnosti se slyšet a důraz na samotnou situaci sdělování. V podstatě od samého začátku jsem také integrovala přístupy Jiřího Čumpelíka²⁸³ a Jiřího Lössla²⁸⁴ k postuře a pohybu, protože u Rodenburg i v mém magisterském studiu na KATaP mi chybělo jejich důslednější uchopení. O této inspiraci se rozepisuji níže v samostatné podkapitole.

²⁸² V Příloze 3 jsou cvičení v překladu uvedena v jejich úplném znění. Cvičení jsou doplněna i úvahami Patsy Rodenburg, které mi přišly podnětné a k věci a které v kombinaci s cvičeními podávají komplexnější představu o jejím přístupu k hlasu a přednesu. Na překlad části publikace z roku 2005 (poprvé publikace vyšla v roce 1997) jsem získala licenci od Bloomsbury Publishing, nicméně od roku 2018 je mi známo, že Rodenburg připravuje nové přepracované vydání této knihy, která v době, kdy jsem dopisovala tuto práci (2020), ještě nebyla k dispozici.

²⁸³ PhDr. Jiří Čumpelík, Ph.D., (1944) je jogín, tanečník, pedagog a fyzioterapeut. Viz Příloha 5. Jiřího Čumpelíka přivedla na KATaP MgA. Petra Oswaldová, Ph.D., která byla v té době garantkou výchovy k pohybu a vyučovala tam také Feldenkraisovu metodu. Od roku 2016 je Čumpelík pravidelně zván, aby svoji koncepci vzpřímeného postoje předával studentům prvních ročníků KATaP. S opěrnými body na chodidle a funkční posturou se následně pracuje v průběhu celého roku v rámci běžných hodin výchovy k pohybu.

²⁸⁴ Mgr. Jiří Lössl je tanečník, choreograf a pedagog. Vyučuje předmět „Tělo v pohybu“ na KATaP. Viz Příloha 5.

3.1.1 Heree Člověk mluví

První cvičení, s nímž jsem pracovala, bylo 1) První pozice na zemi²⁸⁵. Při cvičení vleže na zemi je studentova pozornost vedena k sobě samému, vnímá své tělo a celkově se ladí na sebe a následující práci. Může přijít i instrukce, aby si student položil jednu dlaň na hrudník a druhou na břicho a při nádechu sledoval, která z dlaní je v pohybu, případně v jakém poměru. To je dobré pro srovnání dechu před rozcvíčkou 2) Vyslovování znělých a neznělých souhlásek a po ní, protože usnadňuje studentovi sledovat proces a změny postury, jež mají dopad na dech. Protože se jedná o práci, která je do velké míry závislá na citlivosti a schopnosti vnímat, což je individuální dispozice (navíc snadno ovlivnitelná různými vnějšími faktory), osvědčilo se mi zůstat co nejvíce „při věci“: u konkrétní hmatatelné, fyzické zkušenosti. Proto jsem začínala technickými cvičeními a teprve později přidávala impulzy vycházející z představy, jež může být pro některé vágní a těžko uchopitelná.

První pozice na zemi je přípravnou fází pro následující cvičení. Podle Rodenburg jsou cvičení na zemi výborná pro zvětšování kapacity dechu, ale je dobré mít na paměti výhody i nevýhody práce se zemí. Výhodami je uvolnění napětí krčních svalů, čelisti, ramenou, hrudníku a oblasti břicha, dech je veden do nejnižších oblastí opory, prostor hrudníku se celkově otevírá a v neposlední řadě cvičení na zemi pomáhají odstraňovat stres.²⁸⁶ Nevýhodami těchto cvičení, jak jsem později zjistila i já, je zejména fakt, že v poloze vleže je těžké vyjít s hlasem z těla ven. Druhým rizikem je utlumení energie, které vede k tomu, že studenti se po absolvování rozcvíčky někdy ve stoje pohybují jako „zombie“, proto je dobré zařadit následně cvičení, která energii a bdělou pozornost naopak podporují.

Druhým cvičením, které jsem zařadila a pravidelně jej rozvíjela jednak nejprve na sobě, později i u všech skupin, s nimiž jsem pracovala, bylo 2) Vyslovování znělých a neznělých souhlásek S/Z, F/V, Š/Ž, při kterém se postupuje přes šest různých tělových pozic ze země do stoje.²⁸⁷ Tuto rozcvíčku jsme rozvíjeli pravidelně v hodinách „Voice as Material“ pod vedením Jonathana Dawese. Rodenburg cvičení ve své publikaci neuvádí v této posloupnosti, nicméně

²⁸⁵ Příloha 3, cvičení 2, s. 243, a *The Actor Speaks*, s. 26.

²⁸⁶ Příloha 3, s. 243, a *The Actor Speaks*, s. 25.

²⁸⁷ Jsou to tyto pozice: 1) vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidly na zemi v šířce pánve, paže podél těla, dlaně vzhůru ke stropu, překulením přes bok se přejde do 2) pozice kočky, tělo se o zem opírá koleny a dlaněmi, 3) modlitební pozice nebo také jógová pozice dítěte, čelo je opřené o zem, pánev sedí na patách, 4) hluboký a široký dřep, hlava a krk jsou uvolněné, 5) horní polovina těla visí přes pas dolů, hlava, krk a paže jsou uvolněné, chodidla paralelně a v šířce pánve, 6) vzpřímený postoj, neutrální postoj, do kterého se přejde vyrolováním páteře. Ve všech pozicích se vyslovují dvojice souhlásek, vždy se začíná neznělou, poté znělou, v prvních hodinách je dobré opakovat každou dvojici alespoň třikrát za sebou. Tělo je v různých pozicích na různých místech stlačeno, což nutí dech cestovat do jiné části (např. do zad, do boků apod.). Pozice jsou v publikaci popsány na různých místech i při jiných cvičeních. Nicméně, v této posloupnosti jsem se s nimi seznámila pod vedením Jonathana Dawese a takto jsem s rozcvíčkou pracovala i já.

na mnoha místech popisuje jednotlivé složky této rozcvičky.²⁸⁸ Dawes nám cvičení předal se slovy, že tímto výcvikem prošel u Patsy Rodenburg on sám. Měla jsem na sobě ověřené, že tato série cvičení tříbí vědomí si vlastního dechu a procesů v těle při tvorbě hlasu. Cílem cvičení je prožít dýchání v různých pozicích, které dech nutí putovat po těle (např. v pozici při stlačení břicha se dech přesouvá do zadní části hrudníku apod.), zvědomení procesů při tvorbě hlasu a vlivu postavení těla na dech a hlas.

Jiří Čumpelík i Pavel Kolář, renomovaní fyzioterapeuti, se shodují v tom, že k docílení správného dýchání je potřeba jej tělově prožít²⁸⁹, k čemuž je nutné zapojit i „vnitřní“ zrak, představivost a procesy si „vizualizovat“ v té chvíli, kdy se dějí. Tuto rozcvičku je dobré provádět pravidelně. První seznámení se s rozcvičkou by mělo ideálně trvat hodinu. Nicméně pravidelné cvičení může zabrat třeba i jen patnáct minut. Delší doba provádění cviků vede k hlubšímu uvolnění, kratší může naopak působit povzbudivě.

Podle Rodenburg je třeba kombinovat cvičení na zemi s pozicemi vestoje, jinak herec nedokáže zkušenost integrovat v jevištním prostoru.²⁹⁰ I mně se osvědčilo vnitřně-hmatovou zkušenost z práce na zemi ihned propojovat do dynamičtějšího pohybu (chůze, volný pohyb) a do prostoru.

Cvičení 3) Protážení obou stran hrudníku a 4) Protážení zadní strany hrudníku²⁹¹ obvykle následovala ihned po rozcvičce. Při obou protáženích vzniká pocit výrazně objemnějšího hrudníku a také představa, že člověk není dvojrozměrný, ale „3D“ (že se neorientuje jen podle toho, co vidí, ale vnímá i postranní a zadní část svého těla). Dechovou mechaniku a její roli v posturální funkci přirovnává Čumpelík k pohybu pumpy, pokud jde o hrudník, a k pohybu držáku u kyblíku, pokud jde o pohyb žeber.²⁹² Dawes u těchto cvičení zmínil, že jsou velmi oblíbená u londýnských herců souboru Royal Shakespeare Company, kteří je provádějí těsně předtím, než vyjdou na jeviště. Pro lepší uvědomění si dechu a zahřátí hlasivek je dobré v těchto pozicích rovněž vyslovovat nejprve neznělou souhlásku (s, š, f), poté znělou (z, ž, v). Častým opakováním cviku dochází ke zvětšení dechové kapacity a protážení mezižeberního prostoru.

Výborná cvičení na uvědomění, jak držení těla ovlivňuje dech, tedy i hlas, jsou 5) Odmítavý a 6) Blufující postoj.²⁹³ Dnes je již všeobecně uznávaným názorem, že držení těla má vliv rovněž na psychickou kondici. Podle Koláře „má na naše dýchání vliv obrovské

²⁸⁸ Příloha 3, s. 244, 254, 257 a *The Actor Speaks*, s. 26–61.

²⁸⁹ Jiří Čumpelík. „Vztah mezi posturou a dýcháním“. In: *Umění fyzioterapie*, 2017, roč. 2017, č. 4, s. 56. Srovnej s Renata Červenková–Pavel Kolář. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018, s. 216.

²⁹⁰ *The Actor Speaks*, s. 25.

²⁹¹ Příloha 3, cvičení 11 a 12, s. 251–252 a *The Actor Speaks*, s. 40–41.

²⁹² J. Čumpelík, tamtéž, s. 58.

²⁹³ Příloha 3, cvičení 5 a 6, s. 247–248 a *The Actor Speaks*, s. 31–32.

množství faktorů a stejně jako z postury z něj můžeme číst jako v učebnici. Poznáme z něj úzkost, dlouhodobý stres, bolest, mění se automaticky i u každého, kdo trpí nějakou interní poruchou v břišní dutině. [...] Dýchání je i určitou podvědomou řečí naší psychiky.“²⁹⁴

Cvičení na odmítavý a blufující postoj se mi osvědčilo pojmout jako hru, proto jsem je doplnila o vlastní instrukce. Studenti se mají nejprve v odmítavém postoji projít po místnosti a pozorovat, jaký dopad má přehnaně ochablá nebo přepjatá postura na dech, případně jaké navozuje pocity. V jakýkoli okamžik se studenti mohou zastavit u partnera a v té určité pozici zaimprovizovat dialog – např. si mohou navzájem sdělit, co měli k snídani, obědu, večeři, co dělali o víkendu apod. Nejde o text, ale o to si všimnout, jak která pozice ovlivňuje kromě dechu a hlasu i naši komunikaci (chuť sdělovat a přijímat informace), případně hlasitost zvuku v místnosti. Dobré je ověřit si vlastní pozorování nejméně se třemi partnery. Tato demonstrace, po níž nutně musí následovat reflexe ve skupině, je sice poněkud návodná, nicméně vede k pochopení, proč je důležité věnovat se při rozvíjení hlasové a řečové kondice nejprve vědomému držení těla.

V návaznosti na tato cvičení jsme zkoušeli 7) Jak najít střed (centrum) svého těla²⁹⁵ a cvičení s oporami pro správné držení těla, o kterých se rozepisují níže v souvislosti se svojí zkušeností s přístupy Jiřího Čumpelíka a Jiřího Lössla. Cvičení lze pojmout jako seznámení se s tzv. neutrální pozicí²⁹⁶ jako výchozím bodem pro hereckou akci nebo přednes. Jak jsem si mohla ověřit se studenty KATaP v hodinách pohybu, je více než žádoucí, když se k neutrální pozici, práci s centrem a uzemněním studenti vrací v průběhu dlouhodobého procesu, protože jen tak si lze vštípit funkční návyky a zbavit se špatných posturálních stereotypů. Výsledkem dlouhodobého procesu nicméně není automatická a trvalá náprava. Kondici je třeba neustále vědomě rozvíjet.

U cvičení 8) Tlačení do zdi (nebo partnera), 9) Zvedání židle a 10) Hod imaginárním míčkem²⁹⁷ se mi osvědčilo pracovat rovnou s hlasem a představou opory, bránice a vést studenty ke zvědomování dýchání a tvorby hlasu. Rodenburg obecně doporučuje vyslovovat znělé souhlásky „z, ž, v“, počítat nahlas nebo v pokročilejší fázi práce říkat konkrétní text. Hod imaginárním míčkem jsem znala i z hodin výchovy k hlasu pod vedením Ivany Vostárkové

²⁹⁴ P. Kolář, R. Červenková. *Labyrint pohybu*, s. 78–79.

²⁹⁵ V angličtině se používá termín „centre“, který odkazuje ke středu těla. Nicméně i v českém kontextu se spíše ve světě fyzického divadla a tance setkávám s již zdomácněným výrazem „centrum těla“, a proto pracuji s oběma výrazy. Příloha 3, cvičení 3 a 4, s. 246–247 a *The Actor Speaks*, s. 28–30.

²⁹⁶ *The Actor Speaks*, s. 30.

²⁹⁷ Příloha 3, cvičení 7–10, s. 248–250 a *The Actor Speaks*, s. 34.

a často jsem se k němu vracela, protože při něm student zapojuje hlas spolu gestem a tělo získá potřebné napětí.²⁹⁸

V souvislosti s neutrální pozicí jsem často pracovala s pozicí 11) Kabuki²⁹⁹. Jedná se o postoj typický pro asijská bojová umění, která pracují s dechem, např. čchi-kung (qigong, 气功) a tchaj-t'i čchüan (taijiquan, 太极拳)³⁰⁰. Při těchto cvičeních se klade veliký důraz na dýchání a rozvádění energie čchi (qi, 气, „dech“, „životní síla“) po těle. Základní pozice z čchi-kungu je výborná na uzemnění těla, vnímání tělového centra, koordinaci dechu a pohybu. Uzemnění nebo vědomí vlastního centra těla není nějakým ezoterickým nebo abstraktním pojmem, ale zcela konkrétní fyzickou zkušeností, jak si lze ostatně ověřit pomocí jednoduché hry ve dvojici³⁰¹. Postoj lze provádět i v hlubší pozici s chodidly umístěnými paralelně, dál od sebe.³⁰² Tento postoj v podstatě odpovídá neutrálnímu postoji, vede k aktivnímu soustředění a člověk je lépe připraven přijmout jakýkoli impulz.

U všech skupin, s nimiž jsem pracovala dlouhodobě, tzn. v Hereckém studiu Švandova divadla i anglickém programu KATaP, jsem po představení a osvojení si těchto prvních jedenácti cvičení zařadila 12) Vybudování dechové opory³⁰³. Kromě vyslovování znělé souhlásky „z“, „ž“ nebo „v“ jsem zkoušela cvičení propojit s chůzí a hlasitým počítáním kroků³⁰⁴. Když student cítí, že je připraven, vykročí a počítá kroky, snaží se rozpoznat okamžik, kdy už jeho hlas není na opoře, to naznačí zastavením a opětovným nádechem. Tuto zásadní schopnost všimnout si, zda jsem na opoře, lze prohlubovat i s improvizovaným textem (např. popisují, co vidím) nebo konkrétním textem určeným k přednesu. V chůzi s textem pak dochází ke změně rytmu přednesu, a proto je někdy vhodné takto pracovat, když má student naučenou intonaci, jíž se ne a ne zbavit.

²⁹⁸ Konkrétní instrukce zněla např. takto: „Hod' imaginární míček partnerovi naproti, přitom vyslovuj slovo ‚Julie‘, představ si, že se snažíš míček vyhodit z okna ven až do protější budovy,“ apod. Partner může imaginární míček chytat a pak házet zpět, opět je nápomocné cvičení proměnit ve hru.

²⁹⁹ Příloha 3, cvičení 13, s. 253 a *The Actor Speaks*, s. 42.

³⁰⁰ Tchaj-t'i čchüan je spolu s wušu (wushu 武術) nebo také kungfu (gongfu 功夫) čínský sport, tzv. „vnitřní styl“ bojového umění. Jsou si podobné vědomou prací s dechem, který rozvádí energii po těle. Věnovala jsem se jim intenzivně mezi lety 2000–2004 v Taiji Akademii v úzké skupině pod vedením Radka Koláře, přímého žáka Zhu Tiancaie (více viz www.taiji.cz). Mám s nimi zkušenost i jako lektorka, a ačkoli se dnes cvičení již nevěnuji v takovém rozsahu, základní principy rozvíjíme se studenty i v hodinách výchovy k pohybu na KATaP.

³⁰¹ Např. jeden partner se snaží „zvednout“ druhého, který aktivně pracuje na uzemnění – cílem není partnera zvednout, ale společně si ověřit, že aktivní představa a práce s centrem má veliký dopad na „pocit“ váhy partnera. Při „zvedání“ je třeba dbát na funkční provedení, nezvedat silou, ale pomocí správné koordinace.

³⁰² V tomto případě je nutné dát pozor na to, aby se nevybočovala kolena, aby pozice zůstala stabilní.

³⁰³ Příloha 3, cvičení 16, s. 257 a *The Actor Speaks*, s. 47–62.

³⁰⁴ Cvičení lze provádět i vestoje. Více viz *The Actor Speaks*, s. 50, nebo Příloha 3, cvičení 18, s. 259.

Názorným cvičením, díky kterému si studenti lépe uvědomí, kdy „nejsou na opoře“, jsou 13) Nejčastější zlovyky bez opory³⁰⁵. Při nich si studenti zkusí pracovat záměrně špatně s dechem, identifikují své zlovyky, uvědomí si, k čemu vede nesprávné hospodaření s dechem v řeči. Příště pak podobné okamžiky lépe rozpoznají.

14) Nadechnout se právě tolik, kolik potřebuji³⁰⁶ patří mezi cvičení, která lze doplnit vhodnou představou. Kupříkladu ve cvičení, v němž „se náš dech nejprve dotýká dlaně před obličejem a následně do své pozornosti zahrneme postupně celý prostor“, jsem zkoušela rovnou pracovat s konkrétním slovem nebo větou. Onou představou může být například to, že stojíme v katedrále, a prostor je tak mnohem vyšší a širší než místnost, v níž se nacházíme, nebo že text říkám z kazatelny a rozléhá se až k poslední lavici, nebo text směřuji ke konkrétnímu člověku v prostoru, který je co nejdál ode mne. Přirozenou reakcí je, že se člověk nadechne víc zhluboka a hlas zesílí, aby překlenul celý prostor.

15) Cvičení pro zlepšení kondice dechové opory³⁰⁷ a 16) Cvičení na uvolnění napětí obličeje a dutiny ústní³⁰⁸ jsem řadila průběžně do předchozích cvičení, ačkoli je Rodenburg uvádí samostatně. Se zíváním jako prostředkem otevření dutiny ústní a propojení s dechovým sloupcem ostatně pracují jak Ivana Vostárková, tak Tereza Roglová v hodinách výchovy k hlasu.

Podle Rodenburg je kultivace citlivosti vůči rozpoznání okamžiku, kdy je člověk na opoře, a toho, kolik jí potřebuje, tím nejdůležitějším cílem pedagogiky hlasu a přednesu. Ve své publikaci tomuto tématu také věnuje největší pozornost. Protože dýchání a postura jsou vzájemně spojené nádoby, které od sebe nelze oddělit,³⁰⁹ teprve po práci s dechem jsem přistoupila ke cvičením, jež navádějí, 17) Jak posadit hlas³¹⁰. Nicméně rezonanci, ačkoli se jí Rodenburg věnuje samostatně, jsem se studenty ověřovala při jiných výše zmíněných cvičeních, například v pozicích na zemi. Po dechových cvičeních a seznamování se s hlasem jsem přešla rovnou ke cvičením na 18) Hlasový rozsah³¹¹. Cvičení jsem často doplňovala jiným cvičením ve dvojici s partnerem, které vychází ze základní práce s váhou a těžištěm. Cvičení znám z tréninku nového cirkusu a současného tance, doplnila jsem jej však o hlas.³¹²

³⁰⁵ Příloha 3, cvičení 17, s. 257 a *The Actor Speaks*, s. 49.

³⁰⁶ Příloha 3, cvičení 21, s. 262 a *The Actor Speaks*, s. 55–63.

³⁰⁷ Příloha 3, cvičení 23, s. 265 a *The Actor Speaks*, s. 60–62.

³⁰⁸ Příloha 3, cvičení 25, s. 269 a *The Actor Speaks*, s. 67–74.

³⁰⁹ P. Kolář, R. Červenková. *Labyrint pohybu*, s. 32.

³¹⁰ Příloha 3, cvičení 28, s. 271 a *The Actor Speaks*, s. 75–99.

³¹¹ Příloha 3, cvičení 34, s. 278 a *The Actor Speaks*, s. 96–103.

³¹² Instrukce ke cvičení zní následovně: Partneři se navzájem chytí za zápěstí, vychýlí se mimo společnou osu směrem od sebe, chodidla odtlačují od šesti bodů od země, díky čemuž si uvědomí i centrum a těžiště jak svoje,

Po osvojení si základních cvičení na dech, hlas, oporu, rezonanci jsem pozornost přesunula ke cvičením zaměřeným na řeč, tedy i přednes.³¹³ 19) Řečová rozcvička³¹⁴ slouží k základnímu rozehrání a protažení řečových svalů. Dalším krokem po zahřátí hlasu a vědomé práci s oporou bylo zkoumání, jak se 20) Hýbat a tančit a přitom mluvit a zpívat³¹⁵. Rodenburg přiznává, že v této fázi práce už je potřeba mít hodně dobrou kondici. Nicméně cvičení, která propojují pohyb s hlasem a řečí, jsem si zkoušela při různých příležitostech i s širší veřejností, například na dílnách pro festival Řečníště³¹⁶ určených vybraným žákům středních škol, nebo na dílnách festivalu Nablízko³¹⁷. Ve všech případech bylo důležité jít na to přes hru se skupinou nebo partnerem, při níž je menší šance, že se člověk „zasekne“, protože na sebe začne klást nějaké nároky.

Mnohem později, při práci se skupinami již na konkrétních textech, se mi osvědčilo cvičení 21) Ze zpěvu do řeči³¹⁸. Pamatuji si, že i doc. Libuše Válková uvažovala v hodinách výchovy k hlasu podobným způsobem, zkoušeli jsme ze zpěvu přecházet do řeči a mluvit na zpěvním hlase. Cvičení využívající zpěvný hlas v mluvě jsem používala zejména v okamžiku, kdy studentův hlas nebyl znělý, na opoře, nenesl se prostorem a intonace byla spíš matoucí a neodpovídala logice textu. Pokud nastal problém zpívat určitou melodii, zkoušeli jsme text zpívat na jednom tónu, což připomínalo „kázání“ kněze při mši, což, jak se ukázalo, bylo i zábavné. Pomáhala nám rovněž představa prostoru katedrály. Legato na opoře při správném

tak partnerovo. Následně se snaží v ose přes pokrčení kolen přejít do sedu a přitom vyslovují otevřené a široké „ha“. Hlas přirozeně sklouzne níž, je znělý, vychází z dolní části břicha, kde má oporu. Díky tomu, že se oba partneři musí citlivě soustředit na svůj protějšek, břicho je v této pozici uvolněné a hlava zaměřená, tělo hlas vyšle přirozeně, na opoře a většinou i správně posazený.

³¹³ Před samotnou prací s textem věnuje Rodenburg pozornost i správnému vyslovování souhlásek a samohlásek, tedy i přesnému místu jejich vyslovování. Nicméně, protože pracuje s obecnou angličtinou („RP English“), cvičení jsem do svých pokusů nezařadila, protože jsem pracovala nejprve s českými rodilými mluvčími. V anglickém programu sice angličtina pracovním jazykem byla, nicméně cílem studia přednesu na KATaP není naučit se „správnou“ výslovnost angličtiny nebo češtiny, ale uvědomit si individuální řeč osobnosti studenta v situaci přednesu. Proto jsem se ani s Kierstan, ani s Alexem tomuto tématu nevěnovala.

³¹⁴ Příloha 3, cvičení 36, s. 282 a *The Actor Speaks*, s. 106.

³¹⁵ Příloha 3, cvičení 38–40, s. 285–287 a *The Actor Speaks*, s. 137.

³¹⁶ Řečníště – seminář řečnického umění pro studenty středních škol, který probíhá každoročně na podzim v DDM Klamovka. Vybraná skupina studentů si během tří dnů pod vedením různých lektorů osvojuje argumentační a řečnické dovednosti. Cílem je mj. naučit se pracovat s ostychem a trémou z veřejného vystupování. Na této akci jsem se studenty spolupracovala v roce 2016, 2017 a 2019.

³¹⁷ Festival Nablízko je studentským festivalem katedry autorské tvorby a pedagogiky DAMU. Koná se každoročně v březnu a je otevřený širší veřejnosti a zájemcům o studium KATaP. V rámci festivalu probíhají studentská představení a dílny vedené pedagogy a studenty KATaP. Dílnu na Nablízku jsem vedla v letech 2017–2020. V dílně jsme zkoušeli propojit hlas s pohybem a textem. V letech 2017–2019 jsem během tříhodinové dílny pracovala i s technickým přístupem Rodenburg, zejména s rozcvičkou na znělé a neznělé souhlásky. Po této sebezoboznávací části jsme přes hru a otevřenou formu improvizace pracovali s textem a partiturou.

³¹⁸ Příloha 3, cvičení 39, s. 286 a *The Actor Speaks*, s. 138.

držení těla dopomáhá k aktivnímu zapojení dechu a plnějšímu obsazení prostoru znělým hlasem.

Rodenburg zdůrazňuje, že kapitoly věnované dechu, opoře, hlasu, rezonanci a rozsahu jsou materiálem, s nímž se studenti herectví seznamují v průběhu prvního roku studia.³¹⁹ K práci s textem se dostávají teprve ve druhém ročníku.³²⁰ Já jsem měla k dispozici ke svému výzkumu zpravidla plochu jednoho, případně dvou semestrů (po prvním roce spolupráce se Švandovým divadlem jsem nevěděla, zda v ní budeme pokračovat, a studenti na KATaP jsou každý semestr vedeni ke klauzurám a v dalším semestru pracují s jiným textem), proto jsem se snažila propojit tělo, dech, hlas a přednes hned v prvním semestru spolupráce s každou skupinou.

Cvičení na 22) Rozehřátí před vystoupením a 23) Jak se připravit na slovo, 24) Jak neztratit energii během pauzy a 25) Jak dostat text do těla³²¹ jsou vhodná, když už máme konkrétní text k přednesu. Uvedená cvičení vycházejí ze všech předchozích s tím rozdílem, že se v nich nepracuje se souhláskami, vokály, jednotlivými slovy, ale právě s konkrétním textem. Může jím být monolog nebo dialog připravované hry (jako v případě herců ve Švandově divadle) nebo krátká povídka, pohádka, úryvek z románu nebo jiný text upravený pro přednes (jako v případě Alexe a Kierstan). Této fázi může a nemusí předcházet věcné čtení textu nahlas v prostoru a tzv. po smyslu. Cvičení se mohou pojmout buď čistě hlasově – jako hledání způsobu, jak mluvit na opoře znělým hlasem –, nebo s nimi lze pracovat v rámci hledání gesta vypravěče, tedy při práci na přednesu, u něhož už jde o sdělování, komunikaci textem.

26) Jak se připravit na řeč³²² jsem řadila až v pokročilejší fázi práce na textu, v případě, že studenti již byli zvyklí provádět některá cvičení doma (především 2) Rozcvičku se znělými a neznělými souhláskami). Je to rychlá cesta, jak se dostat „do těla“, přimět se k soustředění na přítomný okamžik a integrovat zkušenost z minulých cvičení. 27) Samohlásky v textu a 28) Škála a hlasitost³²³ jsou výborné způsoby, jak vyjít z naučeného intonačního stereotypu, pokud už studenti umí text nazpaměť a jsou schopni se v něm pohybovat svobodněji. Práce se samohláskami dopomáhá k legatovému přednesu, tedy práci s dechem. Místo technického přístupu k práci s prostorem, jakými jsou třeba cvičení Crescendo a Diminuendo³²⁴ od

³¹⁹ *The Actor Speaks*, s. 163.

³²⁰ Nicméně moje zkušenost na zahraniční stáži byla jiná. Již v polovině prvního semestru (tedy v prvním ročníku bakalářského programu) jsme pracovali s vlastním textem, improvizovaným textem, později s deskriptivním textem a projevem, nakonec s monologem. Ke zpěvu jsme se dostali jako k poslednímu.

³²¹ Příloha 3, cvičení 41–44, s. 289–293 a *The Actor Speaks*, s. 163–170.

³²² Příloha 3, cvičení 47, s. 295 a *The Actor Speaks*, s. 176.

³²³ Příloha 3, cvičení 51 a 52, s. 299 a *The Actor Speaks*, s. 185–89.

³²⁴ Příloha 3, s. 300 a *The Actor Speaks*, s. 189.

Rodenburg, jsem volila práci s představou. Nabídka zněla „představit si jiný prostor, než v jakém se nacházíme“ (např. katedrálu s klenutými gotickými oblouky, vysokým stropem, dlouhou lodí, otevřenou krajinu s ozvěnou a bez, prostor jeskyně apod.). Studenti přirozeně měnili hlasitost a škálu hlasu vysílaného do prostoru podle konkrétní představy. Vycházeli jsme z předpokladu, že nejde o to, vyplnit hlas prostorem (jak vysvětluje Rodenburg³²⁵), ale naopak si představit, že náš hlas prostor vytváří. Čím tišeji mluvíme, tím menší prostor tvoříme. Čím víc vysíláme hlas ven z těla, tím větší prostor tvoříme atd. Podobně jako Rodenburg uvažoval Ivan Vyskočil u našeho zkoušení dialogického jednání. Zkoušející se snaží vyjít hlasem z těla ven a hledá optimální a adekvátní energii pro situaci a prostor, v nichž se nachází. Myšlenka, že svým hlasem prostor teprve utvářím, se tedy od pojetí Rodenburg i Vyskočila liší. Netvrdím, že jeden přístup je lepší než druhý, ale při vytváření prostoru hlasem mi často přišlo, že ke svému hlasu přistupují studenti citlivěji, vnímavěji, než když se snaží prostor hlasem naopak vyplnit, a dostat tak nějakým vnějším parametrům. Proto jsem se v našem zkoušení snažila najít jinou představu.

Cvičení na porozumění textu, například 29) Délka myšlenky³²⁶, jsem brala jako inspiraci v samotné práci s textem v přípravné fázi na přednes, kdy nám šlo zejména o to textu porozumět, konkrétně dozvědět se něco o jeho stavbě, obsahu, a objevit tak možnosti jeho interpretace. Jsou to spíše základní úvahy, jak se v textu orientovat podle interpunkce, přičemž to nemusí znamenat, že co věta, to automaticky nádech. Naopak, složitá souvětí je dobré si rozčlenit podle logiky textu, podle myšlenky. V první kapitole jsem připomněla, že Fryntová považovala za základní jednotku sdělení zhruba větu, v níž je obsažena veškerá potřebná informace, a větu při přednesu členila častěji do tečky.

30) Jít cestou řeči³²⁷ je velmi dobré cvičení, umí-li student text z paměti. Může pomoci přednes „dostat do těla“ a „do prostoru“, získat nad ním a nad sebou větší kontrolu, resp. objevit přirozenost pohybu v textu a prostoru. Cvičení je nápomocné hlavně ve chvíli, kdy si student zapamatuje určitou intonaci, kterou je těžké opustit, díky čemuž zní text strojeně. Stejně tak 31) Kladení dotazů³²⁸ může být nápomocné v porozumění textu, orientaci, zejména pokud je v textu kromě vypravěče více promlouvajících postav. Tento proces je dobré zkusit na samotném začátku seznamování se s textem, neboť jsme vycházeli z předpokladu, že pro aktivní komunikaci, sdělování, je zásadní vědět, kdo co komu sděluje. Tady se Rodenburg

³²⁵ Příloha 3, s. 300 a *The Actor Speaks*, s. 190.

³²⁶ Příloha 3, cvičení 53 a 54, s. 302–303 a *The Actor Speaks*, s. 193–198.

³²⁷ Příloha 3, cvičení 54, s. 303 a *The Actor Speaks*, s. 197.

³²⁸ Příloha 3, cvičení 55, s. 306 a *The Actor Speaks*, s. 207.

v zásadě shoduje s přístupem k přednesu na KATaP, jak jsem jej popsala v první kapitole. Aby řečová promluva mohla být gestem, je nutné rozumět tomu, co říkám. Ono *jak* z toho zpravidla vyplyne samo. Snad neúčinnější je představovat si, co říkám. Když Rodenburg ve cvičeních 32) Jak si slova přivlastnit³²⁹ a 33) Dejte si čas na přivlastnění slova³³⁰ navádí, jak text dostat „do těla“, mluví v podstatě o práci s představou. Chápe ji jako propojení životní zkušenosti s textem. V posledních cvičeních přeložených v Příloze 3 se autorka věnuje právě tomuto procesu. Nazývá jej „owning words“, což doslova znamená „vlastnit slova“.

Ačkoli práce s představou není na KATaP systematizovaná, uchopená „technicky“ pomocí konkrétních cvičení jako u Rodenburg, představuje zásadní pojetí psychosomatického přístupu pedagogiky disciplín výchovy k přednesu (i hlasu a pohybu). V první kapitole jsem zmínila, že práce s představou vede mj. k tomu, že člověk svoji řeč výrazně zpomalí, začne vnímat situaci sdělování, začne komunikovat, všimá si nejen své řeči, ale i toho, jaký má účinek.

Výše popsaná cvičení jsem v průběhu dvou a půl let experimentálního výzkumu ve spolupráci s Hereckým studiem Švandova divadla a katedry autorské tvorby a pedagogiky pojímala jako přípravnou fázi k práci s textem. Při samotném přednesu jsem se k nim dle potřeb skupiny nebo jednotlivců vracela, nicméně pokud jde o samotný přednes, využívala jsem zkušenosti z KATaP z hodin výchovy k přednesu, kterou jsem se pokusila popsat v první kapitole této práce. Ověřila jsem si, že tyto dvě zkušenosti – přístup KATaP a Rodenburg – se vhodně doplňují.

Na proces jsem se zároveň dívala z úhlu pohledu pedagoga výchovy k pohybu a obecně člověka, pro něž je kultivace vědomého těla a prohlubování pochopení funkčního pohybu základním životním postojem. Být v kontaktu se sebou, se svým tělem i duchem považují za určitou kondici, ideálně i lidskou přirozenost, od které se však v průběhu života různě vzdalujeme.³³¹

Rodenburg věnuje nemalou část cvičení na osvojení tzv. neutrální pozice a často pracuje s centrem těla. Ovšem detailnější práce s posturou nebo přesnější uchopení vztahu postury

³²⁹ Příloha 3, cvičení 56, s. 307 a *The Actor Speaks*, s. 208–216.

³³⁰ Příloha 3, cvičení 58, s. 308 a *The Actor Speaks*, s. 214–216.

³³¹ Myšlenka to není nijak nová, pracoval s ní např. známý mystik G. I. Gurdžijev (1866–1949) a jeho žák John G. Bennett (1897–1974) ve 20.–50. letech min. století, kteří ovlivnili řadu osobností, mj. Petera Brooka. Potřeba rozvíjet vědomí svého těla a své duše se vrací opakovaně v různých módních vlnách. Cíl je vždy podobný: přivést člověka k sobě samému. O této základní potřebě hovoří v českém kontextu např. filozofka Anna Hogenová v rozhovoru DVTV, viz [online] [<https://video.aktualne.cz/dvtv/porad-si-na-neco-hrajeme-hledani-sebe-sama-je-prace-na-cely/r~69b27410051011e9b474ac1f6b220ee8/>] [cit. 3. 6. 2020]. Že je tato potřeba aktuální i nyní, dokládá např. článek publikovaný na podzim 2019 v časopise Respekt: „Ztracené umění: jak vnímat své tělo“. [online] [<https://www.respekt.cz/tydenik/2019/41/ztracene-umeni-jak-vnimat-sve-telo>] [cit. 3. 6. 2020]

a dechu se nevěnuje. Proto jsem její cvičení doplňovala jinou zkušeností. Jednalo se zejména o přístup k postuře podle Jiřího Čumpelíka a Jiřího Lössla. V jejich pojetí jde o výklad postury jako nalezení opor v těle pro vzpřímený postoj a aktivní práci s chodidlem přes představu.

3.1.2 Chybějící díl skládačky: Opory v těle

Pavel Kolář v rozhovoru s Renatou Červenkovou tvrdí, že postura ovlivňuje dýchání a dýchání má zase vliv na psychiku člověka.³³² Tato úvaha rezonuje s psychosomatickým přístupem ke studiu na KATaP. Přístup Patsy Rodenburg je rovněž postaven na prožití dýchání v různých pozicích těla a na rozvoji vztahu dech–hlas, protože „práce s hlasem zaměstnává celé tělo od hlavy až po prsty na nohou. Způsob, jakým stojíte, úhel vaší hlavy, uvolněnost ramen, pozice páteře a pánve, to vše napomáhá tvorbě silného hlasu. Mluvení a zpívání jsou vlastně výsledky celé řady reflexivních fyzických úkonů a polohy těla, kterých si musíte být vědomi, chcete-li získat nad svým hlasovým aparátem kontrolu.“³³³

Teprve po sérii cvičení na správné držení těla přistupuje Rodenburg k přednesu. Podle Rodenburg je pochopení správného dechu pro tvorbu hlasu naprosto zásadní. Dýcháme všichni, aniž bychom na to museli myslet. Dýcháme ale správně? Kolář připouští, že většinou ne, protože náš životní styl to často neumožňuje. Dýchání je komplexní proces, který lze nahlížet z různých úhlů pohledu. Mě tento proces zajímal jednak z hlediska vnitřně-hmatového a dále z hlediska práce s představou. Co se děje v těle při nádechu a výdechu? Jak lze kultivovat vnitřně-hmatovou zkušenost tohoto čistě reflexivního procesu? A jak tuto čistě subjektivní zkušenost aplikovat v další činnosti vědomě, při přednesu textu?

Kolář vysvětluje, že „ke správnému nadechnutí – a to je důležité – se všechny svaly, které se upínají na trup a pánev, včetně těch zádočných, musí uvolnit tak, aby se při tom kontrolovaně rozšířily. To se ovšem většinou neděje. Některé svaly vás svou řízenou relaxací k nádechu nepustí.“³³⁴ Abychom si mohli uvědomit, co se při dýchání v těle děje, potřebujeme dýchání prožít. Získat vnitřně-hmatovou zkušenost, ke které se můžeme v průběhu procesu odkazovat. Každý z nás máme jednak jiné tělové dispozice a pak i jiné prožívání, schopnost takové nepatrné procesy zachytit vědomím. Každému bude patrně vyhovovat jiný přístup. Pro koho je práce s představou příliš vágní, tomu by mohlo pomoci technické cvičení, při němž je tělo v určité pozici a přes prožití této pozice dojde k podobnému uvědomění, jako když na to jde člověk přes představu. Alespoň taková byla moje zkušenost v roli studenta. Někteří moji

³³² P. Kolář, R. Červenková. *Labyrint pohybu*, s. 79.

³³³ Příloha 3, s. 236 a *The Actor Speaks*, s. 14.

³³⁴ P. Kolář, R. Červenková. *Labyrint pohybu*, s. 81.

kolegové v ročníku na KATaP byli celí nesví z instrukce od Libuše Válkové nebo Ivany Vostárkové v hodinách výchovy k hlasu: „Představ si, že se těšíš, jak rozbališ dárek, co máš před sebou.“ Přitom byli po navození této představy vyzváni, ať si zkusí před ostatními, co tato instrukce dělá s jejich dechem a hlasem. Mnozí se patrně i vlivem situace, v níž byli „zkoušeni“ před ostatními, tzv. „zasekli“. Byli ale i tací, kterým instrukce absolutně vyhovovala a za svazující by považovali naopak technické cvičení.

Jiří Čumpelík se dlouhodobě zabývá funkčními vzorci postury těla. Jeho přístup, založený mj. na jeho zkušenosti s jógou a čchi-kungem, vychází z porozumění vývojových poloh dítěte. Čumpelík ve svém článku „Vztah mezi posturou a dýcháním“ vysvětluje, jak správné držení těla ovlivňuje dech a jak lze u živých bytostí chápat oporu pro pohyb. Podle jeho názoru se tato opora objeví už při samotném úmyslu pohyb udělat. Opора pro pohyb je podle něj součástí vrozeného vzpřimovacího programu.³³⁵ Na svých seminářích vysvětluje, jak se správně narovnat a chodit, jak funguje biomechanika dýchání a jakou roli hraje správná představa v procesu napravování špatných posturálních návyků. Podle Čumpelíka je nutné při porozumění dýchání a vztahu k postuře nutně „zapojit vlastní zkušenost a doplnit ji, pokud možno, dostupným objektivním hodnocením. Taková hodnocení jsou vždy zatížena subjektivní zkušeností a s tím souvisí různost pohledů na dechovou a posturální funkci bránice.“³³⁶

I sebenepatrnější změna pozice zakřivení dolní části trupu ovlivňuje rozložení váhy na chodidlech, postavení pánve, hrudníku, ramen, krku, hlavy apod. Tato úvaha platí i opačným směrem. Správné rozložení váhy na chodidlech je zásadní pro správný vzpřimovaný postoj. Na úrovni dechu zase platí, že „pokud máme špatný dechový stereotyp, máme i chybnou stabilizaci trupu a výsledkem je přetížení páteře a ostatních kloubů“, jak vysvětluje Kolář.³³⁷

Důležitým okamžikem pohybu vpřed u člověka, jak vysvětluje Čumpelík, je fáze anticipace pohybu, tedy záměrnost pohybu:

„Spontánnímu anticipovanému pohybu odpovídá i automatické přenesení těžiště těla na končetiny a svalová zřetězení, která vznikají na základě vnitřní představy a orientace v prostoru. Proto je důležité se při cvičeních věnovat zlepšování senzorického vnímání a následné motorické hbitosti a obratnosti. Při koordinovaném pohybu vpřed přebírají opornou funkci těla končetiny a tělo se pohybuje k existujícím nebo budoucím opěrným bodům na končetinách. Důležitou funkci v tomto procesu zaujímají ramena a kyčle, kde dochází ke vzpřímení těla.

³³⁵ J. Čumpelík. „Vztah mezi posturou a dýcháním“. In: *Umění fyzioterapie*, 2017, roč. 2017, č. 4, s. 55.

³³⁶ Tamtéž, s. 59.

³³⁷ R. Červenková, P. Kolář. *Labyrint pohybu*, s. 79.

Právě tento impulz ke vzpřímení je začátkem pohybu vpřed. Při takto provedeném pohybu táhnou svaly k oporám na končetinách.“³³⁸

Tuto úvahu lze vztáhnout k výše uvedenému cvičení 25) Jak dostat text do těla, které popisuje Rodenburg. Při něm má student aktivně chodit po místnosti, „jako kdyby měl nějaké důležité poslání“.³³⁹ Z vlastních pozorování studentů při hodinách pohybu vím, že časté připomínání záměru je vede k přítomné pozornosti, k vnímání okamžiku „tady a teď“.

Ve svých experimentálních hodinách přednesu jsem pracovala vždy jen s tím, co jsem si na seminářích Jiřího Čumpelíka mohla sama ověřit. Jeho pojetí postury a úvahy o vztahu postury a dechu mě nicméně zásadně ovlivnily a jeho odborný vhled mi poskytl pevný výchozí bod pro mé pokusy v propojování dechu, pohybu a řeči. Protože jsem jako čerstvě začínající pedagog výchovy k pohybu na KATaP s principy funkční postury pracovala se studenty po celý rok, viděla jsem, jak ohromným přínosem jsou pro držení těla a chůzi. Tato zkušenost se navíc studentům následně promítala i do jiných disciplín, například do výchovy k hlasu nebo přednesu, což často uváděli ve svých reflexích.

Kromě přístupu Jiřího Čumpelíka mě v mých praktických pokusech ovlivnil pedagog, choreograf a tanečník Jiří Lössl. Pro jeho přístup k pedagogice pohybu je charakteristická práce s představou a celostní uchopení člověka. Témata, s nimiž ve svých hodinách „Tělo v pohybu“ a „Pohyb v těle“ pracuje, jsou rozdělená podle anatomie těla.³⁴⁰ Čtvrtým tématem jeho hodin je „Chodidlo – opora pro vertikálu“. Místo, kde se oba Jiří, Čumpelík i Lössl, koncepčně potkávají, je právě jejich pojetí chodidla jako opory. Lössl rovněž pracuje se třemi body na chodidle jako oporami pro postoj a chůzi.³⁴¹ Propojuje oporu chodidla s představou dalších dvou opor: na temeni hlavy a zátylku. Výsledkem celého procesu získávání vnitřně-hmatové zkušenosti v interakci s partnerem pomocí dotyku je vědomá práce se třemi oporami – chodidlem, temenem a zátylkem. Dalo by se také hovořit o aktivním opírání se o tyto oblasti těla, což má podobný účinek jako aplikace programu vzpřímení podle Čumpelíka. Práce s tzv. aktivním, vědomým chodidlem vede z mojí zkušenosti rovněž k přítomné pozornosti,

³³⁸ J. Čumpelík, tamtéž, s. 55.

³³⁹ Příloha 3, cvičení 44, s. 292 a *The Actor Speaks*, s. 163–70.

³⁴⁰ Jsou to témata: 1) Cesta k doteku: vrstva kůže jako hranice, komunikace, 2) Tělové vrstvy (kosti, svaly, kůže), 3) Mobilita: komunikace s prostorem, 4) Chodidlo: opora pro vertikálu, 5) Patní a sedací kosti, cesta k vertikalitě, 6) Páneve, 7) Střed [těla].

³⁴¹ V jeho pojetí se cvičení zadává tak, že při něm jeden partner sedí na zemi na sedacích kostech, nohy má natažené před sebou nebo leží na boku s pokrčenými koleny. Od svého partnera dostává pomocí mírného tlaku ukazováčku informaci o jednotlivých bodech, sám přitom vyvíjí mírný protitlak v místě dotyku partnera. Přitom si všímá, které systémy svalů se při tlačení do bodů zapojují. Následně se student postaví na chodidla, opřením do šesti bodů jako do opory, a integruje tuto zkušenost v chůzi. Zejména se studenty prvních ročníků na KATaP se k tomuto cvičení vracíme opakovaně v průběhu celého roku.

vnímání vnitřního a vnějšího prostoru těla a již zmíněnému porozumění funkční postury a chůze, což absolutním způsobem ovlivňuje dýchání, a tedy i hlas a řeč.

Práce s oporami a posturou se stala nejen doplňkem, ale v přípravné fázi klíčovou součástí experimentálních hodin přednesu ve všech skupinách. Propojení těchto přístupů k vědomé práci s tělem a s materiálem podle Rodenburg jsem si zkoušela již během roku 2016 a 2017. Na základě níže popsané zkušenosti v různých kontextech jsem do Hereckého studia Švandova divadla a později i do hodin přednesu na KATaP přicházela již s určitým materiálem, ke kterému jsem došla experimentováním v různých skupinách s mladými umělci. I v pokročilé fázi práce s textem jsme se se studenty k těmto cvičením opakovaně vraceli. Protože můj prvotní zájem o přednes vycházel z potřeby pomoci sobě samé, propojovala jsem ty přístupy, cvičení a úvahy, které mně samotné dávaly smysl.

3.2 Případové studie

3.2.1 Individuální spolupráce

Vojta

Předtím, než jsem si mohla na hodinách přednesu vyzkoušet jinou roli než tu studentskou, docházela jsem do hodin přednesu Markéty Potužákové a Michala Čunderle napříč ročníky. Prvním překvapivým zjištěním pro mě bylo, jak je někdy nesmírně namáhavé být v roli aktivního posluchače a jak těžké je do procesu studenta nezasahovat. Kolik je zapotřebí energie, trpělivosti, nabídek.

Zpětně hodnotím jako velmi cenné, že jsem mohla oba pedagogy sledovat v jejich pedagogickém procesu, leccos mi došlo, i pokud jde o moje vlastní studium v předchozích letech. Od této intenzivní zkušenosti jsem si slibovala rozvoj schopnosti slyšet. Ta je ostatně základním předpokladem pro studium řeči vůbec.

V dalším semestru jsem ke spolupráci oslovila studenta prvního ročníku, který měl jako vystudovaný herec fyzického divadla na JAMU malou předchozí zkušenost s přednesem a hlasem. Vojta měl za sebou první semestr studia, v němž pracoval, jak je zvykem, na vybraných pasážích ze *Společenského katechismu*. Pro účely našeho pokusu si Vojta vybral povídku *O ženské falešnosti*³⁴².

Vojta, rodák z Valašska, se slyšel celkem dobře, byl schopen se sám opravit, text ho bavil a na hodiny chodíval připravený. Text byl schopen přečíst vcelku věcně a neměl sklony k (sebe)prožívání nebo umělecké manýře. Během našich setkání jsem se snažila poskytovat zpětnou vazbu pomocí doplňujících otázek, které měly Vojtu provokovat k reakci a účasti. Kdykoli jeho přednes přestal komunikovat, otázky zpravidla napomohly dostat se zpět k soustředěné komunikaci.

Vojta je prakticky zaměřený člověk, jeho řeč je konkrétní a bez kudrlinek, má charakteristický přízvuk valašského nářečí. Veliká devíza pro něj byla předchozí zkušenost s pohybem, a tím pádem dobré povědomí o vlastním těle. Naším „úkolem“ bylo Vojtu v řeči trochu zpomalit. Jednak, aby si text mohl představovat, aby ho říkal konkrétněji, a pak, aby mohl věnovat více pozornosti výslovnosti, která byla poněkud ledabylá. Vojta měl velikou

³⁴² Giovanni Sercambi. *Ctnostné příběhy a taškářské povídačky*. Přeložil Radovan Krátký. Praha: SNKLHU, 1953, s. 132–133.

potřebu tělového zapojení, nedokázal nebo nechtěl stát na místě a říkat text „jen tak“. Proto jsem do hodin přinášela cvičení od Rodenburg.

Všechna cvičení, například „Tlačení do zdi“ nebo „Kabuki“, jsem přinášela zprvu opatrně. V hodinách přednesu zpravidla není času nazbyt, probíhají třicet až čtyřicet pět minut jednou týdně a počítá se s tím, že studenti pracují na rozvoji svých možností i v dalších praktických disciplínách. Jak jsme mohli sledovat v kapitole o českém přednesu, na KATaP se předpokládá, že si zkušenosti ze všech disciplín studenti integrují například v dialogickém jednání nebo autorské prezentaci. Všimla jsem si, že Vojtovi konkrétní cvičení od Rodenburg pomáhají lépe se soustředit, napojit na dech a oporu. Naše spolupráce vyústila v přednes textu na klauzurách před publikem. Vojta si se situací poradil dobře, text říkal výrazně pomaleji, k čemuž dle jeho slov přispěla i praktická cvičení na dech a oporu.

Alex a Kierstan

Alexe a Kierstan, studenty druhého ročníku magisterského studia anglického programu na KATaP, jsem ke spolupráci oslovila v zimním semestru 2018, po roční zkušenosti se skupinou ve Švandově divadle. Jak již bylo řečeno, standardní hodina výchovy k řeči na KATaP má zpravidla třicet až pětáctyřicet minut. S Alexem a Kierstan jsme se scházeli zpočátku dohromady jednou týdně na devadesát minut. Později jsem s každým zvlášť pracovala individuálně, ke konci semestru opět dohromady.

Oba měli předchozí zkušenost z hodin přednesu pod vedením Ireny Pulicarové³⁴³ a Howarda Lotkera³⁴⁴. Na rozdíl od skupiny ve Švandově divadle šlo o poučenější, zkušenější studenty, kteří za sebou měli roční výcvik v dalších disciplínách na KATaP. Byli také zvyklí psát reflexe a nahlížet na sebe optikou svého procesu. Od Alexe jsem na konci naší roční spolupráce měla tři průběžné reflexe, které se vztahují ke konkrétním hodinám v zimním semestru 2018, a závěrečnou reflexi po klauzurách v zimním i letním semestru 2018/19. Od Kierstan jsem po roce a půl spolupráce měla poznámky z hodin ze zimního semestru 2018 a tři souhrnné reflexe na konci každého semestru. V lednu 2020 jsem oběma poslala dotazník, v němž pojmenovávám konkrétní cvičení a přístupy a pokládám konkrétní dotazy. Dotazník i všechny reflexe jsem přeložila z angličtiny do češtiny a jsou k nahlédnutí vcelku v Příloze 4.

³⁴³ Irena Pulicarová, Ph.D., (1978) je absolventkou divadelní vědy na FF UK a KATaP, dramaturgyní a moderátorkou TV Noe. Je uznávanou pokračovatelkou odkazu Vítězslavy Fryntové. Vyučuje výchovu k přednesu v anglickém programu KATaP.

³⁴⁴ MgA. Howard Lotker (1973) je absolventem KATaP, divadelní režisér, performer, pedagog DAMU a zakládající člen divadla HoME. Zaměřuje se na formát bytového divadla a projekty site-specific.

Protože jsem se s oba studenty setkávala často v jiných hodinách, např. v hodinách výchovy k pohybu nebo interpretačního semináře, mohla jsem si dovolit odkazovat se na jiné diskuse a práci v jiných kontextech. Studenti například měli zkušenost s oporami v těle, prošli si osvojením tří opěrných bodů na chodidle, měli za sebou nejen workshop s Jiřím Čumpelíkem, ale i hodiny s Jiřím Lösslem. Z interpretačního semináře byli zase zvyklí číst texty a všimnout si jejich žánru, struktury, jazyka, narativních strategií apod. Navíc chodili ke kolegům na autorské čtení, hodiny zpěvu a výchovu k hlasu, což jistě naší spolupráci významně nahrávalo.

Naším pracovním jazykem byla angličtina. Pro Alexe, který pochází z Finska, nebyla mateřtinou, ale ovládal ji výborně. Pro Kierstan, z USA, byla rodným jazykem, což se ovšem později ukázalo spíše jako nevýhoda, protože se příliš spoléhala na to, že jej ovládá a nepřistupovala k řeči zprvu zkoumavě, ale s jistou samozřejmostí. Jakkoli jsem schopná se v angličtině víceméně svobodně pohybovat, není to můj mateřský jazyk. I já jsem si v rámci otevřené hry zkoušela říkat text spolu se studenty, což mě samotnou bavilo a oživovalo jinak formální vztah pedagog–student. Myslím, že to bylo velmi důležitým aspektem naší spolupráce, který se podstatnou měrou podílel i na atmosféře našich setkání.

Alex i Kierstan měli při přednesu podobný problém. Bylo pro ně těžké překonat trému z veřejného vystupování.³⁴⁵ Oba tito studenti jsou mimořádně komunikativní, nicméně v okamžiku přednesu na klauzurách se jim stávalo, že text říkali příliš rychle, spěchali na sebe, mnohdy byla jejich rychlost na úkor srozumitelnosti a přednes si „neužili“. Dali jsme si proto tak trochu jako „úkol“ nespěchat na sebe, nepřistupovat ke klauzurám jako k prezentaci výkonu nebo výsledku, najít si v tom to, co nás baví, přistupovat k procesu bez nároků a otevřeně. Pokud jde o chápání přednesu jako aktivní komunikace a sdělování, měla jsem výhodu, že jsem navazovala na práci již zmíněných kolegů, Ireny a Howarda, kteří studenty vedou přes představu, a navíc, jak vyznívá i z reflexí, provádějí s nimi i různé řečové rozcvičky.

Přípravná fáze: tělo, dech, hlas

Protože si studenti po roční individuální práci chtěli zkusit vyprávět text společně, vybrali jsme v zimním semestru 2018 povídku *John Duffy's Brother* od irského autora a provokatéra Flanna O'Briena³⁴⁶. Text jsme zkrátali, povídali jsme si o jeho specifickém žánru a nárocích, které klade na vypravěče a posluchače. Interpretaci jsme zpřesňovali téměř každou hodinu po celý semestr. Šli jsme na to různě. Jednak skrz hlasité čtení textu, abychom zjistili, o čem text

³⁴⁵ Příloha 4, Závěrečná reflexe Alexe po klauzurách v zimním semestru 2018, s. 313.

³⁴⁶ Flann O'Brien nebo také mj. Brian O'Nolan. „John Duffy's Brother“. In: *The Short Fiction of Flann O'Brien*. Neil Murphy and Keith Hopper, eds. Dublin, London: Dalkey Archive Press, 2013, s. 54–59.

je. Kromě toho jsme ale také text hojně rozebírali. Kromě příběhu vyprávěného vypravěčem se v textu objevují dialogy a různé postavy, na což se oba studenti těšili. Domluvili jsme se, že se oba naučí celý text nazpaměť, nejen ty „své“ pasáže, aby text mohli pojmout jako do určité míry otevřenou hru, aby se mohli ve vyprávění střídát poněkud volněji. Zároveň mi šlo o to, aby oba zůstali pozorní i během přednesu partnera, aby nečekali, až na ně „přijde řada“. Šlo nám o vytvoření situace, z níž je jasné, že oba text chtějí vyprávět, někdy se předhánějí, jindy jeden druhému ustoupí, jak reflektuje Alex:

„Rozdělili jsme si [ho] po logice textu a v hodině jsme si s tím hráli, což bylo zábavné. Tohle je moje nejoblíbenější část textu. Míšiny připomínky a návrhy byly hodně nápomocné, jsem rád, že na mě připadla role pana Duffyho, který si hraje na mašinku. Dynamika ve skupině je příjemná a jsem rád, že se v textu střídáme a že se přednes mění s různými postavami. Tvoří to hezkou flow a text tím ožívá.“³⁴⁷

Na vůbec první hodině jsme začali rozcvičkou podle Rodenburg, kdy se v různých pozicích střídají znělé a neznělé souhlásky. Vyzvala jsem Alexe i Kierstan, aby se k ní vraceli pokud možno pravidelně. To se jim podle jejich reflexí dařilo někdy více, jindy méně. Šlo nám nejprve o zvědomění určitých procesů v těle, abychom později mohli kultivovat vědomě kondici k přednesu přes vnitřně-hmatovou zkušenost.

Jak už jsem zmínila, studenti byli zkušenější. I proto si rychleji všímali účinků cvičení a byli schopni pozorovat sebe v procesu a pojmenovávat, co na ně jak působí, jak uvádí Alex po první hodině:

„[...] v různých pozicích jsem se soustředil na jiné oblasti v těle, ve kterých rezonoval můj hlas. Nikdy předtím jsem například tak jasně necítil, že mi rezonují záda. [...] V průběhu cvičení jsme měli být pozorní a soustředit se na dýchání. To mi pomohlo zůstat uvolněný, ale zároveň vědomý.“³⁴⁸

Podobně to viděla i Kierstan:

„[...] nejlepší způsob, jak pracovat se ztuhlostí, napětím, sebekontrolou, je přes tělo. Technická cvičení (z pozic vleže do stoje, znělé/neznělé dvojice souhlásek), která jsme se naučili v zimním semestru, byla užitečná, protože mi pomohla být přítomná, najít správný dech a celkově se uvolnit.“³⁴⁹

Po technických cvičeních výše očíslovaných jako 3–11, která jsem přidávala každé setkání (rozcvička se postupně zkracovala, nakonec nám stačilo projít ji v deseti minutách) a měla vést

³⁴⁷ Příloha 4, reflexe Alexe, listopad 2018, s. 312.

³⁴⁸ Příloha 4, reflexe Alexe, říjen 2018, s. 310.

³⁴⁹ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan LS 2019, s. 321.

hlavně k uvolnění těla a dechu, jsme četli text jednotlivě nahlas před skupinou, přičemž jsem studenty často zastavovala a vracela, když věty četli s přílišnou samozřejmostí, když ztráceli kontakt se sebou nebo textem nebo posluchači (jímž jsem byla vždy já a ten/ta, kdo zrovna nečetl/a). Alex přiznává, že byl to náročný, ale užitečný proces.³⁵⁰

Jak si trefně povšiml, dovolila jsem si zpětnou vazbu říkat bez obalu, přistupovala jsem k oběma studentům jako k partnerům. Dělal jsem to vědomě, ale stejně mě překvapilo, když jsem se pak z reflexí zpětně dočetla, jak moc pro ně byla atmosféra hodiny a moje přímota a způsob komunikace důležitá:

„Čtení textu bylo náročné, jako vždy. Míša nemá moc slitování. Ihned nás upozorní, když je něco ‚mimo‘, což je v mém případě hodně často. Jsem tomu ale otevřený, chápu, že mi to pomáhá. Moje výslovnost, postoj, pocity, tempo, rytmus, to vše vyžaduje jemnou práci a Míša je velmi přesná a je schopná si všimnout jemných nuancí, díky nimž je přednes sdělnější.“³⁵¹

Podobně reflektuje zkušenost Kierstan:

„Když mi [Míša] dávala zpětnou vazbu, dělala to vždy jemně, ale přitom přímočaře, čemuž jsem rozuměla a mohla jsem to vzít v potaz, aniž bych se zasekla nebo začala panikařit. Míša pomáhala vytvářet atmosféru místa, ve kterém jsem nemusela mít obavu z chyb. Upřímně řečeno, okamžiky, kdy jsme (Alex a já) udělali nějakou chybu, byly nejtípknější. [...] Skoro v každé hodině jsme se smáli. [...] Místo toho, abych se bála, že něco zkazím, snažila jsem si všimnout, když se to stalo, a užila jsem si chvílku rozpaků, aniž bych se je snažila zakrýt.“³⁵²

Při našich setkáních jsem se snažila pečovat o společný prostor a otevřenou hru. Bylo to snazší než ve Švandově divadle, protože jsme byli tři, nikoli skupina patnácti lidí. Protože Alex s Kierstan byli otevření a zvědaví, nebylo těžké vytvářet atmosféru, v níž chyba není chybou, ale příležitostí, otázkou, na kterou můžeme hledat odpověď společně.

Než došlo v jednotlivých setkáních na přednes, zkoušeli jsme i jiná cvičení podle Rodenburg, především ta na posazení hlasu, protože především Kierstan se stávalo, že nervozita její hlas vyhnala do vyšší polohy, což pro ni bylo namáhavé:

„Okamžitě jsem cítila rozdíl. Uvědomila jsem si, že můj hlas se ihned změnil, z nepřírozeného vysokého hlásku, který mívám, když jsem nervózní, na relativně nízký přirozený hlas. Víím, že nervozita časem přestane být tak palčivý problém, ale je pro mě nesmírně cenné to umět rozpoznat a mít k dispozici nástroje, kterými si mohu pomoci.“³⁵³

³⁵⁰ Příloha 4, reflexe Alexe, konec října 2018, s. 311.

³⁵¹ Příloha 4, reflexe Alexe, listopad 2018, s. 312.

³⁵² Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan LS 2019, s. 321.

³⁵³ Příloha 4, reflexe Kierstan na konci ZS 2018, s. 317.

Kierstan se ve své reflexi vztahuje ke cvičení podle Rodenburg 8) Tlačení do zdi, při kterém je patrné zapojení bráničních svalů, zapojení opory při znělém zvuku), k němuž jsme se často vraceli v průběhu celého semestru. Podobné to bylo se cvičeními, jež využívala představivost, například představa jiného prostoru (katedrála, konkrétní publikum, situace), nebo cvičení, v nichž se gesto spojovalo s řečí (hod imaginárním míčkem).

Pokud jde o zapojení představy, často jsme se tím zabývali a snažili jsme si ujasnit, co se tím vlastně myslí:

„Jak má člověk aktivně sdělovat? Pomocí představivosti? Tak, že si představuje, co říká? Míša nás několikrát nabádala, abychom si představili, co říkáme, abychom před sebou viděli obraz nebo popis, o kterém čteme. To mi pomáhá a rozhodně to mění kvalitu, ale je to možné takto dělat s každým jednotlivým slovem? Kognitivně je to bolestivé, pro mozek je to prostě příliš! Ale o tom to asi není. Možná, že u určitých vět a slov je důležité, aby je přednášející vyvolal jako obrazy. Které to jsou, to by mělo vyplynout ze smyslu textu.“³⁵⁴

Otázky, které si pokládá Alex, jsem si pokládala i já v hodinách s Markétou Potužákovou a Michalem Čunderle. Jde o to, co si představuji, nebo o to, že si všimnu, co se mnou ona představa dělá? Dnes to chápu tak, že jde o to, navodit si správné tělové napětí, čehož se může dosáhnout různými prostředky. V každém případě jako posluchač vnímám rozdíl, když s tím přednášející aktivně pracuje. Zároveň platí, že na mě mohou zapůsobit určitá slova řečená s určitou představou, kdy je patrné, že přednášející má k tomu, co říká, určitý vztah. Z obyčejného slova „pes“ se vytvoří živý obraz. Myslím, že není možné technicky rozebrat, zda za tento účinek může konkrétní intonace, intenzita, oční kontakt apod. U Berry, Rodenburg, George ani na KATaP se k tomu každopádně nepřistupuje technicky, naopak se hledá vnitřní důvod, gesto, napětí, vztah.

Naše pozornost byla od počátku zaměřena na tělo. Již jsem zmínila, že jsem se v případě Alexe a Kierstan mohla odkazovat na jejich zkušenost z pohybových hodin. Díky tomu bylo snazší navazovat na vnitřně-hmatovou zkušenost v hodinách přednesu. V půlce semestru oba dosáhli určité kondice – sami byli schopni si všimnout, případně upravit, jak stojí, jaké mají držení těla, dokázali lépe vycítit, kde mají přílišné napětí, kde jsou naopak povoleni. K tomu nám pomáhala již zmíněná rozcvička, jak potvrzuje Alex: „[...] pomalu začínám lépe chápat, které části mého těla se aktivují při rozcvičce.“³⁵⁵

Podobně to vnímala i Kierstan: „Ihned po cvičení jsem cítila, že jsem přítomná v těle a prostoru. Můj dech byl plnější a s oporou, cítila jsem se mnohem klidnější. Čím déle jsem

³⁵⁴ Příloha 4, reflexe Alexe, konec října 2018, s. 311.

³⁵⁵ Příloha 4, reflexe Alexe, listopad 2018, s. 312.

cvičení opakovala, tím víc se zvětšovala kapacita dechu sama, aniž bych se musela nutit do delších nádechů.“³⁵⁶ Kierstan se zde dotýká i určitého pocitu sebejistoty, který práce s tělem přináší – uzemnění a klid. Podle mé zkušenosti práce s oporami a aktivním chodidlem takový účinek má, stejně jako vědomá práce s dechem.

Zkoušeli jsme propojovat dech, řeč, pohyb. Pokud jde o propojení pohybu s řečí, docházeli jsme k zajímavým postřehům:

„Tohle [udělat si krok] bylo pro mě nové, protože v mém předchozím bakalářském studiu v hodinách herectví nám bylo řečeno, abychom nepřeslapovali na místě, ale abychom vydrželi stát ve stejné pozici. Asi to bylo proto, aby to vypadalo, že víme, co děláme, abychom nebyli nervózní. Ale teď chápu, že nervózní přeslapování a nepřírozený ztuhlý postoj jsou dvě strany téže mince. Místo toho, abych se ‚zaparkovala na místě‘, uvědomila jsem si, že mi pomáhá, když se pohybuji přirozeně, připomínala jsem si, že tělo, mysl a hlas jsou částí téhož celku.“³⁵⁷

Kierstan se tu vrací k okamžikům, kdy se při přednesu příliš hlídala, snažila se mít kontrolu nad svým tělem a gesty, což vedlo k určité strnulosti, která se pochopitelně ihned promítla i do hlasu a její komunikace textem. V tomto ohledu se nám osvědčilo vracet se ke třem oporám, neutrálnímu postoji, chůzi po místnosti, hledání organického propojení těla a hlasu, např. pomocí cvičení 20) podle Rodenburg.

Přednes: hledání vztahu, žánru a... sebedůvěry

Naznačila jsem, že podstatnou část našich hodin jsme věnovali porozumění textu, možnostem jeho interpretace. Zmínila jsem, že tento přístup doplňoval věcné čtení textu nahlas, kterým jsme také zjišťovali dispozice a obsah textu. I přesto bylo překvapivé, že k pochopení, o čem text je, docházelo někdy až po několika týdnech: „Konečně! Až teď jsem pochopil poslední část textu, překvapilo mě, jak dlouho mi to trvalo.“³⁵⁸ Připomnělo mi to okamžiky, které jsem v roli studenta prožívala podobně. Textu jsem intelektuálně rozuměla, respektive měla jsem pocit, že mu rozumím, po několika hodinách přednesu už jsem si tak jistá nebyla. Pomáhalo mi, když jsem na ty okamžiky v textu, kdy jsem vlastně nerozuměla, byla ihned upozorněna. Potvrdilo se mi to i při práci s Alexem: „[...] je užitečné vědět přesně, které věty nekomunikují,³⁵⁹ a „[...] taky myslím, že je dobré, že nás Míša nutila zamyslet se nad tím, co vlastně říkáme, abychom si toho všimli.“³⁶⁰

³⁵⁶ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan ZS 2018, s. 317.

³⁵⁷ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, LS 2019, s. 321.

³⁵⁸ Příloha 4, reflexe Alexe, prosinec 2018, s. 312.

³⁵⁹ Tamtéž.

³⁶⁰ Tamtéž.

Protože oba studenti se v přednesu střídali, říkala jsem si, že by nám mohlo pomoci kultivovat partnerské napojení. K tomu jsme využívali různá pohybová cvičení ze současné partneriny (např. dávání váhy partnerovi), která jsme používali pro zahřátí před hodinou. Důležité však bylo vést oba především k tomu, aby se slyšeli. Jednak jeden druhého, jak o tom píše Alex³⁶¹, a pak sami sebe, jak o tom píše Kierstan:

„To, že jsem dokázala vycítit, kdy vyprávění vyžaduje více energie nebo pomalejší čas, je pro mě velký pokrok. Předtím bych dělala pořád dokola to samé, byla bych frustrovaná, protože jsem neslyšela rozdíl. Stále nevím, jak přesně dojít k tomu kýženému legatu, ale učím se rozpoznat, co funguje a co ne.“³⁶²

Opakovaně jsme docházeli k témuž: že rozvíjení schopnosti se slyšet je jednou z nejdůležitějších podmínek studia přednesu.

Kierstan

Protože máme k dispozici záznamy z klauzur obou studentů, můžeme se na proces Alexe i Kierstan podívat zvlášť a detailněji.³⁶³ Kierstan měla největší problém s trémou. Stres se u ní projevil napětím v těle, poskočením hlasu o pár tónů výš, v řeči pak v rychlosti a nedbalé výslovnosti. Ze záznamu z klauzur přednesu v zimním semestru 2018 je patrné, že Kierstan je v přednesu o trochu rychlejší než Alex, má strnulejší mimiku, což pramení z její potřeby sebekontroly, jak sama přiznává v reflexi: „Úpěnlivá snaha mít věci pod kontrolou a dělat je tak, jak si ‚myslím‘, že je správné, je pro mě problém, často jsem kvůli tomu zablokována a frustrovaná.“³⁶⁴ Pokud jde o přednes, symptomy těchto obtíží se projeví v napětí v těle i hlasu (hlavně v ramenou a rtech/ústech), hlas zaseknutý v těle (nešel ven do prostoru), slabost/nestálost hlasu (typicky mám vyšší přiškrcený hlas, nesprávně posazený), rychlejší přednes, nedostatečná výslovnost, zapomínání dýchat/zadržování dechu, naučená intonace (mrtvolný přednes) apod.“³⁶⁵

Kierstan se v závěrečné reflexi dopouští velmi sebekritického náhledu, nicméně je schopná si všimnout, jaká místa nabízejí prostor pro kultivaci a konkrétně pojmenovat jakou. Na těchto, jak je sama nazývá, symptomech, jsme pracovali v podstatě celé tři semestry.

³⁶¹ Příloha 4, reflexe Alexe, prosinec 2018, s. 312.

³⁶² Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, LS 2019, s. 321.

³⁶³ Oba studenti vyjádřili písemný souhlas s uvedením odkazů na videa z klauzur přednesu v této práci.

³⁶⁴ Záznam z klauzur ZS 2018, „John Duffy’s Brother“, viz [online] [<https://youtu.be/s8icRVIWHwc>] [cit. 3. 6. 2020].

³⁶⁵ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, LS 2019, s. 321.

V letním semestru 2019 studenti pracovali jednak na společném textu, povídce od Woodyho Allena *Conversations with Helmholtz*³⁶⁶, ale také individuálně. Kierstan si pro samostatnou práci vybrala pohádku severoamerických indiánů *Star Maiden*³⁶⁷. V závěrečné reflexi si všímá, že inklinuje k určitému lyricismu:

„[...] v minulosti jsem se zaobírala spíše tím, aby můj hlas zněl hezky, než abych se soustředila na sdělování. Diváci neslyšeli příběh, který jsem říkala, protože byli ukolébáni mým hlasem někam do světa snů. Nejdřív jsem to brala jako kompliment, ale uvědomila jsem si, že to, jak se příběh říká/čte, ovlivňuje pocity diváků, aniž bych jim dala prostor k příběhu přistoupit a vyložit si ho po svém. Na tomhle jsem tento semestr chtěla pracovat, takže jsem se soustředila na věcný přednes.“³⁶⁸

Věcné čtení pro nás bylo tématem i v předchozím semestru, ale všimli jsme si, že Kierstan se ráda poslouchá a někdy to vede k tomu, jak sama přiznává, že se soustředí na svůj hlas, nikoli na obsah své řeči. Snažily jsme se tedy zejména v letním semestru, ale i v následujícím zimním pracovat právě na vytvoření určitého odstupu, aby se do textu příliš nevcit'ovala.

Porovnáme-li individuální a skupinový výstup Kierstan na klauzurách, všimneme si jedné podstatné změny. Při přednesu pohádky *Star Maiden*, kterou Kierstan otevírala klauzury přednesu, se chvílemi propadá do lyrična, její přednes je na hranici sdělnosti. Jistě tomu nahrává i samotný text, který není zrovna akční. Nicméně, na Kierstan je vidět, jak ji chvílemi ovládá nervozita a snaha mít se pod kontrolou jí ubírá energii a odvádí pozornost od textu. Naproti tomu, když říká text ve spolupráci s Alexem (zejména myslím povídku *John Duffy's Brother*, ale chvílemi i *Conversations with Helmholtz*³⁶⁹), její pozornost není směřovaná jen na ni, ale na jejich společný přednes, což Kierstan pomáhá zůstat konkrétní, komunikující. Kierstan k tomu sama dodává: „Ačkoli stále vidím, co všechno je potřeba zlepšit (rychlost, někdy výslovnost, naše předvídání textu partnera atd.), byla jsem upřímně překvapená, jak moc jsem se zlepšila během jednoho semestru.“³⁷⁰ Anebo, pokud jde o společný přednes:

„Stejně jako minulý semestr pro nás bylo těžké pracovat s energií tak, abychom si dokázali text předávat. Když jeden z nás vynaložil hodně energie na vybudování situace, druhý nedokázal navázat a nechal energii spadnout a tak to šlo dokola. Pokud jde o mě, stále jsem nepřišla na to, jak zůstat přítomná a v kontaktu s partnerem na jevišti. Někdy to znělo tak,

³⁶⁶ Woody Allen. „Conversations with Helmholtz“. In: *Getting Even*. London: Picador, 1993.

³⁶⁷ Margaret Compton. „Star Maiden“. In: *American Indian Fairy Tales/Pohádky amerických indiánů*. Přeložila Martina Kollinová. Praha: Garamond, 2015. s. 82–87.

³⁶⁸ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, LS 2019, s. 321.

³⁶⁹ Záznam z klauzur LS 2019, „Conversations with Helmholtz“ viz [online] [<https://youtu.be/av6iMcnU8xI>] [cit. 3. 6. 2020].

³⁷⁰ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, ZS 2018, s. 317.

že ‚teď je řada na mě‘, ‚teď je řada na tobě‘, místo toho, abychom to vytvářeli společně. Zajímavé je, že se nám to dělo spíše tento semestr, ne ten předchozí. Na klauzurách vypadalo naše vystoupení (pokud to tak můžu nazvat) spíše jako série gagů, a ne jako jeden celek.³⁷¹

Je pravda, že pokud jde o partnerské napojení a plynulost v předávání textu jeden druhému, podařilo se to Kierstan i Alexovi lépe na klauzurách v zimním semestru 2018. Při společných zkoušeních tuto kvalitu ztráceli i nacházeli. Nicméně, Kierstan si v reflexi všímá velkých rozdílů svého projevu v zimním a letním semestru. Zmiňuje nalezení určité sebejistoty a uvolnění, zpomalení řeči, lepší dechové kondice.³⁷²

Ve třetím semestru naší spolupráce, v zimě 2019, u Kierstan došlo k důležitému obratu. Nejprve jsme dlouho hledaly text. Na výběru textu jí velmi záleželo, protože se jednalo o poslední příležitost, kdy si mohla přednes na KATaP zkusit. Měla jsem pár návrhů, doufala jsem, že změna žánru, např. horor nebo detektivní, mysteriózní příběh, jí pomůže odpoutat se od ní samotné a pohrát si s tělovým napětím. Kierstan nakonec přišla s návrhem pracovat s pasážemi z jejího oblíbeného románu *Fried Green Tomatoes at the Whistlestop Cafe*³⁷³ od americké prozaičky Fannie Flag. Již od začátku bylo jasné, že si vybrala příliš dlouhou pasáž, přes osm stran, a tato ambice, úkol, který si dala, ji od počátku ochromovala.³⁷⁴

Na společných setkáních jsme si povídaly o textu a pasážích, které si vybrala, o čem jsou, jak se jim dá rozumět bez znalosti kontextu celého románu. Text jsme výrazně zkrátily. Navrhla jsem Kierstan věnovat se jen poslední pasáži, která měla asi dvě stránky. Doufala jsem, že jí jednak odpadne pocit, že musí zvládnout tak velký „úkol“, a pak, nabízelo se jít v práci s textem do hloubky. Postava Smokeyho Lonesome, hlavního hrdiny vybrané pasáže, byla velice zajímavá, protože Kierstan se při jeho promluvě dopouštěla nejprve nevědomě jižanského přízvuku. Ten si očividně užívala a i mě bavilo si ho zkoušet spolu s ní. Jižanský přízvuk ze států Alabama a Tennessee se vyznačuje tím, že jeho rytmus je hodně pomalý, skoro až vleklý, slova se v puse převalují a mluvčí jako by si dával hodně „na čas“. Přesně to jsme potřebovaly. Už si nepamatuji, koho později napadlo přečíst celý text v jižanském přízvuku, ale byl to každopádně skvělý nápad, a to hned ze dvou důvodů. Jednak to Kierstan očividně bavilo, našla si k textu vztah a zároveň ji to nutilo výrazně zpomalit a přemýšlet o rytmu a tempu své řeči konkrétně v jednotlivých promluvách postav:

³⁷¹ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, LS 2019, s. 323.

³⁷² Tamtéž.

³⁷³ Fannie Flag. *Fried Green Tomatoes at the Whistlestop Cafe*. USA: Random House, 1987.

³⁷⁴ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, ZS 2019, s. 324.

„Tahle práce s přízvuky a dialekty mi přinesla leccos, o co jsem předtím neúspěšně usilovala. Jiný rytmus mě přinutil zpomalit, dát si čas na představování si slov a obrazů. Párkrát se mi stávalo, že se mi věta rozpadla uprostřed, ale věnovaly jsme tomu hodně pozornosti a nakonec si s tímhle problémem poradily. Musela jsem se častěji a více nadechnout, protože přealování slov v ústech v jižanském přízvuku to vyžadovalo. Hlavně mi ale tahle práce konečně přinesla radost a hravost, která mi předtím u sebe chyběla, a na textu jsem pracovala ráda jak v hodinách, tak sama doma. Právě proto, že mě to tak bavilo, jsem se téměř úplně dokázala zbavit pocitu nervozity.“³⁷⁵

Když Kierstan přečetla celý text v jižanském přízvuku, řeč byla sice pomalejší, ale postavy začaly splývat a ztrácela se i Kierstan samotná, stávala se další postavou textu, postavou vypravěče, který už nebyl Kierstan, ale další postavou bez jejích obrysů. Proto jsem navrhla, aby si ponechala rytmus a tempo, které si objevila, ale pasáže vypravěče říkala svým marylandským přízvukem a svým přirozeným hlasem, zkrátka sama za sebe. Postavy si naopak mohla odlišit v různých odstínech jižanského přízvuku. Její hravost nezmizela, přitom byla schopná si ponechat nově nalezenou pomalost řeči. Tato práce však vyžadovala obrovské soustředění, díky němuž Kierstan nesklouzávala k lyričnosti.³⁷⁶

Dosáhly jsme toho, že Kierstan byla v dialogu s textem. Říkala ho, jako by ho objevovala poprvé, měla pod kontrolou rytmus i tempo své řeči a s určitými promluvami, v jižanském přízvuku, si vyloženě hrála. Konečně získala od sebe odstup.³⁷⁷

„Aha moment“, který Kierstan v reflexi popisuje, byl velmi důležitý hlavně pro ni samotnou. I z videa z klauzur je patrné, že Kierstan se při přednesu proměnila, je schopná nenechat se převálcovat trémou a nervozitou, vidíme ji komunikovat ještě něco navíc než jen text, jdeme s ní v jejím vyprávění, spolu s ní si užíváme jižanský přízvuk v replikách Smokeyho a Idgy.³⁷⁸ Tuhle přítomnou pozornost a hravost považuji za nejdůležitější nalezenou kvalitu v naší spolupráci vůbec, což dokládá i Kierstan v závěrečné reflexi.³⁷⁹

Domnívám se, že k této kondici, kvalitě, Kierstan dospěla souhrou více věcí najednou. Jednak díky oporám a technickým cvičením podle Rodenburg získala lepší tělové sebe-vědomí. Hlavně však rozuměla tomu, co říká. Kierstan si k textu našla vztah a ten se jí podařilo předat ostatním. Dostáváme se k tomu, že ať už je to práce s představou, technický přístup, nebo něco jiného, vztah k tomu, co říkám, je nezbytnou součástí procesu interpretace textu. Otázka je, jak

³⁷⁵ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, ZS 2019, s. 325.

³⁷⁶ Tamtéž.

³⁷⁷ Tamtéž.

³⁷⁸ Záznam z klauzur ZS 2019 viz [online] [<https://youtu.be/7nKbtwwRIOo>] [cit. 3. 6. 2020].

³⁷⁹ Příloha 4, závěrečná reflexe Kierstan, ZS 2019, s. 326.

si vytvořit pro sebe podmínky, v nichž mohu existovat tvořivě, v dialogu se sebou, publikem, a textem.

Alex

Také Alex v reflexi přiznává, že měl problém s trémou, ale narozdíl od Kierstan ve své řeči tolik nespěchal. Zřejmě to bylo i tím, že angličtina nebyla jeho rodným jazykem, řeč pro něj tedy nebyla samozřejmostí, musel si dávat větší pozor na správnou výslovnost – taková byla ostatně i moje zkušenost na stáži v Anglii. Obecně lze asi říct, že Alex má problém udržet si energii v řeči, a když je nervózní, neví, co se sebou: „Začnu obstojně [...] a na konci mám pocit, že jsem bez dechu. Jakmile se tenhle vzorec začne opakovat, je to únavné a přestává to být komunikativní. Ztrácí to organickou kvalitu řeči [...] Totéž platí o mých rukách. Pořád dokola opakuji ta samá gesta.“³⁸⁰ Někdy se Alexovi stávalo, že ztratil pojem o celku a text se mu rozpadal na jednotlivé části. Otázka tělového zapojení byla každopádně pro Alexe zásadní.³⁸¹

V letním semestru 2019 si Alex vybral text od finské spisovatelky Tove Jansson o mumincích³⁸². Text popisoval situaci, v níž se střídalo hodně postav. Jejich dialog navíc posouval děj, bylo proto velmi důležité dokázat jednotlivé postavy rozlišit, aby se posluchač neztratil. Alexe bavilo zkoušet si různé hlasy, ale u některých místo změny rytmu pracoval tak, že šel do extrémní intonace nebo polohy, která mu neseděla, hlas byl přiškrcený a tlačný. V takových případech jsme se vraceli k techničtějším cvičením.³⁸³

I v situacích, kdy postavy zněly příliš podobně, jsme se snažili hledat možnosti nejprve ve změně tělového napětí. Na závěrečných klauzurách Alex v jednom okamžiku přesto sklouznul do škrceného hlasu, ale jindy byl schopen výrazné proměny, k dojemnému, něžnému projevu, kdy hlas propůjčuje mamince nebo sestře muminiho skřítku. Oproti tomu v postavě Hobgoblina (Čaroděje) si dovoluje hluboký hrudní až břišní hlas a celkově pomalejší dikci. Před klauzurami jsme v procesu došli do bodu, kdy nějaké postavy byly jasnější, ale celkově ještě chybělo vědomí oblouku celého textu, který se rozpadal na jednotlivé části.³⁸⁴ Pokud jde o expresivitu, Alex si našel výraznější polohy, mezi nimiž byl schopen vědomě přecházet. Z Alexových reflexí vyplývá, že technická cvičení mu poskytla určitou jistotu, co se týče tělového uchopení procesů, jež participují na tvorbě hlasu a v řeči. Zároveň však pro něj byla velmi důležitá

³⁸⁰ Příloha 4, závěrečná reflexe Alexe, LS 2019, s. 314.

³⁸¹ Tamtéž.

³⁸² Tove Jansson. *Finn Family Moomintroll*. United Kingdom: Sort of Books, 2017. U nás vyšlo v překladu Libora Štukavce jako *Čarodějův klobouk*. Praha: Albatros, 2000.

³⁸³ Příloha 4, závěrečná reflexe Alexe, LS 2019, s. 314.

³⁸⁴ Záznam z klauzur, LS 2019, [online] [https://youtu.be/h_wh5T71Q7I] [cit. 3. 6. 2020].

svoboda, kterou měl jako interpret, jako herec. Otevřená otázka, k níž dospívá na konci své závěrečné reflexe, trefně shrnuje, kam jsme v úvahách o přednesu dospěli:

„Jak si uchovat ten pocit, že objevuji každou větu, každý smysl? To je pro mě zásadní, protože cítím, že to je určující, aby měl autor, nebo herec, opravdu radost z přednesu a chtěl ho sdělovat ostatním a tak sdílel svoji radost s nimi! Tou radostí nemyslím nutně pocit jako takový, ale spíš to, že když přednáším vážný text nebo těžké téma, může být přednes a akt sdělování ostatním radostnou a smysluplnou odpovědností. Zároveň cítím, že je důležité, aby v tom byla určitá hra, hráčství. Mohou jít hra a odpovědnost ruku v ruce? To je otevřená otázka...“³⁸⁵

Shrnutí spolupráce s Alexem a Kierstan

Přemýšlím-li o našich setkáních zpětně, dochází mi, že nejdůležitějším aspektem naší spolupráce bylo vytvořit pro Alexe a Kierstan bezpečné prostředí, v němž si mohou zkoušet, chybovat, hledat, aniž by se vytratila hra. Prostředí, v němž mohou nalézt opory pro sebe, kultivovat schopnost se slyšet, aby si dokázali později pomoci sami. Cvičení podle Rodenburg a Čumpelíka snad oběma pomohla lépe si uvědomit, jakou roli hraje v řeči tělo, postura, jak lze rozvíjet dechovou kapacitu, jak tělo zapojit, jak najít správné tělové napětí. Práce s představou nám naopak ukázala možnosti v konkrétní práci s textem, v jeho interpretaci. Alex to ostatně pojmenovává: „Cítil jsem, že jsem v bezpečném prostředí, ve kterém si mohu zkoušet, a to je velmi důležité. Sami jsme si zkoušeli, jak sdělovat text, jakým způsobem vyprávět, jak se vtělit do postav a jakým hlasem je nechat promluvit.“³⁸⁶

Z reflexí je mimo jiné patrné, že Alex i Kierstan jsou příkladem studentů, které si přeje snad každý pedagog. Bylo by pošetilé se domnívat, že jedině moje návrhy mohou za rozvoj jejich možností. Nakonec to je vždy na každém zvlášť, co si z návrhů chce a může vzít a jak s nimi naloží. Z jejich veskrze pochvalných reflexích by se snadno mohlo nabýt dojmu, že naše setkání byla vždy příkladná, efektivní, tvořivá. Nebylo tomu tak vždy. Ale i když se nám nedařilo, neměla jsem dojem, že ztrácíme chuť si zkoušet nebo že na mé návrhy přistupují z povinnosti.

Oběma studentům jsem s určitým časovým odstupem poslala dotazník, který je v úplnosti uvedený v Příloze 4. Ve třech okruzích pojmenovává materiál našich setkání. V první části je soubor otázek věnován konkrétním cvičením podle Rodenburg. Studenti ve svých odpovědích shodně glosují, že díky cvičením 1–4 pochopili určité procesy v těle, např. co je to dechová opora a jak se tvoří hlas, a konkrétně se rozepisují, která cvičení jim pomáhala a v čem. Oba se

³⁸⁵ Příloha 4, závěrečná reflexe Alexe, ZS 2018, s. 312.

³⁸⁶ Příloha 4, závěrečná reflexe Alexe, LS 2019, s. 314.

shodují, že díky cvičením se jim prohloubil a zklidnil dech a cítili se připraveni na další práci. Cvičení na změnu postury 5–7 se nejvíce dotkla Alexe, uvědomil si díky nim, jak je důležité vědomě pracovat s posturou při přednesu. Kierstan si všímá, jak držení těla ovlivňuje i barvu a intenzitu hlasu a také emoce. Cvičení 8–11 oběma přinesla lepší uchopení opory a pochopení její role v zapojení tělového napětí, v energii. V otázkách 6–9 studenti přiznávají, jaký dopad má pravidelné cvičení na jejich kondici a jak se různá cvičení podílela na odstraňování určitých stereotypů.

Ve druhé části dotazníku jsem své otázky zaměřila na práci s představou. Studenti popisují, jak propojení gesta a hlasu s představou považují za funkční, jak tato práce zároveň kultivuje schopnost se slyšet. Práce s představou většího prostoru například pro Kierstan otevřela nové možnosti, pokud jde o jiné vrstvy v textu. Alexovi pomáhala zbavit se naučeného mechanického recitování a vedla k organickému zapojení těla a hlasu. Oba se v odpovědi na třetí otázku v této části dotazníku rozepisují, jak důležité je pro ně hravé prostředí a atmosféra hodin, bez které by se podle nich nemohlo s představou vůbec pracovat.

Ve třetí části se dotazují konkrétně na přednes a práci s textem. Kierstan i Alex se shodují, že pro ně bylo důležité povídat si o textu, jeho žánru, vrstvách, významech. Pomáhalo jim to oběma text pochopit, oba souhlasí s tím, že potřebují textu rozumět, aby ho mohli někomu sdělit. Alex přikládá diskusím o interpretaci textu velkou důležitost, podle něj si pak lze svobodněji hrát s nuancemi, může se jít do hloubky. Kierstan jednoznačně souhlasí, tato práce jí kromě porozumění přinesla zřetelnost a hloubku. Oba studenti potvrzují, jak pro ně byla důležitá okamžitá zpětná vazba. Ačkoli někdy časté zastavování může vést k frustraci, pomohlo jim rozpoznávat u nich i u druhých rozdíly v řeči. Vedlo je k přesnějšimu sluchu a vědomé práci s tělem. Práce pro ně nebyla vágní, ale konkrétní.

V poslední otázce, která je doplňující, zejména Alex připomíná, jak důležité je zachovat při práci tvořivou hravost a bezpečné prostředí, které vybízí studenta ke zkoušení.

3.2.2 Spolupráce se skupinou

Během roku 2016 a 2017, před zahájením dlouhodobé spolupráce s Hereckým studiem Švandova divadla a před spoluprací s Alexem a Kierstan, ke mně převážně šťastnou shodou okolností přicházely různé nabídky, díky nimž jsem si aplikaci svých zkušeností s různými přístupy k hlasu a přednesu mohla prakticky zkoušet v roli lektora. Spolupracovala jsem s amatérskými herci i neherci a většinou šlo o krátkodobé workshopy. Zmíním zde krátce tři příklady, protože mají leccos společného.

První pokusy

V únoru 2017 mě oslovila Sarah Brock ze SIT Study Abroad – School for International Training³⁸⁷, abych vedla divadelní workshopy pro dva americké studenty, Alanu a Jaymese, ve Studiu Alta v pražských Holešovicích. Oba měli předchozí zkušenost s hlasem i pohybem (Jaymes byl tanečník stylů contemporary a jazz, Alana studovala divadelní obor a prošla základním hereckým tréninkem, oběma bylo kolem 23 let). Výsledkem naší dvouměsíční spolupráce bylo autorské představení, které jsme prezentovali ve Studiu Alta.

Než jsme přešli k samotnému procesu tvorby, během nějž jsem se z role lektora dostávala spíše do role režiséra, setkávali jsme se první měsíc každý týden na tři hodiny. Přinášela jsem materiál zaměřený na práci s dechem, posturou, hlasem a přednesem. U obou studentů vyšlo brzy najevo, že potřebují především získat nástroje ke zvládnutí trémy z veřejného vystupování. Oba měli slušné hlasové dispozice a byli silně motivovaní, což jistě v procesu sehrálo svou roli. Od začátku jsme pracovali podobně jako na KATaP, od zvědomování vlastního těla k pochopení napětí přes různá technická cvičení, improvizaci, práci s oporami a neutrálním postojem. Pracovali jsme s aktivními chodidly, oporami, uzemněním, aktivním centrem a neutrálním postojem. Ze cvičení podle Rodenburg jsme využívali zejména 1–11.

Oba studenti na konci spolupráce uvedli, že se jim zvětšila dechová kapacita, jsou schopni lépe rozpoznat, kdy je jejich hlas na opoře, a díky průběžné práci s posturou a oporami se jim funkční návyky promítly i do běžného života. Příjemnou, nově nalezenou kvalitou bylo i získání určité sebejistoty, sebe-vědomí. Nicméně, k přednesu jsme se v jejich autorském výstupu spíše nedostali. Ve výsledném tvaru jsme využívali fragmenty slov a vět, nepracovali jsme se souvislým textem, spíše šlo o to, najít oporu pro znělý hlas, rozvíjet hlasové možnosti a ustát situaci veřejné prezentace.

³⁸⁷ Viz [online] [https://www.sit.edu/sit_faculty/sarah-brock-ma/] [cit. 27. 5. 2020].

V květnu 2017 jsem vedla jednodenní workshop zaměřený na pohyb a hlas pro posluchače druhého hereckého ročníku na Kyjevské národní divadelní, filmové a televizní univerzitě Karpenka-Karého. Tuto meziuniverzitní spolupráci tenkrát zprostředkovala tehdejší studentka KATaP Maryana Kozak, která na tamní univerzitě pobývala na roční stáži. Přijela jsem s nabídkou různých principů, cvičení a přístupů, s jakými pracujeme se studenty KATaP na ploše jednoho až dvou semestrů. Bylo jasné, že vzhledem k času, který jsem dostala k dispozici, půjde spíše o ochutnávku možností, jak o pohybu, hlasu a jejich propojení uvažovat.

Pojala jsem výjezd jako výzvu vyzkoušet si v jiném kontextu propojení mé londýnské zkušenosti s principy KATaP. Ve skupině dvaceti studentů jsem představila vybraná technická cvičení podle Rodenburg (2, 4, 5, 6, 7, 8 a 10, konkrétně je popisuji výše), jež jsem následně propojila s představou opor pro vzpřímený postoj a aktivní chodidla. To jsme integrovali v chůzi po prostoru v různých škálách.

V závěru workshopu jsme se přes hru a improvizaci dostali k propojování řeči a pohybu (viz cvičení 20 podle Rodenburg), jež jsem doplnila o improvizovaný text ve dvojici a ve skupině. Gesto házení imaginárního míčku jsme spojovali se slovem („Julie“) a ve dvojicích si ho přehazovali přes prostor.

Na konci dílny byla většina studentů v hravém soustředění, vnímali přítomný okamžik, byli si vědomi vlastního těla, působili „vyšší“. V rámci společné reflexe studenti uváděli, že vědomá práce s posturou přes vnitřní představu opor pro ně byla úplnou novinkou. Popisovali, že jsou zvyklí spíše na technická cvičení. Vědomé prožití rozdílu v postuře pro ně představoval zlomový okamžik ve vnímání vlastního dechu a hlasu a jejich vzájemné propojenosti. Bohužel ani v této skupině nebyl prostor na integraci této zkušenosti do přednesu.

V září 2017 jsem spolupracovala s umělkyní Tabitou Rezaire³⁸⁸ z Francouzské Guyany, která připravovala výstup v rámci své rezidence v MeetFactory. Protože připravovala performanci, během níž měla vystoupit před diváky a přečíst projev, přála si pracovat na svém hlase a přednesu. Během individuálních setkání jsem si i s ní zkoušela cvičení 1–11 podle Rodenburg, jež jsem doplnila o práci s představou (opory, házení imaginárního míčku, představa velkého prostoru, sdělování textu při představě, že jej vysvětluji někomu, kdo nerozumí, apod.). S Tabitou, podobně jako s Alanou a Jaymesem, šlo zejména o to, nabídnout jí v krátkém čase tři týdnů opory pro hlas a řeč, aby se dokázala vypořádat se situací veřejného projevu.

³⁸⁸ Více o umělkyni viz [online] [<https://www.tabitarezaire.com/info.html>] [cit. 27.5.2020].

Tabitě vyhovovala zejména vědomá práce s dechem, který si objevovala přes tělové pozice, s hlasem, o kterém předtím neměla valné mínění, s posturou a o práci s představou, která jí jako vizuální umělkyni konvenovala nejvíce. Zajímavé na této spolupráci bylo, že Tabitinou rodnou řečí nebyla angličtina, ale francouzština a v obou jazycích měla nejenom jinak posazený hlas, ale jiný hlas. S tím jsme si zkoušely hrát a zpěvnou kvalitu z francouzštiny jsme zkoušely promítnout i do její poněkud monotónní a mechanické angličtiny. Po představení opor a práce s bránicí jsme zkoušely její připravený text zpívat a ze zpěvu přecházet do řeči, což Tabitě pomáhalo, její angličtina pak zněla přirozeněji a měla i jinak posazený hlas. Výsledkem našeho procesu bylo opět získání určitého sebe-vědomí a osvojení si základních nástrojů usnadňujících zvládnutí veřejné situace přednesu.

Všechny výše popsané zkušenosti mě povzbudily v úvaze, že propojit přístupy, které jsem předtím vyzkoušela na sobě v kontextu KATaP a Regent's, může být funkční a může být přínosné pro lidi s různou zkušeností. Ve výše uvedených případech jsem však neměla možnost jít do hloubky u práce s konkrétním textem, a navíc mi chyběl dlouhodobější proces, na kterém bych mohla sledovat v delším časovém horizontu dopady doplňujících se přístupů. Příležitost pro hlubší a kvalitnější proces přišla až s nabídkou Hereckého studia Švandova divadla.

Herecké studio Švandova divadla

Ke spolupráci s Hereckým studiem Švandova divadla³⁸⁹ jsem se dostala na podzim 2017. Talentové zkoušky do tohoto amatérského hereckého studia probíhají podobně jako přijímací zkoušky na herecké obory DAMU. Hlásí se okolo čtyřiceti uchazečů, přijato bývá kolem patnácti. Mnozí dílny berou jako přípravný k přijímacím zkouškám na DAMU. Někteří také uspějí a po roce této zkušenosti bývají přijati na katedru činoherního divadla, katedru alternativního a loutkového divadla nebo katedru autorské tvorby a pedagogiky. Ačkoli je herecké studio amatérským divadlem, má polo-profesionální povahu a je jakousi placenou večerní školou. Členství studentů je vázané na aktivní a pravidelnou účast na dílnách a na tvorbu představení, která se pak hrají v hereckém studiu v suterénu divadla na Smíchově. Trénink a průprava v různých disciplínách, jako jsou hlas a přednes, zpěv, pohyb a herecká improvizace tedy od počátku směřují k tvorbě činoherní inscenace.

³⁸⁹ Herecké studio Švandova divadla funguje od roku 2014. Více viz [online] [https://www.svandovodivadlo.cz/o-divadle/workshopy/48/herecke-studio-svandova-divadla?fbclid=IwAR2xrMptRjml5c_uDNb2yWfxPqtjVspMgdqiOpAIVFoV0EBSqqG8ZGvIRM] [cit. 27. 5. 2020]

Měla bych zde také zmínit, že současně se skupinou Hereckého studia jsem vedla párkrát do roka (3–4x) dílny pro veřejnost, které byly zaměřené „na hlas, přednes a rétorické dovednosti“, jak byla dílna inzerovaná. Formát tří tříhodinových setkání, v jejichž rámci se pracovalo s konkrétním textem, který si účastníci v závěrečné části dílny nahráli v nahrávacím studiu, neumožňoval hlubší práci. Jednalo se spíše o jakousi „zážitkovou“ dílnu, motivace účastníků byla různá, stejně jako jejich zkušenosti a dispozice. Protože mě tato práce neuspokojovala, pokud jde o možnost jít do hloubky, a necítila jsem se v pozici někoho, kdo může „prodávat“ nějaké know-how, které jsem teprve sama získávala v rámci experimentálního výzkumu, nepřišlo mi etické i přes nabídky ze strany Švandova divadla pokračovat a spolupráci v tomto formátu jsem ukončila.

První výprava

Průměrný věk třináctičlenné skupiny, se kterou jsem pracovala celkem čtyři semestry (ZS 2017 – LS 2019) byl okolo 20–23 let. Málokdo měl předchozí zkušenost s pohybem, přednesem nebo hlasem, popřípadě jakoukoli hereckou zkušenost. Jednotlivé disciplíny brali mladí herci jako součást herecké průpravy s jasným cílem kultivovat svůj jevištní projev.

Ke skupině jsem přistupovala jako ke studentům. V prvním semestru prošli základním hereckým tréninkem pod vedením různých lektorů.³⁹⁰ Se mnou se setkávali v průměru dvakrát až třikrát do měsíce na dvě až tři hodiny. Původní „zakázka“, s jakou mě produkce oslovila, zněla, abych se skupinou pracovala na rozvíjení jejich hlasu. Ale protože nejsem „hlasovkářka“, nabídla jsem, že bych tuto spolupráci využila ke svému doktorskému výzkumu, ve kterém se snažím propojit různé zkušenosti a přístupy k hlasu a přednesu, na čemž jsme se nakonec dohodli. Studenti mi v prvním roce poskytovali zpětnou vazbu slovní, v rámci našich setkání, kterou jsem zaznamenávala ručně. Písemné reflexe byly dobrovolné, snad proto jich k prvním dvěma semestrům tolik nemám. V dalším roce jsem jsme se nicméně dohodli, že budou psát reflexe svého procesu pravidelně.

Zpočátku jsem se zaměřila na rozvoj praktické zkušenosti s materiálem Patsy Rodenburg, který předcházela kultivaci principů, jež znám z KATaP. Nejprve se ukázalo, že je potřeba překonat určité předsudky nebo představy, pokud jde o práci s přednesem. Za všechny to trefně shrnul Dominik: „Jako začátečníkovi se mi zdálo divné, proč se v hodině, kde máme pracovat s mluvou, tedy s ústy, odkud přeci mluva vychází, bavíme o tzv. centru, proč ležíme a dýcháme v různých pozicích na zemi a takzvaně dýcháme tam, kde nás to bolí, či táhne, například do lýtka. To teď už chápu.“³⁹¹

Protože jsem věděla, že se skupinou budu pracovat celý rok, věnovala jsem hodně prostoru v zimním semestru 2017 cvičením 2–20 podle Rodenburg, osvojování si vnitřně-hmatové zkušenosti, správnému dýchání, funkční postuře, třem bodům na chodidle, třem oporám, práci s prostorem a znělým hlasem přes představu a pak teprve jsme se dostali k přednesu improvizovaného textu. Ve druhém semestru jsme již pracovali s konkrétními texty do připravovaných inscenací.

³⁹⁰ Další lektoři se zabývali jinými oblastmi: Taťána Janevová – přednes Blanka Popková – zpěv Ivana Rada Illyenko – balet Alexandr Stankov – improvizace Olivia Fantúrová – kořeny divadla a principy herecké (spolu)práce David Košťák – tvůrčí psaní Tomáš Petřík – přednes.

³⁹¹ Příloha 4, souhrnná reflexe Dominika po dvouleté spolupráci, s. 347.

Přípravná fáze: tělo, dech, hlas

Na úplně první hodině jsme si pomocí cvičení 5–6 podle Rodenburg ověřovali, jak postavení těla ovlivňuje dech, hlas a kvalitu komunikace. Studenti uváděli, že při odmítavém postoji je jejich hlas tišší, nemají vlastně ani chuť jít s hlasem ven, vtažený hrudník jim zabraňuje se pořádně nadechnout, pocítují depresivní emoce a celkově nechutí k práci.³⁹² Hlasitost skupiny v prostoru byla nízká. Při blufujícím postoji bylo v místnosti naopak hodně zvuku, studenti uváděli, že jim tato pozice dávala falešný pocit sebevědomí, ale někteří neměli chuť se do ní právě proto pouštět. Jiní uvedli, že cítí, jak jim hlas v této pozici vychází z krku a je sice hlasitý, ale nucený, tlačенý. Hlasitost v místnosti byla mnohem vyšší než při odmítavém postoji.

Pokud jde o komunikaci, studenti uváděli, že takovýto postoj vídají u politiků, odhadli ho jako nabubřelý, falešný, přehnaně sebevědomý. Po tomto cvičení jsme si zkoušeli různá cvičení na neutrální postoj, např. cvičení 7 (Jak najít střed svého těla) podle Rodenburg. U tohoto cvičení jsem hodně vnímala určitý manipulativní aspekt cvičení. Samo o sobě je dost návodné. Snažila jsem se respektovat zkušenost každého studenta, i kdyby byla naprosto opačná, než jaký „má být“ očekávaný účinek cvičení. Zbývající část hodiny jsme věnovali práci se třemi oporami na chodidle a také jsme se studenty zkoumali vzpřímený postoj a chůzi podle Čumpelíka. Cvičení na tři opory podle Lössla (chodidla, temeno, zátylek) jsme rovněž připomínali každé setkání během naší dvouleté spolupráce.

V dalších hodinách jsme se po úvodní rozcvičce, práci s oporami a neutrální pozicí, kterou jsme si ověřovali i v aktivní chůzi se slovem (počítání kroků nebo popisování, co vidím), zaměřili na oporu pomocí cvičení 8–12 podle Rodenburg. Nejsrozumitelnější bylo pro studenty cvičení 8, při němž se dlaněmi tlačí do zdi a přitom se vyslovuje znělá souhláska nebo se počítá nebo říká nějaký text. Studenti si při něm uvědomovali, kde je bránice a jak se spolupodílí na tvorbě hlasu. Zkoušeli jsme si také porovnat, kdy jsou na opoře a kdy ne, a tuto vnitřně-hmatovou zkušenost pak identifikovat v jiných situacích.

Cvičení 10 jsem propojila s prací s představou. Studenti si ve dvojici házeli imaginární míčky přes prostor a přitom vyslovovali slovo „Julie“. Tohle slovo mi přišlo nejvýhodnější, „j“ a následné „u“ lze nasadit měkce, hlas není potřeba „vyrazit“, pozornost se věnuje výslovnosti, artikulaci rtů i tónu, který je vyslán v oblouku do prostoru, což udržuje tělové soustředění. Nejprve sami ve dvojici, poté každý zvlášť před ostatními, studenti si zkoušeli poslouchat sebe i ostatní. Často se stávalo, že timing gesta a slova nesesedl, buď zaznělo nejprve

³⁹² Vycházím ze svých poznámek a ústní reflexe studentů v zimním semestru 2017 a letním semestru 2018.

slovo a gesto se přidalo se zpožděním, nebo naopak, což vedlo k tomu, že hlas nebyl na opoře. Zkoumali jsme rozdíl mezi házením míčku levou a pravou rukou, co je pro nás přirozenější a do jaké míry to ovlivňuje náš hlas.

Hodně pozornosti jsme věnovali práci s představou většího prostoru. Určité slovo se „házelo“ do okna protější budovy. Někteří studenti uváděli, že je pro ně toto cvičení těžké (necítili, kdy gesto a hlas spojit, nevydrželi s dechem v představě s gestem až do protějšího okna, snažili se to před skupinou udělat správně, tyto nároky je zablokovaly, hlas vyšel z těla přiškrceně apod.). Situace, kdy si před skupinou zkouší jednotlivce, může být dost stresující, proto se mi osvědčilo cvičení představit jako hru ve dvojici.

Nejednalo se jen o to, jak cvičení správně pochopit, jak integrovat předchozí vnitřně-hmatovou zkušenost v novém kontextu, ale jak se vypořádat s trémou, která má na tělo ten účinek, že se svaly stáhnou, což se projeví i na hlase v řeči. Práce jednotlivce před skupinou byla právě proto důležitá, vedla ke třibení citlivosti (u)slyšet sebe i ostatní. V hodinách jsem technická cvičení prokládala různými hrami na skupinovou energii, naladění, postřeh, vnímání přítomnosti apod. Zároveň jsme se často uchylovali ke cvičením ze současné partneriny, která studentům pomáhala se uzemnit, cítit vlastní těžiště a centrum těla apod.

V druhé půlce semestru, kdy byli studenti vybízeni k tomu, aby si rozcvičku na znělé a neznělé souhlásky cvičili ve zkrácené podobě (15 minut) sami doma, vypadala naše setkání následovně: cvičení 1, 2, 3, 4 podle Rodenburg, cvičení na tři opory (chodidlo, temeno, zátylek). Cvičení 12 podle Rodenburg (počítání nebo popisování, co vidím) i cvičení 10 s představou prostoru a slovem („Julie“). Pak jsme přecházeli ke cvičením 20–33, která jsou popsána výše.

Studenti se soustředili na integraci získaných zkušeností do přednesu. Hráli jsme si s improvizovaným textem, který vznikl na hodinách (studenti např. v hodině psali krátké texty na téma „Jak jsem se sem dostal“, „Moje první vzpomínka“, „Jakou bych chtěl/a mít superschopnost a proč“ apod.), později jsme pracovali i s texty do připravované inscenace *Kytice*³⁹³. Každý student v ní už měl přiřknutou roli i monolog a dialog.

Po skupinové rozcvičce jsme přistoupili na jiný formát hodiny, kdy si každý zkoušel říkat text jednotlivě před skupinou. Studenti dostávali okamžitou zpětnou vazbu. Snažili jsme se uvědomit si situaci sdělování, co říkáme textem, co říkáme tělem, kultivovat schopnost se slyšet, zkrátka poznávat svoji řeč a řeč druhých. Bylo-li třeba, vraceli jsme se ke konkrétním cvičením a pozorovali jsme jejich okamžitý účinek. Studenti se touto cestou učili slyšet, vidět, rozpoznávat možnosti u sebe i ostatních.

³⁹³ *Kytice*, autorská inscenace, premiéra 20. 6. 2017 ve Studiu Švandova divadla, režie: Martina Krátká.

Rozcvičku na znělé a neznělé souhlásky jsme používali každé setkání pro základní naladění, aby se studenti dostali k sobě a svému dechu. Na konci semestru v závěrečné reflexi studenti uváděli, že díky této rozcvičce byli schopni uvědomit si, kde se v těle tvoří dech, kde jsou rezonance a jak poloha těla ovlivňuje dech a hlas. Dále uváděli, že se po této rozcvičce cítí vzdušnější, zvětšuje se jim dechová kapacita, jsou koncentrovanější, více vnímají své tělo a dech, cítí se celkově probuzeni.

Protože jsem s první skupinou Hereckého studia pracovala dva roky, mohla jsem si dovolit jít opravdu do hloubky. Rozcvičce jsme se věnovali pravidelně po dobu tří semestrů a bylo to vidět i slyšet. Celkově lze říct, že pravidelné cvičení vedlo k lepšímu uvědomění si procesů v těle, vlastního dechu, rezonance a opory. Mnozí chápali, že jde o naladění těla, jako se „ladí hudební nástroj“. Také však vedla ke zklidnění – herci přicházeli na hodiny ve večerních hodinách, ze školy nebo z práce, často byli unavení – potřebovali se dostat k sobě, naladit se na práci, uvolnit se a navodit si správné vodivé napětí a soustředění. U rozcvičky, ve které jsme pokračovali i v zimním semestru 2018 a letním semestru 2019, studenti uváděli, že: se při ní „uvolní“³⁹⁴, že „hlas spadnul do správné polohy a už tam zůstal. Poté jsem ani neměla problém s mluvením nahlas“³⁹⁵, „dech a hlas sklouzne níž do těla“³⁹⁶, „čím déle ji dělám, pocítuji silnější, znělejší a kvalitnější říkání souhlásek“³⁹⁷, „toto cvičení mi velmi pomáhá k uvolnění mluvicího aparátu“³⁹⁸, „uvědomil jsem si, jak náročnost udržení „tónu“ hlásky a nutné množství vzduchu souvisí s polohou těla, [...] měl jsem pocit, že lépe dýchám, hlouběji, asi níže do břicha – a měl jsem pocit, jako bych měl větší plíce, nebo mluvní ústrojí jako celek, což mi opět dodávalo jisté sebevědomí a věřil jsem, že jasněji vyslovuji a dosáhnu se stejnou námahou i větší hlasitosti a výraznosti“³⁹⁹, „začala jsem se soustředit jen na můj hlas a dech a velmi mi to pomohlo. Toto cvičení jsem potom začala brát jako takovou formu relaxace a zklidnění a zjistila jsem, v jakých fázích rozcvičky se mi dýchá dobře a kde ne“⁴⁰⁰, „po tomto cvičení jsem měla uvolněnější tělo. Zároveň jsem ale více vnímala střed těla. Heslovitě tyto pocity vystihují nejlépe tato slova: ‚probuzená‘, ‚aktivní‘, ‚připravená‘, ‚nastartovaná‘. [...] už jen to, že vědomě vyslovuji určité souhlásky, mi pomáhá s jejich výslovností a pokaždé se zamyslím nad tvorbou těchto konkrétních, ale i jiných souhlásek. Během cvičení aktivně používám dech a soustředím se na něj. Důsledkem pro mě mimo jiné bylo, že jsem si začala více všimnout posazení vlastního dechu,

³⁹⁴ Příloha 4, reflexe Dominika, říjen 2018, s. 338.

³⁹⁵ Příloha 4, reflexe Darii, říjen 2018, s. 338.

³⁹⁶ Příloha 4, reflexe Lucie, říjen 2018, s. 338.

³⁹⁷ Příloha 4, reflexe Lucie, červen 2019, s. 339.

³⁹⁸ Příloha 4, reflexe Tomáše, říjen 2018, s. 342.

³⁹⁹ Příloha 4, souhrnná reflexe Ondřeje, červen 2019, s. 343.

⁴⁰⁰ Příloha 4, souhrnná reflexe Aničky, červen 2019, s. 344.

opření o bránici a vnímání středu těla i při běžném hovoru či jen chůzi. Díky tomu považují kapacitu plic za důležitou při práci s hlasem⁴⁰¹.

Ačkoli někteří studenti uvedli, že se jim po rozcvičce motá hlava, z reflexí víceméně vyplývá, že cvičení vede nejen k lepšímu uchopení vnitřně-hmatové zkušenosti, pochopení vztahu postury a dechu, zvětšení dechové kapacity, uvolnění, ale i ke kvalitnějšímu soustředění.

Po rozcvičce jsme často přecházeli do cvičení 8) Tlačení do zdi nebo do partnera. Studenti např. uváděli, že jim „hodně pomáhá s posazením hlasu hlouběji“⁴⁰² a že po něm mohou „mluvit naplno“⁴⁰³.

Měla-li skupina konkrétní text k inscenaci, pak jsme si hráli s tím, že je říkali a přitom tlačili do zdi nebo partnera. Studentům cvičení pomáhalo posadit správně hlas a také je někdy zbavovalo intonačních stereotypů. Při tomto cvičení je snazší procítit, kde v těle je bránice a které svaly jsou aktivní při tvorbě znělého hlasu. Nicméně, všimla jsem si, že v některých případech mají studenti problém si uvědomit, kdy je (pře)tlak vede ke strnulosti v oblasti ramen a paží. Proto je dobré připomínat, že jde o aktivní zapojení, nikoli tlačení ve smyslu síly a každý si musí pro sebe najít tu správnou intenzitu. I v tak velké skupině bylo důležité neztratit ze zřetele individuální přístup a raději postupovat pomaleji, ale přesně.

Pokud jde o práci s oporami, studenti cvičení vesměs považovali za přínosné, jak vyplývá z jejich reflexí⁴⁰⁴. Studenti si pravidelným připomínáním opor budovali bezpečné sebe-vědomí, určitou sebe-kontrolu svého projevu (nikoli ve smyslu křeče, ale spíše něčeho, co mohou vědomě ovlivnit) a pevný výchozí bod pro řeč. Dominik ve své reflexi mluví o opoře a o tom, že díky správné postuře a vědomé práci má nad svým hlasem zdravou kontrolu.⁴⁰⁵

Někteří studenti se svěřili, že po tomto cvičení se pohybují „jako roboti“. Myslím, že je to tím, že se člověk soustředí na více nových informací najednou. Lze tomu jednoduše pomoci upozorněním a nabídkou změny rychlosti chůze, odpočinkem nebo hrou.

V pokročilejší fázi práce jsme zkoušeli cvičení 13) Nejčastější zlozvyky bez opory podle Rodenburg. Opět je výhodné, když se k němu přistoupí jako ke hře. Studenti pracovali se svými texty z inscenace *Kytice*, *Kafkáríum*⁴⁰⁶ nebo *U temné Irmý a chromé Krásky*⁴⁰⁷. Zkoušeli jsme najít správný čas pro přednes textu, aby byl sdělný a komunikativní, a věnovali jsme se vědomé

⁴⁰¹ Příloha 4, souhrnná reflexe Bány, srpen 2019, s. 346.

⁴⁰² Příloha 4, reflexe Dominika, duben 2018, s. 339.

⁴⁰³ Příloha 4, reflexe Ondřeje, duben 2019, s. 339.

⁴⁰⁴ Příloha 4: Dominik, duben 2018, s. 339, a Ondřej, květen 2019, s. 341, Tomáš, říjen 2018, s. 342, a Ondřej, souhrnná reflexe, červen 2019, s. 343.

⁴⁰⁵ Příloha 4, souhrnná reflexe Dominika, s. 347.

⁴⁰⁶ *Kafkáríum*, premiéra 19. 6. 2018 ve Studiu Švandova divadla, režie Martina Krátká.

⁴⁰⁷ *U temné Irmý a chromé Krásky*, premiéra 31. 5. 2019 ve Studiu Švandova divadla, režie Zuzana Králová.

práci s oporou a znělostí hlasu. Cvičení na nejčastější zlovyky řeči bez opory přinášelo různá poznání⁴⁰⁸.

Zobecním-li reflexe tohoto procesu, pak z nich vyplývá, že je někdy dobré zkusit si i nežádoucí zlovyky – pro ilustraci a „jen tak“, v rámci hry. Když si je student vyzkouší, snáze je pak rozpozná. Častým tématem pro celou skupinu bylo, jak pracovat sám se sebou, jak si „dát čas“, jak na sebe nespěchat.

Přednes: slyšet se a představovat si

Konečně jsme si mohli zkusit integrovat získané vnitřně-hmatové zkušenosti v přednesu. Kdykoli jsem při práci s textem měla pocit, že text „není v těle“, nebo hlas „na opoře“, vraceli jsme se se studenty k předchozímu materiálu. Začali jsme nabídkou pokusit se přečíst text věcně, po smyslu. Často jsme se bavili tím, že se nám smysl textu vytrácel, a někdy bylo překvapivě těžké přijít na to, o co vlastně v textu jde. Ukázalo se, že okamžitá zpětná vazba vede téměř bez výjimky u všech k pozornějšímu čtení a vnímání komunikačního gesta situace přednesu.

Pracovali jsme s představou, jak ji chápe Rodenburg, zejména ve cvičení 32) a 33), v nichž si student osvojuje každé slovo zvlášť na základě prožité zkušenosti. Říkali jsme buď jednotlivá slova, nebo celé věty. Nejprve studenti říkali svůj text v prostoru, později jednotlivě před skupinou. Jak uvedl Dominik, cvičení mu pomohla uvědomit si, jak je důležité říkat každé slovo s vědomím jeho smyslu. Popisuje, jak si snažil představit, co jeho text znamená, aby jej neříkal mechanicky z paměti.⁴⁰⁹

Podobnou zkušenost měl i Ondřej, když zkoušel u slov volně asociovat nebo sahat ke vzpomínkám, aby našel pro dané slovo konkrétní představu.⁴¹⁰ Ondřej dochází k tomu, k čemu může práce s představou vést. V ideálním případě text přestává být „mrtvý“ nebo „mrtvolný“. Podle něj lze proces chápat jako cestu ke vztahu k textu. Mechanické papouškování textu se pak mění ve sdělování, aktivní komunikaci.

V předchozích kapitolách jsem zmínila, že z přednesu na KATaP jsem měla zažitou okamžitou zpětnou vazbu, kterou jsem také často využívala. Dotazovala jsem se na konkrétní slova nebo okolnosti textu. Zejména zezáčátku se stávalo, že studentovi na place jako by se zatemnilo před očima, začal odříkávat text z paměti jako zaklínadlo a celý výstup vyzněl groteskně, ačkoli obsah textu byl závažný. Okamžitá zpětná vazba provokovala k dialogu. Také poukazovala na ta místa, kdy přednes nekorespondoval s textem (žánrem, obsahem apod.) nebo

⁴⁰⁸ Příloha 4: Marianna a Lucie, říjen 2018, s. 338, Ondřej, květen 2019, s. 341.

⁴⁰⁹ Příloha 4, reflexe Dominika, duben 2018, s. 339.

⁴¹⁰ Příloha 4, reflexe Ondřeje, duben 2019, s. 339.

se situací přednesu (postojem, žánrem mluvčího), kdy text přestal být sdělován publiku a projev studenta byl nepřesvědčivý, neautentický. Opakem takové komunikace je ideální situace, kterou Ondřej ve své reflexi popisuje jako schopnost „říkat text sám za sebe“⁴¹¹. Matěj se zamýšlí nad smyslem textu a jak jej zachovat v okamžiku promluvy. Popisuje, že cvičení mu pomohla se slyšet, takže se mohl sám opravit. Text přestal vnímat jako shluk písmen, která musí říct s určitou emocií, začal k němu přistupovat jako k něčemu, co musí dýchat.⁴¹²

Okamžitá zpětná vazba pomocí otázek, jež jsou zaměřené přímo ke konkrétním okolnostem textu, provokují k přemýšlení o smyslu textu, vrací pozornost zpět k tomu základnímu – co text říká. Student sám musí nejprve porozumět, co říká, porozumět nikoli jen intelektuálně, ale řekněme zkušenostně, a to tak, že je schopen si představit text jako reálnou situaci, k níž je schopen se vztáhnout. Hledáním smyslu textu si k němu student vytváří vztah a domnívám se, že právě vztah je základním předpokladem pro sdělování. Nemám-li vztah k tomu, co říkám, těžko mohu někoho oslovit. Vztahu lze podle mě navázat různými způsoby. Jan Hančil mi jednou po klauzurách na KATaP řekl, že není důležité, jakou metodou se k něčemu dojde, metod je celá škála. Důležité je přijít na to, co komu funguje. Některým studentům vyhovovaly technické připomínky, jiní upřednostňovali zapojení představivosti. V každém případě jejich řeč ožila ve chvíli, kdy byl zřetelný jejich vztah k řečenému.

Při přednesu jsme ze začátku pracovali s „věcným“ přednesem, se kterým se na KATaP setkává zejména student prvního ročníku. Text se říká tzv. po smyslu, bez zabarvených, předpojatých interpretací. Pro mnohé, kteří přednes nechápou jako komunikaci, je obtížné říct text jen tak po smyslu. Často to při našich setkáních bylo předmětem veselí i frustrace, jak v reflexi přiznává Anička.⁴¹³

Anička ve své reflexi jde vlastně proti smyslu mé pedagogické snahy, když píše, že se jí intonace později zautomatizovaly. Nicméně v závěru dochází k tomu, že jí zpětná vazba pomáhala říct text, „jako by ho četla poprvé“, což může být známkou oné dialektiky hry, o níž píše Michal Čunderle⁴¹⁴.

O aktivním zapojení představivosti se rozepisuje i Ondřej, který svou zkušenost dává do souvislosti s četbou Stanislavského.⁴¹⁵

Z reflexí vyplývá důležitý předpoklad studia přednesu, a sice, že student se pomocí zpětné vazby učí slyšet sám sebe, aby si v budoucnu mohl vystačit sám, aby mohl být sám sobě

⁴¹¹ Příloha 4, reflexe Ondřeje, duben 2019, s. 339.

⁴¹² Příloha 4, souhrnná reflexe Matěje, červen 2019, s. 342.

⁴¹³ Příloha 4, souhrnná reflexe Aničky, červen 2019, s. 344.

⁴¹⁴ M. Čunderle. *O řeči*, s. 15.

⁴¹⁵ Příloha 4, souhrnná reflexe Ondřeje, červen 2019, s. 343.

posluchačem, partnerem. Práce s představou zase vede ke konkrétnosti v přednesu a ke vztahu, k dialogu mluvčího s textem.

Přednes: hledání optimální energie

V letním semestru 2019, tzn. ve čtvrtém semestru mé spolupráce s první skupinou Hereckého studia Švandova divadla, připravovali herci novou inscenaci *U temné Irmy a chromé Krásky*. Vyslovili přání pracovat na textech v rozehraných situacích. Oslovila jsem skupinu s nabídkou spolupracovat individuálně mimo naše společná setkání. Studenti, kteří se přihlásili dobrovolně, mohli přinášet jakékoli texty, na kterých potřebovali pracovat. Součástí setkání byla již zavedená cvičení, ale jinak jsme se věnovali primárně přednesu a interpretaci textů. Této užší spolupráce s zúčastnila Bára, Dominik, Matěj, Ondřej, Anička a Lucie. Jen tak pro zajímavost zmíním, že čtyři z nich později nastoupili na DAMU na různé katedry herectví (KALD, KATaP, KČD).

S touto skupinou jsem si zkoušela i přístup k přednesu podle Nadine George, s níž jsem se setkala v létě 2018. Jednalo se zejména o její pojetí dialogu. Je to vlastně jediné cvičení, které jsem si po zkušenosti s George zkusila se studenty. Přistoupila jsem na něj proto, že z přednesu a slov studentů bylo patrné, že se dostali do slepé uličky, měli naučenou intonaci, celkově nevěděli, co si s vlastním přednesem počít.

Ve cvičení podle George sedí dvojice na židličkách naproti sobě ve vzdálenosti alespoň pěti metrů. Jejich úkolem je říkat dialog na opoře, znělým hlasem, co nejvíce nahlas. Nejde o to, říkat text po smyslu, ale jít po určité kvalitě zvuku. Ondřej si v reflexi této situace všímá, jak obtížné je zbavit se naučené intonace a jak málo zatím přijal text za svůj. Také se pozastavuje nad tím, kolik různých možností interpretace existuje a kolik se toho dá objevit. Cvičení mu pomohlo obnovit jeho dialog s textem, jak text říkat znovu, jako by to bylo poprvé.⁴¹⁶

Jinou cestou jsme se dostali k témuž, k čemu vede okamžitá zpětná vazba: herec se vymaní z naučené intonace a hledá si k textu jiný, nový vztah. Je s textem v dialogu v okamžiku promluvy. Nicméně, výsledný přednes snad nemohl být odlišnější, pokud jde o přirozenost řeči. Zatímco okamžitá zpětná vazba a otázky studenta vhání studenta chtě nechtě do dialogu, protože odpovídá na konkrétní otázky, způsob práce podle George odhaluje spíše jiné vrstvy textu pomocí nově nalezených vrstev v kvalitě hlasu. Dotýkali jsme se tu také více emocí, projev byl celkově expresivnější.

Podobně jako Ondřej přemýšlí o zkušenosti s cvičením Dominik. Našel si jinou pozici v hlase a energii. Přiznává, že udržet kvalitu energie je velmi těžké, vyčerpávající. Když

⁴¹⁶ Příloha 4, reflexe Ondřeje, duben 2019, s. 339.

s energií povolí, jeho projev zlyříčí.⁴¹⁷ U Dominika bylo patrné, že ztrácí v průběhu promluvy napětí, díky čemuž dostává jeho přednes smutný nádech, což neodpovídalo ani situaci, ani postavě. Cvičení podle George nám pomohlo si znova uvědomit, že zůstat s hlasem ve znělosti vyžaduje enormní a vědomou práci s energií a dechem. Říkat text „naplno“ je vyčerpávající a při běžném přednesu i nežádoucí – je to náročné jak pro mluvčího, tak pro diváka. Stejně tak není třeba akcentovat každé slovo. Text je potřeba říkat v první řadě tak, aby mu bylo rozumět, zdůraznit jen to, co je důležité. Nicméně, myslím, že smysl cvičení, se kterým jsem se setkala na dílně s Nadine George, může vést k zajímavým objevům, pokud jde o interpretaci textu a nalezení nového vztahu k němu. Může také odhalit vztah mezi postavami, jak konstatuje i Ondřej.⁴¹⁸

Ze souhrnných reflexí Aničky, Ondřeje, Dominika, Báry a Matěje vyplývá⁴¹⁹, že nejprínosnější cvičení pro ně byla ta, která je vedla k sebe-uvědomění a která se jim po dvouleté spolupráci promítla i do běžného života. Pokud jde o samotný přednes, řeč, důležitá pro ně byla okamžitá zpětná vazba, propojování pohybu a přednesu, hledání vlastního vztahu k textu a hledání postoje mluvčího, který je přesvědčivý pro ně samotné. Z jejich reflexí lze rovněž vyčíst, že se v průběhu dvou let podařilo tematizovat a snad i kultivovat schopnost slyšet, ať už sebe, nebo kolegy, což je dobrý předpoklad pro kondici k přednesu.

⁴¹⁷ Příloha 4, reflexe Dominika, duben 2019, s. 339.

⁴¹⁸ Příloha 4, reflexe Ondřeje, duben 2019, s. 339.

⁴¹⁹ Viz Příloha 4, s. 342–348.

Druhá výprava

V zimním semestru 2019 nastoupila do Hereckého studia Švandova divadla nová skupina, vybraná na základě přijímacího řízení v září toho roku. Věkový průměr této tentokrát patnáctičlenné skupiny byl o něco vyšší, kolem 25–26 let. Pokud jde o předchozí zkušenosti, druhá skupina byla poněkud různorodější než ta první. Pro představu zmíním, že se v ní ocitli absolventka herecké VOŠ, učitelka na základní škole, pravidelná účastnice různých kreativních workshopů (hlasových, pohybových, improvizčních), herci ochotnického divadla, ale i lidé, kteří neměli pražádnou předchozí zkušenost s vystupováním na veřejnosti. Co se mého působení týče, skupina dostala stejnou nabídku za stejných podmínek jako o dva roky dříve skupina před nimi. Tentokrát jsem však byla důslednější v otázce psaných reflexí. Výsledkem je, že z tohoto semestru mám nejvíce reflexí, které se vztahují ke konkrétním setkáním a cvičením, jimž jsme se věnovali.

V Příloze 4 jsou reflexe seřazeny tak, jak mi přicházely po našich hodinách od prvního po páté setkání. Protože studenti někdy slučují zážitky z různých setkání anebo se vyjadřují ke dvěma najednou, neodpovídají jejich reflexe rozdělení zcela přesně chronologii našich hodin. Protože níže popisuji, čemu jsme se v hodinách věnovali, je jednodušší sledovat proces u každého studenta individuálně čtením jeho reflexe chronologicky v čase. Níže cituji jen vybrané pasáže k jednotlivým cvičením pro ilustraci, jaký měla naše spolupráce dopad v procesu získávání vnitřně-hmatové zkušenosti a propojování přístupů k hlasu a přednesu. Se skupinou jsem pracovala vždy dvě hodiny ve čtvrtek večer a během semestru jsme se setkali celkem pětkrát.

Přípravná fáze: tělo, dech, hlas II

Po dvouleté zkušenosti s první skupinou jsem ve volbě cvičení a materiálu uvažovala podobně, neboť jsem z reflexí studentů a jejich zlepšující se kondice usoudila, že se postup osvědčil – nebo přinejhorším nic nepokazil. K přednesu jako takovému jsme se však dostali mnohem dřív. Kromě toho jsem do našich setkání zařadila i jiná cvičení a hry, podle toho, co skupina zrovna potřebovala.

V úvodní hodině jsme se věnovali cvičením 1–4 podle Rodenburg, rozcvičce na znělé a neznělé souhlásky, protažení boků a zad, cvičení na břišní dýchání. Tomuto procesu jsme věnovali hodinu a půl. Studenti po prvním setkání vesměs uváděli, že práce pro ně byla přínosná, objevná, pomohla jim uvědomit si některé nefunkční návyky, jak jsou na tom s dechem a hlasem a jak své možnosti mohou dále rozvíjet.⁴²⁰

Jen dodávám, že šlo o první seznámení se s tím, kde a jak se v těle tvoří hlas a co tělo musí „udělat“, aby mohlo vydat zvuk. Myslím, že je důležité v procesu zdůrazňovat pozici pozorovatele, aby se studenti nejprve seznámili se svým tělem a dechem, než se přejde k integraci informací. Rozcvičkou jsme začínali každé další setkání, většina studentů uváděla, že je uvolňuje a pomáhá jim si zvětšovat dechovou kapacitu.

Následovalo zkoumání, jak držení těla ovlivňuje dech, hlas a komunikaci, hlasitost skupiny, případně pocity (cvičení 5 a 6 podle Rodenburg)⁴²¹.

Prvních pár setkání jsme věnovali oporám pro vzpřímený postoj a integraci těchto informací v chůzi. Tato cvičení vzbudila všeobecně velikou odezvu. Někteří „zjišťovali, že neumí chodit“⁴²², všichni vesměs považovali informace za převratné, pokud jde o vnímání vlastního těla, jeho váhy, prostoru a jak působíme „zvenku“ na lidi kolem⁴²³.

Důležitým okamžikem pro uvědomění opor v těle je naprosto konkrétní dotyk partnera, který vede k přesnějšímu vnímání bodů opor. Nejde zpočátku o práci s představou. Jde o konkrétní fyzickou zkušenost. Nicméně v další práci na zkušenost navazujeme a dotyk si představujeme.

Na druhém setkání jsme se dostali k otázce, co je to dechová opora a bránice a kde ji v těle najít, pomocí cvičení 8 podle Rodenburg. Tereza si u něj všímá, že se jí lépe soustředí na centrum těla.⁴²⁴ K tomuto cvičení jsme se také vraceli v pozdější práci s textem. Opět bylo pro

⁴²⁰ Příloha 4, reflexe po 1. setkání, říjen 2019, s. 348–354.

⁴²¹ Příloha 4, reflexe po 1. setkání, říjen 2019: Anna, Tereza 1, Tereza 3, s. 348–354.

⁴²² Příloha 4, reflexe po 1. setkání, říjen 2019, Adam, s. 348.

⁴²³ Příloha 4, reflexe po 1. setkání, říjen 2019: Lenka, Magdalena, Honza, Tereza 2, Tereza 3, s. 348–354.

⁴²⁴ Příloha 4, reflexe po 2. setkání, Tereza 3, s. 354.

mnohé překvapivým zjištěním, že dechová opora není abstraktní pojem, ale konkrétní fyzický vjem, který lze zažít, navodit a opakovat vědomě.

Zkoušeli jsme pracovat s představou např. při házení imaginárního míčku partnerovi nebo ven z okna. Každému se pracovalo trochu jinak, nicméně z reflexí vyznívá, že si studenti všímali např. hlasové intenzity, tzn. že se slyšeli⁴²⁵. U tohoto cvičení bych doporučila, aby si ho studenti zkoušeli jednotlivě před skupinou, nejen sami s partnerem. Je-li student schopen ihned reagovat na připomínky, projeví se změna na hlase, reflexe této skutečnosti pomáhá vést studenty k citlivějšímu poslouchání (se) a zároveň se učí poslechem od kolegů.

Další hodinu jsme po rozcevičce věnovali hře, při níž skupina imituje chůzi jednotlivce, aby se dotyčný mohl na sebe podívat zvenku, s odstupem, což je cvičení, které děláme i s prvním ročníkem na hodinách výchovy k pohybu na KATaP. Díky této hře se nám povedlo pojmenovat určité pohybové a posturální stereotypy každého studenta. Cílem této hry bylo, aby se studenti neprožívali jen zevnitř, ale aby se začali vnímat i zvenku. Aby si porovnali obraz, který o sobě mají, s tím, který vysílají ven. Pro mnohé bylo toto zrcadlo překvapivým zjištěním, každopádně se při něm skupina i uvolnila.⁴²⁶

Z některých reflexí je patrné, že špatné držení těla si nejen neuvědomujeme, ale považujeme ho za přirozené.⁴²⁷ Cvičení je dobré pojmut jako hru, potom je snazší přijmout konkrétní připomínky k jednotlivcům, navíc když celá skupina projde toutéž zkušeností (zkusí si někoho imitovat a sám je předlohou pro ostatní), vede to skupinu k rozvíjení citlivosti a empatie.

Během této přípravné fáze před prací s řečí jsem zařadila i cvičení na neutrální postoj a práci s oporami v pohybu, přičemž jsme šli v chůzi do hlasu a řeči (počítání kroků a popisování věcí, které vidím okolo). Pracovali jsme jednotlivě i ve dvojici s partnerem, což studenti reflektovali různě, pro některé to byl příliš složitý úkol, při němž se musí soustředit na moc věcí najednou, jak přiznává např. Magdalena⁴²⁸. Cvičení, v němž se propojuje dech s pohybem a řečí, jsou podle mé zkušenosti – a jak potvrzují i reflexe – nejnáročnější. Je proto dobré pojmut je jako hru ve dvojici s partnerem nebo ve skupině.

Měla bych zmínit i „zážitkové“ hlasové improvizace a hry v kruhu, protože se k nim studenti v reflexích často vrací. Nicméně, jde o cvičení, které jsem zařadila „jen tak“, pro zprostředkování radosti ze zvuku. Studenti např. stojí v potmě v kruhu a nasazují tóny na určitý

⁴²⁵ Příloha 4, reflexe po 2. setkání: Tereza 3, s. 354 a reflexe po 3. setkání: Matyáš, Magdalena, s. 357–361.

⁴²⁶ Příloha 4, reflexe po 2. setkání: Barbora a Honza, s. 354–357.

⁴²⁷ Příloha 4, reflexe po 2. setkání: Magdalena a Matyáš, s. 354–357.

⁴²⁸ Příloha 4, reflexe po 2. setkání: Magdalena, s. 359.

vokál, celá skupina průběžně intonuje, zatímco jednotlivci stojí uprostřed kruhu a celým tělem vnímají vibrace tvořené hlasy kolegů.⁴²⁹ Protože je skupina ve tmě, jde především o uvolnění se a otevření se zvuku a svému hlasu bez nároků na čistou intonaci, hlasitost, kvalitu. Jde o to, prožít a užít si čistý zvuk a vibrace hlasů ostatních. Zážitek často stmelí skupinu, vybuduje pocit důvěry a sdíleného okamžiku. Ráda bych upozornila, že podobné hry sice mohou být velmi prospěšné, ale pokud se špatně uchopí nebo na ně není skupina připravená, mohou naopak skupinu nebo jednotlivce „zablokovat“. Nám se to naštěstí nestalo a skupina zážitek vnímala pozitivně.

V rámci přípravné fáze jsme zkoušeli i pohybové hry ve dvojici, bez hlasu i s hlasem. Z reflexí vyplývá, že cvičení ze současné partneriny pomohla studentům si lépe uvědomit, kde mají centrum těla, těžiště a v jakém vztahu je centrum k chodidlům a temeni hlavy.⁴³⁰

Ke konci listopadu jsme začali pracovat s rytmikou (sjednocení pohybu a řeči/zpěvu v určitém rytmu) a s improvizovanou hrou, v níž se skupina rozdělí do čtyř a každá „drží“ jeden rytmus a melodii, dohromady zní jako orchestr a s tím se v chůzi pohybují po místnosti. Pracovali jsme s jednoduchými zpívanými frázemi a poději s písní *Rose, rose, rose red*⁴³¹. Nešlo nám o „krásný“ zpěv. Snažila jsem se vybrat rytmické a intonační vzorce, které byly snadno zapamatovatelné pro všechny. Šlo nám o hru, resp. o zažití rytmu a hlasu v kontextu skupinové (sou)hry.⁴³² Podobná hlasová cvičení přinesla do skupiny tvořivou energii, mnozí ztratili ostych jít s hlasem ven, navíc jsme se snažili v pohybu integrovat práci s oporami. V dalších setkáních si studenti vymýšleli vlastní melodie a rytmy.

Přednes: otevřená hra

Po přípravné fázi zaměřené na tělo, dech a hlas jsme otevřeli otázku řeči a přednesu. Studenti napsali během patnácti minut krátký text na téma „Moje první vzpomínka“ či „Jakou superschopnost bych chtěl/a mít a proč“, který později četli nahlas jednotlivě před skupinou. Šlo o první přednes textu před skupinou a zadání textu jsem zvolila proto, že mě zajímalo, jak budou říkat text, ke kterému mají rovnou nějaký vztah. Podobný experiment jsem si zkusila na festivalu Řečniště se studenty středních škol.

⁴²⁹ Příloha 4: Tereza 1, reflexe po 3. setkání, s. 357, Anna, reflexe po 2. setkání, s. 354, Matyáš, reflexe po 5. setkání, s. 367.

⁴³⁰ Příloha 4, viz např. reflexe po 1. setkání: Klára a Magdalena, s. 348–354, Tereza 3, po 2. setkání, s. 354, Barbora, po 3. setkání, s. 358.

⁴³¹ Píseň jsem se naučila na stáži na Regent's University. Její text je jednoduchý, stejně jako melodie, která připomíná ukolébavku: „Rose, rose, rose red, shall I ever see thee wed; I will marry whom I will, Rose, rose, rose red“ atd. Píseň se dá jednoduše zpívat v kánonu, podobně jako „Červená se, line záře“.

⁴³² Příloha 4, reflexe po 4. setkání: Anna, Barbora, Tereza 1, 2 a 3, Sára, Magdalena, Matyáš, s. 361–366.

Protože se vlastně jedná o situaci autorského čtení, předpokládala jsem, že řeč studentů bude odpovídat jejich civilnímu projevu. Přestože však studenti četli vlastní text, vlastní myšlenky, četli jej někteří mechanicky a proti svému přirozenému rytmu i intonaci. Pro mnohé byla situace nekomfortní⁴³³. Smyslem tohoto krátkého mluvního cvičení bylo zažít poprvé situaci přednesu textu před publikem a uvědomit si, jak náš postoj ovlivňuje naši komunikaci a pocit, že máme situaci pod kontrolou. A co všechno je vlastně během promluvy ve hře. Předpokládala jsem, že díky vztahu k vlastnímu textu budou studenti schopni text říct tak, jak jim „zobák narostl“. Mnozí však text četli „neautenticky“ a chvílemi jejich projev připomínal jakousi parodii na recitační soutěž. Vzpomněla jsem si na svoje vlastní autorská čtení v rámci studia na KATaP a došlo mi, že vztah k textu může znamenat i to, že člověk od svého textu nemá odstup a místo věcného čtení se dopouští nepřesné interpretace ve snaze text „vysvětlit“ druhým.

Pokusili jsme se pojmenovat, jakou má kdo strategii, aby veřejnou situaci ustál, jakými gesty si pomáhá, jaký je jeho neverbální projev doprovázející přednes. Šlo mi o určitou demonstraci, že situaci veřejného projevu můžeme mít lépe pod kontrolou, když využijeme opory, jež máme k dispozici, a že nám může v přednesu pomoci, když si uvědomíme, co komu a proč říkáme. Když si uvědomíme, že chceme něco sdělit, komunikovat. Někteří pak v reflexích přiznávají, jak těžko se jim plnilo jednoduché zadání⁴³⁴. Honza tu v reflexi popisuje uvědomění si tělového napětí, s čímž jsme pracovali těsně před tímto mluvním cvičením. Ujasnili jsme si, že je to proces, že každý z nás potřebuje jiný čas a že tuto kondici je nutné soustavně kultivovat.

Při tomto cvičení jsme také poprvé narazili na otázku žánrů. Každý přistoupil k zadání po svém, vznikly texty různých stylů. Zejména pak ale přednes každého z nich se pohyboval v určitém žánru. Někdy spolu žánr textu a přednesu nekorespondoval, což nás mátlalo a bavilo zároveň. Ověřili jsme si, jak na nás působí, když textem říkám něco jiného než svým tělem a hlasem. I při této příležitosti jsem studentům poskytovala okamžitou zpětnou vazbu, zastavovala je a pokládala konkrétní dotazy k jejich textům. Každý dostal šanci svůj text přečíst několikrát a jako skupina jsme pozorovali, jak je každý pokus jiný.

Zajímavá byla práce na textu písničky *Skákal pes přes oves*. Instrukce zněla přečíst text věcně, jako zprávu, sdělení informace.⁴³⁵ Narazili jsme na podobné problémy jako předtím v první skupině. Sdělit tento všem známý text bez toho, aniž bychom byli svázáni zažitým

⁴³³ Příloha 4, reflexe po 2. setkání: Tereza 3, s. 354 a reflexe po 3. setkání: Magdalena, s. 359.

⁴³⁴ Příloha 4, reflexe po 3. setkání: Honza, s. 359.

⁴³⁵ S podobným úkolem se setkávají uchazeči o studium na KATaP u přijímacích zkoušek.

rytmem, je jednoduše těžké a i v této skupině byly pokusy zdrojem veselí, frustrace, ale i zajímavých zjištění.⁴³⁶

Jednak jsme si tímto textem ověřovali, jaké to je ustát situaci veřejného projevu, a pak jsme si zkoušeli pomocí přednesu jednoduchého, banálního textu uvědomit, že přednesem mohu komunikovat, sdělovat. Kdykoli přednesu nebylo rozumět, ptala jsem se konkrétně: „Skákal kdo? Přes co? Kdo za ním šel? Jak vypadal?“ apod. Studenti měli také možnost promítnout připomínky k postoji těla, jeho napětí, postuře apod. do dalšího pokusu. Jak vyplývá z reflexí po třetím setkání⁴³⁷, bylo to přínosné přinejmenším v tom, že jsme si uvědomili, jak postura ovlivňuje kvalitu hlasu při přednesu, jak porozumění textu ovlivňuje kvalitu jeho sdělování a že přednes lze chápat jako komunikační gesto.

Z reflexí z posledních dvou setkání vyznívá, že studenti u sebe za semestr vnímali posun k lepšímu.⁴³⁸ Velmi motivující byly okamžiky, kdy se naše práce promítala do běžných životů studentů. Např. Barbora se svěřila, že vzhledem ke své učitelské profesi může materiál z našich setkání neustále prověřovat. Sama si zkoušela experimentovat s hlasem před třídou a výsledky pro ni byly překvapivé.⁴³⁹ Pro jiné byla vědomá práce s tělem úplně novým a všudypřítomným tématem.⁴⁴⁰

Tyto momenty byly popravdě důležitou zpětnou vazbou i pro mě. Protože proces je z podstaty běh na dlouho trať, zpravidla nekončí poslední hodinou spolupráce. Studium doznívá ve studentovi i pedagogovi mimo prostor a čas společného působení. Mě samotnou nejvíce bavily ty okamžiky, kdy jsme neznali jednoznačnou odpověď na nějakou otázku. Pak se totiž proměnil do té doby vcelku samozřejmý vertikální vztah (lektor, určitá autoritativní role mající odpovědnost za hodinu, kterou vede, jenž pracuje s určitým materiálem za určitého předpokladu nějakého cíle) v dobrodružství, otevřenou hru a společné hledání.

⁴³⁶ Příloha 4, reflexe po 3. setkání: Tereza 1, s. 357.

⁴³⁷ Příloha 4, reflexe po 3. setkání, s. 357–361.

⁴³⁸ Příloha 4, reflexe po 4. setkání: Lenka, Tereza 3, Magdalena, Sára, s. 362–367 a reflexe po 5. setkání: Matyáš, Klára, s. 366–369.

⁴³⁹ Příloha 4, reflexe po 3. setkání: Barbora, s. 358.

⁴⁴⁰ Příloha 4, reflexe po 3. setkání: Honza, s. 359 a reflexe po 4. setkání: Matyáš, s. 365.

3.2.3 Částečné znejistění

Propojení všech přístupů a principů z KATaP i zahraničí jsem si zkoušela nejprve na sobě při přípravě autorského představení *Částečné znejistění*.⁴⁴¹ Pro sebe a svoji „partner in crime“, tanečnici Janku Novorytovou⁴⁴², jsem hledala opory pro řeč, protože podstatná část našeho představení stojí na příběhu, který obě vyprávíme v přímém kontaktu s diváky. Při našem zkoušení během roku 2016 vznikla potřeba najít způsob, jak funkčně provázat pohyb s hlasem a jak nabýt určité sebejistoty projevu při přednesu. Během onoho roku jsme vytvořily sérii veřejných work-in-progress, při nichž jsme si zkoušely různé verze vyprávění, hledaly jsme optimální způsob naladění pro komunikaci s diváky, abychom je mohli zapojit do hry v závěru představení.

Janka neměla moc zkušeností s hlasem – na jevišti byla zvyklá tančit, nikoli mluvit. Měla-li se jakkoli hlasově projevit, cítila se příliš exponovaná. Naštěstí byla ochotná si se mnou zkusit a dovolila mi, abych pro nás přinášela různá cvičení a podněty. Zpětně se domnívám, že fakt, že jsem na propojování pohybu, postury, hlasu a přednesu mohla pracovat právě s někým, kdo rozumí svému tělu a dokáže poučeně popsat vnitřně-hmatovou zkušenost, výrazně prospěl mému výzkumu i pedagogickému procesu. Janka byla první, na kom jsem si (kromě sebe) zkoušela vybraná cvičení z *The Actor Speaks*, díky jejím postřehům a poznámkám jsem mohla zadání i řazení cvičení zpřesnit. Důležitou součástí našich pravidelných zkoušek se záhy stala cvičení 2–11 podle Rodenburg.

Z našich poznámek ze společných zkoušek vyplynulo, že série cvičení pomohla Jance pochopit procesy, jež se v těle dějí při tvorbě hlasu a řeči. Po technické rozcvičce, které jsme se věnovaly na začátku každé zkoušky, jsme postoupily ke cvičením na uvědomění si tří bodů na chodidle a opor pro vzpřímený postoj přes dotyk partnera. To podle jejích slov vedlo k vybudování určitého sebevědomí, tělové jistoty při pozdějším přednesu textu. Pracovaly jsme také na propojení pohybu, dechu a řeči (viz cvičení 20), protože v rámci představení jsme vyvíjely choreografii pro určitá slova a fenomény, k níž jsme přistupovaly jako k jazykovému systému.⁴⁴³

⁴⁴¹ Premiéra 17. 11. 2017 v divadle Disk. Před premiérou proběhla série work-in-progress performancí v různých kontextech a místech, od bytových představení po plenér festivalu Open Air Hradec Králové. Název odkazuje nejen k představení, ale i uskupení o dvou členkách, které funguje od roku 2014 a jež spolupracuje s různými hudebníky, performery a výtvarníky v rámci jednotlivých projektů. *Částečné znejistění* je od roku 2019 součástí CreWcollective. Více viz [online] [www.crewcollective.cz/projects/castečne-znejisteni/] [cit. 28. 5. 2020].

⁴⁴² Bc. Jana Novorytová (1985), absolventka teorie a dějin divadla na Masarykově univerzitě v Brně a taneční konzervatoře Duncan Centre. Tanečnice, performerka, pedagožka (DAMU a Dětské studio Altík) a hlavní štábní produkční festivalu Letní filmová škola v Uherském Hradišti. Více viz [online] [<http://crewcollective.cz/people/jana-novorytova/>] [cit. 28. 5. 2020].

⁴⁴³ Záznam představení viz [online] [<https://youtu.be/5ixHbSyTahQ>] [cit. 6. 6. 2020]

Vystavěly jsme pohybový systém znaků, slova odpovídala určitým pohybům, současně jsme se hýbaly i mluvily. Bylo to náročné jednak kvůli hospodaření s dechem i kvůli zachování smyslu textu, který je v našem záměrně mystifikujícím představení zásadní, pokud nechceme, aby se divák ztratil. Chtěly jsme, aby řeč nezněla mechanicky, potřebovaly jsme, aby se divák chtěl zapojit do představení spolu s námi, zejména v jeho části na konci, kdy se z představení stává jakýsi workshop a diváci jsou vyzváni, aby se s námi naučili určitá slova spojená s pohybem.

Po dechové a hlasové rozcvičce, v níž se střídají neznělé a znělé souhlásky, a cvičení na funkční posturu podle Čumpelíka jsem zařadila cvičení na propojení pohybu a řeči (8–10, 12 a 20), jež jsem znala z výcviku v Londýně. Tato cvičení v sobě spojují více principů a témat: záměrnost pohybu, integraci opor v chůzi, kultivaci citlivosti vůči okamžikům na opoře a bez ní a artikulovanou řeč. Po pravidelném opakování těchto cvičení jsme obě cítily, že se nám zvyšuje dechová kapacita, lépe se soustředíme, s dechem nakládáme ekonomicky. Brzy se nám zlepšila kondice natolik, že jsme na to nemusely tolik myslet a mohly se soustředit na samotný přednes a na komunikaci s divákem.

Jak se naše kondice v přednesu textu s každým dalším představením zlepšovala, tu a tam jsme se vracely i k technické rozcvičce, když jsme se potřebovaly hlasově/řečově připravit před představením. Čtení po smyslu a hlubší práci na textu jsme si zkoušely při nahrávání částí textu na mikrofon. Tato audiostopa zazní během představení ve dvou jeho částech. Při nahrávání textu byla práce s dechem ještě trochu jiná, než když člověk říká text v prostoru jeviště. Nicméně, aby nám bylo rozumět, musely jsme text přednášet velmi pomalu a zřetelně. Ačkoli výsledná stopa nahrávek pracuje s kombinací mého hlasu a hlasu Janky, což někdy prozradí změna intonace, na několika místech vůbec není patrné, že jednu větu říkají dohromady dva lidé. Touhle hrou jsme se bavily.

V *Částečném znejistění* pracujeme s prvkem znejistění, s pocitem, že to, co vidíme, není tak, jak se zdá být:

„Je to, jako když sedíte v tramvaji, která stojí na zastávce, a vedle ní stojí tramvaj v opačném směru. Jedna z nich se rozjede, ale chvíli není jasné, která je v pohybu, jestli ta, v níž sedíte vy, nebo ta druhá. Nebo je to, jako když stoupáte ve tmě po schodech nahoru nebo dolů a při posledním kroku šlápnete do prázdna, protože čekáte schod, nebo naopak narazíte na schod, protože čekáte prázdno. Nebo jako když vidíte v dálce přítele, zavoláte na něj, a když se otočí, zjistíte, že je to někdo jiný. Nebo jako když se vám zdá sen a je tak pravděpodobný, že když si na něj vzpomenete, nejste si jisti, jestli se vám to zdálo, nebo se to doopravdy stalo...“

Ke konci představení vyzýváme diváky, aby s námi sdíleli nějakou svoji znejišťující zkušenost. V určitém okamžiku představení jsme ale znejistěné i my, např. když náš technik

Štěpán začne v neurčenou chvíli (nikdy nevíme kdy přesně a jak) zasahovat svojí performancí se světly a jejich instalací do naší prezentace tanečního jazyka. V tu chvíli se text, který známe s Jankou z paměti, mění a začínáme improvizovat. V naší přípravě nám šlo o to, aby i v improvizované části byl náš hlas znělý a „náš“ a abychom dokázaly otevřeně komunikovat s diváky, zejména proto, že je později vyzveme k dialogu, k otevřené hře. S každou další hrou jsme se dostávaly do určitého vodivého napětí. Postupně přestalo být důležité, jak dobře umíme text nazpaměť, stačilo vědět, jaký má smysl. Začaly jsme se v něm pohybovat svobodněji, a to zejména v závěrečné části představení, kdy vstupujeme do otevřené hry s diváky. Jak upřesňuje Vyskočil, „do napětí se dostáváme tím, že posloucháme ušima, ale také tím, že vnímáme svou tělovost. Napětí je přenosné. Mnozí dokážou dost přesně přijmout tělové napětí toho druhého. Jakmile se nám to podaří, rozumíme mnohem lépe tomu, co partner říká, jak řečí jedná.“⁴⁴⁴

V průběhu našeho zkoušení vznikal určitý variabilní „systém“, „postup“, „série cvičení“, které jsem později upravovala podle potřeb konkrétní skupiny. Domnívám se, že jen díky tomu, že jsem si tyto postupy vyzkoušela nejprve na sobě a své „spolupachatelce“, která je zkušenou performerkou, navíc pedagožkou, měla jsem k dispozici materiál, jež jsem mohla začít rozvíjet ve spolupráci s Hereckým studiem Švandova divadla a při dalších příležitostech. Zajímavá a důležitá byla určitá proměnlivost rolí v naší spolupráci. Náš vztah nebyl vertikální, hierarchický, ale partnerský. Bylo snadné k výzkumu přistupovat jako k otevřené otázce, jako k určitému dobrodružství, hledání a tato kvalita se mi promítala i do dalších spoluprací v jiných rolích, ať už ve Švandově divadle, nebo na KATaP.

Poslední situaci, kterou bych chtěla zmínit v souvislosti se svými pokusy aplikovat zkušenosti s různými přístupy k hlasu a přednesu, je spolupráce na představení *Refresh*⁴⁴⁵. V roce 2018 jsem k ní byla přizvaná choreografkou Mirkou Eliášovou⁴⁴⁶ jako hlasová performerka. Určité části představení, v němž tančily dvě tanečnice s krabicemi, jsem doprovázela z pozice v hledišti mezi diváky na mikrofon. Nešlo o přednes ani o zpěv, ale o nesouvislý fragmentární zvuk nesený dechem. Moje vstupy měly tři části. V první šlo o ozvučení dýchání, které reagovalo na pohyby krabice animovaných tanečnicemi, to se později rozvinulo ve zvuky znělé prokládané chichotáním. Protože jsem seděla na židli, potřebovala

⁴⁴⁴ Viz [online] [<http://slovoasmysl.ff.cuni.cz/node/246>] [cit. 6. 6. 2020].

⁴⁴⁵ Představení *Refresh*, choreografie: Mirka Eliášová, tančí: Jana Novorytová, Lucie Charouzová, hlas: Michaela Raisová, hudba a interaktivní média: Jiří Jakl, světla: Jiří Hajdyla. Premiéra v tomto obsazení byla uvedena v Divadle Kampa 30. dubna 2018. Záznam z představení viz [online] [<https://youtu.be/DI5RFIphJA>] [cit. 6. 6. 2020].

⁴⁴⁶ Mirka Eliášová, Ph.D., (1975), choreografka, pedagožka a tanečnice. V současné době působí na HAMU na katedře tance.

jsem pro sebe najít dostatečnou oporu, abych se při zvučení nezdýchávala. Pomohla mi představa opěrných bodů na chodidlech a opor v těle.

U zvučení krabic v další části šlo o to, najít si určitý rytmus přes slabiky, znělé souhlásky, fragmenty slov, neartikulovanou řeč. Na produkci zvuku bylo potřeba velké množství dechu a legato, v tomto směru mi hodně pomohla rozcvička na znělé a neznělé souhlásky (2) prováděná vestoje nebo vsedě na židli a cvičení na vybudování dechové opory (12). Aby nebyl zvuk jen „formální“, ale nesl určitou emoci, představovala jsem si asociativním způsobem obrazy přes počáteční slabiky potenciálních slov, která ale nikdy nebyla vyslovena.

Nejdůležitější součástí kondice, kterou jsem získávala v performerském a paralelně i pedagogickém procesu, byla kultivace vodivého napětí, o němž v souvislosti s dialogickým jednáním, otevřenou hrou a pedagogikou hovoří Ivan Vyskočil: „Je to napětí, které vám umožní zpětnou vazbu; které vám umožní, abyste přijímali impulzy a zároveň jednali – samozřejmě po dvou linkách. Napětí musí být přerušeno pauzou. Pausu potřebujeme, abychom dokázali přeladit, aby nám tělové napětí přešlo z jednoho pólu do druhého. Je to takové relé...“⁴⁴⁷

Nechat se překvapovat, neustále se otevírat, schválně dopředu nevědět bylo jak v *Částečném znejistění*, tak pedagogickém procesu pro mne tím nejdůležitějším a nejobdobrodružnějším. Tuto kondici vnímám jako určité vědomé vytváření si podmínek pro vznik vodivého napětí. Schopnost nechat se částečně znejistovat se stalo jakousi mojí potřebou, podmínkou tvořivé existence, nejen součástí pedagogického procesu.

⁴⁴⁷ Viz [online] [<http://slovoasmysl.ff.cuni.cz/node/246>] [cit. 6. 6. 2020].

3.3 Kultivace vodivého napětí

Snažila jsem se popsat, jak jsem postupovala v praktické aplikaci nabytých zkušeností s různými přístupy k pedagogice hlasu a přednesu pomocí konkrétních příkladů a situací. Zmínila jsem, že tato studie není myšlená jako ilustrace metodického postupu, jakýmsi návodem, ale má být reflexí mého pedagogického procesu.

Co se cvičení z publikace *The Actor Speaks* týče, ačkoli jsem se studenty zkoušela všech třiatřicet cvičení uvedených v podkapitole „Heree Člověk mluví“, je příznačné, že se studenti ve svých reflexích odkazují vesměs jen k několika z nich a pokaždé to jsou tatáž. Největší dopad měla, zdá se, rozcvička, práce s chodidlem a oporami, práce s představou (házení imaginárního míčku při vyslovování slova – zapojení celého těla, gesta, do tvorby hlasu), práce s uzemněním, centrem, špatnými zlozvyky apod. Vyvozuji z toho, že tato cvičení buď utkvěla nejvíce, protože při něm studenti prožili „aha moment“, nebo je sami byli schopni používat i v jiném kontextu než na našich hodinách. Jevy, na něž jsme v hodinách přišli, kupříkladu jakou roli hraje postura při řeči, se některým promítaly i do běžného života. To byly okamžiky, které nám potvrzovaly, že jsme něčemu na stopě.

O tom, že subjektivní reflexe studentů je potřeba vnímat v kontextu, v jakém vznikly, jsem psala už v úvodu této kapitoly. Nešlo mi o to dokázat, že propojení přístupů a zkušeností z KATaP, z Regent's, podle Rodenburg a George může být funkční. To jsem si koneckonců ověřila sama na sobě už dávno. Šlo mi spíše o přiblížení, jak lze zkušenosti propojit, a o zdokumentování pedagogického procesu, v němž se o propojení pokouším vlastní cestou.

Pokusila jsem se vést dialog jednak se svou zkušeností z Londýna, ale i se zkušeností s velmi specifickým přístupem ke studiu na KATaP. V experimentálních pokusech jsem se znovu a znovu vracela k tomu, jak důležité je zachovat si otevřenost a kultivovat určitou citlivost. Vůči studentům, pracovnímu materiálu, i vůči sobě. Znovu jsem si ověřovala, jak důležité je nespěchat na sebe ani na ostatní a jak moc záleží na tom, jak se nabídka formuluje. Jak důležité je citlivé zadávání zejména techničtějších cvičení, jak se mohou od sebe lišit práce s jednotlivcem a se skupinou. A jak atmosféra v hodině a prostředí dokážou umožnit nebo naprosto znemožnit práci s představou.

Případové studie jsem se rozhodla neřadit chronologicky, ale podle jiného klíče. Na individuální spolupráci, práci se skupinou a osobní performerskou zkušenost / zkušenost v partnerské roli. V individuální práci s Kierstan a Alexem se nám nejvíce dařilo jít do hloubky, zabývat se přednesem, interpretací textu, zkoumat řeč a fenomén sdělování. Nejvíce se mi tak do procesu propisovala zkušenost z KATaP, kterou popisují v první kapitole. Domnívám se, že je to především tím, že oba, Kierstan i Alex, měli předchozí zkušenost s intenzivním ročním studiem na KATaP. Mohla jsem navazovat na práci svých kolegů v jiných disciplínách. Tato

spolupráce pro mě byla důležitá, protože mě provokovala k přesnějšímu pojmenování, jak se vlastně „učí“ (nejen) přednes na této katedře.

Práce se skupinou byla jiná nejen v počtu účastníků, který často nedovoloval jít tolik do hloubky, ačkoli u první výpravy ve Švandově divadle se to později dařilo s užší skupinou dobrovolníků. Nicméně moje role byla přeci jen jiná. Nebyla jsem „jen“ výzkumník nebo pedagog, ale především lektor zodpovědný za rozvoj možností skupiny s konkrétním cílem budovat jejich jevištní kondici. Při našich debatách o přednesu jsme si nemohli dovolit věnovat jim tolik prostoru, skupina potřebovala nasbírat praktické zkušenosti a potřebovala mít vidinu určitého cíle a možnosti uplatnění nabytých zkušeností v konkrétních inscenacích.

Spolupráce s Jankou Novorytovou byla nejdobrodružnější. Jednak proto, že byla vůbec prvním zkoumáním možností aplikace zkušeností. Ale také proto, že jsem si materiál zkoušela propojovat sama na sobě, v situaci před diváky a s někým, kdo k materiálu přistupoval stejně zvědavě jako já.

Uvědomovala jsem si, jak je každá skupina jiná, nejen v porovnání vůči ostatním, ale jak se tatáž skupina mění při každém setkání. Jak potřebuje v určitém čase jiné podněty nebo naopak opakování téhož. Právě v soustavné kultivaci této kondice, této citlivosti, vodivého napětí podle mě tkví pedagogický proces. Vodivé napětí jsem vědomě a se zvláštním očekáváním vítala a rozvíjela v *Částečném znejistění*, což se mi začalo propisovat i do pedagogického procesu. Vnímala jsem, že ona schopnost být se sebou, s materiálem, s ostatními ve hře je silným a důležitým prvkem, vstupují-li (nejen) do role performerera a pedagoga. Je určitou kvalitou bytí jako takového. Vodivé napětí není cílem ani konečnou fází mého procesu, ale procesem samotným.

Vnímám, že i teď, když píšu tyto řádky, se v takovém procesu nacházím, a tak svoji zkušenost i nabízím. Jako určitý záznam v určitém čase. K výzkumu jsem přistupovala intuitivně, vycházela jsem z vlastních zkušeností a zažívala prolínání různých rolí. Na konci této cesty se vracím k dokola omílané frázi, kterou každý student KATaP v jisté fázi svého studia vnímá jako otřepanou, ale která se mi ukazuje být pravdivou, protože je prožitou zkušeností: chce to čas.

Závěr

Pokusila jsem se popsat a přiblížit, jak jsem se setkala s různými pohledy na pedagogiku přednesu (a hlasu) v různých kontextech a jak jsem se pokoušela tyto zkušenosti propojit v procesu vlastní experimentální pedagogické praxe. V první kapitole jsem pomocí sedmi tematických okruhů naznačila metodický přístup, s nímž jsem se setkala jako studentka v předmětu výchovy k řeči na KATaP. Tyto okruhy by se s jistými obměnami a do určité míry daly aplikovat i na jiné disciplíny vyučované na této katedře, například výchovu k pohybu nebo hlasu. Vidím v tomto směru určitou možnost pro další bádání.

Odkaz Ivana Vyskočila a jeho koncepce, kterou vtiskl katedře při jejím založení a dlouholetém vedení, odkazují k druhé divadelní reformě a vnímání studia herectví jako osobnostnímu rozvoji možností člověka. Charakteristickým průvodním jevem studia na KATaP je důraz na proces, vytvoření laboratorních studijních podmínek, propojování zkušeností z psychosomatických disciplín a vnímání tvorby jako možnosti vyjádření individuality. V tom spatřuji určitou kvalitu, která může vést dialog s jinými přístupy v mezinárodním kontextu studia hereckých disciplín v dnešní době.

Záměrně píšu „v dnešní době“, neboť podobné tendence v uvažování jsme sledovali ve druhé kapitole v myšlenkových proudech druhé divadelní reformy, které navazovaly na avantgardní evropská divadelní hnutí, jež velikou měrou ovlivnila studium herectví ve Velké Británii. Dotkla jsem se širšího tématu hereckého tréninku, v jehož rámci jsou „speech“ nebo „voice“ jedním z předmětů studia herectví. Pokusila jsem se srovnat svoji zkušenost s materiálem Patsy Rodenburg na Regent's University s alternativním přístupem k hlasu Nadine George a došla jsem k tomu, jak se každý přístup liší, např. v použití terminologie. Rovněž v tomto směru vidím možnosti dalšího bádání, především v hlubší rešerši, jak se druhá divadelní reforma a jiné zahraniční vlivy vtiskly do koncepce studia na KATaP a jednotlivých studijních disciplín, jejichž pojetí i pedagogika se od jiných pracovišť DAMU liší. Otevřít dialog o tom, jak a co se „u nás“ na katedře učí, směrem ven mimo KATaP, mimo DAMU, může být rovněž v kontextu rozvíjející se mezinárodní spolupráce velmi užitečné a přínosné, ba dokonce nutné, nemají-li jednotlivé obory zůstat uzavřené do sebe. Myslím, že je důležité vracet se ke kořenům, snažit se pojmenovat a rozumět původním impulzům a zasadit je do souvislostí nejen historických, aby mohl být obor konfrontován s jinými vlivy nebo aby s nimi mohl vést diskusi.

Ve třetí kapitole jsem se ohlížela za tím, jak jsem se pokoušela svoje zkušenosti propojovat v pedagogickém procesu a co to přineslo mně samotné. Přemysl Rut se ve vztahu k písni zamýšlí, „zda se při zpěvu soustředit dovnitř, k rekonstrukci tvaru a ke všemu, čeho je k ní třeba

(čistá intonace, přesný rytmus, funkční dech, spolehlivá paměť, srozumitelná výslovnost, smysl pro styl atd.), anebo zda se zaměřit ven, k těm, kteří si to přišli poslechnout, a snažit se je rozesmát, dojmout, roztančit či prostě získat. Případně, jak s těmito dvěma silami hospodařit, v jakém poměru je rozdělovat?“⁴⁴⁸ Jeho úvahy se sice vztahují k písni, ale můžeme se tak dívat i na řeč, přednes. V procesu psaní této práce mi došlo, že podobně jsem uvažovala i já, aniž bych to měla takto jasně formulované na začátku studia.

Během svého výzkumu jsem dospěla k určité rovnováze. Ověřovala jsem si, že pokud jde o cestu „směrem dovnitř“, mohou přijít vhod cvičení zaměřená na tělové vnímání a rozvoj vnitřně-hmatové zkušenosti. Mezi ně patří psychosomatický výcvik na KATaP anebo systematictější pojatá cvičení Rodenburg či George. Pokud jde o cestu „směrem ven“, osvědčilo se mi vycházet ze zkušenosti, kterou jsem nabyla studiem na KATaP. Ať už vědomě, či nevědomě, odkazovala jsem se k „metodickým“ okruhům, jež formuluji v první kapitole. Nechá-li je na sebe člověk působit, nebo spíše nechá-li se jimi volně inspirovat, může dojít ke kultivaci kondice, k třibení vědomí, že „něco někomu sděluji“, se vším, co k tomu patří – s kultivací schopnosti (se) slyšet, být ve vztahu (se sebou, s divákem, s textem) apod. Podaří-li se navíc pedagogovi být ve hře spolu se studentem, pak se kondice kultivuje obousměrně.

Michal Čunderle ve statích o řeči zmiňuje důležitý aspekt studia, kterým se „český“ přístup k pedagogice hlasu a přednesu podle mě zásadně odlišuje od toho „britského“: studium na KATaP je založené na zažívané kontinuální rozvíjené praktické zkušenosti, na kontaktní individuální výuce.⁴⁴⁹ Jsem si vědoma, že v tomto smyslu nemůže žádná metodická pomůcka nahradit takové studium. Inspirace „metodickými“ okruhy z první kapitoly bude lépe sloužit při pohledu zpět spíše než při projekci vpřed. Nelze je vnímat jako návod, ale právě jako reflexi, snahu o uchopení této disciplíny a její pedagogiky v určitém kontextu. I taková snaha popsat, zdokumentovat nebo i jen zpřítomnit proces osobního setkání se s takovou disciplínou může přispět k oborové diskusi.

V Úvodu jsem zmínila, že jsem se v procesu studia i psaní této práce snažila nemířit slepě k cíli, ale rozhlížet se po cestě. V průběhu praktického bádání i samotného procesu psaní jsem se setkávala s mnohými překážkami, které se nakonec ukázaly být inspirativním impulzem. Tak vznikla například První kapitola, v níž jsem potřebovala uchopit metodická východiska výchovy k přednesu/řeči na KATaP, abych se mohla pokusit srovnat pedagogiku přednesu v „českém“ kontextu s mou „britskou“ zkušeností. Tak ostatně vznikly i rozhovory s pedagogy KATaP, s nimiž jsem se snažila reflektovat jejich zkušenost s touto disciplínou na KATaP,

⁴⁴⁸ P. Rut. *Parlando Cantabile*, s. 90.

⁴⁴⁹ M. Čunderle. *O řeči*, s. 11–16.

abychom se dopátrali, o co v této disciplíně vlastně jde. Působením „serendipity“, shodou šťastných okolností, jsem se místo s Patsy Rodenburg setkala s Nadine George, abych později zjistila, že s ní o téměř dvacet let dříve pracovala Markéta Potužáková, pedagožka KATaP. S tou Nadine George, žačkou Roye Harta, s nímž se před padesáti lety setkal náhodou v jedné kavárně i zakladatel naší katedry Ivan Vyskočil. Nehodnotím, čím tato setkání a impulzy jsou, ale všímám si jich a pokouším se je zasadit do určitého kontextu uvažování o procesu a studiu, nejen řeči.

V závěru třetí kapitoly docházím k tomu, co mně osobně přineslo mé studium a pedagogický proces: kultivaci vodivého napětí. Jde o kvalitu, která přijde vhod nejen v pedagogice.

Bibliografie

- Allain, Paul – Shepherd, Simon. *The Great European Stage Directors. Volume 5: Grotowski, Brook, Barba*. London–New York: Methuen Drama, 2019.
- Allen, Woody. „Conversations with Helmholtz“. In *Getting Even*. London: Picador, 1993.
- Barba, Eugenio – Savarese, Nicola. *A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of the Performer*. New York, London: Routledge, 1999.
- Bennet, John G. *Jak děláme věci*. Překlad Marko Janicki. Praha: Malvern, 2013.
- Berry, Cicely. *Voice and the Actor*. New York: Wiley Publishing, 1973.
- Berry, Cicely. *Your Voice and How to Use It*. London: Virgin Books, 2000 [1994].
- Berry, Cicely. *Text in Action*. London: Virgin Publishing, 2001.
- Berry, Cicely. *From Word to Play: A Handbook for Directors and Actors*. London: Oberon Books, 2015 [2008].
- Berry, Cicely. *The Actor and the Text*. London: Virgin Books, 2011 [2000].
- Brecht, Bertold. *Myšlenky o divadle*. Přeložil Ludvík Kundera. Praha: Československý spisovatel, 1958.
- Brook, Peter. *The Empty Space*. New York: Simon and Schuster, 1996.
- Brook, Peter. *Nitky času: Memoáry*. Přeložila Jitka Sloupová. Praha: Institut umění – Divadelní ústav, 2004.
- Brook, Peter. *Pohyblivý bod: čtyřicet let divadelního výzkumu 1946-1987*. Přeložil Jan Hančil. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1996.
- Campo, Giuliano – Molik, Zygmunt. *Zygmunt Molik's Voice and Body Work: The Legacy of Jerzy Grotowski*. London and New York: Routledge, 2010.
- Compton, Margaret. „Star Maiden“. In *American Indian Fairy Tales/Pohádky amerických indiánů*. Přeložila Martina Kollinerová. Praha: Garamond, 2015.
- Čechov, Michail. *Hercova cesta: O herecké technice*. Přeložila Zoja Oubramová. Praha: KANT pro AMU, 2017.
- Červenková, Renata – Kolář, Pavel. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018.
- Čítanka statí o uměleckém přednesu. Kolektiv autorů. Praha: SPN, 1987.
- Čumpelík, Jiří. „Vztah mezi posturou a dýcháním“. In *Umění fyzioterapie*, 2017, roč. 2017, č. 4.
- Čunderle, Michal. *O řeči*. Praha: Brkola, 2012.
- Čunderle, Michal. *Dialogy řeči: Tucet studií o hercích a o řeči*. Praha: Brkola, 2013.
- Čunderle, Michal. *Dialogy s řečí*. Habilitační práce. Praha: DAMU, 2013.

- Čunderle, Michal – Roubal, Jan. *Hra školou: dvakrát o Ivanu Vyskočilovi*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2001.
- Čunderle, Michal. *Jak byla Vosa Marcelka ráda, že je*. Praha: Brkola, 2012.
- Donnellan, Declan. *Herec a jeho cíl*. Přeložil Julek Neumann. Praha: Brkola, 2007.
- Gutekunst, Christina, Gillet, John. *Voice into Acting*. London: Bloomsbury Methuen Drama, 2014.
- Hančil, Jan. „Hlas individuality: Libuše Válkové výchova k hlasu“. In: *Svět a divadlo*. Praha: Divadelní obec, 1993. 4. ročník, č. 1/93, s. 98–99.
- Hic Sunt Leones: O autorském herectví*. Kolektiv autorů. Ústav pro výzkum a studium autorského herectví. Sborník z konference 8. a 9. listopadu 2002 v Divadle Na Zábradlí. Praha: AMU, 2003.
- Hodge, Alison, ed. *Twentieth Century Actor Training*. New York, London: Routledge, 2002.
- Houseman, Barbara. *Finding Your Voice*. London: Nick Hern Books, 2012.
- Huizinga, Johan. *Homo ludens: A study of the Play-Element in Culture*. London: Routledge, 1980.
- Hunt, Albert – Reeves, Geoffrey. *Peter Brook*. Cambridge: Cambridge University Press, 1995.
- Hůrková-Novotná, Jiřina. *Východiska a problémy hlasové a mluvní výchovy*. Habilitační práce. Praha: DAMU, 1994.
- Innes, Christopher. *Avant Garde Theatre: 1892–1992*. New York, London: Routledge, 1993.
- Jacobi, Jolande. *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Portál, 2013.
- Jansson, Tove. *Finn Family Moomintroll*. United Kingdom: Sort of books, 2017.
- Král, Marek. „Herecká práce s hlasem v základních textech o evropském herectví I. In *Řečiště*, Praha: DAMU, 2001, č. 13, 15-23, a „Herecká práce s hlasem v základních textech o evropském herectví II. In *Řečiště*, Praha: DAMU, 2002, č. 14, s.13-19.
- Kustow, Michael. *Peter Brook: A Biography*. London: Bloomsbury, 2006.
- Linklater, Kristin. *Freeing the Natural Voice*. New York: Drama Book Publishers, 1976.
- Martin, Jacqueline. *Voice in Modern Theatre*. London and New York: Routledge, 1991.
- Mitter, Shomit. *Systems of Rehearsal: Stanislavsky, Brecht, Grotowski and Brook*. New York, London: Routledge, 1992.
- Newham, Paul. *Therapeutic Voicework: Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley, 2005 [1998].
- Newham, Paul. *Using Voice and Song in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley, 2006 [1999].
- Newham, Paul. *Using Voice and Theatre in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy*. London: Jessica Kingsley, 2006 [2000].

- Notovná-Týmlová, D. *Technika mluvního projevu a výrazu herce jako integrální psychofyziologická činnost*. Praha: SPN, 1988.
- O’Nolan, Brian. „John Duffy’s Brother“. In: *The Short Fiction of Flann O’Brien*. Neil Murphy and Keith Hopper, eds. Dublin, London: Dalkey Archive Press, 2013.
- Ong, Walter J. *Orality and Literacy: The Technologizing of the Word*. London and New York: Routledge, 2012.
- Pikes, Noah. *Dark Voices: The Genesis of Roy Hart Theatre*. Woodstock, Connecticut: Spring Journal Books, 1999.
- Pilátová, Jana. *Hnízdo Grotowského: na prahu divadelní antropologie*. Praha: Institut umění – Divadelní ústav, 2009.
- Pilátová, Jana, ed. *Jerzy Grotowski a Teatr laboratorium – texty*. Praha: Pražské kulturní středisko, 1990.
- Potužáková, Markéta. *Psáno ústy, čteno ušima: Pokus o využití francouzské zkušenosti pro český přednes a jeho pedagogiku*. Praha: Brkola, 2013.
- Potužáková, Markéta – Rut, Přemysl, (eds.) *Téměř vždycky trapným dojmem: Antologie textů o verši básnickém a dramatickém se zřetelem k tzv. přednesu*. Praha: NAMU, 2018.
- Pulicarová, Irena. *Směřování k naplněnému sdělení: sdělnost a věrohodnost v mluvním a osobnostním projevu současných českých kazatelů*. Disertační práce. Praha: DAMU, 2013.
- Pulicarová, Irena. *K naplněnému sdělení: sdělnost a věrohodnost v mluvním a osobnostním projevu současných českých kazatelů*. Praha: Brkola, 2014.
- Raisová, Michaela. *Výchova k hlasu – Synergie přístupů*. Diplomová práce. Praha: DAMU, 2015.
- Raisová, Michaela. „Britský a český přístup v pedagogice hlasu a přednesu“, In: *Teritoria umění*. Praha: NAMU, 2018, s. 128–140.
- Raisová, Michaela. „Vím, jak daleko mohu zajít“ a „Hranice experimentu“. In: *ArteActa*. Praha: AMU, 2018/1, č. 2, s. 131–135 a 136–141.
- Rodenburg, Patsy. *The Actor Speaks: Voice and the Performer*. London: Methuen, 2005 [1997].
- Rodenburg, Patsy. *The Need for Words: Voice and the Text*. London: Methuen, 2005.
- Rodenburg, Patsy. *The Right to Speak: Working with the Voice*. London: Methuen, 2014 [1992].
- Rodenburg, Patsy. *Speaking Shakespeare*. London: Methuen Drama, 2002.
- Rodenburg, Patsy. *The Second Circle: Using Positive Energy for Success in Every Situation*. New York, London: W. W. Norton, 2008.
- Rodenburg, Patsy. *Presence: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*. London: Penguin Books, 2009 [2007].

- Roglová, Tereza Janda. *Výchova k hlasu – cesta k vědomé osobnosti: hlas a dialogické jednání*. Disertační práce. Praha: DAMU, 2015.
- Roose-Evans, James. *Experimental Theatre – From Stanislavsky to Brook*. London and New York: Routledge, 2001.
- Rut, Přemysl. *Parlando cantabile: od řeči ke zpěvu a zpět*. Praha: Brkola, 2017.
- Sercambi, Giovanni. *Ctnostné příběhy a taškářské povídačky*. Přeložil Radovan Krátký. Praha: SNKLHU, 1953.
- Sovová, Pavla. *Hlas jako psychosomatická disciplína: studium a výchova ve smyslu dramatické kultury a tvorby*. Disertační práce. Praha: DAMU, 2009.
- Šrámková, Vítězslava. *Mluvený projev a přednes*. Praha: SPN, 1984.
- Technika mluvy a zpěvu herce: úvod do problematiky*. Autorský kolektiv kabinetu hlasové výchovy, řeči a zpěvu DAMU. Praha: SPN, 1978.
- Válková, Libuše. *K problematice hlasové výchovy herců a jejímu řešení*. In Svět a Divadlo 1/93. Praha: Divadelní obec, 1993.
- Válková, Libuše – Vyskočilová, Eva. *Hlas individuality/Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. Praha: NAMU, 2007.
- Vyskočil, Ivan a kol. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU, 2005.
- Vyskočil, Ivan. *Chvála přednesu*. [Dosud nepublikováno, archiv autora.] 1990–1995.
- Vyskočil, Ivan a kol. *Řeč, mluva, hlas/Hlas, mluva, řeč*. Sborník ze semináře v Eliadově knihovně Divadla Na Zábradlí. Ústav pro výzkum a studium autorského herectví. Praha: AMU, 2006.
- Vyskočil, Ivan a kol. *Psychosomatika a pohyb*. Sborník ze seminářů v Divadle Na Zábradlí. Ústavu pro výzkum a studium autorského herectví. Praha: AMU, 2008.
- Vyskočilová, E. – Havelková, L – Týmlová-Novotná, D. *Cvičení z pedagogické praxe II*. Praha: SPN 1981.
- Watson, Ian. *Towards a Third Theatre: Eugenio Barba and the Odin Theatre*. New York, London: Routledge, 1996.
- Wolford, Lisa – Schechner, Richard. *The Grotowski Sourcebook*. London: Routledge, 1997.
- Zámečníková, Emilie. *Cesta k přednesu aneb průvodce pro pedagogy a mladé recitátory*. Praha: Nipos Artama, 2009.

Internetové odkazy

Bakhtin, M. Michail. *Speech Genres and Other Late Essays*. Austin: University of Texas. [e-book] Dostupné z

[<https://archive.org/details/SpeechGenresAndOtherLateEssays/page/n103/mode/2up>]

Steen, Ros, ed. *Growing Voices: Nadine George Technique: The Evolution of Its Influence in Training and Performance*. Royal Conservatoire of Scotland, 2013 [e-book] dostupné z

[https://voicestudiointernational.com/wp-content/uploads/2019/07/Growing_Voices_online_version.pdf]

„Ztracené umění: jak vnímat své tělo“. In *Respekt* [online] Dostupné z

[<https://www.respekt.cz/tydenik/2019/41/ztracene-umeni-jak-vnimat-sve-telo>]

Rozhovor s Annou Hogenovou, dostupné z [<https://video.aktualne.cz/dvtv/porad-si-na-neco-hrajeme-hledani-sebe-sama-je-prace-na-cely/r~69b27410051011e9b474ac1f6b220ee8/>]

Záznam z klauzur Alexe, LS 2018/19, [https://youtu.be/h_wh5T7IQ7I]

Záznam z klauzur Kierstan, ZS 2019/20 [<https://youtu.be/7nKbtwwRIQo>]

Záznam z klauzur Alexe a Kierstan LS 2018/2019 [<https://youtu.be/av6iMcnU8xI>]

Záznam z klauzur Alexe a Kierstan, ZS 2018/19, [<https://youtu.be/s8icRVIWHwc>]

Slovo a smysl, rozhovor s Ivanem Vyskočilem [<http://slovoasmysl.ff.cuni.cz/node/246>]

Záznam představení *Refresh* [<https://youtu.be/DI5RFIPthJA>]

Záznam představení *Částečné znejistění* [<https://youtu.be/5ixHbSyTahQ>]

CV Jiřího Čumpelíka [<https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz/document/show/id/242/>]

www.voicestudiointernational.com

www.patsyrogenburg.com

www.roy-hart-theatre.com

www.regents.ac.uk

www.ivanvyskocil.cz

www.svandovodivadlo.cz

www.crewcollective.cz

https://www.sit.edu/sit_faculty/sarah-brock-ma/

<https://www.damu.cz/cs/katedry-obory/katedra-autorske-tvorby-a-pedagogiky/>

Příloha č. 1: Jen tak mezi řečí I.

Rozhovory o disciplínách hlasu a přednesu s pedagogy katedry autorské tvorby a pedagogiky DAMU.

Většina rozhovorů proběhla v neformálním prostředí i atmosféře a uvádím je se souhlasem a plným vědomím respondentů. Pro každé setkání jsem měla připravené stejné otázky, nicméně hovor se často ubíral přínosnějším směrem a já se rozhodla nechat se intuitivně vést konkrétní situací. Otázky, okolo kterých jsme kroužili u všech bez rozdílu, se týkaly:

- První zkušenosti s hlasem a přednesem a popis jejich pedagogiky
- Metodiky Vítězslavy Fryntové ve výchově k přednesu a Libuše Válkové ve výchově k hlasu
- Vlastní zkušenosti s výchovou k hlasu a přednesu na KATaP, ať už v roli studenta, pedagoga, nebo v profesním působení
- Práce s představou v přednesu
- Zkušenost se zahraničními nebo jinými přístupy k pedagogice hlasu a přednesu
- Nejčastější problémy u výchovy k přednesu a hlasu
- Propojování hodin výchovy k hlasu a přednesu na KATaP
- Co by mělo být smyslem výchovy k hlasu a přednesu

Rozhovor s Terezou Roglovou⁴⁵⁰

Jakou jsi měla hlasovou zkušenost před příchodem na KATaP?

KATaP jsem začala studovat v roce 1994, nejprve bakalářské studium, pak magisterské. Předtím jsem studovala gymnázium, ale z toho jsem po dvou letech utekla. Koketovala jsem i se studiem na výtvarné škole, ale nakonec jsem se hlásila na konzervatoř, na operní oddělení, kam mě vzali rovnou do druhého ročníku. Pokračovala jsem studiem operního zpěvu na HAMU, absolvovala jsem jako magistr v roce 1992. Prošla jsem tedy víceméně vším, co se tu k opernímu zpěvu nabízelo.

Vždycky jsem byla na volné noze, nebyla jsem nikde zaměstnaná. Mám zkušenost s velkou operou, jak se Státní operou, tak s Národním divadlem, v obou jsem si také sólově zazpívala. Operu jsme zpívali i v Itálii, v Maceratě. Mám tedy zkušenost s velkým prostorem a s tím, že musíš překonat orchestr. Zpívala jsem sólově před orchestrem, ať už velkým, nebo malým. Zpívala jsem v Komorní opeře, takže vím, co je to zpívat s malým ansámblem a dělat operu, respektive výseky opery. Na druhou stranu mám zkušenost s představeními pro Divadlo Archa – byla jsem zpěvačka, ale v alternativním divadelním představení. Zpívala jsem v činoherním představení v Rokoku. Dělal jsem i improvizace s hudební skupinou, která neměla dané předem vůbec nic. Improvizovali jsme tak, že jsme se poslouchali nebo jsme dělali doprovod k němým filmům. Myslím tedy, že škála mých zkušeností je celkem široká.

Hodně blízké jsou mi právě ty divadelní písničky, k tomu jsem přičuchla až tady na KATaP. Když jsem byla malá, hodně jsme zpívali písničky. My jsme byli taková rodina, která hodně zpívala, třeba s babičkou, dvojhlasně, s maminkou i trojhlasně. Poslouchala jsem hodně šansony a swingovou, taneční muziku a folk. V tom jsem se cítila dobře. Na gymplu jsem rvala kytaru struny a ty písničky mám zažité. Dělal jsem i dobovou interpretaci, ještě před revolucí jsem byla součástí souboru Musica Antiqua, kde jsme se věnovali striktním dobovým interpretacím, například jsme nesměli používat vibrato, takže to byl takový ostrý zvuk jen s crescendem a decrescendem. To byla zajímavá práce – jak používat hlas jen instrumentálně. Také jsem dělala bachovské kantáty se souborem Bach-Collegium.

To je celkem bohatá zkušenost před samotným studiem.

Asi to bylo dané tím, že mám dobrodružnou povahu. Já jsem hrozně chtěla dělat velké divadlo, operu, ale nedokázala jsem v tom prostředí vydržet. Je tam zvláštní faleš. Vyhovovaly mi spíš komorní ansámby.

⁴⁵⁰ Rozhovor se uskutečnil v září 2019 v Praze.

Kteří pedagogové tě během studia vedli?

Na konzervatoři mě vedl Luděk Lébl, učitel Adama Plachetky. Na „akádě“ [Hudební fakulta Akademie múzických umění] jsem chodila k prof. Jindřichovi Jindrákovi. Po revoluci jsem chodila k Drahomíře Drobkové. To byli všechno zpěváci z Národního divadla. Paní Drobková přišla z Brna, po revoluci jsme se na ni sáпали, protože krásně zpívala. Na HAMU tudíž začala učit na žádost studentů.

Byla jsi tedy vyučena v klasické technice bel canto?

Ano. Zároveň se dá říct, že všichni učili podle vlastní zkušenosti a praxe, kterou měli z divadla. Pak jsem chodila soukromě k Magdaleně Hajóssyové, která je také velmi známou operní pěvkyní a později vedla studenty na HAMU a byla šéfkou operního oddělení, a také k Heleně Hořejšové, která učila na DAMU činoherce. K té jsem chodila, už když jsem přestupovala z konzervatoře na HAMU. Učila podobnou formou jako Válková. Šla na to hodně od těla, akorát to tak nepojmenovávala. Během studia na akademii jsem nicméně zjistila, že potřebuju ještě něco jiného.

Jak učila výchovu k hlasu Libuše Válková?

Pro mě to byl velký šok, protože tam nebyl nárok na velký výkon. Vycházelo se z přirozených dispozic studenta. Mluvílo se o těle. U Válkové jsem poprvé pochopila, jak funguje v těle hlas.

Vy jste předtím na konzervatoři nebo HAMU neměli hodiny anatomie?

Měli, např. dr. Lacinu na foniatrii. Ten byl jak na konzervatoři, tak na akademii. Podobně jako MUDr. Vydrová. Byla to jedna hodina týdně po dobu jednoho roku. Pak si nás zvali na Foniatrickou kliniku v Žitné, tam nám něco málo řekli, také jsme tam chodili na náslechy, na testy. Zjišťovali, jak jsme na tom na začátku a jak se náš hlas mění v průběhu studia, a jako profici jsme tam pak chodili za doktory s hlasovými problémy. Ale to, jak hlas vlastně funguje, jsem se dozvěděla až od Válkové. Nebo jsem to díky ní pochopila. Je zajímavé, že o tomtěž můžeš slyšet z různých stran a jednoho dne to všechno do sebe zapadne – a to se mi stalo u paní Válkové.

Co já vím, tak Libuše Válková nepoužívala klasickou terminologii.

Ne. Ale to máš u každého kantora jinak. I když jsem měla kantorů poměrně málo, trvalo mi nejméně rok, než jsem si zvykla na jejich terminologii. Oni to sice nazývají stejně, ale je to něco jiného, nebo naopak pojmenovávají stejnou věc jinak. Ačkoli princip, jak to funguje, je jednoduchý, nejtěžší je vše si ohmatat a zjistit, co ten dotyčný kantor myslí.

Kantor je důležitý v určitém okamžiku. Já teď například k nikomu nechodím, naposledy jsem chodila právě k Válkové, a to je nejméně deset let. Nevím, jestli je to dobře. Na druhou stranu, Válková nás vycvičila ke sluchové analýze, naučila mě „se poslouchat“. Učila

studenty „se vnímat“. Ale pak tě může zmást třeba akustika prostoru. Když jsi v prostoru, který ti nedává zvukovou zpětnou vazbu, musíš jet „na sucho“, musíš se spolehnout jen na vnitřní pocity. A já jsem zvyklá pracovat se zpětnou vazbou prostoru.

Ještě zpět k té terminologii. Libuše Válková se mi jednou zmínila, že o ní často vtipkovali s jejím mužem, hudebním redaktorem a skladatelem, doc. dr. Jiřím Válkem. Při studiu zpěvu se setkala i s pojmenováním opory, že je to „taková rourinka a v ní je šňůrinka“.

Nebo „máselnice“.

Válkovou jsem zažila jen v závěru jejího působení na KATaP, poslední rok mého studia výuku přebírala Ivana Vostárková. Každopádně její terminologie mě jako intelektuálku provokovala. Například její pojem „připovzrušení“, který označoval určité tělové napětí. Jak ses setkala s Válkovou ty?

Já jsem ji zažila, když ještě učila individuálky. Byly to půlhodinky. Pak jsem také chodila na náslechy. Hodně času jsem ve škole proseděla, chodila jsem i k Fryntové. Pak jsme spolu chvilku něco dělaly, ale hodně jsem poslouchala. K Válkové jsem také chodila asi s hodinovým předstihem, poslouchala, jak pracuje s jinými, než na mě přišla řada. My jsme chodili tenkrát do malinkaté místnosti, kde je dnes kancelář R314. Absolutně neakustická místnost, navíc ji v podstatě celou vyplňovalo křídlo. Ale na náslechy jsem chodila ráda, brala jsem to jako součást studia, práci na sobě.

Dalo by se tedy říct, že součástí studia bylo i vedení studenta ke schopnosti slyšet sebe a ostatní?

Ano. Zároveň to bylo na tobě, jak si vše srovnáš v hlavě, jak si to přebereš. V tom prvopočátku je důležité, aby ti někdo dával zpětnou vazbu, abys to při správném zapojení slyšela dobře. Protože později může mít kantor jiný estetický náhled než ty, nebo může být zatížený tím, co dělá, například operou, a už ti neporadí s písničkou. Takhle jsem „bojovala“ například s Přemyslem. Ten si stěžoval, že neustále „moc zpívám“. No, asi jo, ale já to jinak neumím, já jsem tou technikou operního zpěvu zkrátka deformovaná. Na druhou stranu, jsem docela experimentátorka.

Jak probíhaly hodiny hlasu a přednesu s Libuší Válkovou a Vítězslavou Fryntovou? Jak bys popsala jejich přístup k pedagogice?

Oproti drilu, který jsem zažila na HAMU, mi jejich přístup připadal ohromně přirozený a spontánní. Nikdo mě nemasíroval do nějakého tvaru. Nechávaly tě projít nějakým procesem, neodsuzovaly tě. V přednesu, v mluvě, to probíhalo tak, že jsme dostali texty a ty jsme četli.

Pracovali jste ve skupině?

Chodili jsme každý zvlášť, ale mohli jsme přijít i všichni. Každý měl svoji půlhodinu nebo tři čtvrtě hodiny. Těch lidí tenkrát nebylo tolik. Před námi byl ročník o dvou lidech. Bylo nás tedy dohromady šest. Na ty kantory nebyl takový tlak jako dnes. Fryntová nás naváděla k tomu, abychom četli po logice, nikoli do konkrétního stylu, ale spíš nám o té době, ze které text pocházel, vyprávěla, abychom měli nějakou představu. Naváděla nás do určité atmosféry, abychom cítili tu chuť, to „připovzrušení“.

Jestli z nich dvou někdo víc přemýšlel o tom, jak pracovat teoreticky nebo technicky, tak to byla Válková. Fryntová byla spíš emotivně a spontánně navádějící. Ona v sobě měla zvláštní energii. Už podle toho, jak se tvářila, jsi pochopila, že to není ještě ono. Opakováním a vysvětlováním situací tě naváděla – ne tak, že bys to měla po ní opakovat. Také nás hodně ovlivnil prostor, ve kterém se hodiny odehrávaly – šlo o malé prostory, intimní, nešlo o práci do prostoru. Spíš šlo o to, pochopit logiku textu a přijít na chuť jeho stylu. Dělali jsme Gutha-Jarkovského, Němce, Hrabala, básně od Frynty, nonsensovou poezii.

Když vás Fryntová, jak ty říkáš, naváděla navozováním atmosféry k pochopení textu, naznačovala vám někdy intonaci, se kterou máte text přednášet?

Ale ano. Myslím, že třeba se mnou takhle pracovala, protože věděla, že slyším. Věděla, že to pochopím. Abych to upřesnila, ona nenaznačovala intonaci. Ona to prostě řekla. I s gestem. Ona byla taková robustní dáma, a když se rozčílila, „připovzrušila“, bylo to hodně posazené v opoře těla. Byla krásně čitelná, transparentní v těle, a já jsem jako houba, nasála jsem to. Nenechávala mě úplně plavat, ale šlo o orální způsob předávání informace.

Michal Čunderle a Markéta Potužáková poskytují studentovi okamžitou zpětnou vazbu. Ptají se, když nerozumějí, co student říká. Respektive když je patrné, že student sám nerozumí, co říká. Pracovala tak Fryntová také?

Jistě, i ona tak pracovala. Ale nebylo to tak navádějící, jako třeba v dramaťáku, do kterého jsem chodila. „Musíš stát takhle, pak přejdeš sem, uděláš tohle gesto...“ Hodně nás tam tenkrát korigovali i intonačně. Na této katedře jsem ale narazila na něco jiného. Cítila jsem se jako nahá, bylo na mně, jestli udělám krok, gesto a jestli to bude teď, nebo až za chvíli. Bylo to na tobě. Autorský, tvůrčí přístup. Byla jsem zvyklá na nároky přesné interpretace, vedení ať už kantorem zpěvu, korepetitorem, dirigentem, či režisérem. V tom pro mě tahle katedra znamenala největší skok.

Mluvíš o nedirektivním způsobu vedení studenta?

Přesně tak. Na druhou stranu mi to vyhovovalo. Byla jsem díky tomu svobodná, ale zároveň o to víc vylezla na povrch moje nejistota. Na katedru jsem původně přišla kvůli dialogickému jednání. V divadle jsem se tehdy setkávala s Irenou Svobodovou – ta byla prvním ročníkem katedry autorské tvorby a pedagogiky, kterou tehdy Vyskočil na DAMU

zakládal. Potkala jsem se také s Lenkou Vlasákovou, která byla na DAMU ve Vyskočilově ročníku, vedl je, myslím, čtyři roky [KATaP vznikl teprve poté]. Tahle holka mi o tom také vyprávěla a já jsem tehdy měla takové období asi prvního zklamání z toho, že k opeře patří i ty zákulisní boje. Herectví mě vždycky zajímalo, takže jsem se chtěla ještě dozdělat, pokud jde o tu jevištní možnost, a zároveň mě obrovsky lákalo dialogické jednání, protože mě zajímali lidi. Jakým způsobem se chovají, jakou mají řeč těla – a zase mluvím o tom svém pozorování...

Nikdy jsem nepřemýšlela o tom, že budu učit. Vůbec. To až těsně předtím, než jsem absolvovala, do mě Vyskočil šťouchal, že bych to měla zkusit. Já jsem s tím nebyla úplně srovnaná. Docentka Válková měla tehdy Pavlu Sovovou, kterou si vychovávala. Pavla u ní a o ní psala svou disertační práci. Já jsem u ní taky měla psát disertační práci, ale ona v té době zrovna odcházela s tím, že „se o mě někdo postará“. Nakonec tu práci vedla Pavla. Hodně mi tenkrát pomohla i Jana Pilátová, která byla mou další vedoucí.

V roce 2011, kdy jsem na KATaP nastoupila, učila Válková spolu s Vostárkovou.

Ano, docentka Válková a Ivana dělaly skupinovou hlasovku. Ale Pavla Sovová je s ní v kontaktu dodnes, je to její žačka.

V Londýně na Regent's University a u Nadine George probíhá výchova k hlasu a přednesu v rámci jednoho předmětu. Práce s hlasem je zároveň prací s textem, respektive s přednesem. V hodinách se klade velký důraz na práci s tělem, na kultivaci vnitřně-hmatové zkušenosti. U Nadine George to bylo náročné, po pár dnech jsem hlas ztrácela, ačkoli Nadine popírala, že její práce může vést k námaze nebo poškození hlasivek.

Každému vyhovuje jiný způsob práce. Já bych například nemohla chodit k Idě Kelarové, protože vím, že bych po pár dnech nemohla mluvit. To je systém, v jakém nemohu vůbec fungovat. Ačkoli chápu, o co jí jde, pracuje hodně s emocemi, vím, co se z lidí snaží vykřesat. Ale já bych to nedokázala.

Profesor Vyskočil se mi zmínil, že Fryntová s Válkovou úzce spolupracovaly a snažily se ty dvě disciplíny propojit. Zažila jsi takovou hodinu?

Myslím, že se o tom určitě bavily. Určitě se bavily o nás, o studentech, i s Vyskočilem a s Hanou Smrčkovou. Ne, že by si říkali, jak na toho člověka, ale sdíleli, co s ním třeba řeší, a to je patrně zpětně ovlivňovalo v jejich práci s námi. Když jsem začínala učit já, také jsem potřebovala jít se informovat třeba do hodin pohybu, abych věděla, jakým způsobem s nimi pracujete. Já jsem znala práci Evy Kröschlové, Zdenky Kratochvílové. Věděla jsem, jakým způsobem vedou studenty k práci s uvolněním napětí v těle, jak hledat optimální napětí. A u Fryntové a Válkové jsem věděla, jak pracují se slovem, s hlasem. Dávalo mi to nějaký obraz

a já jsem na základě téhle znalosti mohla začít přemýšlet o těle. Protože na hudební škole ti nic neřeknou. Když máš pohybovku, tak tě učí tance, prostě stylizovaný pohyb. Nevedou tě k terapeutickým základům, jak na sebe, když ti není dobře. Neučí se, jak pracovat s dechem. A když jsem přišla na KATaP, tak mi tohle moc pomáhalo. Mně se to furt nějakým způsobem přejevává, furt se mi ten obraz tvoří. Pro mě je základ tělové napětí a dech – a pak teprve další práce.

Fryntová i Válková s námi ale takhle určitě pracovaly. Když jsem například dělala *Civilizaci* od Ježka, tak si Válková pozvala Smrčkovou a Fryntovou. Smrčková učila herectví a teď učí na KVD DAMU. Vyskočil o nich mluvil humorně jako o třech „gerontkách“. Každopádně, Smrčková mi tehdy říkala, že to ještě není srozumitelné, a já měla pocit, že už jsem na tom celkem dobře. To je píseň těžká na výslovnost, proto to zpívali dva, V+W. Dávaly mi připomínky ohledně sdělnosti, že to ještě není ono, ale zároveň mi neřekly, jak to mám dělat. Kdyby si jich Válková nevážila, kdyby tam neprobíhala nějaká vnitřní spolupráce, tak by si je nepozvala, aby si mě poslechly. Měla jsem jednu spolužačku, byla pracovitá, prošla německou výchovou, ale byla to Češka, a ona zpívala Ježkovu písničku *Když jsem kyticí vázala*. Naučila se to tak pilně, jak jí to Válková vysvětlovala, a pak jsme měli v Ypsilonce vystoupení, říkali jsme texty a zpívali písničky, a ona to vzala tak poctivě, že to vypadalo jako parodie na operu, ona si toho ale nebyla vědomá. Diváci se mohli utlouct smíchy.

Nicméně společné hodiny Válkové a Fryntové neprobíhaly?

Ne. Ale myslím si, že je dobře, že na divadelní fakultě se vyučují různé přístupy. Je tam hlas, jevištní mluva a přednes. Mám na mysli i KALD a KČD. Pro ty studenty je to v podstatě nabídka, jak se dívat na hlas z různých úhlů. A ony to také jsou tři různé disciplíny, v jedné hodině se to nedá všechno stihnout. Něco je záležitost techniky hlasu, něco je záležitost verbálního sdělení, přednesu. Nebo jevištní práce, když musíš zapojit tělo, anebo je to práce s prostorem. Je to hodně informací a to se nedá zvládnout během jednoho roku na ploše jednoho předmětu. Přijde mi vhodné, aby byli studenti konfrontováni s různými pedagogy v různých předmětech, které se dotýkají téhož. Mají pak o čem přemýšlet. Pokud to ovšem nejsou jen konzumenti, kteří na školu přišli s tím, že pedagogové jsou tu od toho, aby je všechno naučili.

Když jsi začala studovat KATaP, bylo ti 29 let a měla jsi za sebou profesní uměleckou kariéru. Nemátly tě různé přístupy a zkušenosti?

Já jsem byla částečně zaměstnaná už na DAMU. Byla jsem de facto profesionál, zpívala jsem v opeře. Válková mi tehdy naznačila, že se mnou nechce intenzivně pracovat, nechce se mi do toho rejpat, protože se tím živím. Takže jsem k ní na individuální hodiny soukromě nechodila. A byla jsem stydlivá, takže jsem se k ní necpala.

Jak se ti jako umělkyni a pedagožce za ta léta praxe proměnilo vnímání pedagogiky hlasu a přednesu? Proměnil se postoj k hlasu obecně?

Proměnil se svět. Proměnilo se vnímání, došlo k boomu médií, spoustu informací dnes najdeš rychle na internetu. Když jsem studovala já, všechno se hledalo déle a informace nebyly snadno dostupné. Člověk se musel po všem hodně pít. Dnes je mnohem větší přehled o všem. Můžu se kouknout na internet, jak kdo ve světě učí, podívám se na to a udělám si vlastní názor. Ten přehled je veliký. Na konzervatoři se sice mluvilo o tom, že můžeš přijít na návštěvu k jinému kantorovi, ale když na to skutečně došlo, tak tě odporoučeli. Málokdo chodil na následky k někomu jinému. Nebyly otevřené možnosti, jak zjistit, jak kdo učí. Musela jsi to odposlouchat při školních koncertech a udělat si sama obrázek. Každá disciplína byla uzavřená do sebe. Na KATaP se mi tohle vnímání proměnilo.

Pokud jde o výuku na KATaP, ten základ se za ta léta nezměnil. To znamená, aby byl člověk vnímavý vůči sám sobě, aby měl svobodu pochopit, jak to má on sám, aby se nevydal špatnou cestou. To je na této katedře strašně důležité, je to velmi osobní. Pracuje se s individuálním přístupem k člověku a je tam snaha, aby studenti pochopili základ a pak měli prostor přinášet vlastní podněty a materiály. Někoho zajímá víc hlasové zapojení na přednes, někdo chce víc zpívat. Někteří studenti mají problém s intonací, jsou z toho frustrováni. S takovými je potřeba postupovat pomalu, vést je k tomu, aby se poslouchali, a někteří se k intonování později i dostanou. Určitě tu jde o to, aby pedagog nevytvářel větší frustraci. U hlasu je to velmi křehké. Většina studentů, kteří jdou na hlasovku, mají pocit, že přišli za učitelkou zpěvu trénovat „mi, mi, mi, mi, mi“ ve stupnici.

Jak bys popsala svůj přístup k pedagogice hlasu?

Ten první půlrok to nějakým způsobem nechávám probíhat, jde o vědomé zapojování těla. Ve druhém semestru, když už se trochu známe, jde víc o individuální potřeby studenta a v pokročilejších ročnících jsem tam od toho, abych jim pomohla s tím, s čím přijdou konkrétně. Hezky se to propojuje například s předmětem Interpretace písničky Přemysla Ruta. Studenti si přinesou materiál z jiné hodiny a na tom spolu pracujeme.

Za tu dobu, co jsem na katedře, se to pochopitelně mění. Jediný bard, který ze staré party zůstal, je Vyskočil. Každý z nových pedagogů, i když prošel katedrou a je tedy tzv. od zdroje, přináší nové informace, svoje nové zdroje, a myslím, že to tak má být. Katedra se neustále rozvíjí dál. Není udržitelné dělat vše pořád stejně. I profesor Vyskočil tenkrát katedru zakládal s tím, že to není žádné dogma a že se to bude vyvíjet dál.

S čím se podle tebe potýkají studenti nejčastěji z hlediska hlasu na klauzurách přednesu?

Velikou roli hraje samozřejmě nervozita. Odzbrojí tě v dechu a někdy i v průraznosti do prostoru. Nebo naopak, někdo to z nervozity přepálí. Na nedávných klauzurách také došlo u jisté studentky ke zmatení, že jde o stylizaci. Myslím, že to bylo její osobní dilema. V hlasovém projevu jde obecně o práci s prostorem. Klauzury přináší tu informaci, že už nejsme v intimním prostoru s kantorem. Najednou je to před lidmi a ti vyzařují nějakou energii. Jde tedy spíš o práci s energií před publikem. V hlase je to nejvíc spojené s trémou.

Naposledy na klauzurách pracovala moc hezky například Markéta Štauberová, která byla schopná ve svůj prospěch zpracovat i něco, co jí nesedlo, s lehkostí a radostí. Popisovala mi to ve své reflexi. Moc si to užívala a bylo pro ni výzvou pozorovat, jak funguje na jevišti. Nebyla frustrovaná z výsledku, ale vědomě si zkoušela. Jak říká profesor Vyskočil, dobře pojmenovaná chyba tě posune dál.

Ptala jsem se Nadine George, zda při přednesu pracuje se zpěvním, nebo mluvním hlasem. Tvrdila mi, že je jediná, kdo pracuje se zpěvním hlasem v přednesu textu.

Myslím, že George není jediná, kdo pracuje se zpěvním hlasem při mluveném slovu. Když si vybavíš prvorepublikové herce, tak oni hovoří na dechu – a to je vlastně na zpěvním hlase. Jakmile je to na dechu, spěje to ke zpěvu. Když se podíváš na nějaký dobový záznam, kde herci mluví, tak oni prakticky zpívají. Zní to stylizovaně. Nedělalo jim problém přejít z mluvy rovnou do zpěvu. Taková byla ostatně tehdy kultura. Další věc je, že operní zpěváci účinkovali v činoherních představeních a naopak, činoherci účinkovali v operních představeních. Samozřejmě ne všichni, ale někteří procházeli oběma obory bez jakýchkoli problémů.

Byla tenkrát tato kondice rozvíjena i ve výchově k hlasu a přednesu? A bylo to tehdy pro herce snazší, protože se obě disciplíny více propojovaly?

Myslím, že ten zlom, to rozdělení, přišel s nástupem určitého realismu v divadle. Možná se Stanislavským. Každopádně civilní způsob hraní zásadně změnil i hlasový projev. Zpěvný hlas je stylizovaný a tohle byla určitá reakce na tu stylizaci, která už nebyla žádoucí. Problém je v tom, že jakmile jsi na jevišti a máš umluvit velký prostor, potřebuješ hodně dechu. Každé prásknutí do hlasivek jim škodí, když je to tzv. „na sucho“. Válková měla takové cvičení, které vycházelo z brumenda a přešlo ve větu, např.: „To jsem měla dneska ale výborný oběd!“ Zapojila hlavovou rezonanci a tu stáhla do toho mluvního hlasu a to bez dechu nejde. To jsou ty její „dechové sloupce“. Musíš mít dobře opřený dechový sloupec, abys chytila hlavovou rezonanci. Hořejšová, ke které jsem kdysi chodila, měla cvičení, během kterého jsi mluvila na jednom tónu. Ten zvuk se vine přes dech, je to zpívané.

Setkala ses i s jiným přístupem k hlasu, k přednesu?

Na HAMU to bylo celkem zajímavé, protože jsme tam měli předmět Jevištní mluva. Byla to ledová sprcha. Nutili nás něco říkat, nebylo to propojené s tím, co jsme tam dělali většinu času, totiž s operou. Jak už jsem řekla, opera je stylizovaná, a když najednou normálně promluvíš, zní to legračně. Dostali jsme text, ale nepracovali jsme s ním vyloženě po logice. Měli jsme ho zkrátka přečíst. Nebylo to vedené v tom hlasovém ranku, který jsme potřebovali. Také jsem dělala herečku v opeře *Beatrice a Benedikt* od Berlioze. Krásná muzika s mluvenými texty. V tom představení byli jak činoherci, tak kolegové z opery. Paní Fryntová s námi pracovala na mluveném textu. Vždycky mi říkala, že musím víc přidat. Když jsem se zeptala „jak“, odpověděla: „Musíte to dělat víc jako ty holky.“ A ony to dělaly tím stylizovaným způsobem, po staru, nebo jako v opeře. Mně v té době připadalo, že to zní nepatřičně, nepravdivě a tak trochu komicky, že to k tomu mluvenému slovu nepatří. I intonace je zveličená. Je to jiná emoce. Není to věcné, je to stylizované. Ale velký prostor k tomu automaticky svádí, třeba Státní opera. Teď je mi jasné, že k takové výsostné stylizaci, jako je operní zpěv, patří i stylizovaná mluva.

Setkala ses s nějakým zahraničním přístupem k hlasu nebo přednesu?

Za studií jsem byla hlavně na interpretačních kurzech v Itálii, v Německu. Nepracuje se tam na hlase, ale s hlasem. Předpokládá se, že svůj hlas ovládáš a jsi ve výborné pěvecké kondici. V Divadle Archa jsem měla možnost zúčastnit se několika kurzů, například Viewpoints Anne Bogart, a přestože se netýkaly přímo práce s hlasem, myslím si, že ovlivnily můj náhled na hlas. Je pravda, že když se inspiroji pro práci na sobě, tak spíš sahám do zpěvu, třeba i do sborového. Občas si hledám něco na internetu. Poslouchala jsem třeba podcast o Alexanderově technice a to bylo dost zajímavé. Líbí se mi, jak na svých master classes pracuje s hlasem účastníků Joyce DiDonato a podobně. V současné době nikam nejezdím, pracovně i skrze rodinu jsem ukotvená v Praze. Ale možná přišel čas zkusit něco nového.

Jaký je podle tebe smysl a cíl výchovy k hlasu a přednesu?

Byla bych ráda, kdyby lidé odcházeli s tím, že se umí poslouchat a že se v rámci svých schopností dostanou na tu úroveň, že poznají sami u sebe nebo u jiných, jak to je. Aby byli soběstační. A samozřejmě bych jim nesmírně přála, aby během studia přišli na nějakou schopnost analyzovat práci se stylem, s nadsázkou, umět pracovat s dynamikou, s tempem, rytmem ve svůj prospěch. Ačkoli to tak nevypadá, pro mě jako pro pedagoga je to tak široká škála, že to je studium na celý život. Myslím si také, že by každý měl čerpat z toho, co ho potká. Některé věci je potkat vůbec nemusí. Nejde o to, někoho do něčeho donutit, ale ukázat možnost, aby studenti odcházeli sebevědomější vůči svému hlasu. Aby nebyli frustrovaní ze svého hlasového projevu. Aby si byli vědomi a přitom měli sebevědomí. Nechci nikomu nic podsouvat, jen ukázat, jak může hlas fungovat zdravě a do prostoru.

Rozhovor s Ivanou Vostárkovou⁴⁵¹

Jaká je vaše zkušenost s hlasem a přednesem v roli studentky?

Vystudovala jsem KALD na DAMU (1972–76) a učila mě odborná asistentka Alena Hesounová. To byla tristní cesta nejen pro mě, ale pro celý ročník. Tam nebyl jediný člověk, který by pochopil, o co jde. Jeli jsme pořád dokolečka stejné jazykolamy, na začátku nás nechala si osahat, jak se nám roztahují žebra, taková ta klasika: „Dýchat do břicha, žebra se roztahují, hrudník nosím a je to takhle.“ A opakovaly se naprosto stejné jazykolamy. Jednou nebo dvakrát nás suplovala Libuše Havelková. Jinak celou dobu studia, čtyři roky, nic víc.

To bylo v předmětu výuka k hlasu nebo přednes/jevištní řeč?

Hlas tam nikdy nebyl separé. Říkalo se sice „hlasovka“, ale byla to jevištní řeč. My jsme přitom práci s hlasem opravdu potřebovali, hráli jsme s loutkami, dělali jsme rozdělené interpretace, spojené interpretace, modulovali jsme hlasivkami, charakterizace byly krajní. Hlas byl zkrátka důležitý. Ale výchova k hlasu neprobíhala v samostatném předmětu, jen v rámci jevištní mluvy. Pak ještě zvlášť při hodinách zpěvu – což bylo pro nás neméně problematické – začali těžkou árií bez vysvětlování a somatického osahávání. Hlas byl vyučován absolutně bez souvislostí, čistě mechanicky. Když jsem pak učila Jana Budaře, ptala jsem se ho, jak to měli na JAMU, a on říkal, že měli zpěv a jevištní řeč a mezitím žádný most. Takže totéž, jak jsem to zažila já. Dlužno říct, že já jsem už během studia pocítovala veliké hlasové problémy. Kdykoli jsem se o tom zmínila, bylo mi řečeno, že se moc ptám, že můj hlas je příkladný. Ale přitom byl tlačný, s odstupem to vím.

Byla jste jediná, kdo se s tímto problémem potýkal?

S bolestí v krku jsem se potýkala já a ještě jedna kolegyně, ale i u druhých jsem tlak na krk slyšela. Už tehdy jsem zjistila, že mám nějaké predispozice pro tuto práci, že slyším, že tam něco nefunguje, to druzí nikoli. Ale bylo mi řečeno, že se o to nemám starat.

Po studiu na KALD jste se divadlu dlouho věnovala profesionálně. Jaká byla vaše cesta k pedagogice hlasu?

Po dokončení studia jsem porodila dítě a pak jsem byla asi dva a půl roku doma. Nato jsem spolupracovala s divadlem D24 s Ivošem Krobotem, jezdili jsme se stanem po republice. Tenkrát to bylo docela progresivní. Hráli jsme třeba Holbergův *Hon na čarodějnika* a já jsem tam hrála takového poblázněného chlapce, který pořád ječel. Samozřejmě mi opět nastoupily ty samé hlasové problémy a to byl pro mě důležitý impulz. Se mnou tam tenkrát hrála i Olga

⁴⁵¹ Rozhovor se uskutečnil v září 2019 v Praze.

Machoninová, která měla úplně stejný problém. Při hlasovém projevu jí vystupovaly žíly na krku. Při hraní jsem cítila, že je to čím dál horší. Začala jsem se poohlížet, jak to kdo dělá.

Pak jsem brala víc animační práce. Například ve *Třech veteránech* jsem animovala nos a tak podobně. V televizi jsem také dělala hodně animační práce, například v pořadu *Jú a Hele*. Tam byl můj hlas v klidu. Pak ale přišel projekt *Divadelní pouť*, který jsme zakládali s bratry Formanovými a s Václavem Koubkem. Tam došlo na lámání chleba, protože jsem hrála Matku Váňovou, a k tomu mě Karel Makonj vzal do inscenace v *Řeznické*, kde mě obsadil do hlavní role. Takže za ten jeden den jsem třikrát odehrála Matku Váňovou, pak jsem běžela do *Řeznické* a večer jsem ještě hrála tam. To už jsem více chápala, že je něco špatně, ale netušila jsem, co s tím mám dělat. Začala jsem obcházet různé semináře a v nich hledala svůj hlas, cestu k uzdravení. Potom jsem se podruhé vdala a rodila jsem jedno dítě za druhým a začala jsem dělat jednu důležitou věc, totiž pozorovat svoje děti. To byli moji první učitelé.

Jaké semináře jste obcházela a kdo je vedl?

Nejvíce Šárka Štembergová, která tehdy také vedla výuku hlasu na katedře výchovné dramatiky na DAMU. Byly to dílny pro veřejnost, konaly se například v Kaplici. To bylo asi mezi lety 1982–1985.

Předpokládám, že tyto semináře se lišily od přístupu k hlasu, se kterým jste se setkala jako studentka DAMU.

Lišily se absolutně, a to v tom, že nebyly schematické, „takhle je to správně, takhle se to dělá“. Šárka například pracovala s prostorem, upozorňovala na tělo. Její přístup byl pro mě sice někdy infantilní, ale na rozdíl od mé předchozí zkušenosti na DAMU brala v potaz celou osobnost i s její imaginací – zatímco na DAMU nebyla imaginace zohledňovaná vůbec. Šárka se na mě dívala a říkala mi: „Hele, ty bys to měla učit.“ Já jí na to odpovídala, že to učit nemůžu, protože mám sama problém. Nicméně ona tvrdila, že naopak právě proto bych to učit měla, že si to tím mohu léčit. To byl pro mě důležitý impuls. Když jsem odrodila svoje děti a nejmladší byly asi čtyři roky, dala jsem děti babičce a vyrazila na festival, kde byly amatérské soubory. Tam mě oslovil Luděk Richter, že tam mají soubor a potřebují, aby je někdo rozmluvil. Říkal, že mají takové zaškrcené hlasy, ať jim pomůžu, a mně naskočila zkušenost od Šárky. Začala jsem s nimi dělat drobnou kondici, nicméně Luděk mi pak volal ještě několikrát. K pedagogice jsem se tedy dostala krůček po krůčku.

Pak došlo k zajímavé věci. Patrně na základě této zkušenosti mi zavolali z KVD a nabídli mi, jestli nechci externě vyučovat výchovu k hlasu vedle Šárky Štembergové, na její doporučení. Koukala jsem jí pod ruce, ale nechtěla jsem to přejímat, napadaly mě nové možnosti. Byla to ale pro mě větší jistota – Šárka mě rovnou brala partnersky, což bylo úlevné. Byla to skvělá práce, podpůrná. Měla jsem trochu jiný pohled na věc, ale ona to nikdy

neshodila ze stolu, na rozdíl od Libuše Válkové později. V roce 1995 jsem udělala řádný konkurz na interní pozici hlasářky na KVD a najednou jsme tam byly dvě systematicky spolupracující kolegyně.

Začala jsem dostávat zajímavé nabídky. Byla jsem například oslovena, abych připravila nevidomé na budoucí práci v call centrech. To bylo úžasné, protože jsem si při tom pěstovala sluch. Pak jsem pracovala v Ječné ulici, s lidmi s poruchami sluchu – jak s pedagogy, tak se studenty. Dále jsem pracovala v Ústavu sociální péče s lidmi s mentální retardací a to pro mě byla mimořádně důležitá práce. To je důvod, proč se tak zajímám o „syrový“ hlas.

Vybavená těmito zkušenostmi, které jsem integrovala po kouskách do své práce, jsem se začala orientovat jinak než Šárka. Ta byla dost úzce zaměřená na výchovu učitele pro děti. Celý jeden ročník, ve kterém byl například Stanislav Suda, tenkrát utekl na KATaP. Chtěli poznat něco jiného, rozvíjet vlastní osobnost, a ne shromažďovat návody. Mimo jiné jim chybělo to zažití hlasu na vlastní kůži. Já jsem pak v roce 1999 navštívila konferenci, kterou pořádal KATaP, aniž bych cokoli o této katedře věděla. Konference probíhala v Divadle Na Zábradlí a jejím tématem byla psychosomatika veřejného vystupování. Tam jsem najednou vyslechla jiný pohled a také jsem slyšela docentku Válkovou, která o hlase mluvila v širším kontextu a to mě moc zajímalo. Mluvila jsem o tom tenkrát se sekretářkou KATaP Sabinou Langrovou, která mě ponoukla, abych za Válkovou zašla a oslovila ji. Požádala jsem ji tedy, jestli bych mohla chodit na náslechy do jejích hodin.

Okolo roku 2000 jste se tedy dostala ke spolupráci s Libuší Válkovou, která byla tehdy autorkou koncepce výchovy k hlasu na KATaP, garantkou a jedinou pedagožkou této disciplíny. Jak probíhaly její hodiny?

Nejprve mě představila ostatním jako odstrašující příklad s tím, že učím hlas na jiné katedře. Ve mně se pochopitelně na to konto všechno skříplo a předvedla jsem plejádu všech problémů, se kterými jsem se potýkala. Docentka Válková měla dvě extrémní polohy. Jedna poloha byla právě taková nevlídná, asi si sama pamatuješ, jak pracovala se studenty Oskarem Bábekem nebo Pavlem Zajíčkem⁴⁵². Když byl někdo nadaný, tak to bylo výživné.

Nicméně pro mě to bylo hledání nových souvislostí, což bylo cenné. Libuše mi říkala, že nejsem bez nadání, a věnovala mi tu a tam půlhodinku. Cítila jsem obavy, ale nasávala jsem, co to šlo. Později mi říkala, že jsem byla vytrvalá, a proto se mi věnovala, chodila jsem k ní zpívat na hodiny. Z toho jsem čerpala nejvíc. Samozřejmě jsem vnímala obě její polohy.

⁴⁵² Oskar Bábek a Pavel Zajíček jsou absolventi magisterského studia na KATaP a v současné době doktorandi tamtéž. V anglickém programu spolu vedou předmět Autorské čtení. Zajíček asistuje v českém programu v hodinách přednesu a dialogického jednání s vnitřním partnerem.

Nicméně i ta veřejná poloha byla v určitém smyslu přínosná, a především byla poplatná své době, to je velice důležité. Chodila jsem k docentce Válkové i domů, kde jsme se bavily o vás, o studentech, tím se mi také hodně otvíral vhléd do oboru. Já jsem ale souběžně chodila i k Wolfgangovi Sausovi na alikvótní zpěv, na práci s metodou Werbeck, hledala jsem různé pohledy a přístupy, ale to jsem Válkové nemohla prozradit. Nicméně pro mě bylo úžasné, že naší spolupráci byla otevřená. Přitom bylo jasné, že já nikdy nebudu Libuše.

Naše setkání probíhala celkem dlouho, pak mě požádala, abych jí dělala asistentku, takže jsem nastoupila na KATaP a přitom jsem působila i na KVD. Když Libuše z KATaP odcházela [2013], požádala mě, abych po ní výuku převzala. Ale ještě než jsem nastoupila na KATaP, přišly za mnou Doubravka Svobodová, tehdy jako pedagožka, a vedoucí katedry produkce Bára Tůmová a oslovily mě, abych pracovala také pro posluchače katedry produkce. Předmět jsem nazvala Kultura sociální komunikace, zahrnoval komplexní pohled na kultivaci mluveného projevu a jeho psychologii, součástí naší práce byl i rozvoj hlasových dispozic. Tím jsem si obor rozšířila – přiměl mě k dalšímu soukromému studiu. Nejdřív jsem tedy byla na KVD, pak na KP, pak teprve na KATaP.

Moc mi pomohlo, když jsem pochopila, že studenti na produkci nemají potřebné muzické vybavení, ale jsou nadaní jinak. To mě provokovalo, abych se dostala k esenci toho, co bych jim mohla předat, aby to pro ně dávalo smysl. Díky tomu jsem se učila i já.

Měla jste od studentů nějakou zpětnou vazbu? Psali vám reflexe z hodin?

S reflexemi v písemné formě jsem se setkala až na KATaP, ale když jsem viděla, jaký ohromný smysl má taková zpětná vazba, zavedla jsem je i na KVD.

Ovlivnilo vás to ve výuce? Ptám se proto, že takovým způsobem pracovala i Nadine George, když vyvíjela svůj přístup k hlasu. Pomocí reflexí od studentů si ověřovala, zda to, co a jak učí, má smysl.

Pro mě to také bylo důležité. Velmi rychle jsem začala vnímat, jak je KATaP odlišný například od KVD. Studenti mají jiné preference. Zpočátku také ty sebereflexe na KVD byly nesmělé, dnes ale mezi reflexemi KVD a KATaP nevidím rozdíl.

Zmínila jste, že vás k práci s hlasem přivedla vlastní indispozice. Mohla byste konkrétně popsat svůj hlasový problém a to, jak se proměnil, když jste se hlasem začala zabývat více?

Začala jsem pociťovat i chápat, že chci víc, než můžu, že si sama tvořím limity. Chtěla jsem ztvárnit něco v nuancích, ráda zpívám. Ale jakmile jsem se přiblížila své hranici, začala jsem používat vůli a sílu. To se konkrétně projevovalo tak, že mi otékaly hlasivky, ztrácela jsem znělost, cítila jsem bolest, která se stupňovala, aby to alespoň trochu znělo, o to větší tlak jsem vytvářela. Byl to začarovaný kruh. Ale to se mi začalo proměňovat ve chvíli, kdy

jsem začala pracovat s lidmi s Downovým syndromem v Diagnostickém ústavu sociální péče Tloskov. Naturální, syrový hlas jsem vytvářela společně s nimi a zjistila jsem, že když se projevují spontánně, můj hlas nemá problém. Že na to jen musím jinak. To mi potvrdila i Libuše, která mi řekla, že mám pro tuhle práci i nějaké predispozice. Tenhle zážitek byl pro mě zásadní. To jsou věci, které jsem dělala i se studenty. Juchání, fňukání, kukačka... Při tom se totiž vypne intelekt a zapojí se představitivost, a tak necháme tělo dělat, co umí. Není v tom snaha. Potom můžeme pozorovat, jak to probíhá.

Ještě jednu věc jsem si u hlasu uvědomila: je něco jiného být v roli na jevišti a v roli pedagoga. Když učíš, cítíš tu úlevu, jak se to samo obsluhuje? Když vstoupíme do role pedagoga, tak v sobě něco uvolníme a to mě moc zajímá. Jednou jsem si dělala takový výzkum v mateřských školkách, abych zjistila, jak paní učitelky ovlivňují svým hlasem malé děti. Zajímavé bylo, že ve chvíli, kdy si na mě učitelky zvykly, zapoměly na mě, hrály si s dětmi, měly uvolněné, přirozené hlasy a byly bezvadné, ale stačilo, aby vrzly dveře a vstoupil jeden rodič a už jim tam naskočily tlačené, nepříjemné hlasy. To mě upozornilo na to, že já jsem si tím učením přepnula modus a hlas jsem si vlastně spravila. Když mi tenkrát doc. Šupáček na Foniatické klinice v Žitné ulici řekl, že mám hrozný problém, a měla bych se proto vzdát umělecké profese i pedagoga, zařekla jsem se, že to nevzdám.

Vraťme se ještě k těm hodinám výchovy k hlasu na KATaP. Jak probíhaly skupinové hodiny doc. Válkové?

Když učila na KATaP, bylo to jiné, než když učila u sebe doma soukromě. Na hodinách, které byly veřejné, ukazovala na studentech více pedagogiku oboru, na jednotlivcích demonstrovala spíše metodiku, na práci s jednotlivci a jejich potřebami nebyl časový prostor. Doma se nicméně úplně proměnila, nadšeně vstoupila do role jiného pedagoga, byla opravdu partnerem a vyhmátávala, kde má člověk svoje rezervy, a nacházela pro něj zcela individuální nabídky. Měla jsem možnost chodit i na náslechy jejích soukromých hodin. Sama jsem z jejích hodin odcházela někdy v plné euforii, zpívala jsem si Janáčka a hlas byl zcela svobodný. Její podíl na uzdravení mého hlasu je jednoznačný.

Po čase mi ale přišlo, že její vnitřní zájem upadá. Libuši evidentně vždycky zajímaly talenty, i na skupinových hodinách. Kdo nebyl muzikální, tomu věnovala pozornost omezeně. Vybrané studenty dávala za příklad, ať už v dobrém smyslu, nebo naopak, čímž některé traumatizovala. U ní hrálo ohromnou roli analytické naslouchání a vedení studenta k pozornému poslouchání (se), tím se odlišovala od ostatních pedagogů na jiných katedrách. Jakmile zjistila, že mám v tomto směru určité predispozice, přistupovala ke mně otevřeně, mnoho mě naučila. Ona měla mimořádnou schopnost vhledu do lidí, ale nešetřila je, občas je i odradila. Při individuální práci nabízela svoji estetiku jako jedinou možnou. Pokud jde o

práci se studenty na pěstování psychosomaticky pojímaného hlasového projevu, vedení k funkčnímu naslouchání a zvukové analýze, tam podle mě bylo třeba více času a individuální péče, kterou ale kapacita výukových hodin na katedře neposkytovala. Někteří studenti tak zůstávali, bohužel, na okraji oboru.

Čili pokud jde o rozvoj funkčního sluchu a sluchové analýzy, jedná se spíše o ideál, o kterém se dnes dočítám z publikací, jako jsou například sborníky vydané u příležitosti konference o psychosomatice v Divadle Na Zábradlí?

Ano. Když Libuše psala *Hlas individuality*, tak všechny příklady, na kterých jsme si to pojmenovávaly, jsem vybírala a přinášela já. Ale že by se nějaká analýza s ukázkami prováděla během hodin, k tomu tenkrát nedocházelo. O to se snažím se studenty dnes – velmi je to zaujalo, otvírá jim to další souvislosti.

Jak se proměnil váš přístup k hlasu, když srovnáte svoji zkušenost studentky a pedagožky?

Ta proměna pro mě byla v tom, že jako studentce byl hlas a přednes jen jedním nebo dvěma z „trénovaných“ tvůrčích prostředků. U pohybu profesorky Kröschlové jsem cítila, že to dělá něco s celou mojí bytostí. Se Šárkou Štembergovou to také bylo víceméně „hygienické“, studenti byli situováni do role dětí. Takže když pak přičichli k dialogickému jednání a zjistili, že se mohou vztahovat k sobě, logicky se vydali touto cestou.

Kromě toho, že působíte na různých institucích, otevíráte kurzy i pro širokou veřejnost, vystupujete v televizi a rádiu v pořadech o hlase. Jak se ve společnosti proměnilo vnímání hlasu?

Můj pohled je ten, že hlas ztrácí na váze. Je potlačován jako méně důležité médium. Už jen tím, že se tak často zprostředkovává, pomocí jiných médií, technicky upravuje. To je jedna věc. Jako společnost máme také jiné preference. Komunikujeme sociálními sítěmi, mobily, maily... To se v hlase jasně otiskne, hlasový projev se odosobňuje.

Profesor Vyskočil zmínil, že výchova a rozvoj k hlasu byl poznamenán zkušeností v totalitě. Řekla byste, že tato zkušenost se v našich hlasech stále projevuje?

Bezesporu. K tomu se Libuše pořád vracela. Říkala, že za socialismu se hlasu věnovalo víc pozornosti, v hudební výchově. Svým způsobem měla pravdu. Jenomže tam byl zase diktát seshora, jak to má vypadat, a učilo se pomocí nápodoby, ne zkoumavého přístupu vlastních možností. Já jsem byla několikrát pozvaná do porot pěveckých soutěží a někdy jsem se hrozila, jak někteří pedagogové pracují s dětmi, jaká v sobě mají residua socialismu. Toho nařízeného, neindividuálního přístupu. Taková ta stádnost „tohle je správně a takhle je to špatně“. Chyběl mi otevřený postoj k tomu, že já jsem ten, kdo někoho provází, a nevnučuji mu svoji představu, jak to má vypadat. I o to jde myslím také v pedagogice – o empatii.

Nemohu mít něco dopředu připraveného a nalinkovaného a nepočítat se skupinou, která má možná jiné potřeby.

Máte zkušenost s jinými proudy pedagogiky hlasu ze zahraničí?

Velikou inspirací pro mě bylo setkání s Jonathanem Hartem⁴⁵³. On učí podobně jako Jiří Lössl, který je velmi systematický, dokáže věci perfektně pojmenovat a přitom neubrat prostor studentovi. Dokonce bych řekla, že Jirka to má systematičtější než Jonathan Hart. Nicméně, my jsme si s Jonathanem dobře porozuměli. Měli jsme panelovou diskusi na festivalu NaHlas!⁴⁵⁴, ve které jsme se hodně doplňovali. Jeho přístup je velmi podobný tomu mému i Jirkovu.

Řekla byste, že Jonathan Hart navazuje ve svém přístupu k hlasu na Roye Harta?

Já si myslím, že to má někde v genech, ale posouvá to svým osobitým způsobem.

Pracuje také na osvobození, hledání přirozeného hlasu?

Ono to nesměruje tam, kam Libuše. Na jeho workshopu se hledal naturální, přirozený hlas. Účastnice chroptěly, vydávaly zvuky, které nebyly v žádném případě zpěvní – a to mě zajímá, naturální hlas. Už to po nějakou dobu integruji do své práce. S tímto přístupem Libuše vůbec nepracovala, tomu se naopak vyhýbala. Mluvila sice o naturálním hlase, ale s despektem. Viděla jsem vystoupení Jonathana Harta, při kterém seděl celou dobu za klavírem. Celou tu skladbu dělal jenom smíchem. Bylo to geniální. Naproti tomu třeba taková Smadar Emor, izraelská hlasářka, mě uvedla v rozpaky. Nevnímala jsem tam vtělenou zkušenost, ale okázalost.

Používá Jonathan Hart klasickou terminologii jako bas, tenor, soprán, alt?

Ne. Používá květnatý jazyk, ale ne klasickou terminologii.

Libuše Válková se na hodinách zmiňovala o britských pedagožkách Kristin Linklater a Cicely Berry. Odkazovala se i k jiným zahraničním vlivům?

Nejvíce hovořila o Fredericku Huslerovi a Franzisce Martienssen. O Cicely Berry věděla Libuše ode mě. Já jsem si pořídila její knihu v ruštině. A o Kristin Linklater se dozvěděla od Terezy Skovajsově⁴⁵⁵, která byla v New Yorku na její dílně.

⁴⁵³ Jonathan Hart Makwaia (1957 v Londýně), nevlastní syn Roye Harta, skladatel, vokalista, herec a hlasový pedagog. S Roy Hart Theatre spolupracoval již v sedmdesátých letech, v Británii i později ve Francii. Více viz <https://roy-hart-theatre.com/teachers/jonathan-hart-makwaia/> [online] [cit. 11. 2. 2020]

⁴⁵⁴ Festival NaHlas! proběhl 30. 8. – 2. 9. 2018 v Praze. V rámci festivalu se pořádaly diskuse, umělecké dílny a koncerty. Zdroj: <https://www.casopisharmonie.cz/aktuality/v-praze-se-bude-zpivat-a-mluvit-nahlas.html> [online] [cit. 11. 2. 2020]

⁴⁵⁵ Tereza Skovajsová (Hrdličková) absolvovala magisterské studium na KATaP a v současné době je doktorandkou tamtéž. Diplomovou práci *K souvislostem Feldenkraisovy metody a psychosomatického pojetí hlasové výchovy* psala u Libuše Válkové a obhájila ji v roce 2012.

Profesor Vyskočil se mi zmínil, že Libuše Válková a Vítězslava Fryntová pracovaly společně, propojovaly hodiny a tím i disciplíny hlasu a přednesu. Zažila jste nějakou takovou hodinu s nimi?

Vzpomínám si, že si úžasně a konstruktivně skákaly do řemesla. Libuše s Adou si výborně rozuměly, a když to Ada ovládla a přinesla nějaký svůj impulz, Libuše cítila potřebu to vyvážit. Byly si přirozenou konkurencí. Libuše do té mluvy vnášela a vracela onomatopoi, zvukomalbu a zpěvnost. Nešlo však jen o to, sloužit zvukomalebnosti, ale aby ten zvuk také vyjadřoval obsah. Obě experimentovaly, jenže to nemělo praktický účinek. Jejich záměr byl pěkný, ale potřebovalo by to delší dobu ověřování a hledání a k tomu bohužel nedošlo. Jejich snaze chyběly podmínky pro systematickou práci.

Pracovala Válková se zpěvním hlasem nebo mluvním hlasem v přednesu?

Libuše mi jednou řekla hodně důležitý poznatek, týkající se vybavenosti hlasového pedagoga: pedagog hlasu by v sobě měl mít určitou kombinaci dispozic. Jednak tam musí být dramatickost, představivost, pak i schopnost věci ztvárnit – pojmenovala bych to jako múzickou dispozici. Samozřejmě nesmí chybět muzikalita, znalost psychologie a psychosomatických souvislostí a schopnost analytického vhledu. Ještě bych to doplnila i o pohybovou vybavenost. Ale psychologie, to je něco, co se nedá vyčíst pouze z knih. Tady jde také o životní zkušenosti. Když jsem četla tvůj popis dílny s Nadine George, tak mi přišlo, že přesně to tam chybělo. Citlivá psychologie pedagožky vůči studentům.

O co jde podle vás při výchově k hlasu a přednesu na KATaP?

Jde o pronikání k podstatě bytosti, k jejím dispozicím, k její svobodě. Člověku se otevře cesta k vlastním zdrojům a nebrání si, aby z nich mohl jako bytost tvořit, vyjadřovat se. Jde o průchodnost, o otevření, o komplexní propojování. Hodně se mi to proměňuje. Dneska učím jinak, než jsem učila váš ročník. Ta výuka je velmi individuální, pedagog k tomu potřebuje být citlivý. Když se cesta otevře, dojde k vyvážení všech složek a člověk si může odemknout vězení, které si sám vytvořil, ve kterém se pohyboval. Není nic autentičtějšího než hlas a pohyb. To jsou první dva komunikátory, se kterými se narodíme. Pohyb ovlivňuje ontogeneticky, fylogeneticky rozvoj mozku. Snažím se to nechávat co nejotevřenější: „Zkoumáme, nevíme, kam dojdeme.“ Protože jakmile si tam dáme cíl, tak vzniká strach z toho, že v tom cíli ještě nejsme, že ho mineme. A strach je velký omezovač, to všichni víme.

Být tělem, být hlasem. Když není podstatou potřeba sdělení, jde jen o ošetřenou techniku par excellence. Pak se ukazuje jen zručnost a forma. Dnes velmi často vnímám exhibici hlasových dovedností i u světových pěveckých kapacit, chybí obsah.

Kladu si velkou otázku, pokud jde o KATaP: U nás je výchova k přednesu a hlasu oddělená. Myslím si, že není optimální začínat od prostředka. Cítím potřebu respektovat

ontogenezi psychiky. Proto na to jdu přes první „krůčky“ jednoduchých, obsažných hlasových projevů, hledání tělovosti, napojování slabik, hlásek, pak teprve myšlenky – intelektuálního obsahu. A studenti prvních ročníků za mnou chodí, že neví, jak hlas propojovat s přednesem, protože výuka obou oborů začíná a probíhá souběžně.

Jaký je nejčastější problém studentů KATaP na klauzurách z přednesu?

Úporná snaha být autentický, být pravdivý. To je úplně omezí, sevře, takovým způsobem to ani nemůže zprostředkovávat vnitřní obsah.

Rozhovor s Michalem Čunderle⁴⁵⁶

Jakou máš zkušenost s přednesem jako student, to se člověk může dočíst v tvé knížce *O řeči*. Kdy jsi přišel na KATaP?

Na katedru jsem přišel po teoretickém studiu bohemistiky v Brně, respektive po stáži ve Vídni, to bylo v roce 1995. Přišel jsem na KATaP na konzultaci na jaře 1995 a nastoupil na stáž s dalším akademickým rokem, tedy 1995/96.

Tedy ses poprvé setkal s výchovou k řeči, přednesu a hlasu?

Ne, já jsem chodil na gymnázium dva roky k Janu Roubalovi na dramaťák, tam jsme dělali nějaká cvičení, každopádně jsem k němu chodil asi rok i na přednes, dělali jsme Préverta a Čapka. A zoufale mi to nešlo.

Tady šlo asi o přednes ve smyslu přípravy na recitační soutěže?

To byl rok 1989, a jakkoli byl Roubal mimo tuhle ideologii, tak to bylo ve světle Wolkrových Prostějovů, Poděbrad a podobných soutěží. Vystupovali jsme, recitovali. Byla to součást přípravy na to, abychom spolu mohli dělat divadlo.

Šlo tedy asi zejména o to, naučit se text z paměti a říkat ho po smyslu?

Po smyslu, o to určitě Roubalovi šlo. Ale mně bylo 17. Nerozuměl jsem tomu, co se po mně chce, nevěděl jsem, jaký to má mít smysl – ale Roubalovi jsem věřil.

Když jsi přišel na stáž na KATaP, učila tu „stará garda“: Vyskočil, Válková, Fryntová, Smrčková a Kratochvílová. Prošel jsi všemi disciplínami, o něčem se rozepisuješ i ve své knize.

Kromě herecké propedeutiky, tam jsem nechodil, z toho jsem byl hned osvobozený. Nastoupil jsem rovnou do druháku, protože jsem byl předtím na katedře rok na stáži, kdy jsem pořád chodil na dialogické jednání a na přednes a nikam jinam. Ve druháku jsem konečně mohl chodit na všechno, přijala mě i docentka Válková, ale měl jsem zároveň tu možnost nechodit na hereckou.

Prošel jsi čtyřmi semestry a třikrát jsi vystoupil na klauzurách. Jak se stalo, že jsi po roce začal asistovat na přednesu Fryntové?

To bylo na popud Vyskočila, stalo se to podle mě tak po dvou letech přednesu u ní. Ocitl jsem se v nepříjemné pozici, protože Vyskočil to chtěl a Fryntová to nechtěla. Vyskočil ve mně uviděl potenci intelektuála, chtěl mě vést k tomu, abych psal, protože tu nikdo na katedře toho typu v podstatě nebyl. Já přišel nabašený od profesorů Srby a Stehlíkové jako dost bezelstný kluk a totálně mě to zaujalo. Vyskočil ze mě chtěl udělat asistenta na dialogickém

⁴⁵⁶ Rozhovor proběhl 17. února 2020 v Praze.

jednání hned po roce, ale odmítl jsem, vůbec jsem nevěděl, co s tím. To samé se stalo na přednesu, protože jsem studoval tu bohemistiku a k přednesu jsem měl blízko a paní Fryntová byla podle Vyskočila spíše intuitivní, citová a výrazová a že by tedy bylo dobré to podepřít něčím racionálnější, protože Frynta už tu v té době nebyl. Čímž neříkám, že bych byl nějaký náhradník za Fryntu. Mně se to moc rýmovalo s tím, co jsem dělal na bohemistice, protože jsem se věnoval studiu prakticky mluvené češtiny, závěrečnou práci jsem psal na téma spontánní řeč v rozhlase. Natočil jsem si nějaké spontánní nahrávky z rádia, přepsal jsem je foneticky a analyzoval je, takže já jsem k tomu tématu měl blízko – co to vlastně znamená autenticky mluvit. Aniž by mě zajímala výslovnost, ortoepie apod., to mě nechávalo chladným.

To se u nás ale stejně nestuduje.

To se u nás nedělalo vůbec. Oni to oba uměli, protože se to učili na DAMU, Radovan Lukavský to tu tehdy dělal, ale já jsem to znal teoreticky z bohemistiky a zajímala mě realizace češtiny v mluveném aktu. Jednak se tím něco myslí, koná, že to slovo je naplněné, ztělesněné. Zkrátka jsem se tu potkal s takovou realizací slova, s jakou jsem se jinde nepotkal. Nemyslím spontánní situace jako na fotbale nebo v hospodě u piva, kde nad tím člověk nepřemýšlí a tělo a slovo jedno jsou. Oproti teoretickému, analytickému přístupu na bohemistice, který byl tenkrát dost dobrý, bylo tady všechno silně praktikované, okamžitě se mi to spojilo s tím, co jsem znal. Uměl jsem jednotlivé jevy na přednesu lingvisticky pojmenovat. Zaujalo mě to a propadl jsem tomu a byl jsem Vyskočilem i Fryntovou silně dotován. Fryntová mě tenkrát taky brala naplno jakožto zájemce z Brna, teatrologa, za chvíli doktoranda. Měl jsem to tu od nich pěkně připravené. Začalo se to lámat ve chvíli, kdy mě Vyskočil přede všema na katedře, aniž by to nejprve řekl Fryntový, ohlásil za jejího asistenta. Dovolila mi jen naslouchat. Chodil jsem třikrát týdně na ročník z KALD, kde tehdy učila, když to občas chtěl Jan Schmid nebo Miroslav Krobot. V tom ročníku, kam jsem chodil na náslechy, byl tenkrát Pavel Šimčík, Tomáš Měcháček a jiní. Celý první rok jsem proseděl a poslouchal jsem.

A jak ses dostal k učení?

Já jsem si paralelně s tím vzal tři holky, Martinu Musilovou, Rend'u Pavlíčkovou a Dagmar Urbánkovou, a ty jsem učil mimo katedru. Vyskočil o tom věděl, ale asi se tomu také nedalo nijak zabránit. Já jsem byl v té době dost bezstarostný, nebo nediplomatický, takže když jsme se někam dostali, přihlásil jsem nás na klauzury, vystrčil jsem ty holky na plac a to byla druhá tragédie. Nebo komedie. Dagmar chodila mezi lidma a Fryntová do toho vykřikovala: „No vidíte, tohle je učil on! To já bych nikdy takhle neučila!“ Takže ten pedagogický začátek byl dost divoký. Ale vlastně jsem si to předtím zkoušel na Evě Slavíkové

v relativně bezpečném prostředí. Ale ona to pak Fryntová asi nějak spolkla nebo tolerovala a dál už jsem učil nějakým způsobem regulérně ty, kteří se k paní Fryntové už nedostali nebo si chtěli zkusit něco jiného.

S čím ses v nové roli pedagoga potýkal nejvíc?

Musel jsem si dodat kuráže, že ten čas, který беру ostatním, není promarněný, protože jsem nevěděl, jak mi to půjde. Měl jsem zkušenost s učením teoretických předmětů v Brně a současně s tím už jsem asi asistoval i dialogické jednání. Dal jsem si za úkol, že studentům nebudu text předříkávat.

A to říkáš proto, že jsi sám takovou formu výuky zažil?

Ano, bylo to reaktivní. Paní Fryntová to nijak nevysvětlovala, používala určité pomocné otázky, které jsem po ní částečně převzal.

To je ta okamžitá zpětná vazba, kde se ptáš na podmět, předmět atd. v té konkrétní větě?

Když Fryntová slyšela, jak mluvím, a byla nespokojená nebo to chtěla nepatrně animovat, tak se zeptala na konkrétní slovo, které chtěla vypíchnout, aby se změnil ten akcent. A také aby tě tou otázkou přinutila k dialogické odpovědi. Ona ale všechno také předříkávala, bravurně, mistrně, ale já jsem byl plachý. Všiml jsem si na ostatních, jak se do nich paní Fryntová vepisuje, jak ji do sebe berou spíš nevědomě jako určitý výraz, styl, který byl ale bytostně její. Pokud si to však vzali nepřivlastněné, mechanicky, tak ta nápodoba nebyla dobrá. Samozřejmě, někteří slyšeli výborně a tyhle impulzy dokázali přijmout skvěle. U těch méně nadaných nebo povahově slabších se to ale projevovalo neautentickým výrazem, a jakkoli jsem to celé uznával a vyznával, řekl jsem si, že na to půjdu jinak. Také jsem se necítil jako ten, kdo to má předříkávat. Já bych to taky prostě asi neuměl, v té realizaci jsem si nevěřil. Těm holkám jsem to spíš naznačoval, vysvětloval. Šel jsem na to různě, zkraje jsem používal aparát lingvistiky, že to je intonace klesavá nebo stoupavá, což se záhy ukázalo jako nenápomocné. Ale měl jsem zkrátka v ruce tyhle zbraně – a taky Martina Musilová se mě na všechno ptala, chtěla tomu porozumět nejenom tělově, ale i intelektuálně, chtěla se orientovat. Já jsem se hodně vyčerpával explikacemi a viděl jsem, že ten progres je pomalejší. Takže jsme se pak, myslím si, orientovali spíš těmi otázkami. Navíc jsem váhal, co je rigidní, na čem bych měl trvat. Třeba u paní Fryntové se všechno říkalo do tečky, i ta věta se drobila do tečky. Já to hodnotím zpětně, i tenkrát, pozitivně, ale na druhou stranu se tím stereotypem vybuďoval druhý extrém, kdy studenti příliš akcentovali a drobili celky na menší a ono se to pak rozpadalo, přestalo to být srozumitelné. Nebyl jsem si jistý, jestli na tom mám tak trvat, jako paní Fryntová. Chvilí jsem hledal, jaký je vztah mezi obecným pravidlem, komunikativní funkčností a individuální realizací, tedy tím, jak člověk mluví. A taky, já jsem to nebral jako

umění, bral jsem to jako cvičení, aby se dva lidi domluvili. Navíc, viděno zpětně, ona i ta fáze nápodoby může mít cenu, pokud to někam pokračuje. Dneska bych to nezatracoval, záleží, co s tím bude, co se s tím počne dál.

Rozdíl mezi Markétou a tebou v hodinách přednesu byl ten, že když Markéta viděla, že je člověk úplně mimo nebo v koncích, větu přečetla, aby pomohla v intonaci. Já jsem tomu tenkrát vůbec nerozuměla, a proto jsem to nevnímala jako pomoc, možnost, ale jako jedinou správnou verzi, což mě blokovalo. To je něco, co ty vůbec neděláš.

Nedělal jsem. To se mi změnilo. Asi máš taky tu zkušenost, že když učíš už delší dobu, tři roky, pět let, víc, tak se ti to přeskládá a mění, dostáváš taky jiné studenty, okolí se proměňuje a to se reflektuje i v tom učení. Dostával jsem taky zpětnou vazbu, třeba od Julie Válkové nebo jisté Míši Raisové, tak jsem si občas říkal, že by asi bylo dobré někdy něco lidem říct nebo to ukázat, abych je nenechal v té fázi hledání a tápání příliš dlouho. To totiž bylo takové Vyskočilovo krédo, nebo tak jsem si to vyložil já, že by bylo dobré nechat člověka být co nejdéle bez jakékoli intervence, aby si mohl přijít na své autorství, na své téma, autenticitu. Trpělivě naslouchat, ale neusnadňovat, neříkat kudy a jak. A já jsem to možná pochopil až příliš rigorózně, neříkal jsem vůbec nic. Ale to se mi změnilo. Jsem mnohem eklektičtější. U někoho čekám dál, ale u jiného si říkám, že je potřeba jít vstříc, i když nepatrně. Když je někdo hodně zabeďněný, tak ukážu nebo řeknu tři věty, jak by to mohlo být. Jenom aby mě třeba viděl v akci, aby mi začal důvěřovat. To má různé možnosti, momenty. Přistupuju k tomu mnohem individuálněji. Taky už nejsem jenom ve škole a dělám praktičtější věci, takže někdy není čas se s tím moc mazat.

Jakou roli podle tebe při přednesu hraje žánr textu a žánr vypravěče?

Když jsem přišel k paní Fryntové, ohromilo mě, že texty nerozebíráme – předchozích pět let jsem byl vycvičený z bohemistky, kde jsme analyzovali texty horem dolem. Bylo tedy příjemné se do toho pro změnu nepouštět. Zpočátku jsem tomu propadl, pak jsem vystřízlivěl, protože potřeba je obojí. Text má svoje zákonitosti a jsou to zákonitosti textu, ne řeči, v tom je taky rozdíl. Pro koho je text napsaný, v jakém kontextu, jaké má žánrové kvality a pravidla a ty je dobrý respektovat, protože pravděpodobně proto to bylo psané. Samozřejmě je také možné to setřít nebo posunout, ale já mám rád, když je to „na první dobrou“, když zkusím autorův předpis respektovat. Pak je na nás, jestli ho opustíme. Tady se o tom tak moc nemluví, ale příchod Markéty Potužákové a Přemysla Ruta tohle posílil, jim záleží hlavně na tom textu. Mně záleží spíš na komunikativnosti té situace, ale taky myslím, že se to může dobře doplňovat. Taky teď s námi hodně učí Pavel Zajíček, jeho baví ty základy. Mě teď spíš přitahuje práce ve dvojici až trojici, kdy je to na hranici hry a performance, ale ve školním

prostředí by to nemělo přesáhnout dál a důraz by měl být na řeči. Mě zajímá ten dialog v praxi, ne dialog ve smyslu já a publikum, které nemluví. Spolupráce mě teď ale zajímá, navíc mě k tomu Vyskočil měl už tenkrát, když viděl moji *Vosu Marcelku*⁴⁵⁷. Měl k tomu hromadu kritiky, ale taky se mu strašně líbilo, že to je moje, tahle hra, a ať si vezmu dva tři lidi a zkusím to. Ať to dělám ve škole, se studenty. To ale dřív nešlo realizovat, zkusím to až poslední dva tři roky. Příští semestr bych se rád takhle věnovat třeba šesti lidem, v práci ve dvojici.

Jak bys popsal metodu nebo přístup Ady Fryntové?

Jedna věc je, co hlásala, druhá věc je, co o ní říkal Vyskočil, a třetí věc je, jak to vlastně vypadalo. Ani jedno není totální pravda. Pan Vyskočil to vždycky hezky nadnesl, viděl v tom v podstatě filozofické možnosti, co to znamená řeč a učit se řeči. Vysvětlovat to z filozoficko-psychologického postu. Paní Fryntová to uchopovala vysoce prakticky ve smyslu použitelnosti pro jakoukoli situaci a sama o sobě prohlašovala, že její učení je založené na představě. Ona tu už není, aby to zkorigovala, ale já jsem tomu rozuměl tak, že tou představou myslí to, že když člověk říká slovo, musí ho mít hned zhmotněné, musí ho vidět. Úplně každé slovo. Pozitivní na tom je to, že tě to zpomalí a musíš na něco myslet. Nepustí tě dál, pokud ti nevěří, že ty to vidíš. Nevýhoda toho je, že tě to někdy retarduje, protože než si uděláš tu představu, ještě když po tobě chtěla, aby to bylo slovo po slově, tak se to neskládá jako souvislý, plynulý projev.

Tohle zmiňuje v reflexi jak Kierstan, tak Alex⁴⁵⁸. Kierstan to vyloženě blokovalo, Alex se nad tím dobře zamýšlí, jestli je to nutné právě u každého slova. Honza Hančil řekl, že si nemyslí, že by tím paní Fryntová myslela představu obrazů v textu, doslova, ale vnitřně-hmatovou zkušenost, tělovou inervaci. Já si pamatuji, že jsem to na začátku brala dost rigidně, doslova, a to ve smyslu, že to, jak vyslovím určité slovo s určitou představou, ovlivní představu, kterou má posluchač. Což mi znělo jako magie.

A já si pamatuju, že nás zastavovala a říkala: „Tak je tam pes. Tak si ho představ, je malej, velkej, chlupatej, štěká...“ abychom my měli tu nejkonkrétnější představu. Já to беру jako pomůcku pro toho, kdo se to učí, aby ta slova neříkal bezobsažně, mechanicky, po zvuku. Aby si to představil a to, co si představuje, uměl předat do slov. Nevím, jak to paní Fryntová myslela dál. Ale pro začátek je to dobrá cesta. Ten žebřík bych po čase odhazoval, protože

⁴⁵⁷ Michal Čunderle. *Jak byla Vosa Marcelka ráda, že je*. Praha: Brkola, 2012. Michal Čunderle vystupoval při autorském čtení tohoto textu spolu s Janem a Jakubem Zichovými.

⁴⁵⁸ Studenti anglického programu KATaP, s nimiž jsem v rámci svého výzkumného projektu pracovala. Viz Kapitola 3.

jsou texty nebo lidé, kdy to nemusí pomáhat. Připadá mi, že vlastně učila tu základní abecedu. Lidi, kteří jsou zrychlení, nepozorní nebo nezvyklí, mluví tak, že si myslí, že to je řečené dobře, ale ono to není řečeno dobře, není tomu rozumět. A tohle byla její metoda, jak takový hendikep proměnit.

Já myslím, že to výborně fungovalo u textů, jako je Guth-Jarkovský, kdy je ten smysl nebo nesmysl relativně jednoduchý, akorát je kostrbatě popsáný – ono to hodně pomůže při logické stavbě řeči. Přitom nám jsou ty pojmy a předměty řeči vzdálené, proto si je máme představovat. Ale když už se pak šlo na texty jiného typu a ti lidé byli dál, třeba o dva roky, tam už to tolik nezdůrazňovala. Jenom jako refresh, když viděla, že ti to nejde. Ona měla herecký cit, chtěla, aby to s tebou šilo, nepopisovala to, ale když mluvila, byla hrozně neposedná, zapojovala celé tělo, měla perfektní rezonanci, hlas, posílala to přes ulice. Nejcennější na ní bylo to, s jakou vášní se angažovala. Věřila tomu, žila to, sama sebou to uměla demonstrovat. Že její repertoár stylistický, výrazový, nebyl pro každého, to je jiná. Nikdo z nás nevyhovuje každému. Ale tys jí v tomto ohledu mohla bezpečně věřit. To bylo to nejinspirativnější. Bylo to někdy tak osobní, až to bolelo.

V rozhovorech se opakuje takový dvojí přístup pedagoga, například u Libuše Válkové. Ve skupinových hodinách se angažovala jinak než v individuálních, v nichž měl student její plnou a naprostou pozornost.

Paní Válková mě přijala do učení mnohem později. To slovo „přijala“ je tu na místě, protože dřív jsem jí za to nestál. Trvalo, než mi to umožnila. Během roku se to otočilo. Jakmile jsme navázali vztah, věnovala se ti naprosto. Bylo vidět, jak jí na tom záleží. Jednak šlo o to, předat ten obor, ale pak investovala do tebe, záleželo jí na tobě jako na osobnosti, chtěla, aby ses rozvinul dál. Tam už šlo o psychosomatiku, protože jakmile došlo k nepatrné změně, třeba ses líp nadechla nebo ti něco začalo rezonovat jinak, bylo patrné, co to dělá s tebou, s tvou psychikou. Ona se nikdy netvářila jako rehabilitátorka, ji prostě zajímal ten hlas. Velmi jí záleželo na tom, abys na tom byla co nejlíp.

Já už jsem nicméně na katedru přišla spíš v době, kdy ti mistři, ve vši úctě, přestávali mít sílu věnovat nám pozornost, jak jsi to patrně zažil ty.

U nás se to opravdu rozděluje, ve smyslu, co se učí. Hlas a přednes. Ale když jsi chodila k Fryntové, tak neexistovalo, aby se to do tebe nějakým způsobem nevtisklo. Zmínil jsem ty negativní momenty, ale totéž se dá říct o její pozitivní potenci. Na klauzurách bylo vždy patrné, že studenti od Fryntové jsou plni energie a pracují s takovou zdravou teatralitou. Jeli na její pohon, na plac přišli v plné polní, přesvědčení a přesvědčiví. Jestli vznikaly dotazy, bylo to spíš nad tím provedením. Ale energetický náboj a jejich nevědomé zlepšení hlasové dispozice, což se dělo skrze Fryntovou, nápodobou a posloucháním, bylo jasně viditelné.

Než jsi začal učit přednes, chodil jsi na náslechy, ve kterých ses učil hlavně poslouchat, tzv. funkčně slyšet.

A myslím, že se mi uši vyčistily parádně. Nemůžeš dělat nic jiného než poslouchat.

Zároveň přitom sleduješ pedagoga v akci.

To bylo taky dobré. Trpěl jsem sice tím, že jsem byl neaktivní, byl jsem mladej, blbej, ale samozřejmě to byla neuvěřitelná škola.

Podle Vyskočila jsme na tom díky totalitní zkušenosti dnes s hlasem tak, jak jsme. Vnímáš to podobně, pokud lze takhle zobecnit určitou společenskou zkušenost a její dopad na hlas, řeč?

Jednak bych chtěl říct, že to, co Vyskočil umí tak pěkně říct, klobouk dolů, je potřeba brát s rezervou. On to umí pěkně nasvítit, ale je to nasvícené z trochu hravého, silně interpretujícího, ideového pohledu. Ne všechno pak odpovídá realitě. Je to určitá vize a Vyskočilovi se to dobře poskládá v určitý přesvědčivý celek, který je potřeba brát vážně, ale není to celá pravda. Nepatrně bych to relativizoval. On tomu pomohl, umí se porozhlédnout, umí vyhmátnout, kde je ten morální a duchovní deficit. Vracel to k tělu, jeho koncept se taky parádně hodí do dnešní doby, akorát jeho slova, paradigma, zní vlastně „retro“. Proto je potřeba ty věci redefinovat.

Ptala jsem se všude možné, jestli Válková s Fryntovou učily společně. Zažil jsi to?

Co jsem tady byl já, od těch devadesátých let, tak ne.

Tereza Roglová k tomu řekla, že společnou hodinu nezažila, ale že jejich spolupráce spočívala v tom, že se bavily o studentech a o jejich možnostech.

To určitě. Je potřeba si uvědomit, že v tu dobu tu bylo málo učitelů, ale ještě méně studentů. Nevím, jak je to možné, ale bylo tu dialogické jednání, dialogické jednání, dialogické jednání, řeč, řeč, řeč a hlas, hlas, hlas, trochu pohybu a trochu herecké a ti lidé se tu pohybovali pořád dokola. Představ si, že bys měla třeba čtrnáct, šestnáct hodin tady toho, u stejných učitelů, kteří na tebe mají dost času. Tys byla součástí jejich života, oni tvého, bylo to hodně prorostlé, to znamená, že ses mohla strašně moc naučit, taky strašně moc přilepit, to má svoje pro a proti. Ale ta situace je dneska technicky i kontextově úplně jiná. Proto oni byli pořád spolu. Na hlas, na řeč se chodilo třikrát týdně, někdo třeba každý den. Nebyla potřeba nic propojovat, protože to vlastně propojené bylo, byly dvě místnosti, v těch se dělo všechno. Pravda je, že oni často chodili všichni spolu domů, Vyskočil a studenti, do všech těch rodin, hlavně k Fryntové a Vyskočilovi. To mělo komunitní kolorit. Zároveň bylo věkově rozlišené, že učitelé byli ve věku dědečků a babiček a studenti o dvě generace mladší.

Dneska je to spíš předpoklad, že ty psychosomaticky pojímané předměty, hlas, pohyb, řeč, si student propojí sám, na klauzurách, při dialogickém jednání apod. Není to systematicky připomínané a každý má trochu jinou terminologii.

Impulzů bylo hodně, taky jsme o tom všem pořád mluvili. Vyskočil měl velkou potřebu to pojmenovávat. Neustále nás učil, debatoval s námi, ptal se, co jsme dělali s Válkovou a Fryntovou, dával tomu reflexi, my jsme v tom obraze byli neustále. Ne každý student to měl jako já, já jsem byl kompletně v silné péči těchhle lidí, kterým jsem totálně věřil. Viděl jsem na sobě ohromné změny. Nejdřív tedy negativní, protože nejdřív ti všechno vezmou, pak se to začne skládat. Společenství bylo svým způsobem uzavřené a o všem jsi věděla. Dneska je nás strašně moc, učitelů i studentů, navíc tu chybí ten svorník, který dělal Vyskočil, jedna figura, která by to celé spojovala a zaštitovala. To se dneska v jednom člověku nedá utáhnout. Dneska je to diferencovanější. Někdy je prima, že je na katedře demokracie a svoboda, ale jindy ne, protože ne vždycky si rozumíme.

A to souvisí i s tou terminologií. Tenkrát se vedly řeči furt, protože tím všichni hořeli, navíc Vyskočil tomu dával výzkumný rámec. Odmítal mluvit o katedře, o škole. Pojmy měl jasně dané – nejde o výuku, jde o čirý výzkum, výuka je „zakázaná“, jde o čistý experiment. Vypadá to jako slovíčkaření, ale když tu terminologii vyměníš a jsi s Vyskočilem dvacet let, tak není možné, aby se ti ta hlava nezměnila. Vyskočil dal studiu charakter výzkumu, to ti změnil pohled na věci. Pokud se do toho člověk moc nezabouchne nebo není moc nafoukaný, tak se mu neuvěřitelně pozitivně změnil obzory. Najednou vidíš ty kategorie propustnější, to je zásluha Vyskočila, jeho pojmenovávání, jeho potřeby diskutovat, konfrontovat se, jeho potřeby bořit věci, aby je mohl druhý den zase vystavět, jeho potřeby paradoxu. On tomu dodal stejně silně, jako tomu dodávaly ty praktické hodiny. Teď je to doopravdy jiné. A pokud jde o tu terminologii, tu dodával Vyskočil. Válková a Fryntová mluvily ve smyslu „Ivan tomu vážně rozumí. Kde on to bere, on se přesně trefil...“ apod. On dejme tomu nerozuměl hlasu třeba tak jako Libuše, nebo Ada přednesu, ale na druhou stranu, on tomu rozuměl víc koncepčně, dokázal pro to najít vhodné paradigma. Kdyby tam byl někdo jiný, dostane to jiný kontext.

V knize *O řeči* analyzuješ hodiny výchovy k přednesu, pojmenováváš, co bylo podstatou. Když se to pokusím jednoduše parafrázovat, nešlo o interpretaci textu, ale o vnímání aktu přednesu jako situace sdělování, aktivní komunikace. Na druhou stranu

Fryntová ve svém krátkém textu o přednesu⁴⁵⁹ říká, že zpravidla existuje jen jedna správná interpretace textu.

Fryntová učila v tom smyslu, aby tvoje promluva komunikovala. V jejím případě už to nepokračovalo dál. Když se učíš mluvit, učíš se mluvit sama pro sebe, ale hlavně pro někoho, s někým. Ona tě naučila perfektně říct text, aby sis ho dokázala přivlastnit, aby to dokázalo něco říct někomu druhému a aby to vypadalo takřka jako spontánní autentická promluva v jistých parametrech.

V tvých hodinách přednesu patří k nejdominantnějším momentům ty okamžité zpětné vazby ve formě otázek, zvolání, která člověka vyburcuje, zmatou, vyprovokují, přinutí, aby vyšel ven ze sebe, vedou ho k jisté energetické angažovanosti.

Ale ne na každého to funguje, to už taky vidím.

A když to nefunguje, tak co?

Čím jsem starší, tím méně se tím trápím. Přemýšlím o tom, ale parádně mě to rozesměje a možná, že nejvíc funguje to, že se snažím tam být s tím druhým v pohodě, zasmát se s ním, nebo si to s ním zkusím říct stejně blbě nebo hledám různé postupy, ale rozhodně se snažím být co nejpružnější vůči té situaci; a někdy jsem unavený a kašlu na to. Když ale nefungují ty otázky, tak zafunguje třeba zrcadlo, že to řekneš jako student, zparoduješ ho, aby se viděl, slyšel, někdy je to ode mě trochu schválnost. Někdy to zinterpretuji, řeknu, že „tohle mě nenapadlo, vlastně tou větou říkáš to a to“. Někdy řeknu: „Prosím tě, to snad nemyslíš vážně, okamžitě jinak...“ Vlastně jde o to, abychom co nejméně ustrnuli v tom špatném.

Moje zkušenost je taková, že jde také o to, člověka uklidnit, uvolnit, dodat mu sebevědomí. Dovést člověka k tomu, aby si chtěl zkoušet sám, aby si k textu našel vztah.

Někdy je dobré člověku vysvětlit strukturu věty. A jindy to zdržuje. Ke každému má člověk jiný vztah. A i u jednoho člověka se ti to může za dva semestry proměnit, potřebuješ to s ním zkusit jinak. Velice důležité jsou ty momenty, kdy tam jeden dva studenti zůstanou a poslouchají kolegu – nejde ani tak o zpětnou vazbu, ale o to, že tam skutečně někdo sedí a poslouchá, je účasten. Na klauzurách se každému zatočí hlava, říká to poprvé před tolika lidmi – ale už na hodině jsem „falešný“ posluchač, trenážér.

S čím se podle tebe studenti na přednesu potýkají nejčastěji?

To je jednoduché – oni většinou vůbec nechápou, proč to děláme. To se sice řekne na začátku, ale při tom provozu není čas to tolik připomínat nebo komentovat. Informace studenti dostanou, ale ten první semestr je to nápor, informace zapadnou nebo se jim to nespojí. A já

⁴⁵⁹ Řeč, mluva, hlas, s. 13.

se tomu nedivím. Vyskočil s námi mluvil pořad. My jsme s ním byli třeba dva tři dny v kuse. Já jsem s ním trávil několik hodin tři čtyři dny v kuse. Proto je dobré věci neustále připomínat. Navíc je přednes asi nejméně atraktivní. Dialogické jednání je rovnou senzace, hlas člověka ohromně zasáhne, je to hlubinné a omamné, pokud to jde do prostoru, a pohyb je hned aktivita a akce, pokud se člověk nezasekne. To jsou všechno momenty, které lákají, ale u přednesu se to málokomu spontánně rovnou líbí. A někomu se to nezalíbí vůbec. A taky si uvědom, že když jsme chodili k Fryntové, byli jsme do toho zažraní, já uměl text za dva týdny, jak jsem tím žil a pořad si to přeříkával, v každé volné chvíli. To, že dneska za tři semestry někdo neumí půlku stránky, to je prostě lenost, nechápu to. Já jsem uměl třeba dvanáct stránek do dvou týdnů, já jsem se to neučil, já jsem tím hořel. Dneska je hrozně těžké někoho pro něco nadchnout. Je toho zaprvé moc, zadruhé nerozumí, co by se na tom mělo zkoumat. Oni to totiž dneska opravdu vnímají trochu jako katedru, tomu se Vyskočil bránil zuby nehty. Ten výzkum nebo jeho potenciál je přeci jenom míň viditelný.

Poslední dva tři roky taky iniciuješ určitou resuscitaci výchovy k přednesu v podobě dílen. Jaký to má podle tebe smysl?

Možná by to chtělo vymyslet jiný formát, je nás tam moc, co mluvíme, a je málo času. Ta potřeba je jednoduchá: přednes se učí v individuálních hodinách, tam není vůbec čas na žádný úvod nebo teorii. Myslím si, že to schází, protože většina studentů to bere tak, aby se naučili mluvit, a ani nad tím nepřemýšlejí, co to vlastně znamená, naučit se mluvit. Mně na tom hodně záleží, protože když nevíme, proč se co a pod čím učíme, tak jak to může dopadnout? Hrozí to vyprázdněním. Má to hodně společného s hlasem, s dialogickým jednáním, je potřeba to znovu pojmenovávat. Taky není čas pouštět si nějaké nahrávky a analyzovat je, ukázat si na nich něco. To mě baví hodně a je to moje původní profese, učit se analyzovat a interpretovat, a to tu trošku chybí. Ta katedra se pak bez podstatné reflexe rozpadá. Studenti píšou asi patnáct reflexí za semestr, nemají na to čas, reflektují pořad a často píšou jen proto, aby se ten učitel nezlobil. Je to inflace reflexí, málokdo se opravdu zamyslí, málokdo navíc napíše něco opravdu otevřeně. Tím to, kupodivu, přestává být společné studium – tohle by měla být jedna z platforem, kdy se to bude přibližovat.

Pro naši katedru je charakteristická práce s představou, při výchovách k hlasu, přednesu, pohybu. Nepracuje se s emocí. Hledá se správná intenzita tělového zapojení, i u dialogického jednání.

Tohle je vlastně historický moment. Vyskočil s tím přišel v jasném opozitu vůči činohře, vůči prožívanému herectví 50.–80. let, to se různě měnilo. Šlo mu o to, vymezit se vůči parodii hereckého prožívání, jinak nic proti té škole. Souviselo to s tím, že herci v televizi, rádiu, ve veřejných situacích došli city, říkali ideologické lži, bláboly. Vyskočil se vůči tomu chtěl

ohradit a reaktivně zdůrazňoval ten smysl, věcnost. On to abstrahuje dál, protože kdybys říkala věci po smyslu, tak jsi v konfliktu se systémem. Tak jenom chci říct, že to je v určité sinusoidní houpačce a není to všechno. A druhá věc, že ta věcnost tě paradoxně může dovést k silnému prožitku, který není přehráváný. Začínáš u vědomí, rozumu. Ale ty jiné školy začínají u toho emotivního. Důležité ale je, co se s tebou stane během toho procesu. Fryntová a Vyskočil dokázali dovést k tomu citu až šíleně. Já jsem šel při *Lišce Bystroušce* z citu do citu, ale jdeš na to jiným způsobem.

Co tvoje performerská zkušenost? Jak tě ovlivnila v pedagogice přednesu a jak se proměnila tvoje řeč?

Pro mě to bylo ovlivněno tím, že jsem se k tzv. svobodné performanci dostal až na této katedře. Všechno, co jsem dělal předtím, bylo obyčejné, normální, prima nebo prima blbý, zkrátka studentské, amatérské divadlo. V našem případě to bylo chycené autorstvím, například *Milovala svého bratra*⁴⁶⁰. Ale to byla čirá nezkalená radost, pocit, že chceš dělat něco s kamarády. Když jsem začal dělat něco tady, bral jsem to jako výzkum, v tom mě Vyskočil zbláznil a já nevěnoval tolik pozornosti tomu, že dělám představení pro lidi. Převažoval u mě ten moment, kdy jsem Jana a Jakuba Zicha⁴⁶¹ silně koučoval. Je celkem jedno, jakým způsobem se to děje. Cítil jsem zodpovědnost, byl to můj nápad, můj text, navíc ti kluci potřebovali zkraje hodně nakopnout, pak už byli řízený nebo neřízený střely na jevišti. Ale tímhle stylem se mi taky budovalo určité pole pro jiné poučené situace, pro uvádění věcí do praxe.

Zároveň ale, když už jsme na tom place byli, dost jsem se vyčerpal předtím koučováním, a jak jsem to hlídal, klouzala mi půda pod nohama, protože jsem se na té scéně necítil dobře. Neříkám, že by se kluci na scéně cítili kdovíjak dobře, ale nelámali si s tím tolik hlavu jako já. Trvalo mi, než jsem si pro sebe na jevišti našel pozici, která mi nepodráží nohy.

Jak bys analyzoval svoji řeč?

To záleží. Když třeba mluvím teď, jsem hrozně zrychlenej, soustředím se na to, abych ti tam něco pěknýho namluvil. Když ale třeba učím autorské čtení, kde se cítím celkem dobře, tak se mi také dobře mluví. Relativně to myslím zvládám, jde to ruku v ruce s tím, co chci říct, má to nějakou zvukovou formu a je to po smyslu. Jak jsem nejméně o generaci starší než naši studenti a zároveň je mám rovnou bezstarostně rád, jsem uvolněný a baví mě, že to má

⁴⁶⁰ *Milovala svého bratra* je „pokleslá divadelní črta“ Michala Čunderle. Autorem hudby je Lery Čech. V únoru 2019 se zpěvohra uvedla v tomto obsazení: Bára Purmová, Mish Rais, Tanita Yankova, Michal Čunderle, Petr Jediný Novotný a Václav Zimmermann v Zázemí, v Praze.

⁴⁶¹ Bratři Zichové, Jan a Jakub, kteří s Michalem vystupovali na autorských čteních jeho knihy *Vosa Marcelka*.

určitý humorný nádech. Největší oříšek je pro mě to, abych nebyl vtipnej moc, aby se to nerozpadlo. Myslím ale, že to se ladí moc pěkně. Tam se svojí řečí nemám problém. Dřív jsem byl přecitlivělý a slyšel jsem kdeco, tady ty momenty mám v sobě v zásadě pořád, ale někdy nemám čas nebo chuť si s tím lámat hlavu. Myslím, že jsem v řeči expresivní, k tomu mě přivedla tahle katedra, ale určitý přetlak jsem měl v sobě i předtím. Abych byl spokojený se vším všudy, musel bych na to hodně myslet. V jisté chvíli jsem se rozhodl, že ty situace budu rozlišovat, a když mně na tom tolik nesejde, tak to ze sebe sypu – a taky jde o to, abych se pořád nehlídal jako blázen. Když mi na tom záleží, tak si zkrátka dám záležet víc, ale dál už to neumím, než to umím.

To jsou tvoje charakteristické momenty, kdy si stoupneš, nadechneš se, ruce v pěsti před tělem, zakouliš očima a celou osobou začneš promlouvat: „Prosím vás...“

Někdy je potřeba si stoupnout a získat pozornost, ne-li autoritu!

Jak bys analyzoval moji řeč, třeba v situaci při *Milovala svého bratra*?

To je jednoduché. Je to celé příjemné, kultivované, technicky je to v pohodě. Je tam schopnost velké expresivity. Někdy tam ale vidím určitou rozkolísanost, jako kdyby se to „volume“, ve smyslu intenzity expresivity, na rádiu potřebovalo trochu zaštěřchat. Jako kdybys šla nahoru a dolů, hlavně někdy zkraje jdeš spíš do přepjatější polohy. Chvilku trvá, než si to sedne. To přepjaté člověka úplně vyrazí z konceptu, a když si to sedne, tak je to najednou komunikativnější a přesvědčivější. Když je to přesílené, přestává to fungovat.

Taky je u tebe zajímavé, jak ty umíš řízeně, programově, změnit od toho neutrálního, až jakoby submisivního promlouvání – není to zaříkávání nebo „ezo“, ale něco se ti děje, jakoby se na něco připravuješ a hodně to ztlumíš a mluvíš pak trošičku monotónněji, sugestivněji, něco chceš, čert ví co, a z toho dovedeš vmžiku změnit třeba do hurónského smíchu. Jako kdyby se ta pouta najednou přestříhla a začne to tu vesele prskat. Tohle mě vždycky překvapuje – v jakém vztahu jsou u tebe tyhle dvě polohy a jak jsou situačně používané. Jak ty potřebuješ tu dravou řeku zkrotit nebo pustit.

O čem by podle tebe měla být výchova k přednesu?

Měla by to být mnohem vědomější snaha přijít na to, co to je moje a naše řeč. A k čemu ta tvoje, moje, naše řeč je. Nebo jejich řeč a vaše řeč. Nebo jeho řeč. Chápeš, ne?

Rozhovor s Markétou Potužákovou⁴⁶²

Jakou jsi měla zkušenost s hlasem a přednesem v roli studenta?

Ještě před studiem na činoherní katedře DAMU jsem se setkala s výtečnou režisérkou Helenou Glancovou, která byla po zrušení Divadla za branou „uklizená“ do Lyry Pragensis, což bylo divadlo zaměřené na mluvené slovo. Docházela jsem za ní a ona mi pomáhala s přípravou na přijímačky. Hledání věrohodnosti, sdělnosti, hloubky, pravdivých emocí, radosti z mluveného slova... S technikou hlasového projevu jsme nepracovaly: když jsem se o to pokoušela, příliš mě to vedlo k vnějškovosti. Pak jsem absolvovala čtyři roky herectví, kde jsme měli tři oddělené předměty – přednes, zpěv a techniku mluveného projevu. Dost záleželo na nás, zda si je dokážeme propojit. Končila jsem v devadesátém roce, náš ročník byl ten „revoluční“, tudíž jsme už měli možnost založit divadlo. Tak vznikl Spolek Kašpar, kde jsem hrála další čtyři roky.

Jak jste na činohře přistupovali k práci s textem?

Hodně jsme mluvili o formě, skladbě a členění textu. Také jsme se zabývali emocemi, které v nás (ne)vyvolával, což bylo při přednesu, bohužel, dost patrné. Na činohře jsme byli tenkrát – teď už je to nejspíš jiné – vedeni k tomu, že jde o náš vztah k textu. Museli jsme samozřejmě rozumět významu, ale text „sloužil“ nám, k naší prezentaci. V rozhlase často poznáš už jen při vyslovení názvu, že teď se bude „recitovat“. Posloucháš nasazený hlas, podivné modulace, citové prožívání a nevnímáš, o čem báseň je. To se týká i prózy, jak občas slyším při *Četbě na pokračování* na Vltavě. Na KATaP se snažíme, aby byl text na prvním místě.

Rozumím, někdy mám sama problém s poslechem podobných pořadů, interpretace mi přijde někdy příliš afektovaná, nepravdivá.

Je spousta skvělých herců, kteří nechtou slova a věty, ale rovnou vytvářejí postavu. Když to text vyžaduje, je to v pořádku, ale on často nechce a brání se. Myslím, že čistá práce se slovem vyžaduje zvláštní nadání a cit. Je to spíš „tlumočnictví“ než herectví.

Podle profesora Vyskočila pracovaly Vítězslava Fryntová a Libuše Válková v tandemu a své hodiny výchovy k hlasu a přednesu propojovaly. Zažila jsi to ty sama v roli studenta?

⁴⁶² Rozhovor jsme vedly v červenci a srpnu 2019 v Praze. Rozdělila jsem jej na dvě části. V první části, v Příloze 1, se zabýváme přednesem obecně, druhá část popisuje její zkušenost s přístupem Nadine George na Markétině stáži ve Francii a je uvedena v Příloze 2.

Ne, na katedře jsem studovala až jako doktorandka a chodila jsem k paní Fryntové dva roky na náslechy a k docentce Válkové jen na otevřené hodiny nebo na dílny v rámci festivalu Nablízko. Nevšimla jsem si, že by svoje disciplíny nějak koncepčně propojovaly.

V čem podle tebe spočívá výchova k přednesu na KATaP?

Na naší katedře je hlavní důraz kladen na věcnost a sdělnost. Je třeba, aby student rozuměl tomu, co říká, stál za tím celou svojí osobností (zapojil nejen intelekt, ale i tělo) a byl si vědom, že tím textem navazuje kontakt s posluchačem.

Řekla bys, že tento přístup je u nás na katedře odjakživa?

Určitě. Myslím, že navazuje na dobu, kdy Vyskočil, Válková a Fryntová učili společně na Lidové konzervatoři. Z té zkušenosti pochází i jistá opatrnost k poezii, která (zvláště ta lyrická) snadno svádí k sebezpožívání a k předstírání emocí. Přednášející pak vystavuje na odív svou představu o umění a text nám spíš zatemňuje, než aby nám zprostředkoval jeho pochopení a přijetí. Cesta přes konkrétnost, srozumitelnost, věcnost se mi tedy zdá správná, i když nesouhlasím s tvrzením paní Fryntové, že když jednou pochopíš, jak „je to správně“, můžeš říkat jakýkoli text. To, co Mukařovský nazýval „motorickým děním“ – rytmus věty, její melodie a frázování, volba slov nejen po významové, ale i po zvukové stránce –, je u každého autora jiné, na nás je, abychom to i v psaném textu zaslechli a přednesli tak, aby to slyšeli i ostatní. Zabývala jsem se tím podrobněji ve své disertační práci *Psáno ústy, čteno ušima*, kterou posléze (v roce 2013) vydalo nakladatelství Brkola.

S přednesem jsem se v roli studenta dost mýjela. Leccos mi došlo, teprve když jsem v rámci doktorského studia chodila na náslechy do hodin k Michalovi a tobě, při změně role ze studenta na pozorovatele, později na (experimentujícího) pedagoga. Jaká je tvoje zkušenost?

V době, když jsi přišla na katedru, jsme s Michalem teprve začínali učit. Bylo to pro nás nové, paní Fryntová (budiž jí země lehká) nám navíc svými výroky u studentů podráždila nohy dřív, než jsme se na ně stačili postavit, což ani jednomu nepřidalo. Když si na ten tlak vzpomenu, dodnes mi z toho není dobře. Hledala jsem si svůj slovník, svůj způsob práce, leckdy jsem asi byla dost nesrozumitelná ve zpětných vazbách i požadavcích.

Jak se proměnil tvůj náhled na přednes a jeho pedagogiku v rámci tvého pedagogického procesu?

Snad jsem se naučila přesněji vyjadřovat, získala větší sebedůvěru. Já jsem spíš praktik než teoretik. Každý text, který dělám se studentem, si musím říct nejprve sama pro sebe, abych věděla, co se mnou dělá, co vyžaduje. Potom vnímám citlivěji i člověka, který stojí přede mnou. Hledání podoby textu se stává společným, například lépe slyším, kdy studentem nabízená varianta je pro něj a jeho výraz vhodnější než ta, kterou bych volila já. Jsem schopna

lépe odhadnout jeho možnosti a srovnat je s požadavky textu. Hodiny probíhají otevřeněji, tedy za předpokladu, že o tom se studentem může být řeč. To pak bývá moc hezká spolupráce.

V posledních třech letech podniká Michal Čunderle určité resuscitační pokusy v přednesu a jeho pedagogice formou otevřených dílen, kde se setkávají všichni pedagogové tohoto předmětu společně se studenty. Otevřela se diskuse o smyslu této disciplíny a o různých přístupech v její pedagogice. Jaký to podle tebe mělo smysl?

Dílny byly zatím dvě, ne moc systematické a připravované na poslední chvíli. Každý jsme si na vlastní pěst přinesli příspěvek na téma, které nás zajímá a o které jsme se chtěli podělit. Původně jsme měli probírat i teoretická hlediska přednesu, od nich jsme nakonec pro nedostatek času upustili. Budeme-li v tom chtít pokračovat, musíme si smysl dílen ještě upřesnit.

Myslíš, že by se dílna přednesu měla propojit s cílenější prací s hlasem?

Mně by to přišlo dobré za předpokladu, že bychom při dílně pracovali s texty. Ale ještě víc by se mi líbilo, kdyby na sebe hodiny hlasu a přednesu navazovaly, nebo byly společné. Ovšem z praktického hlediska při individuální výuce se mi těžko hledá řešení. Možná najít jednou za čas prostor pro hodiny v bloku (tedy vlastně jakési dílny), které by byly podobné těm, s jakými ses setkala při své stáži v Londýně. Takový přístup ovšem vyžaduje vzájemnou důvěru a respekt obou zúčastněných pedagogů.

Ptám se, protože jsem zažila, jak v Londýně vedl hodiny hlasu a přednesu jediný pedagog.

My máme výuku oddělenou, ale kdybychom se dokázali domluvit, bylo by to báječné. A hlavně přínosné pro studenty.

Jan Hančil jednou zmínil, že nezáleží na konkrétní použité metodě, pokud vede k porozumění studenta.

Myslím, že si každý musí najít svůj vlastní způsob práce i svoji „metodu“ výuky. Vycházet z osvědčeného a inspirovat se tím, ale stále hledat, co je pro koho nejpresnější. Zůstat zvědavý a otevřený; my se měníme, studenti se mění, je třeba neustrnout, „načechrávat“ se. Jak říkala moje oblíbená paní profesorka Salabová na činohře – to máte na celý život.

Pokud jde o výchovu k hlasu i přednesu, každý pedagog používá trochu jinou terminologii. Možná i proto jsou tyto disciplíny někdy těžko uchopitelné, pojmy se překrývají a vnitřně-hmatová zkušenost je individuální záležitostí každého z nás. Jak k tomu přistupuješ ty?

Snažím se stále hledat a zpřesňovat to, co říkám. Ovšem když se k technice přidá emoce, jednotné pojmenování se hledá obtížně. Jistota, že „takhle to je“, není nikdy.

Možná by bylo přesněji říct „takhle je to teď“.

Ano, před pár lety bych určitě mluvila jinak.

Rozhovor s Janem Hančilem⁴⁶³

Jaká je tvoje studentská zkušenost s hlasem a přednesem?

Když jsem byl ve druhém ročníku na DAMU, přestoupil jsem do denního studia dramaturgie na činohře, tenkrát to byla katedra režie-dramaturgie. Tam jsem trochu viděl, jak se studenty pracují pedagožky hlasu a přednesu, respektive tento předmět byl pojmenovaný jako jevištní řeč nebo mluva. Některé přístupy jsem pokládal za škodlivé, a proto jsem v okamžiku, kdy jsem přestoupil na vznikající katedru autorské tvorby a pedagogiky, kterou zakládal Ivan Vyskočil, uvítal nabídku, zda bychom byli ochotni absolvovat takové základní školení v disciplínách, jako byly hlas a řeč. My jsme byli spíš nadšení, než že bychom se bránili. To byl ročník, ve kterém byli i Aleš Kisil, Vít Vencl, Renata Hlaváčková, Veronika Palcová. Přestoupili jsme asi v roce 1991. Byli jsme první ročník, respektive ur-ročník katedry autorské tvorby a pedagogiky.

Vítězslava Fryntová tehdy působila na katedře herectví, kterou před vznikem KATaP vedl Ivan Vyskočil. a Ada Fryntová byla velmi respektovanou pedagožkou na katedře herectví, učila Adamírův ročník, ve kterém byla například Bára Munzarová, Ondřej Sokol, Petr Kubes, Sabina Remundová a další. Ten ročník byl velmi disponovaný a Fryntová s nimi pracovala skvěle. Nedochoval jsem do hodin s nimi, ale individuálně. Nepracovala se mnou klasickým způsobem, metodikou, ale pracovala na mém vlastním textu, na kterém se mnou předtím pracoval i Ivan Vyskočil. Nicméně s ním jsem se v určité chvíli zasekl, proto jsem šel za Fryntovou. Díky práci s ní, která byla v podstatě technická, jsem se odblokoval, ukázala mi svoji metodu a pochopil jsem díky tomu spoustu věcí. Později jsem k paní Fryntové docházel jako asistent a sledoval ji při práci.

Jak bys popsal metodu Vítězslavy Fryntové a v čem se lišila od předchozí zkušenosti na činohře?

Tzv. jevištní řeč nebo mluva byla dříve vedena po hříchu technicistním způsobem a často nerespektovala předávaný smysl. Ale pozor, netýká se to všech, mezi pedagožkami byly veliké rozdíly. Na některých studentech činohry se to projevovalo tak, že si osvojili určitý „činoherecký“ způsob vyjadřování, jak dikce, tak sdělování, který nekorespondoval s obsahem.

Máš na mysli deklamaci?

Takovou deklamaci, která možná byla správně po stránce otevírání hlasivek a vyslovování samohlásek a souhlásek tak, jak asi měly znít, ale která deformovala obsah

⁴⁶³ Rozhovor proběhl v září 2019 v Praze.

a osobitost sdělení. Paní Fryntová na to šla úplně jiným způsobem. Šla na to od smyslu, ale ten byl předávaný skrze její bytost. Vtělovala se do textu a myslela textem. Sama tomu říkala, že člověk má „říkat představu, jít za představou“. Ale ono je velmi těžké rozeznat, jaká představa to vlastně je. Je to představa obrazová? Tak jsem tomu zpočátku rozuměl, že člověk si něco představí a to má pak naplnit. Myslím ale, že to takhle ani paní Fryntová nemyslela. Možná měla spíš na mysli vnitřně-hmatovou, komplexní představu nebo tušení, která dost často vyvěrá z okamžiku, z mnoha věcí najednou.

Je nesmírně důležité, že se při přednesu nespěchá. Paní Fryntová dala studentovi důvěru, že jakmile svůj projev vystaví po věcné logice, rozžije jej do určité intenzity, nespěchá, když se mu podaří zachovat si vnitřní klid a přitom neztratit intenzitu, tak se mu začnou představy objevovat samy. Ať už jsou vnitřně-hmatové, díky aktivovanému aparátu těla, nebo jsou obrazové. Někdy v textu opravdu jsou obrazy, ale někdy tam také docela nejsou.

Sama paní Fryntová byla také předobrazem. Ona byla do jisté míry žánrově zařaditelnou postavou. Byla pedagožkou, která měla určitou personu jistého patricijského standardu. Byla v ní určitá kultura a ona využívala té kultury, která byla bytostná, v jejím případě ji prostupovala celou. Text sdělovala takovým způsobem, že v tom byla určitá autorita. Ta autorita se do jisté míry vztahovala na osobu vypravěče a umožnila tomu sdělování dodat věrohodnost, autenticitu, pokud se tomu tak dá říkat. Že to šlo přes rampu, přicházelo to k divákovi ve formě sdělení. Tou autoritou nemyslím autoritu osoby. Spíš to, že sdělující, vypravěč, si dostatečně věří, aby sdělované dokázal předat jako skutečnost.

Fryntová také pracovala s určitým okruhem textů, které různě variovala, inovovala, rozšiřovala. Ale tím největším prazákladem byly texty Poláckových povídek a Němcových soudniček, Kafkovy a Hrabalovy texty. Pak to rozšiřovala na poezii, na Fryntovu a Hiršalovu poezii a překlady. Mám pocit, že pokud se držela poezie a prózy, která měla v sobě poetiku určité věcnosti, tak to hrozně dobře fungovalo.

Pokud paní Fryntová pracovala s přípravnými texty, jako jsou kuchyňské recepty nebo katechismus Jiřího Gutha-Jarkovského, šlo v podstatě o jakýsi výklad, kde se člověk učí autoritě vypravěče. Ve společenském katechismu jde o to, jak něco nějak má být, a pokud to tak není, tak se nad tím pohorší. Čili je tam taková autorita, které říkám patricijská, starosvětská, krásná. Autorita přirozená, nevnucovaná, ale nesená nějakým bytostným étosem, který byl u Fryntové přítomen. Když totiž Fryntová pracovala se studenty na textech jiného typu, třeba romantické básně K. H. Máchy, tak už to tak přirozeně nefungovalo.

U Gutha-Jarkovského je žánr daný. Je to autoritativní promluva, která je usídlená v jistém životním stylu, epoše, s tím souvisí hodnoty, které by se skrz to měly projevit. Nejde to dělat jinak – samozřejmě pokud se s tím nepracuje tak, že se vymezujeme vůči tomu žánru,

ale to je něco jiného. Hrozně zajímavý je v tomto směru Bachtin. Podle něj se v románu, v rámci jedné promluvy, objeví spousta hodnotových systémů a ideologemat vtělených v jazykových vrstvách, se kterými si autor hraje parodickými prostředky. Můžeme říct, že Guth-Jarkovský má v sobě ideologéma patricijského života, který ještě napodobuje šlechtu, je to vysoký měšťanský styl. „Když se k sobě budeme dobře chovat, budeme žít v harmonii a všechno bude mít řád a takhle to má být.“

Každý text má nějaké ideogéma. Bachtin rozlišuje promluvu autoritativní a promluvu vnitřně přesvědčivou. Ty dvě věci spolu souvisí – autoritativní promluva je často daná mocenským schématem a vnitřně přesvědčivá se vůči autoritě vymezuje a paroduje ji. Bachtin také mluví o gestu. Každá řečová rovina má své gesto, které je v ní zakódované, a to je důležité. Aby nebyl autorský herec monotónní a nudný, musí s tím pracovat. Autorští herci často pracovali s parodickým principem. Krásně to popisuje Hořínek u Vyskočila – v eseji o *Blbě hře*. Celý Voskovec s Werichem stojí na parodii – hovadnu, práci s hloupou autoritativní promluvou. Autorské herectví je na tom postavené. A samozřejmě jde o komedii, skrze kterou je možné sdělit velmi mnoho, včetně tragiky, to vidíme nejlépe na Čechovovi. Čistá tragédie nebo drama si s autorským herectvím moc nerozumí.

Jestli si dobře vzpomínám, paní Fryntová se studenty pracovala například na textech ze Starého zákona.

Já jsem ten přednes Bible viděl jen zčásti. Tenhle styl, který bychom mohli do jisté míry nazvat jako realismus nebo žánrový realismus, se dá krásně uplatnit na absurdní divadlo, protože ta absurdita se odhaluje právě na základě autority nebo na základě nějakého jiného stylu, například u Vyskočila, Frynty, absurdních dramatiků, Kafky, tam to v podstatě stále funguje. Ale u romantické nebo vyloženě lyrické poezie tohle podle mě moc nefunguje. Tam hrají roli jiné věci, nevím přesně jaké, ale takové, které člověku umožňují položit se do stylu té básně, její zvukomalebnosti, tohoto proudu a neinterventovat moc svojí bytostí, s nějakým ještě dalším souborem hodnot. To se někdy dělo, docházelo k interferenci těchto dvou proudů a nefungovalo to.

Přístup Ady Fryntové fungoval tehdy, kdy byli studenti dostatečně osobití na to, aby si z její nabídky vzali to nejlepší, aniž by začali Adu Fryntovou napodobovat. Protože v ostatních lidech tenhle patricijský hodnotový systém nebyl. To, že se text sděluje, že člověk musí být neustále napojený, vnímat, jestli divák vnímá, jestli je opravdu v raportu, to je důležité a také přenositelné. Právě díky tomu si člověk může dát čas a nechat věci vznikat při samotném sdělování. Ale myslím, že to samo o sobě nestačí. Paní Fryntová se mi jednou zmínila, ačkoli jsem to sám nezažil, že pracovala s improvizovaným rychlým čtením,

například novin a jiného nepřipraveného textu, což je přístup, který má pěstovat intuitivní uchopení žánru.

Mimochodem, v knize *Twentieth Century Actor Training* je pasáž věnovaná Jacquesovi Copeauovi, kde je popsáno, jaký důraz kladl na přednes⁴⁶⁴. Myslím, že je tam s přístupem Fryntové mnoho styčných bodů, ať už vědomých, nebo nevědomých. Nevím, zda s tím naši čeští pedagogové přišli do styku, myslím třeba Jiřího Plachého, spíš vycházeli z tradice „vysokého“ českého herectví.

Když jsi mluvil o práci s představou, popisoval jsi, že sis nebyl jistý, zda se tím myslelo to, aby si člověk představoval obrazy v textu.

Myslel jsem tím, že když sděluješ text, necháš na sebe ten text působit tak, aby v podstatě ty obrazy vyvolal. Obrazy se podle mě tvoří až v prostoru mezi divákem a sdělejícím. Nemůžeš je vytvořit předem, protože by diváka zablokovaly. Můžeš pro ně připravit půdu – když sám doma zkoušíš s představou diváka. Pak ty obrazy vznikají díky momentu otevřenosti, ke které může dojít, jen když člověk ten text umí, věří mu, dá si čas na to, aby jej sdělil, a že to vznikne jako jiskra někde v tom meziprostoru.

Mluvíme tedy o kultivaci určité kondice, která se pěstuje na katedře na více rovinách pomocí různých disciplín? U všech disciplín, jako jsou přednes, dialogické jednání, výchova k pohybu a hlasu, je zdůrazňováno, že člověk si má dát tolik času, kolik potřebuje, aby se mohl tzv. naladit, najít tu správnou tělovou intenzitu. Když je člověk schopen se naladit a rozumí situaci, tedy komu, co a proč sděluje, vytváří si podmínky, aby to ono mohlo vzniknout a on si toho mohl všimnout a rozvíjet to v reálném čase.

Myslím, že strašně důležitá je enervace organismu – to také patří k velkému herectví. U zkušeného herce je enervace, nebo motilita, jak tomu říká Declan Donnellan, probuzená, herec vnímá a rozehrává jemné impulzy. To, co my vnímáme jako ono velké opěvované herectví Hrušínského a Gabina, anebo Vyskočila, spočívalo v tom, že oni už nepotřebovali zvětšovat intenzitu a gesto. Ta enervace, motilita byly natolik přirozeně probuzené a přítomné v jejich organismu, že už nepotřebovali nic zvětšovat. Ale když se člověk teprve učí, pak je ověřování si většího gesta, tedy kolik ho unese, nakolik si může dovolit ho zvětšit, aby se nestalo lži, důležité. Když si tím člověk neprojde, uvízne v nápodobě nebo v civilismu, který nejde přes rampu.

Lidé si bohužel myslí, že co je civilní, je autentické, a to je omyl. Oni se musí dostat ke svému vlastnímu výrazu, který vypadá skoro stejně jako ten jejich civilní, který ale přes tu

⁴⁶⁴ Alison Hodge, ed. *Twentieth Century Actor Training*. New York, London: Routledge, 2002.

rampu jde, který nespěchá. Já jsem si paní Fryntové vždycky vážil a měl jsem k ní veliký respekt. Pro mě bylo velké potvrzení v předmětu herecké propedeutiky, kterou jsem se studenty dělal, že i přes to, že velmi dobře viděla chyby, které tam byly, protože nebylo možné dospět k tomu opravdu organickému, Fryntová vycítila, že to, co se snažíme dělat, spočívalo právě v probuzení té nekaždodenní energie a přitom snaze neztratit propojení s každodenností. Že tam byl ten dvojitý pohyb. Ona to rozpoznala a vzala to. Toho jsem si hrozně považoval a v počátcích, kdy jsem si nebyl jistý, jestli to dělám dobře, to pro mě byla velká pomoc. Kolikrát jsem si říkal, že mě „zprdně“, a ona ne.

Jak bys popsal svoji práci s hlasem a řečí v hodinách autorského herectví?

Myslím, že vědomě pracuji se strukturou a žánry, které vznikají. Jsou to žánry, které se neustále přelévají. Pokud si člověk přinese text, má nějaký žánr. Já rád uvádím jako příklad studenta KATaP Pavla Zajíčka, který přinesl text o tom, jak zkoumal své kořeny, až je odhalil a padl. Zezačátku to vypadalo jako kravina, pak se to ale obestavilo jevištně, což ten žánr povýšilo a mohlo se to zesílit do absurdity, která evokovala a parodovala mudrctví samozvaných guruů. Vždycky jsem měl pocit, že schopnost pracovat s autoritou přednášejícího je strašně důležitá. Pokud na sobě lidé nepoznají tento pocit autorské vypravěčské autority, tak se jim některé věci dělají hůř. Zůstane to u nápodoby nebo civilismu. Zatím jsme ale nemluvili o tom, že je důležité, aby při tom všem byla hra.

A to souvisí například s principy dialogického jednání a s kultivací tělového napětí.

Ano, aby se to rozehrало.

Já jsem si postupně přišla na to, že se potřebuji udržovat neustále ve střehu. Když vystupujeme s Částečným znejistěním, což je svým způsobem a zčásti narativní divadlo, potřebuji si pro sebe pokaždé vytvořit podmínky, v nichž se mohu volně pohybovat ve struktuře, kterou dobře znám. Potřebuji se udržovat ve vodivém napětí, kdy nevím, co přijde, ale je to bezpečné. Protože nejsem tak dobrá herečka, abych to pokaždé zahrála stejně. Potřebuju si pro sebe nechat prostor pro překvapení. V tom mi pomohlo dialogické jednání. Vyzkoušela jsem si, jaké to je, v reálném čase sledovat věc, která vzniká, a jak na sebe musím, aby mohla pokračovat. Takhle chápu i autorské herectví. O tomtéž je i okamžitá kompozice v tanci nebo improvizace, tak jak ji chápu já.

Velké činoherní herectví to má v sobě ale taky.

Dobré činoherní herectví ano. Asi dochází často ke zmatení pojmů, jaký je rozdíl mezi autorským herectvím a činoherním. Všichni studenti se v prvním ročníku ptají, co to to autorské herectví vlastně je.

A já jim říkám, v rámci předmětu Úvod do autorského herectví, že autorské herectví je specifický případ herectví, ale že není v žádném zásadním rozporu vůči činohernímu herectví.

Pokud ovšem to činoherní herectví je osobnostní, tedy postavené na osobnosti herce. Nebo pokud pracuje s osobností herce. Jsou herci, kteří nepracují s osobností herce. Například Laurence Olivier nebo K. S. Stanislavskij. Je spousta herců, kteří jsou zoufalí, jakmile mají být sami za sebe. Ale jsou herci, kteří se svojí osobností pracují a svoji postavu hrají skrze svoji osobnost. To neznamená, že netvoří postavu, že nepracují s hereckou proměnou, například charakterizací. Charakterizace to posouvá někam jinam, aby člověk ukázal skrze odpozorovaný detail třeba sociální kontext té postavy. Čili já nevidím žádné tlusté dělítko mezi autorským herectvím a herectvím. Já vidím spíš jisté dělítko mezi osobnostním herectvím a herectvím, které na to musí jít přes masku, protože to jinak neumí. Myslím, že je vlastně nemožné, aby herec, který se musí skrývat za „masku“, byl autorským hercem, protože v okamžiku, kdy je třeba odložit masku a být vypravěčem, tak to vypravěčství v podstatě předstírá.

Popsal jsi svoji zkušenost s přednesem a jevištní mluvou. Jakou máš studentskou zkušenost s hlasem a jak probíhalo tvoje setkání s Libuší Válkovou? Na KATaP výchova k hlasu a přednesu probíhá zvlášť a předpokládá se, že si student zkušenosti z obou disciplín propojí sám. Podařilo se ti to?

Než jsem přišel na katedru k Vyskočilovi, potkal jsem se s partou Američanů, kteří tady prezentovali hned po revoluci nějaké dílny a přinesli přístup Kristin Linklater. Takovou tu práci se samohláskami a brnkání slabikami o bránici apod. Já jsem to na sobě zkoušel, cvičil jsem si to a pak jsem se potkal s Libuší Válkovou. První setkání probíhalo tak, že jsme si každý měli připravit nějakou písničku, aniž by se nám řeklo, co to má být, jediným kritériem byla lidovka. Já jsem měl rád, jak lidovky zpíval Matuška, tak jsem si vzal jednu z těch jeho. To jsem ale pěkně dostal! Válková hned spustila, jak je to umělé, že je to nápodoba, a já jsem díky tomu začal chápat, že i to zpívání má jít přes člověka, vycházet z něho, a ne z vnějších impulzů. Potom jsem začal u Válkové pracovat, celkem asi dva semestry, bylo to takové to objevování dechového sloupce a bránice. Ke zpívání jsem se nedostal, ale k řeči ano. Zkoušel jsem si udržování dechového sloupce, kdykoli jsem byl sám se sebou, což nebylo tak často, k téhle práci je potřeba určitá intimita. Ale zkoušel jsem si to třeba při jízdě autem. Válková ve mně objevila, že jsem vlastně baryton, což jsem do té doby nevěděl. Pocit, že jsem baryton, jsem míval jenom druhý den ráno po večírku. Ale bohužel ta práce skončila příliš brzy. Takže jsem možnost si to projít víc do hloubky nedostal. Na hodiny jsem chodil s Ondřejem Zajícem, který měl krásný baryton, Válková ho taky často uváděla jako příklad. Já jsem byl využit spíš jako příklad odstrašující.

U mě v ročníku měla paní Válková také svoje „oblíbence“, na kterých s gusem dokazovala, jak to nemá vypadat.

Ale paní Válková se uměla člověka dotknout nebo se vlomit a otevřít jeho hlas. Já jsem si od toho vždycky udržoval určitý odstup, protože mi bylo jasné, že pak beztak detailně pracuje s těmi, kdo jsou pro takovou práci opravdu disponovaní. Ono to také bylo dané žánrem. Nejsem přesvědčený o tom, že je to univerzálně přenosné. Je to dobré k otevírání a ověřování si nějakých principů, ale nejsem si jistý, jestli se to pak dá přenášet i jinam.

V čem podle tebe tedy spočívalo gros výchovy k hlasu podle Libuše Válkové?

Myslím, že v těch základech, které jsem poznal. Pak se to asi dá přenést i do nějakého zpěvního hlasu. Popravdě řečeno, mluvní projev docentky Válkové byl spíše mluvní projev zpěvačky, který nebudil úplnou důvěru v to, že je to taky metoda pro herce. Myslím, že důležité je celkové organické tělové napojení v tom gestu. Myslím tím, když je gesto pojímáno jako něco jiného, než když člověk někam ukazuje rukou, když jen zaujímá nějaký tělový postoj. To nestačí. Tělové gesto je vedené nějakou aktivitou, vnitřně-hmatovou představou, jež má určitý význam, který se sděluje, a to musí být v souladu – pokud je, tak se tělo zapojí, odevzdá se tomu.

Samozřejmě je na člověku, profesionálovi, herci, aby se tyto podmínky naučil nastavovat sám. Aby nemusely přicházet zvnějšku. Amatér umí zareagovat na podnět, otevřít se a plně se odevzdat hlasu. Několikrát jsem si ověřil, že když je vnější impulz dostatečně veliký, jsem schopen ze sebe vydat takový hlas, že jsem tím zastavil autobus, který někoho přiskřípnul, když se rozjížděl. Ten impulz byl tak silný, že moje volání slyšel i řidič v autobuse. Ale to jsou přesně ty okamžiky, které jsou zvnějšku. Profesionál si musí umět navodit podmínky, aby to mohl reprodukovat i zevnitř, a za tím je strašná dřina. Tohle ovládnout je na několik let intenzivního tréninku. Nejlepší trénink je ale stejně eklektický trénink, jak říká Brook. Při eklektickém tréninku je na člověku, aby si to poskládal sám. Když je příliš dlouho vedený nějakou silnou osobností, tak ji začne napodobovat a hrozí, že z té osobnosti přijme příliš mnoho. Není to moc zdravé. Myslím, že je lepší, když je těch impulzů víc a on si vezme od každého něco. Ve svých amatérských letech jsem například kopíroval Lukavského přednes. Bylo to přínosné, protože jsem zvnitřku pochopil, jak staví strukturu věty, jak pracuje s kvalitou samohlásek, jak buduje význam akcentováním slabiky, ale zároveň bylo dobře, že jsem toho včas nechal, protože šlo o určitý styl, který byl rovněž vlastní hlavně jemu.

V předmluvě publikace od Vyskočilové a Válkové *Hlas individuality*⁴⁶⁵ píšeš, že u Válkové bylo výjimečné, že vedla studenty k tomu, aby se slyšeli. Jinými slovy, že přínos její pedagogiky spočíval v kultivaci funkčního slyšení.

⁴⁶⁵ Libuše Válková a Eva Vyskočilová. *Hlas individuality, Psychosomatické pojetí hlasové výchovy*. AMU, Praha, s. 10.

Popravdě řečeno, je to už dávno, co jsem tu předmluvu psal, a navíc to pro mě tenkrát bylo dost čerstvé. Občas jsem se chodil dívat, jak pracuje se studenty. Věřil bych spíš tomu, co jsem tenkrát ještě začerstva napsal, než co si o tom dnes pamatuji. Hlasem jsem se trochu zabýval, když jsem si studoval materiály o Royovi Hartovi, Grotowském a o jejich přístupech. Myslím si, že Válková vlastně z jiného pohledu dokázala otevírat nevídané hloubky, které v člověku jsou. Pokud se podaří takové otevření, je to bezedný zdroj. Ale člověk se tím musí zabývat a to pro každého není. Myslím si však, že hlas je neuvěřitelný energetický rezervoár. Energie může přes hlas proudit neuvěřitelným způsobem.

Ivan Vyskočil říkal, že Fryntová s Válkovou se pokoušely své hodiny propojovat. Ale nikdo mi to zatím nebyl schopen potvrdit anebo popsat, jak to probíhalo.

Je to tak. Bylo to právě v tom Adamírově hereckém ročníku. Pracovaly s nadanými herci. Zatímco na konzervatoři a u nás na katedře byly většinou jinak nadané osobnosti, které nebyly primárně herci, s tímto ročníkem připravily pořad šansonů. Byli do toho zapojeni Sabina Remundová, Bára Munzarová, Ondřej Sokol a do toho přistupovaly studentky z katedry, které měly nějakou zkušenost z konzervatoře, a to byla skutečně profesionální práce.

Zmínil jsi, že ses těsně po revoluci setkal s přístupem Kristin Linklater. Ona parta Američanů měla její přístup k hlasu z první ruky?

Byla to skupina herců, kteří přivezli inscenaci hry *Pravý západ* od Sama Sheparda v režii Mary Angiolillo. Jeden z nich prošel školou Kristin Linklater a udělal dílnu na AMU, které se tenkrát zúčastnila Eva Kröschlová, kterou to zajímalo. Myslím, že když se to dělá dobře, herec má pak hezky otevřený hlas.

Jednalo se o nějaká technická cvičení?

Ano, bylo to dost technické a hodně fyzické. Linklater propojovala hlas s fyzickými pozicemi. V podstatě něco jako jógové pozice, ve kterých se tvořily slabiky nebo rytmizované vokály.

Spíš tedy šlo o nějaké pochopení a uchopení toho, co tělo dělá, když tvoří hlas, přes určité pozice. Podobně uvažuje Patsy Rodenburg.

Na té konkrétní dílně šlo o tohle. Ale když jsem pak její metodu studoval z knihy *Freeing the Natural Voice*, tak už jsem z toho moudrý nebyl. Je to postavené na příkladech v angličtině, to se dá těžko napodobit v češtině. Každý jazyk otevírá hlas jinak. Když jsem byl v Anglii dva měsíce v kuse, tak mě lidé nepoznávali po hlase v telefonu, protože jsem měl hlas posazený níž.

Prošel jsi na své stáži v Anglii nějakým tréninkem?

Žádným tréninkem jsem tam neprošel. Měl jsem ale možnost sledovat, jak pracují s přednesem. Na Central School of Speech and Drama byly ty praktické předměty a na Queen

Mary and Westfield College ty teoretické. Součástí praxe byla i možnost docházet na předměty do CSSD a tam jsem pochopil, že se to dá celé dělat úplně jinak.

V čem byl hlavní rozdíl?

V daleko větší samostatnosti studentů. Dostali zadanou povídku, nebo si ji vybrali a učitel opravoval a upravoval to, co si oni nastudovali a připravili. To by tady nebylo možné. Protože tady lidi neumí mluvit a sdělovat. V Anglii už na střední škole pracují se Shakespearem, docela přirozeně a bez nějakého hereckého školení. Oni se neučí divadlo. Oni se skrze divadlo učí Shakespeara a umí daleko přirozeněji sdělovat. Potom je možné na ně přenést větší odpovědnost. Vezmou si povídku, normálně ji přečtou a člověk má pocit, že je to docela dobré. Potom jsem chodil na kurzy komunikačních dovedností na CSSD v rámci celoživotního vzdělávání, nicméně o herectví a přednes jako takový tam moc nešlo a práci s hlasem jsem nezažil, byl jsem ponechaný sobě napospas. Ale bylo to zajímavé.

Ivan Vyskočil ve sborníku *Řeč, mluva a hlas*⁴⁶⁶ zmiňuje, že kvůli tomu, že jsme tu měli totalitní režim, došlo k potlačení přirozených projevů, například v hlasu a řeči. Když si náš kulturní kontext srovnáme s tím britským, řekl bys, že v tom tkví ty hlavní rozdíly, které jsi před chvílí popsal na ploše disciplíny přednesu?

Myslím, že to souvisí s jinou kulturou. Lidé v Británii odmalička plavou v kultuře, která je zaměřená na slovo. Britské herectví je tradičně herectvím slova. Na středních školách mají žáci rétoriku, učí se mluvit. To se tu u nás v Česku neučí. My jsme se setkali s mluvním cvičením až na gymplu. Schopnost prezentovat se se ale musí učit co nejdřív. Nejde o nějakou recitaci básniček, ale o to, aby si lidi sdělovali pravidelně a veřejně. Je celkem jedno co. Člověk vystoupí před posluchače, něco vysvětlí, sdělí, pojmenuje. S tím by se měl setkat už na základní škole. My jsme měli mluvnická cvičení jen díky osvícenému učiteli na gymnáziu.

Sám jsi měl možnost pracovat s herci na textu jako dramaturg v takovém tělesu, jako je Národní divadlo. Jak je to s hlasem a přednesem a jejich údržbou v profesionálním souboru?

To je vždycky problematické. Když jsem tam byl já, působila tam i profesorka Zdenka Palková, ostatně tam působí stále. Herec se text učí, pak na něm pracuje s režisérem, buduje významové struktury, a pokud se do toho moc plete v tomhle procesu nějaký přednesový kouč, tak to moc nefunguje, protože význam s hercem buduje režisér. V divadlech někdy docházelo k přestřelkám mezi režiséry a hlasovými/řečovými koučkami, protože to dělaly jinak, než jaká byla režisérova představa. A pak, to jejich místo je spíše celkem oprávněně na konci, kdy čistí

⁴⁶⁶ I. Vyskočil. *Hlas, mluva, řeč*, s. 7–8.

energii a tvar už je usazený. Přínos Zdeny Palkové je v tom, že text vyčistí tak, aby tam nevznikaly nezáměrné šумы a projev šel po smyslu textu i jevištního tvaru. Ale není to pedagogická práce, je to spíš pomoc. Myslím, že profesorka Palková tam odvádí dobrou práci. Mě jako dramaturga hlavně zajímalo, aby to bylo po smyslu.

A jsme zase u porozumění žánru.

Jde o žánr. Když herec špatně akcentuje, tak to se mnou hýbe. Při herecké, kterou děláme my, na to není moc času. Na druhou stranu si myslím, že se to studenti mají naučit někde jinde, v herecké spíš opravuju frapantní místa, když je to očividně špatně. Ale musím říct, že se mi velmi osvědčuje metoda Fryntové. Že je otázkami navedu k výraznému projevu a oni si zažijí ten aha moment, začnou chápat, co se má jak říct. Ale já pracuji s malou skupinou a také nemá cenu akcentovat všechno, jde o to, vystavět, podpořit nějakou situaci. Když se to dělá až moc po smyslu a po významu, tak pak akcentují úplně všechno. Některé věci se mají nechat jen tak projít, protože nejsou důležité, a jiné jsou. Divák nemá ani kapacitu, ani sílu usledovat překcentovaný přednes.

Pro tebe je tedy součástí práce s textem pochopit, kde je co důležité a kde přidat, kde ubrat?

To by si měl herec vystavět sám. Je to jeho práce, součást řemesla. Nejdřív se musí naučit vůbec akcentovat, ale pak si musí umět vybrat, co zdůraznit a co ne. Protože on je interpret, pracuje se základním významem, který je v textu, a pak ho skrze sebe posouvá. Pochopení žánru textu je pro tuhle práci ale úplně zásadní.

Co by mělo být smyslem výchovy k hlasu a přednesu?

Myslím, že výchova k hlasu by měla zprostředkovat studentům vědomé tělo. Kde se nacházejí opory, jak je možné pracovat s tělem, aby si v hlase nacházel opory, rezonance, aby si to osahal. To je důležité na začátku. Potom je možné jít cestou žánrů, nabídne jim to oporu formy, aby se oni skrze to pokoušeli nacházet tyto elementy. Aby zpívání bylo vědomé. Aby věděli, co dělají. Aby to šlo z nich, aby nespěli k nápodobě. Toho lze dospět různými cestami, není jeden správný způsob a ani se podle mě nemusí postupovat důsledně podle metody. Důležité je, že se to otevírá přes tělo a k tomu lze dojít různými způsoby. Například když Eliška Vavříková z Farmy v jeskyni pracovala se studenty činohry na rusínských písních, tak se studenti krásně otevírali. Mnozí měli pocit, že je to nemetodické, ale já na metodičnost moc nevěřím. Myslím, že jde o nějaký konkrétní zážitek... a je lepší, ať si to každý přebere sám. Je dobré, když každý sám cítí odpovědnost sám za sebe a ví, že nikdo jiný to za něj nenajde. Důležité je přenést odpovědnost na studenty. Vyžadovat po nich disciplínu. Pak si to ale musí zkombinovat sami.

V přednesu je to podobně. Nabídnout jim ten zážitek sdělování skrze různé texty. Klidně přes improvizované čtení, pak přes různé žánry. Napojit se, najít flow, pracovat s detaily a tohle kombinovat. Ale zase – je strašně důležité nechávat tu odpovědnost na nich – a klidně je nechat neuspět, na začátku. Pak už je to těžší. Ale na začátku klidně, ať pochopí, že to takhle není možné dělat, a oni ze své vnitřní potřeby začnou hledat jinou cestu. Přenést tu odpovědnost na studenty je ale zásadní. Neříkat jim „takhle to musíš dělat a bude to dobře“. Takový přístup snímá z člověka odpovědnost, protože ji na sebe bere ten pedagog a to není přesné. Jenže pak je tu druhý extrém, který se objevuje v poslední době: studenti mají pocit, že „už umí“, že jejich idiosynkratický a diletantský projev je cosi unikátního a autorského. Má-li student takový postoj, tak se s ním v podstatě nedá pracovat a on se nemůže nic naučit. Myslí si, že dělá avantgardu, a ona je to špatná deklamace.

Příloha č. 2: Jen tak mezi řečí II.

Rozhovor s Nadine George⁴⁶⁷

S Royem Hartem jste pracovala od samotného počátku jeho experimentální výuky. Jak vaše spolupráce probíhala?

První tři roky jsme s ním pracovali individuálně, pak ve skupině po šesti. Dechu jsme se tedy nevěnovali tolik, jako se mu věnuji teď. Pracovalo se jen s hlasem, respektive se zvuky.

Hart nevěnoval žádné cvičení přípravě a zahřátí hlasu?

Šli jsme rovnou na věc. Někdy jsme zvládli všechny čtyři kvality hlasu⁴⁶⁸, jindy ne. Na textu jsem s ním pracovala až po pěti letech. Veškerá práce se soustředila nejprve na hlas.

Kolik hodin týdně jste práci věnovali?

Každá individuální lekce měla okolo dvou hodin týdně, pak jsme se s Royem všichni scházeli v neděli odpoledne ve studiu na Golders Green, kde často uváděl svá krátká vystoupení a kde jsme si mohli povídat a sdílet své sny. Tehdy nás bylo jen dvanáct, já jsem byla nejmladší. Měla jsem veliké štěstí, že mě Roy učil pět let. Po třech letech intenzivní individuální práce začal pracovat i se skupinou, často to bylo velmi fyzicky náročné. Například při práci na hlubokém mužském hlase jsme přes sebe nakupili podložky a měli jsme za úkol se rozběhnout, vrhnout na hromadu podložek a zase z ní vyskočit. Takhle to pokračovalo dvě hodiny. Práce s ním byla často extrémní.

Předpokládám, že studio na Golders Green je oním místem, kde Hartovu práci poprvé viděli i Peter Brook a Jerzy Grotowski.

Ano, byla jsem u toho, když ho přišli navštívit.

V té době jste byla studentkou na Central School of Speech and Drama?

Ne, odešla jsem odtamtud. Byla jsem profesionální herečkou, respektive když jsem poznala Roye, dostala jsem zrovna svoje první angažmá v divadle Lincoln Repertory. Jenže když jsem viděla Roye pracovat, ukončila jsem smlouvu, vrátila se do Londýna a v divadle ani na CSSD už nepokračovala.

⁴⁶⁷ Rozhovor se uskutečnil v červenci 2018 v Londýně v rámci dílny „International Voice Workshop for Professional Actors and Creative Artists“ a vyšel jako článek v odborném časopise *ArteActa* 2. Praha: AMU, 2018. Jeho vznik byl podpořen SGS 2018 a grantem na podporu doktorandského výzkumu AMU 2018.

⁴⁶⁸ Tzv. *Four Voice Qualities of the Voice (Čtyři kvality hlasu)*: hluboký břišní mužský hlas na samohlásku „ó“, vysoký hrudní mužský hlas na samohlásku „á“, hluboký hrudní ženský hlas na samohlásku „ů“, vysoký hlavový ženský hlas z břicha na samohlásku „á“. Podrobněji viz poznámka pod čarou č. 256, s. 88 v této práci.

Kolik z té původní práce s Hartem zůstalo součástí vaší praxe? Během dílny jste zmínila, že jste svůj přístup k práci s hlasem vyvinula na základě pozdější praktické zkušenosti se studenty.

Individuální práce před skupinou zůstala. Ale rigorózní práce, které jsme se věnovali s Royem, nezůstala dokonce ani za jeho života. Po pěti letech Roy přestal učit, protože nás bylo už dvacet sedm. On přestal, my jsme naopak začali učit jiné lidi, ale individuálně. Učili jsme je tak, že stáli u klavíru. Takhle jsem začínala učit i já. Ve fyzické práci, kterou s námi Roy dělal na začátku, jsme nepokračovali. Dokonce nezůstalo ani to, co jsme rozvíjeli ve skupině a čemu jsme říkali souzvuk a améba – zpívali jsme všichni najednou a přitom jsme se plazili přes sebe. Tato práce se naopak vyvinula v představení. Bylo nás dvacet sedm a naše první představení byla adaptace *Bakchantek* od Euripida. To už jsme vystupovali pod jménem Divadlo Roye Harta. Roy v té době vystupoval s Karlheinzem Stockhausenem, H. W. Henzem a P. M. Daviesem, my jsme se věnovali vlastní práci. Roy s námi nevystupoval, protože jsme jezdili po Evropě, Francii a Španělsku. Také jsme měli představení v otevřeném prostoru, v Round House, ale nebylo dobře přijato. Tehdy se Roy rozhodl, že odejdeme.

Vaše práce byla v té době velmi experimentální a neobvyklá.

Ano, bylo to celkem extrémní a lidé ji nedokázali nikam zařadit. Myslím, že jsme předběhli svou dobu. Roy se rozhodl, že opustíme Anglii a budeme žít ve Francii.

Proč jste si vybrali zrovna Francii?

Přemýšleli jsme i o Švýcarsku, protože Roy a další z nás jsme tam strávili mnoho let. Jeho přítel, Louis Frenkel, tam měl chalupu, znali jsme to tam. Někteří z nás ale byli proti. Už nevím, o co šlo, asi o kulturní rozdíly.

Často jsme vystupovali ve Francii a v té době jsme objevili zámek v Malérargues, který byl blízko Itálii i Španělsku, což bylo dost praktické. Roy nikdy neplánoval, že na zámku budeme bydlet. Myslel, že to bude základna, odkud budeme vyjíždět na představení do zahraničí a kam za námi naopak budou jezdit umělci a divadelní soubory z celého světa. Říkával, že jednou za námi budou lidé jezdit, jen aby poslouchali naše diskuse.

Místo to bylo ideální, mohli jsme zkoušet bez omezení a byli jsme obklopeni fantastickou přírodou. Bylo to pro nás jako dělané. Royova vize se ale nikdy nenaplnila – nikdo nemohl počítat s tím, že zahyne při automobilové nehodě. Na to jsme nebyli připraveni a změnilo to úplně všechno.

Pokračovali jste v práci?

Většina z nás se rozhodla po jeho smrti zůstat. Jeden nebo dva se vrátili do Anglie, ale většina zůstala deset let, což je neuvěřitelný projev úcty k té práci. Pochopitelně to bylo velmi obtížné, v domě nás bydlelo čtyřicet sedm. Ne všechny pokoje byly obyvatelné a v tak veliké

skupině se samozřejmě tvořily skupiny a různé vztahy, které situaci komplikovaly. Přišli jsme o našeho vůdce. Bylo to opravdu náročné. Museli jsme si sehnat práci, chodili jsme sbírat víno a jablka. Někteří pracovali jako truhláři, jiní v továrnách. Museli jsme nějak přežít.

Šest lidí, včetně mě, pracovalo v kuchyni. Vařili jsme každý den pro čtyřicet sedm lidí. Prvních pět let bylo veškeré jídlo na přiděl. Bylo to přísné. Živili jsme se luštěninami, pekli jsme vlastní chléb, máslo jsme rozdělovali na kousičky. Pět let jsme neviděli žádné peníze. Všechno šlo do Malérargues, na provoz a stavební práce, a i ty jsme obstarávali my.

Tomu říkám odhodlání.

To, co jsme dokázali, bylo neuvěřitelné. Výjimečné. Myslím, že každý do toho dal hodně a každý trochu trpěl. Všichni trpěli zhruba stejně, až na mého tehdejšího muže, který tu osudnou autonehodu přežil, protože ho náraz vymrštil zadním oknem z auta ven. Přežil i Jonathan, adoptivní syn Roye, tomu bylo tehdy okolo čtrnácti let. Pro ně dva to bylo nejobtížnější. My ostatní jsme dělali, co jsme mohli, a obětovali jsme té práci všechno, co jsme měli. Zůstali jsme spolu velmi dlouho. Malérargues jako centrum stále funguje, pořádají různé mezinárodní dílny.

Roy Hart navazoval na práci Alfreda Wolfsohna, který byl ovlivněn učením C. G. Junga a v hlasové práci byl primárně zaměřen na psychoterapii. Hart měl umělecké ambice, kromě psychologického výcviku dosáhl i hereckého vzdělání. Jak rozvinul Wolfsohnův přístup a v čem se odlišoval?

Wolfsohnova práce byla opravdu zásadní, z té vzešlo všechno ostatní. Jeho zkušenosti z první světové války jsou prapůvodním kořenem jeho přístupu. Proto je tak odlišný od jakékoli jiné práce s hlasem. Nedá se to s ničím jiným srovnat, protože jeho velikým tématem byla smrt. Wolfsohn chtěl uzdravit sám sebe pomocí napodobování hlasů umírajících vojáků. To bylo jedinečné. Wolfsohn se zajímal o Junga, také se s ním později potkal.

Spojení Jungova přístupu k psychologii a hlasové práce nebyla Royova zásluha. Roy vystudoval Jungovu psychologii a byl praktikujícím psychologem. Když se potkal s Wolfsohnem, měl už dávno za sebou studium psychologie na Johannesburgské univerzitě. Tuto zkušenost pak propojil ve své práci. Roy spojil psychologii a práci se sny s divadlem, protože to byl herec. To je zásadní rozdíl mezi ním a Wolfsohnem. Roy tento přístup k hlasu přivedl do divadla, ukázal ji světu. Wolfsohn se soustředil na zpěv, nikoli na mluvené slovo. Když jsem Roye potkala já, psychologie, práce s hlasem a herectví byly propojené. Možná byli v Roy Hart Theatre lidé, kteří to viděli jinak a soustředili se na jiné aspekty té práce, ale pro Roye to bylo propojené. Tím jsem si jistá a mohu to říct, protože jsem v té době byla u toho.

Místo tradičního rozdělení na alt, soprán, tenor a baryton hovoříte o hluboké mužské, vysoké mužské, hluboké ženské a vysoké ženské kvalitě hlasu. Navazujete v tomto pojetí na Harta, nebo Wolfsohna?

Ačkoli Roy i Alfred Wolfsohn zakládali svůj přístup na jungovském pojetí psychologie, neřekla bych, že to s tím souvisí. Wolfsohn tento přístup k hlasu vyvinul sám, Roy na něj potom navázal a tuto práci posunul dál. Wolfsohn používal tradiční terminologii: baryton, tenor, alt a soprán. Tuto terminologii jsme používali i my za Royova vedení. Rozdělení, které používám já, jsem vymyslela během své práce na univerzitě v Birminghamu. Je to můj vlastní vklad, Roy ani Wolfsohn ani jiný člen Roy Hart Theatre s tím nemají nic společného.

Má to nějakou spojitost s vaším doktorským výzkumem?

Vůbec ne. Titul čestný doktorát mi byl udělen na Royal Conservatoire of Scotland za moji práci s hlasem. Nikdy jsem nebyla akademičkou. Po návratu z Malérargues do Anglie jsem potkala Gerryho McCarthyho, který šéfoval divadelní katedře na Birminghamské univerzitě. Gerry byl francouzský učenec, rozuměli jsme si. Moje práce mu přišla inspirativní, proto mě pozval, abych u nich vedla praktický tříměsíční výzkum zaměřený na hlas. Když jsem odcházela z Malérargues, přesněji z Lyonu, kde jsme vedli centrum pro výzkum hlasu, věděla jsem, že ta práce má smysl jedině tehdy, když se s ní bude experimentovat v uzavřené skupině lidí, kteří jí zasvětili svůj život. Nemohla jsem jednoduše jít a pracovat se studenty herecké školy nebo s herci, protože by této práci neporozuměli a bylo by to velmi nebezpečné. Chtěla jsem tedy zjistit, jak s tímto přístupem k hlasu mohu pracovat, a přemýšlela jsem o technikách, které jsme zkoušeli s Royem, při práci s hlasem a klasickým textem. Otázka byla, zda mohu spojit své dvě životní vášně v jedno srozumitelné učení. Nevěděla jsem, zda se mi to podaří. Zkoumala jsem to v Birminghamu, s Gerrym, se studenty a ostatními pedagogy. Zjišťovala jsem to skrze tuto tříměsíční práci, to je na tom to zásadní. Po zbytek roku jsem se mohla věnovat práci v Evropě, díky tomu jsem si tam mohla udržet kontakty. Součástí práce byly reflexe, které studenti psali každý týden.

Svůj přístup jste tedy vyvinula na základě zpětné vazby od studentů?

Jednoznačně ano. Přečetla jsem všechny jejich reflexe, zjistila, co nefungovalo, a to jsem pak změnila. Zkoušela jsem zjistit, co čím nahradit. Klasické rozdělení na baryton, tenor, alt a soprán nebylo přínosné, proto jsem jej změnila na hlubokou břišní mužskou, vysokou hrudní mužskou, hlubokou hrudní ženskou a vysokou hlavovou ženskou kvalitu hlasu. To bylo pro studenty srozumitelnější. Pak jsem k jednotlivým kvalitám hlasu přiřadila verše ze Shakespeareových tragédií. Vybrala jsem texty, které podle mě korespondovaly s tou kterou kvalitou hlasu, a zkoušela je pak se studenty. A vida, ono to fungovalo.

I veškerou práci s dechem, kterou tady na workshopu začínáme každý den, jsem zkoušela se studenty. Práci s dechem v kruhu vestoje, otáčení hlavy, chůze, objímání, držení se za ruce, tohle všechno jsem vyvinula v Birminghamu. Stejně tak individuální práci, při které se sedí v půlkruhu na židlích a kdy jeden po druhém vstáváte a zkoušíte jednotlivé kvality hlasu.

Jak se studentům pracovalo?

Nejzásadnější otázka byla, jak s hlasem pracovat soustředěněji, protože jsme se pohybovali v ohromném hlasovém rozpětí. Pro většinu studentů to bylo příliš, nedokázali to. Začala jsem s jedním dvěma studenty pracovat na hlasových kvalitách, budovali jsme je postupně. Ptala jsem se jich, jak se jim to dělá teď, jak se cítí, a oni odpovídali, že je to mnohem lepší. O této práci pak studenti psali ve svých reflexích nebo diplomové práci.

Potom jsem vyvinula práci s dialogem na židlích. Začali jsme se Shakespearovým textem, nejprve ve dvojici, jednu scénu. Text jsme četli na plném hlase. I na to jsem přišla v Birminghamu. Ptala jsem se studentů, jak se jim pracuje, a oni odpovídali jednoznačně kladně. Poté jsme text vzali do prostoru, buď monolog, nebo dialog, a oni opět cítili, že to funguje. Porozuměli tomu, jak tento přístup fyzicky využít. Snažila jsem se zjistit, jestli to bude fungovat i při nazkoušení konkrétní hry, a protože mi pedagogové, kteří režirovali studentské inscenace, umožnili vést studenty hlasově, mohla jsem si to ověřit.

Vlastně šlo o osmiletý proces typu pokus–omyl, během kterého jsem si ověřovala, co funguje. Pokud jde o to, co zde děláme teď my, vždy záleží na tom, co se sejde ve skupině za lidi. Už vím, s kým mohu jak pracovat, jak daleko mohu zajít, což jsem dříve nebyla schopná odhadnout. Vždycky je to proces. Záleží na tom, co přijde za studenta, co má za sebou atd. Základem je ale práce, kterou jsem dělala v Birminghamu, a ta nemá nic společného ani s Royem, s Roy Hart Theatre, ani s Alfredem Wolfsohnem. Tohle je moje práce. Když se to tak vezme, jediné já jsem se mohla vrátit do Anglie pracovat s textem, protože kromě Roye jsem byla jediná, kdo prošel hereckým výcvikem.

V Malérargues a v Roy Hart Theatre nebyli jiní profesionální herci?

Ano, byli tam herci i tanečníci, například tanečník Barrie Irwin, který pracoval s tanečníkem a choreografem Jeromem Robbinsem ve *West Side Story* v Londýně. Ale většinu v Royově skupině netvořili herci – někteří byli úředníci, další dělali něco úplně jiného. Roy nepracoval se skupinou divadelníků jako Mnouchkine nebo Brook, což také častokrát ztěžovalo situaci. Royova práce ovšem nebyla určena primárně pro divadelníky. Byla určena všem, kdo na sobě chtěli pracovat. Fakt, že ne všichni prošli hereckým výcvikem, ve mně vždy vyvolával ambivalentní dojem. Mnohým lidem šlo o terapii, ne o umění. Bylo velmi obtížné udržet práci v rovnováze mezi těmito dvěma motivacemi.

Jako studentka na Central School of Speech and Drama jste prošla hereckým a hlasovým výcvikem, učila vás Cicely Berry. V devadesátých letech jste se vrátila z Francie, měla jste tedy určitý časový odstup od toho, kam se výchova k hlasu mezitím posunula. Jak se podle vás proměnil přístup k pedagogice hlasu a přednesu v britském prostředí?

To je pro mě velmi choulostivá otázka. Nemyslím si, že se hlasová výuka výrazně proměnila od té doby, co jsem studovala na CSSD. Vlastně mě tohle zjištění šokovalo. Když jsem se vrátila z Francie, očekávala jsem, že všichni budou dávno na vysoké úrovni. Tak tomu ale nebylo. S hlasem se pracovalo víceméně stejně, tím myslím podle Cicely Berry, kterou jsem velmi dobře znala, nebo podle Kristin Linklater či Patsy Rodenburg. Všechno je to dost podobné. Nemělo to nic společného s tím, co jsme vyvíjeli s Royem, nešlo o rozvoj osobnosti. Vlastně to bylo ještě horší, než když jsem odešla, protože se na institucích začalo hovořit o poškozování hlasivek. V současné době je to veliké téma, nemyslím na Royal Conservatoire of Scotland, ale na jiných školách. Mluví se o poškozování. Že nesmíte tohle nebo támhleto. Díky bohu, že jsem jako herečka nebyla vedená takhle! Myslím, že v tomto ohledu se věci vyvinuly k horšímu – a protože se lidé obecně více bojí, strach se šíří společností, což se odráží ve výuce. Lidé se bojí své vlastní energie, své síly, bojí se svých vlastních pocitů, které ve výsledku potlačují. Proto má dnes tolik lidí hlasové problémy.

Diskutovala jsem s vaším žákem a kolegou, prof. Markem Hamiltonem z Regent's University, který učinil podobný závěr jako vy. Snažila jsem se mu popsat, jak se k hlasové výchově přistupuje na mé domovské katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU. Výuka je u nás založená na psychosomatickém přístupu ke studiu. Hlavními předměty jsou výchova k hlasu, pohybu, řeči a specifická disciplína Dialogické jednání s vnitřním partnerem, kterou vyvinul profesor Ivan Vyskočil. Ten se mimochodem s Royem Hartem setkal osobně na konferenci o psychodramatu, kterou pořádal Jacob Levy Moreno v Badenu u Vídně v roce 1968. Hart se tam na dva týdny stal Vyskočilovým asistentem disciplíny, která tenkrát byla ve svých počátcích.

Ale to přeci vypovídá úplně o všem. O vztahu k tomu, čím se zabýváte vy, čím se zabývá vaše katedra. Proto si myslím, že máte v České republice náskok před většinou Evropy. To samé lze říct o Royal Conservatoire of Scotland. I tam pojmají výuku k herectví holisticky, jako rozvoj člověka.

Abych to upřesnila, na naší katedře je herectví fakultativní. Skrze zkoumání a výuku hereckých disciplín se student učí o sobě, rozvíjí svoji osobnost a zkoumá, jak ustát veřejnou situaci. Naši absolventi se ne vždy stávají herci. Ale mohou jimi být a někdy také jsou.

To je podle mě velmi vyspělý přístup. Přesně o tom jsem hovořila na Royal Conservatoire of Scotland. Už není možné pouze vychovávat budoucí herce – v téhle zemi je tolik hereckých škol, jen tady v Londýně jich je přespříliš a zdaleka ne každý absolvent potom najde uplatnění. Tyto školy přijímají mnoho studentů, protože je to pro ně otázka zisku. V každém ročníku je dvacet a více herců. Pak ale nemohou dostat individuální péči, jaké se nám dostávalo na CSSD. Trh je zaplavený absolventy hereckých škol, kteří nikdy herci nebudou, protože konkurence je příliš vysoká. V Dánsku přijmou do ročníku maximálně osm až deset studentů. V Malmö dvanáct, ve Stockholmu také. Proto s nimi spolupracuji. Mohu jít se studenty do hloubky. V Dánsku i Švédsku k této práci přistupují stejně jako k rozvoji jedince skrze hereckou disciplínu.

V tomto ohledu jste napřed. Rusko je sto let za opicemi, ke studentům se chovají jako v osmnáctém století, pak je tu Polsko, škoda mluvit. Jste na tom lépe než Conservatoire de Paris, Rue Blanche nebo Strasbourg. Jejich výuka je tak konvenční, tak konzervativní. To, co popisujete, psychosomatický přístup na vaší katedře, je obrovský dar. Časem se budou muset změnit všechny školy. Nemohou pokračovat ve výuce herectví jako doposud. Nemůžete učit studenty stejným způsobem, jako jsem se učila já, před šedesáti lety.

Jsou tu pochopitelně nějaké změny – učí se Lecoq, pantomima, improvizace atd., ale není to uzpůsobené pro mladé lidi v roce 2018! Mluvím o generaci technického věku, kteří jsou často lépe informovaní, než jsem já. To já se učím od nich. Jak mám změnit svůj přístup, aby pro ně byl přínosný? Jistě ne tak, že budeme neustále dokola drilovat výslovnost t-t-t, b-b-b, r-r-r a podobná hlasová cvičení, která jsou k ničemu. Pedagogové, kteří takto učí, často své studenty doopravdy nevidí, nevnímají potenciál, který v nich dřímá, nevědí, co potřebují. Musíte si uvědomit, že to, co u vás děláte, je mimořádně důležité.

Pro práci s textem nepoužíváte mluvní, ale zpěvní hlas. Lišíte se v tomto ohledu od přístupu Patsy Rodenburg?

Ona zpěvní hlas nepoužívá. Já jsem jediná, kdo se takto zabývá přednesem. Jediná, kdo ve výuce hlasu pracuje se zvukem, který rezonuje v těle, aby se pak proměnil ve slovo. A takto je vedena i výuka na RCS. Výuka tam neprobíhá podle Patsy Rodenburg. Samozřejmě ale znají její teorii, zabývají se jí na začátku studia.

Patsy Rodenburg napsala o pedagogice hlasu celkem slušné množství knih.

A na konzervatoři jsou studenti nabádáni, aby je všechny přečetli. Ale praktická část studia se zabývá tím, co tu teď děláme my. Zvuk je nesen na zpěvu a z těla přechází ve slova. Studenti si mohou pozměnit dechovou rozcvičku, mohou se rozehřát podle sebe, pracují ve skupině. Tento přístup k hlasu je vyučován jedinečně na RCS, nikde jinde.

Když pracujeme s textem ve dvojici, často nabádáte ostatní, aby si hlas posazovali níž. Proč? A nestává se, že studenti na konci procesu znějí podobně?

Abych to upřesnila: říkám, aby šli s hlasem trochu níž. Vezměme si například Suzie z naší dílny⁴⁶⁹. Když začala přednášet svůj text, její hlas byl posazen velmi vysoko. To není udržitelné a také se to nedá poslouchat příliš dlouho. Jen jsem jí poradila, aby si hlas posadila níž. Když to udělá, má pak větší prostor pro pohyb hlasu výš i níž.

Po absolvování této práce ale studenti v žádném případě nezní stejně. Spíš je pravděpodobnější, že budou znít stejně po zkušenosti s Kristin nebo Patsy – u nich studenti hlas jenom produkují. Kdyby mě slyšely, tak by mi nepoděkovaly, ale tak to je. Když mluvíte určitým způsobem, tak vaše tělo hlas nerezonuje. Zpěvní hlas používám proto, že při zpěvu hlas rezonuje nejprve v těle. Zkoumáme, kde hlas v těle rezonuje, kde jsou v těle při tvorbě hlasu vibrace, a toto porozumění využíváme v mluveném projevu. Nejde o to, říkat text celou dobu na plném hlase. Ani o to, jak uvidíte v druhém týdnu naší dílny, odříkávat text vestoje na plném hlase. To je jen pouhá rozcvička na rozehrání. Opravdová práce začíná až potom. Jak tomu rozumět? To, o čem se bavíme, je naprosto zásadní, komplexní. Jak pracovat s tolika emocionálními úrovněmi, jež se otevrou při zpěvním hlase, který rezonuje v těle? To vše máte k dispozici. Nejde o intelektuální cvičení.

Když se vrátíme zpět ke čtyřem kvalitám hlasu, zmínila jste, že ještě před vaším příchodem na Royal Conservatoire of Scotland jste na vývoji svého přístupu k hlasu pracovala se studenty v Evropě. Říkala jste, že původně jste s nimi pracovala tak, že jste se snažili hlasem obsáhnout čtyři oktávy, ale pak jste ustoupila na dvě.

Mladí lidé nemohou vydržet práci s hlasem přes čtyři oktávy. Nějakou dobu trvá, než se dostanete na takovou úroveň. Někteří herci ve Švédsku, kteří pracovali například s Ingmarem Bergmanem, jsou toho schopni díky dvacetileté zkušenosti s výbornými světovými režiséry. Mladí lidé musí svůj hlas nejprve vybudovat tréninkem, bylo by škodlivé nutit je k podobným výkonům.

Na vaší dílně tady v Londýně ale se třemi až čtyřmi oktávami pracujeme.

Ano, protože jste na jiné úrovni. Nejste studenti na divadelní škole. Všimněte si, jak pracuji s Tinou⁴⁷⁰. Trochu jinak než s ostatními. To proto, že je mladší, zranitelnější a vím, čím si prošla na škole. S vámi například také pracuji jinak, protože vy jste schopná ty tři oktávy obsáhnout. Ale těm, kteří podobnou práci nikdy nedělali, kteří nemají tělovou zkušenost se zpěvem, natož třeba s vlastním tělem vůbec, se snažím práci přizpůsobit. Musí

⁴⁶⁹ Suzie (30) je britská komička, vystupuje ve formátu stand-up comedy.

⁴⁷⁰ Tina, nejmladší účastnice dílny (29), vystudovala činoherní herectví na divadelní univerzitě v Chorvatsku.

se na to jít pomalu. Někteří lidé nikdy předtím doopravdy nedýchali. Nebo se předtím nikoho nedotýkali. Spolu s Jean Sandsterovou a Billem Wrightem⁴⁷¹ jsme vytvořili pomalá dechová cvičení, studenty jsme jimi provedli, vysvětlovali jim, co se děje. Mohli na to reagovat, mluvit o svých pocitech, protože dnes je například aktuální genderová otázka. S tím vším se musí pracovat.

Jak se stalo, že jste svoji práci mohla přijít rozvíjet na Royal Conservatoire of Scotland?

Katedru hlasu tehdy vedla Jean Moore, skvělá žena s výborným smyslem pro humor. Velkoryse mě pozvala, abych si u nich výuku zkusila, i když mou práci osobně neznala. Později mě přizvala na katedru, protože měla nedostatek hlasových pedagogů. Zpočátku jsem vyučovala i jiný přístup než svůj, ale Jean mě vyzvala, abych se věnovala právě jemu, abychom se mohly doplňovat.

Potom se přidala Ros Steen⁴⁷², která studovala u Cicely Berry. Byla dobře obeznámená s její metodou, ale tvrdila, že jí něco schází. Když se setkala se mnou, přišla na to, co. Měla jsem zrovna na RCS jednu z prvních hodin a ona se do mé práce ihned zamilovala. Tenkrát sama vyučovala výchovu k hlasu a pak se mnou pracovala na mých dílnách v Londýně, pokračovaly jsme i v práci na RCS a později převzala místo vedoucí hlasové výchovy po Jean. Hned od začátku chtěla první ročníky vést podle mého přístupu k hlasu – jsme to my dvě, kdo začal takto vyučovat. Urazily jsme dlouhou cestu a překonaly spoustu překážek, jak u studentů, tak u ostatních pedagogů. Spolupracujeme spolu přes pětadvacet let.

Pak jsem začala vyučovat i ostatní zaměstnance, včetně Johna Wallace, ředitele instituce, a přidalo se i oddělení HR...

Pokud se nepletu, pojednává o tom brožura, kterou mi zaslal profesor Hamilton. Jsou to reflexe od zaměstnanců RCS.

Ano, to je kniha, kterou dala dohromady Ros, a pojednává o mém způsobu práce na RCS. Pracovala jsem s každým zaměstnancem, včetně katedry herectví, katedry autorského divadla, přidal se i pan děkan. Bylo to neuvěřitelné. John Wallace mi později prozradil, že jsem instituci ovlivnila zásadním způsobem. John se mnou pracoval každý týden, je to výjimečný, podpůrný muž. To on a Maggie Kinloch [profesorka a proděkanka RCS] mi udělili čestný doktorát.

⁴⁷¹ Bill Wright vystudoval herectví na Royal Conservatoire of Scotland a nyní působí jako pedagog hlasové výchovy tamtéž. Prošel výcvikem u Nadine George a je jedním z mála certifikovaných pedagogů jejího přístupu k hlasu.

⁴⁷² Ros Steen je profesorkou na Royal Conservatoire of Scotland.

S mým přístupem má na RCS zkušenost každý. Nejprve jsme s Ros pracovaly na katedře činoherního herectví. Později jsme začaly působit i na katedře muzikálového divadla. Tenkrát tuto katedru vedl Andrew Panton [nyní externí pedagog na RCS], velmi inteligentní a nadaný muž. I on se mnou pracoval. Nejprve mé práci nerozuměl, ale viděl, jaký účinek má na studenty, proto se rozhodl ve spolupráci pokračovat. Viděl, že studenti jsou schopni propojit svoji energii a emoce se svým hlasem, a to i ve zpěvu. I podle pedagogů byli žáci najednou schopni něčeho nového.

Podle tohoto přístupu pak začala pracovat i katedra autorského divadla. Díky Andrewovi, který uvažuje nesmírně pokrokově, je schopen riskovat a je velmi schopný, se posunula celá katedra a všichni vidí, jaký to na ni mělo dopad. Její studenti pracovali intenzivněji, kromě herectví měli i tanec, ale práce s hlasem pro ně prý byla nejdůležitější. Nestává se jim, že by něco zazpívali a pak z nich vylezl srandovní mluvní hlas, který je úplně jiný. Všichni studenti byli schopni pracovat s hlasem stejně při přednesu i zpěvu. To, co se na RCS odehrálo, je opravdu přelomové.

Je zajímavé, že taková instituce jako RCS integrovala váš přístup k hlasu do regulární výuky, nikoli jako experimentální doplňkovou výuku.

RCS je jediná instituce, která můj přístup integrovala do své výuky. V současnosti je to třetí nejlepší konzervatoř na světě. Všichni moc dobře vědí, že jedním z důvodů je právě kvalita hlasové výuky, a potvrdí se to vždy, když přijede inspekce. Podle ní máme nejlepší výchovu k hlasu mezi všemi podobnými institucemi.

Royal Conservatoire of Scotland je instituce ohromných rozměrů. Její součástí je katedra opery, hudby, studuje zde stovka houslistů, klavíristů, je zde bakalářské i magisterské studium, katedra herectví, katedra muzikálového divadla a katedra autorského divadla.

Všimla jsem si, že často odkazujete k emocím. Na mé katedře se při výchově k hlasu pracuje spíše s představou než rovnou s konkrétní emoci. Oproti tomu přístup Patsy Rodenburg je na první pohled techničtější. Proto se snažím tyto dva různé přístupy srovnat s tím naším. Snažím se zjistit, jestli, jak a kde se mohou doplňovat.

Patsyin přístup je skutečně technický, a proto se dál nevyvíjí. Patsy, Kristin i Cicely můj přístup k hlasu znají a také mi daly několikrát najevo, co si o něm myslí. Pochybuji, že Patsy by byla schopná takového druhu přemýšlení jako my tady. Pracuje a přemýšlí jinak než já. Podle mě je rozdíl v tom, že se mnou lidé cítí, že se na mě mohou obrátit. Že jsem tu pro ně, nejsem uzavřená do sebe. Každý by měl mít přístup k mé práci, měl by mít možnost si o ní něco přečíst. Studenti by měli mít možnost s ní pracovat a rozvíjet ji.

Když se mě Ros zeptala, jestli může vyučovat podle mého přístupu, hned jsem souhlasila. Jednou si postěžovala: „Nadine, proč nemohu učit tak jako ty?“ Odpověděla jsem jí, že je to

samozřejmě proto, že ona není já a že je to tak v pořádku. Přišla si na vlastní způsob, jak s mým přístupem naložit. Musíte práci přizpůsobit prostředí, ve kterém vyučujete. Rozdíl je v tom, že s mým přístupem můžete naložit, jak se vám hodí. Nikomu neříkám, co má jak dělat. Můžete mít ochrannou známku, třeba pokud jde o to, jakou dechovou rozcvičku používáte. Ale nemůžete mít patent na to, jakým způsobem ji vyučujete. Vždycky musíte práci přizpůsobit podle situace, v jaké se se studenty nacházíte. Nezajímá mě, jaký mám status. Víím, kdo jsem, a lidé o práci se mnou stojí. Co víc bych si mohla přát?

Rozhovor s Markétou Potužákovou o přístupu Nadine George (pokračování z Přílohy 1)

Jak jsi se setkala s Nadine George?

Po spolupráci se Spolkem Kašpar jsem odjela na tříměsíční stáž do Paříže, na soukromou divadelní školu Théâtre École du Passage, kterou založil Niels Arestrup. Tam jsem se poprvé setkala s Nadine.

Kdy přesně jsi její výcvik absolvovala?

Přijela jsem v lednu 1994, v půli prvního ročníku. Nadine se objevila vzápětí.

Kolik vás bylo v ročníku?

Strašně moc. Asi pětadvacet.

Podobně jako na Regent's University v Londýně, kde jsem byla na stáži já.

Škola potřebovala peníze. Já školné hradila ze stipendia, které ovšem po třech měsících skončilo. Moc jsem si přála zůstat a dokončit aspoň prvák. Niels se ke mně tenkrát zachoval velkoryse a povolil mi si studium odpracovat. V následujícím létě jsem hrála v jednom francouzsko-českém projektu, na který se přijel podívat náš tehdejší velvyslanec a dal mi spojení na nadaci, díky níž jsem mohla pokračovat další rok. A na Francouzském institutu si mezitím všimli, že to myslím vážně, a dostala jsem nové stipendium na závěrečný třetí ročník, jehož vrcholem bylo představení režírované samotným „panem ředitelem“.

Na závěrečném představení jste pracovali celý rok?

To ne. Niels je velmi komplikovaná osobnost, dokáže být velmi milý, vstřícný, ale také arogantní a manipulativní. Že budeme od prosince zkoušet, nám oznámil v září; neřekl ovšem co a zároveň dodal, že je nás moc a že bude pracovat pouze s vybranými jedinci, kteří „na to mají“. Jejich jména že se dozvíme těsně před zahájením zkoušek. Tím se mu podařilo dokonale rozbít už tak konkurenční kolektiv. V průběhu podzimu svými poznámkami atmosféru ještě „zahušťoval“. Nakonec jsem patřila k sedmi vybraným. Zkoušeli jsme půl roku, ale rozhodně ne soustavně, protože Niels mezitím sám zkoušel, hrál nebo točil. Nám to pak vysvětloval tím, že naše předchozí práce musí „uzrát“. Leccos jsem pochopila až zpětně, jistě i pro nedostatečnou znalost francouzštiny, ale tím světem jsem tenkrát byla úplně okouzlená.

Jak probíhala výuka?

Do školy jsme chodili mimo víkendy každý den, od devíti do jedné nebo dvou odpoledne. Začínalo se v září, pak byly vánoční prázdniny a hned od začátku ledna se pokračovalo s výjimkou Velikonoc až do konce července. Pedagogové se střídali po určitých obdobích, zřejmě jak kdo mohl. Každý přišel se svým tématem a zaměřením, žádná soustavnost v tom nebyla. Spíš tedy jakási forma kurzů. Nadine s námi tenkrát pracovala asi čtrnáct dní. Představení se zkoušela a hrála až ve třetím ročníku, během studia ne.

S Nadine jsi měla zkušenost jednou za celé studium?

Dvakrát. Pak znovu, myslím, ve třetáku. Taký čtrnáct dní.

Pracovali jste s Nadine na nějakém konkrétním textu?

Nepamatuji si, že bychom s ní dělali souvislý text. Když u nás byla poprvé, věnovali jsme se hlavně dechu a pracovali s jednotlivými větami, které přidělovala čtyřem hlasovým kvalitám. Žádný konkrétní text k inscenaci, žádný dialog. Při jejím druhém „kurzu“ už jsme se dialogů dotkli, ale v poznámkách mám, že šlo o dvanáct řádků textu, není důležité jakého, a že jsme s ním také měli zkoušet různá posazení hlasu. Víím, že jsem to vše brala jako nadstavbu, jiný způsob práce, než s jakým jsem se doposud setkala, a to se mi líbilo. Cvičení, která mě zaujala, jsem si snažila dopodrobna zapsat. Teď po letech vidím, že se mi to ne úplně podařilo. Ale ta, která zmiňuješ v článku⁴⁷³ ty, poznávám, dělali jsme je s Nadine taky.

Takže v devadesátých letech už pracovala s rozdělením hlasu na mužskou a ženskou kvalitu.

Ano, a mě to zajímalo, protože jsem se s takto pojmenovanými a hledanými kvalitami hlasu setkala poprvé, a připadalo mi, že to má smysl.

To znamená, že už tehdy nepracovala s klasickou terminologií – alt, soprán, bas, tenor.

Pracovala se dvěma ženskými a dvěma mužskými kvalitami hlasu. Mužské se rozeznávaly v břiše (samohláska ó), v prsou (á), ženské v horní části hrudníku (ú) a v hlavě ((h)á).

Mohla bys popsat skupinu svých spolužáků a jejich předchozí zkušenost?

Byli jsme hodně promíchaní. Od sedmnáctiletých po pětatřicetileté. Mně bylo osmadvacet. Také tam bylo rozhodně víc holek než kluků. I naše divadelní zkušenosti a múzické schopnosti byly různé. Myslím, že kdo si studium zaplatil, byl přijat.

Na workshopu Nadine George v Londýně byly vesměs zkušené francouzské herečky, které byly dotované v rámci vládního bodového systému.

Ve Francii mají odlišný profesní systém. Většina herců je na volné noze, za hraní dostávají body, kterých musí získat určitý počet, aby například měli nárok na plat, když zrovna nemohou sehnat práci, a různé další výhody či úlevy. Ale od svých francouzských kamarádů víím, že dosáhnout na status „intermittent du spectacle“ není vůbec jednoduché, teď zřejmě mnohem těžší než před těmi téměř třiceti lety, pravidla se neustále mění a hlavně zpřísnují.

⁴⁷³ Jedná se o článek „Hranice Experimentu“ publikovaný v časopise *ArteActa*, který je součástí textu o přístupu Nadine George v Kapitole 2.

Vysvětlovala vám Nadine, jakým způsobem přistupuje k emocím při práci s hlasem?

Nepamatuji se, že by byla řeč o emocích. Při práci s dechem ve dvojici kladla důraz na vzájemné napojení, na citlivou a jemnou partnerskou spolupráci, při hledání hlasových kvalit jsme se měli opírat hlavně o dech. Často nás nabádala, abychom vnímali sebe i druhé, nebyli v křeči, ale v uvolnění.

Jak probíhala cvičení s dechem ve dvojici?

Např. jeden partner ležel na zádech nebo na břiše a druhý, veden rytmem jeho dechu, mu dotykem uvolňoval tělo.

Ze země se pak přecházelo do stoje, později i do pohybu? Takhle jsme pracovali my. V chůzi se posílal dech před sebe...

... a sledoval se přesný směr změny dechu, podle instrukce „já existuji spolu s ostatními“, pak se zrychlovala chůze, při tlesknutí se změnil pohled, chytli jsme se za ruce, případně se objali...

... a pak jsme zase pokračovali v chůzi a při tlesknutí jsme se buď vzali navzájem za zápěstí a sjednotili jsme dech a při výdechu na neozvučené „ó“ jsme se dívali navzájem do očí, potom jsme zase šli prostorem a našli jiného partnera a objali jsme se a společně dýchali. Právě při téhle práci Nadine mluvila o emocích. Například spojovala pohyb s představou otevřeného srdce, mluvila o všeobjímající lásce. Vyjadřovala se takhle i při práci s vámi?

Ne, myslím, že „všeobjímající lásku“ bych nezapomněla. Ale dělali jsme s ní cvičení, které zkusím i se studenty. Skupina stojí v kruhu, každý se soustředí na dýchání do břicha, pak se přidají ruce – s nádechem vzpažit, s výdechem připažit – a dech i pohyb se vzájemně vyladují. Nejprve si každý zkusí sám pro sebe, posílá dech do prostoru, posléze se nadechuje se zavřenýma očima, s vydechnutím je otevírá a dech posílá svým partnerům v kruhu.

Podobně pracovala i s námi.

Další krok byl, že nás Nadine vybědla, abychom si při nádechu „vybavili něco hezkého“ a při výdechu se „o to podělili s ostatními“. To mi přišlo fajn.

Mně taky, všimla jsem si, že to vede k tomu, že člověk zůstane přítomný. Myslím, že to bylo díky důrazu na artikulaci „ó“ s našpulenými rty.

My mohli použít libovolnou samohlásku, ale Nadine kladla důraz na hodně otevřená ústa. A také na pevný postoj, spojení se zemí, otevřený hrudník a široká ramena.

Mohla bys popsat, jak dechové cvičení ve dvojici vypadalo konkrétně?

Jeden partner leží na břiše, má zavřené oči, nadechuje se nosem, vydechuje pusou. Druhý mu vždy při výdechu protepluje nohy, hýždě, záda, ramena... Pak spojí ruce tak, aby

byla zápěstí u sebe, položí je na kostrč a „masíruje“ až k ramenům. Poté položí ruce na ramena a sjede po zádech zpět dolů ke kostrči. Pro uvolnění břicha dá ruce na hýždě, znovu „masíruje“. Stejně tak obě stehna a lýtka. U chodidel sevře ruce v pěst a od pat sjede až k prstům. Všechny tyto úkony se dějí pouze při výdechu ležícího. Ten se posléze přes bok dostane do pozice kočky a z té se pomalu, obratel po obratli, zvedá do stoje. S klidem, úsměvem, spočinutím. Druhý může napomoci dobrému vyrovnání.

Tohle cvičení mám také zaznamenané. Ani tady jste nepracovali se žádnou samohláskou, na kterou byste vydechovali? My jsme pracovali s neozvučeným „ó“.

Ne, jen se volně dýchalo. Při druhém cvičení ležel jeden partner na zádech, druhý ho uchopil za pokrčené lokty a při výdechu ruce natahoval. To se několikrát opakovalo. Pak uchopil nohy za kotníky a natahoval je do dálky co nejbližší zemi. Opět při výdechu. V dalším cvičení jeden člověk ležel na zádech se zavřenými očima, druhý vzal opatrně jeho hlavu do rukou, chvíli ji držel, posléze při výdechu jemně otáčel z jedné strany na druhou. Potom jednu ruku uvolnil a tou „masíroval“ krk až k temeni. Ruce se vyměnily, následovala „masáž“ ramen, oblasti mezi nadry a velmi citlivě „masáž“ břicha. Vše při výdechu ležícího.

Tyhle rozcvičky založené na dechu ve dvojici s partnerem jsme dělali také, začínali jsme tím každý den. Byly dva typy, které se střídaly obden, v poloze na zádech a na břiše.

Já si pravidelné střídání neuvědomuji. Zřejmě to bylo tím, že naše hodiny byly kratší a Nadine se chtěla dotknout různých variant dechových a uvolňovacích cvičení. I v poloze ve stoje. Jeden partner stál zády ke stěně, nohy paralelně vedle sebe, při výdechu šel od pánve přes rovná záda do předklonu, hlava naposled, ruce měly být volné. Druhý mu poté pomáhal dotykem uvolnit svaly podél páteře a krku. Pracovali jsme i v pozici kočky – ruce pod rameny, lokty mírně pokrčené, prsty od sebe, špičky chodidel ohnuté, hlava volná. Při výdechu partner přejížděl rukou po páteři (respektive obratlích) a naznačoval její prodloužení. Následoval odpočinek – položení nártů na podlahu, sed na paty, partner dohlížel na rovná záda. Pak jsme v kočce při nádechu otáčeli hlavu do strany, při výdechu jsme ji kruhem spodem vraceli do středu. To samé jsme dělali s pánví. Také jsme společně s partnerem dýchali – jeden byl v kočce, druhý si lehl zády na jeho záda, zadek na zadku, ležící povolil hlavu a oba společně dýchali do prsou. Dělali jsme to i obráceně, partner ležel břichem na zádech druhého. V obou případech bylo poté nutné velmi pomalé a citlivé zvedání.

Tahle cvičení jsme nedělali, ale asi budou dobrá na uvolnění, podobná zkusíme při hodinách pohybu.

Já jsem jednou společně partnerské dýchání zkusila se skupinou studentů na herecké propedeutice a nesetkalo se úplně s úspěchem.

Čím to podle tebe bylo?

Přesně nevím. V ročníku byli studenti, kteří příliš nestáli o základní dechová a ladicí cvičení, chtěli už hrát a uplatňovat své režijní nápady. Komunikace s nimi byla náročná, často nechtěli na moje nabídky vůbec přistoupit. Shodou okolností to byl první rok, kdy jsem začala vést hereckou propedeutiku, sama jsem se toho trochu bála. A měla jsem jinou zkušenost: je rozdíl, když tahle cvičení děláš ve Francii se skupinou, která se jim chce věnovat, a když jsi pedagog, od kterého studenti očekávají, že je naučí hrát. Myslím, že to bylo špatné nastavení pro obě strany.

Když se vrátíme ještě k těm cvičením, po rozcvičení a partnerské práci jsme hodně pracovali v kruhu a s chůzí po prostoru. Jak jste postupovali tenkrát s Nadine vy, po cvičení s partnerem?

Také jsme chodili po prostoru, měli zachovávat přesný směr, vnímat jeho změny. Nadine zdůrazňovala, abychom si byli vědomi sami sebe a zároveň existence spolu s ostatními. V chůzi jsme zrychlovali a zpomalovali.

Jakou roli v tomhle cvičení hrál dech?

S dechem jsme v této fázi moc nepracovali, spíš s pohledy, které jsme v prostoru vysílali na druhé.

K tomu nás Nadine vedla také, kladla velký důraz na dech, jeho vysílání do prostoru a k druhým. V zastavení jsme měli provést rychlou rekapitulaci svého postoje. Neustále nás vedla k pozornému soustředění. U práce s dechem někdy dochází k tomu, že se do sebe člověk ponoří příliš. Stávalo se tak, že na workshopu lidé i plakali, nebo přestali vnímat okolí. Všimla jsem si, že když jsem se při výdechu na artikulované neozvučené „ó“ měla soustředit na špulení rtů a přitom dech posílat obloukem po prostoru, vedlo mě to právě k pozornému soustředění, směrem ven od sebe. Myslím, že to souvisí s tím, že rty jsou v napětí, nejsou povolené.

Nepamatuji si, že bychom s artikulovaným „ó“ pracovali. Ale v prostoru jsme dělali ještě jedno cvičení, které bylo poměrně obtížné. Všichni jsme stáli vedle sebe v řadě, měli jsme se společně rozběhnout, na tlesknutí zastavit a také provést rekapitulaci – jestli máme pevné nohy, chodidla paralelně, jestli stojíme rovně, v řadě s ostatními, jestli „vyzařujeme“ – a to vše s představou publika před námi.

S čím jste pracovali dál?

S mužskou a ženskou kvalitou hlasu. Nejprve jsme používali už zmíněné samohlásky, pak celé věty, každé kvalitě byla přiřazena jedna. Šlo o věty ze Shakespeareových her, Nadine je měla připravené. Napřed jsme zkoušeli mluvit všichni dohromady, každý si hledal při vědomí ostatních sám pro sebe, pak došlo i na jednotlivce. Čtyři kvality hlasu jsme zkoumali při chození v prostoru i při práci v řadě: všichni jsme běželi, Nadine tleskla, zastavili jsme se

a řekli větu v té jedné kvalitě. Dělali jsme na to různé variace. Běžela půlka řady, nebo dvě řady proti sobě, zády k sobě a podobně. Přišlo mi dobré, že jednak sleduješ sebe a pak i celou skupinu, což předpokládá pozornost, vnímavost, pohotovost. Zvlášť užitečné je to pro introverty, protože se pustí a tolik se nehlídají, jako když pracují jen individuálně.

I my jsme na workshopu pracovali s Shakespearovými větami. Nadine mi popisovala, jak tyto věty přiřadila k jednotlivým kvalitám hlasu někdy z kraje devadesátých let na základě reflexe studentů. To znamená, že to musela vyvinout těsně předtím, než pracovala s vámi anebo právě na základě vašich reflexí z hodin.

My jsme žádné reflexe nepsali – anebo jsem je možná nepsala pouze já: ve svých počátcích na škole jsem francouzsky rozuměla opravdu chatrně. Ale Nadine ji po mně nechtěla ani později, kdy už jsem na tom byla podstatně lépe. To bych si pamatovala, protože by to byla další výrazná změna oproti mému předchozímu studiu na DAMU. Na čínohře bylo k reflexím opravdu hodně daleko. A pokud jde o Shakespearovy věty, dozvěděla jsem se z tvé reportáže, že byly ve třech případech shodné, jen pro mužský prsní hlas ji po letech vyměnila za jinou.

Dokázala by sis vzpomenout, jak tuhle práci s různými kvalitami hlasu uvedla? Alfred Wolfsohn, mentor Roye Harta a zakladatel přístupu k hlasu, na který navazuje i Nadine George, ještě používal klasickou terminologii, ale Roy Hart už údajně ne a Nadine to po něm patrně převzala. Nicméně mně tvrdila, že to byl její nápad.

Jestli to vůbec nějak uvedla, tak jsem jí tenkrát nerozuměla. Ale pokud si vzpomínám, rovnou ty kvality prezentovala, já se na nic neptala a přijala to jako hotovou věc. Jedna z variant vypadala tak, že jsme chodili v prostoru, Nadine tleskla, my měli vyskočit, okamžitě říct příslušnou větu v konkrétní kvalitě, pak pokračovat v chůzi, po tlesknutí si sednout, říct druhou větu. Třetí věta byla se zastavením a pohledem před sebe, čtvrtá se zastavením a pohledem na partnera. Pak jsme také pracovali se slovem „vivat“. A na „(h)a“ mám poznámku, že „napodobujeme malé dítě“.

To mi připomíná hodiny Ivany Vostárkové. Pracuje s cvičením, při kterém se studenti dívají jako děti. Pracuje s tou představou. Podobně pracovala i Libuše Válková, pokud si dobře vzpomínám.

Ano, tohle je podobné. Cítila jsem se při práci ve skupině svobodně a bylo mi příjemné, že si mohu ohledávat sama sebe. Brala jsem to jako kondiční cvičení, aby „můj nástroj“ byl schopný reagovat na impulzy zvenku rychleji.

Upozorňovala vás Nadine, když jste nebyli v konkrétní hlasové kvalitě, např. mužské břišní?

Ve skupinové práci ne, jen když jsme zkoušeli individuálně. Také mezi námi procházela při dechových cvičeních s partnerem a dbala, abychom „masáže“ dělali správně.

Pracovali jste i s jiným textem než s tím, který Nadine přinesla?

V poznámkách mám napsáno, že jsme měli přijít do prostoru, zastavit se, říct jakoukoli větu a odejít. Zadání bylo „existovat s větou“. Vedli jsme i dialog s partnerem přes předměty jako provaz nebo tyč. Ale co jsme konkrétně říkali, opravdu nevím. Cvičení jsme dělali celou dobu během čtrnácti dnů v různých obměnách. Nadine na nás netlačila. Veliký důraz kladla na to, abychom byli vzájemně vůči sobě jemní a citliví a abychom nespěchali. Což mě těšilo.

Po úvodních partnerských cvičeních a chůzi po prostoru jsme pracovali individuálně před skupinou u klavíru. Pracovala s vámi také v tomto formátu?

Během prvního čtrnáctidenního setkání ne. Ale když jsme s ní pracovali podruhé, už také seděla u piana. Šli jsme s hlasem po stupnicích nahoru a dolů.

A šli jste také přes čtyři oktávy?

Určitě ne. To já bych vůbec nezvládla.

Nedá se říct, že my bychom to zrovna zvládali.

My šli od c1 na ženské kvality hlasu nahoru, na mužské dolů.

My jsme šli u každé kvality nahoru i dolů. U mužské kvality sice začínala níž, ale stejně jsme šli alespoň přes tři oktávy. Nebylo mi jasné, jak se jednotlivé kvality odlišují, když se dělají ve stejném rozsahu na jiný vokál. Já mám myslím celkem slušný rozsah, nicméně se nedá říct, že mám znělý hlas v rozsahu čtyř oktáv. Někteří kolegové stěží obsáhli jednu dvě oktávy, měli problém s intonací. Nadine je i tak nutila jít i třeba přes bolest do poloh, které pro ně byly nedosažitelné. Kupříkladu já jsem nedokázala jít přes e3, vycházelo ze mě jen sípání. Nadine mě pobízela, at' si tón představím a snažím se do něj strefit. Výsledkem bylo, že jsem večer jen stěží mluvila, po třech dnech této práce jsem ztratila hlas. Zvažovala jsem, zda v práci pokračovat. Nejvíc mě mátlo, že mě nutila jít přes bolest.

To mi také přijde zvláštní. Byla jsem dost překvapená, když jsi ve svém článku popisovala, jak Nadine tvrdí, že se pojmy „hlasový blok“ a „poškozené hlasivky“ nadužívají a jsou hlasovými pedagogy zneužívány jako strašáci mladých adeptů herectví.

Nevím, zda nehovořila o nějakém současném trendu. Že je „in“ říkat, že má někdo zničené hlasivky. Ona to podávala tak, že se to děje „ted“. Ovšem mně to přišlo jako trochu laický pokus o terapeutizaci skupiny.

Naprosto souhlasím. Ale někteří (nejen) hlasoví pedagogové mají v oblibě rozebírat člověka, jakmile ho uslyší.

Já mám vůči tomu určité výhrady, je to pro mě nebezpečná šedá zóna, může být zavádějící.

Vnímám to podobně. Nicméně nás Nadine u klavíru netraumatizovala. Naopak jsme byli vedeni k aktivnímu uvolnění. Při druhém kurzu jsme s ní stále pokračovali v hledání čtyř hlasových kvalit, pracovali jsme, jak už jsem řekla, s dvanáctiřádkovým textem (nebylo důležité jakým), zkoušeli si různá posazení hlasu. Zapojovali jsme i paže a koordinovali jejich pohyb s délkou textu.

Myslím, že nám Nadine chtěla ukázat, jak pracovat s textem, aby se „dostal víc do těla“. Při dialogu jsme se například měli pohybovat po čtverci, běžet, stát a mluvit. Text jsme říkali v rámci různých dětských her, při „mazlení se“ s partnerem i při „pouhém“ pohledu z očí do očí, měli jsme si představit, že jsme trhovci v Itálii, Královny noci a tak dále. Cokoli.

Při práci s textem s Nadine tedy nešlo o sdělení, nešlo o porozumění, co komunikuji a jak.

Nadine s námi rozhodně na významové sdělnosti textu nepracovala. Spíš na tom, aby se rozbil intelektuální hlavový stereotyp. Nehledali jsme ovšem žádný výsledný tvar, při obou setkáních se jednalo „jen“ o cvičení. Tvoje vzpomínka, že vás oslovovala „drahoušku“ a „dušičko“, mě pobavila. Nám taky říkala takhle mateřsky, ale mě to tenkrát uklidňovalo. Těžko říct, jak by to na mě působilo dnes.

Odkazovala se Nadine ve své práci k Royi Hartovi jako svému učiteli?

Možná o něm mluvila při prvním setkání a já to nepochytila. Nicméně svoji práci prezentovala jako způsob, kterým učí ona. Brala jsem to jako ryze její přístup.

Jak ti nakonec tato práce sedla?

Mně to tenkrát vyhovovalo a některá cvičení zkouším i se studenty. Na rozdíl od tebe jsem neměla pocit nějakého tlaku.

Využíváš ta cvičení pro sebe před vystoupením?

Na to nebývá čas. Pro rychlou přípravu na vystoupení sahám většinou k těm jednodušším cvičením z DAMU. Ale měla jsem období, ve kterém jsem ta od Nadine každé ráno používala při rozcvičce. Pomáhalo mi to. Ale nedostatek času a jistě i disciplíny, tedy zkrátka lenost, hrají svoji roli... Na druhou stranu, kdo je na jevišti často, je vlastně pořád trochu „načechráný“. Ale cvičení bych nepodceňovala, jsou dobrá v tom, aby si člověk neublížil.

Myslíš si, že práce se čtyřmi kvalitami hlasu, jak ji vyučuje Nadine, může pomoci studentovi při přednesu? Že mu, řekněme, pomůže najít jinou intonaci nebo tělové cítění textu?

Myslím, že kdyby měl student „osahané“ čtyři hlasové kvality, mohl by si vyzkoušet, jestli by některá konkrétnímu textu neslušela víc než ten tak oblíbený civilní přednes. Ale nutno říct, že je to cesta „zvnějšku dovnitř“.

Technická?

Technická. Ale nemyslím si, že by byla na škodu. Někdy vnější prostředky napomohou k pochopení a otevření se.

Přijde mi, že to může potenciálně nabízet dvě možnosti práce. Jednak ti technická práce může poskytnout arsenál nástrojů, pokud jde o hlas a sebevědomí. A pak ti snad může nabídnout i jinou vrstvu, která se může v textu skrývat a na kterou bys jinak při věcném přednesu nepřišla.

Souhlasím. Může ti pomoci rozeznít v tobě nějakou strunu, o které vůbec nevíš a která přesně souzní s určitým textem.

Řekla bys, že Nadine propojovala hlasovou práci s přednesem?

Nadine vůbec nepracovala se smyslem, tvarem, nebo dokonce stylem textu. Přednesu jako celku se nevěnovala.

I s námi brala text jen jako prostředek pro práci s hlasem, ačkoli jsme pracovali s dramatem od Ibsena. Ale mohl to být klidně jakýkoli jiný text, o jeho smysl nešlo.

Já její hodiny chápala jako hlasovou výchovu, pro uchopení slova v přednesu by byly nedostatečné. Přínos této práce vidím v poukázání na cesty, kterými se člověk může vydat, když se potřebuje osvobodit od přílišného „diktátu hlavičky“. Na druhou stranu, každý text sám o sobě něco vyžaduje. A je dobré učit se to rozpoznávat.

Rozhovor s Ysmahane Yaqini o spolupráci s Nadine George⁴⁷⁴

S Nadine George pracuješ přes čtrnáct let. Jak bys popsala proces, kterým jsi za tu dobu u ní prošla?

Prošla jsem několika různými fázemi. Na úplně prvním workshopu jsem objevila, že mám v sobě ohromnou sílu, a uvědomila jsem si, že mám širokou škálu. Pak jsem se snažila tento proces, protože Nadine nemá ráda slovo technika, pochopit a rozumím mu čím dál víc, protože každý rok jsem se účastnila šesti workshopů. V poslední době jsem si musela dát pauzu, osm let za sebou jsem nemohla jezdit každé léto, ale letos jsem přijela. Ale jak jsem Nadine vysvětlovala, od její práce jsem se neodpojila. Rozumím tomu tak, že v téhle práci jde o to, zůstat s tím v kontaktu. Jednak jsi napojena sama na sebe, vevnitř, je to hluboké napojení. Pochopila jsem, jak to „vevnitř“ dostat ven. Vlastně jsou tu dva směry, jeden dovnitř, druhý ven. S diváky, s partnerem. Jedno oko je vevnitř, druhé venku. Myslím, že to je na téhle práci opravdu dobré. A ještě jiná věc je výjimečná, a to, že tuhle sílu, moc, kterou v sobě máš, otevřeš pomocí uvolnění a najdeš ohromný potenciál. Nejprve se pracuje na tom, abys byla uzemněná a cítila svoje centrum, střed energie, učíš se ho krok po kroku vystavět. Vždycky přesně víš, co děláš, s hlasem, kde se v něm otevíráš, ale přitom jsi úplně uzemněná v těle, stojíš na svých nohách a jsi si vědomá všech směrů. To, co na začátku může vypadat jako svazující, ti později dává hodně svobody, protože ti to umožní jít dovnitř do sebe, do svého domova uvnitř sebe, jdeš hlouběji a hlouběji. To není na první pohled vidět. Pamatuji, že jako herečka jsem měla hodně energie, ale nevěděla jsem, jak ji soustředit.

Takže jsi postupně získávala kontrolu nad svým hlasem a energií. Jak ti v tom pomohl přístup Nadine?

Nejprve bylo těžké tuhle energii usměrnit. Po představení jsem si někdy říkala „tohle bylo fakt dobrý“, ale jindy jsem si zase říkala „tohle bylo fakt blbý“. Je to hodně otázka opakování. Člověk to nezíská sám od sebe, musíš tu práci stále opakovat a stavět. Co mi opravdu pomohlo, bylo zjištění, že kdykoli mě něco bolí, třeba v hrudníku, na zádech, v krku, když jsem měla pocit, že ztrácím hlas, ve skutečnosti se jednalo o otevření. Je to jako strčit prst do něčeho, co se zavírá, abys nezůstala zavřená sama v sobě, ale abys věřila svému tělu, které ví všechno. Tělo má potenciál tě vzít kamkoli, v kontaktu s hlasem. Pracujeme se čtyřmi kvalitami hlasu, s mužskou a ženskou energií jak u mužů, tak u žen, což je velmi zajímavé

⁴⁷⁴ Rozhovor se uskutečnil na workshopu Nadine George v Londýně v červenci 2018 a jeho vznik byl podpořen SGS 2018. Ysmahane Yaqini je francouzská herečka marockého původu, která spolupracovala např. s Irinou Brook, Peterem Brookem, Ariane Mnouchkine aj. Více viz <https://www.imdb.com/name/nm2527976/> [online] [cit. 11. 2. 2020].

a důležité. Za celých těch devět let, vždycky, když jsem hrála, jsem tuto práci dělala před představením, hlavně uvolnění. Pak jsem pracovala na hlase atd. Vždy, když pracuji na nějaké postavě, využívám čtyři kvality hlasu. Pomocí nich otevřu novou energii, buď hlubokou mužskou, vysokou mužskou, nebo hlubokou ženskou a vysokou ženskou energii. Když hrají, jednotlivé kvality spojuji s postavou, kterou ztvárňuji, což mi umožní, abych byla opravdu v těle. Pak mohu toto místo otevřít, je to, jako kdybys v sobě otevřela dveře.

Řekla bys o sobě, že jsi činoherní herečka?

Ne, to ani ne. Žádní režiséři, se kterými jsem pracovala, nejsou z činohry, ale spíš jsou činohrou inspirováni. Patnáct let jsem pracovala s Irinou Brook, dcerou Petera Brooka. S ním jsem také trochu pracovala a pak s Ariane Mnouchkine z Théâtre du Soleil, která také není konvenční divadelní režisérkou. Všichni režiséři, se kterými jsem pracovala, byli ovlivněni Mnouchkine, Brookem nebo Simonem McBurneyem a Théâtre de Complicité. Pokud jde o mě, když jsem se dostala k divadlu, chtěla jsem se stát klaunkou! Prvních šest let jsem strávila v cirkuse. Protože si to ale moji rodiče nepřáli, šla jsem na univerzitu, studovala jsem film a divadlo. Současně s tím jsem se ale naučila umění klaunerie, masky atd.

Studovala jsi techniku Jacquese Lecoqa?

To ne, klaunérii, jak pracovat se svým tělem. Nejsem tedy herečka klasického divadla, spíš jsem herečka fyzického divadla. Mohu ale být, čím chci. Díky téhle práci, když nic nepředstíráš, můžeš zahrát cokoli, protože víš, jaké to je, pracovat s hlubokými emocemi. Například, když jsme připravovali inscenaci *Macbetha*, byla jsem v roli Lady Macbeth, která je úplně šílená. V té práci šlo o schopnost soustředit energii díky otevření. Jdeš do pláče, křiku, ale pak vždycky víš, jak se vrátit zpět. Technicky jsi si také vědomá, co se děje, využíváš toho.

Aby ses neztratila, musíš si udržet odstup.

Neztratíš se v tom právě proto, že víš, co děláš.

To je ten odstup, o kterém mluví i Nadine George?

Pro mě určitě. Ale také jde podle mě o tělo, abys nepracovala jen s přední částí těla nebo jen s jeho zadní částí. Abys byla přesně uprostřed, i když se třeba hodně hýbeš. Pokaždé pracuješ se všemi směry, přesně, jak s námi pracuje i Nadine. Tohle otevření se vůči pocitům později využiješ v práci s textem. Důležité je zůstat otevřený této zkušenosti a přitom vědět, jak se vrátit zpátky. Uvolňování, které provádíme každé ráno, v tom hraje velkou roli, jde o přípravu. Poté, co se otevřeš, můžeš projít celým procesem, jako například říct text na plném hlase. I když to vypadá naprosto strojeně, je to proces, jak projít srze tu energii, kterou uvolňuješ, ale ty ji uvolňuješ do těla, ne ven z těla. Všechno musí být organické, tělo, hlas, práce s textem, všechny tyhle věci jsou spojené. Když se úplně uvolníš, když jsou všechny dveře otevřené, pak se k hlasu dostaneš přirozeněji, protože můžeš stavět na tělových

vibracích, můžeš pracovat s hlasitostí. Je to práce, kterou podstupuješ krok za krokem, postupně. Pro mě je to ale i práce na úrovni filozofie, spirituality. Věřím v Boha a Bůh mě přivedl k divadlu. Když jsem začala říkat, že chci dělat divadlo, říkala jsem, že to je způsob, jak vyjadřovat lásku k lidem, Bohu, jak tuto lásku sdílet s lidmi. Když jsem v roce 2004 potkala Nadine poprvé, hned jsem si řekla, že ona mi pomůže, abych byla konkrétní.

Abys soustředila tu energii do konkrétního jednání?

Jistě, tohle soustředění není jen nějaká myšlenka, není to filozofický nebo spirituální pojem, je to úplně reálná věc. Je to práce s hlasem, ale také se jedná o něco víc, jde o to, jak přistupuješ ke svému životu.

Jde tu podle tebe o osobní rozvoj?

Jednoznačně ano. Je to práce, která se hodí, když jsi herečka, ale primárně jde o práci na sobě. Díky této práci jsem byla schopná to konkrétně usadit v těle, soustředit energii, ne v nějakém ezoterickém smyslu. Nejde o to, přijít a říct: „Nazdar, já jsem mystik.“ Pro mě je opravdový mystik pevně ukotvený v těle. Je to jako v tanci. Když chce tanečník letět, musí pracovat s uzemněním. O to jde pro mě v téhle práci, o získání vědomí. Pak můžeš jít opravdu daleko. V herectví proto, že víš, jak se vrátit zpět. Naučíš se znát, rozumět si. Hodně mi to změnilo to, jak existuji na jevišti. Velmi jasně jsem cítila, že se můj život rozdělil na dobu předtím a potom, co jsem poznala přístup Nadine. A čím déle se tomu věnuji, tím více tomu rozumím. Porozuměla jsem tomu už dřív, ale teď jsem uvnitř mnohem svobodnější. Vždycky se rozvíjíš dál, ten proces nikdy nekončí

Jak pracuješ se čtyřmi kvalitami, když jsi sama? Také si hraješ na piano tóny a snažíš se do nich trefit?

Ano, mám dobrý sluch. Někdy dělám i zvuky, které zní krákavě, ale ve skutečnosti se jedná o otevření. Někdy při představení nemůžu jít do plného hlasu, ale zůstávám v hlubokém napojení na sebe. I když nevyužívám všechnu sílu, kterou mám, zůstávám otevřená.

Tohle otevření, o kterém mluvíš, jsem cítila, když jsem nebyla schopná vydat hlas, protože jsem měla pocit, že jsem o něj přišla. Nadine mi zahrála moc vysokou notu, jen jsem si tón představila, a i když jsem nevydala žádný zvuk, cítila jsem zvláštní pocit, otevření v krku.

Takhle to funguje, pak s tím musíš jít dolů a přejít k dechovým cvičením. Já dělám ta dechová cvičení, pak čtyři kvality hlasu s textem, sleduji, jak to v těle rezonuje. Když hraji, jsem si vědomá toho napojení na kvalitu hlasu, „aha, v téhle postavě otevírám tuhle kvalitu hlasu...“. Dokážu to jenom díky neustálé práci, opakování. Nadine vždycky říká, že to je z 99 procent o práci a to 1 procento, když máš štěstí, je milost Boží. Myslím, že to kdysi řekl sir Laurence Olivier.

Rozhovor s Ivanem Vyskočilem o jeho setkání s Royem Hartem⁴⁷⁵

V červnu se chystám na dílnu Nadine George, která je žačkou Roye Harta. Dílna je zaměřena na přednes. S Hartem George úzce spolupracovala v sedmdesátých letech, po jeho smrti v práci pokračovala, v devadesátých letech se z Francie odstěhovala do Británie, kde od té doby působí na Skotské královské konzervatoři. Vy jste se prý s Royem Hartem setkal na konci šedesátých let osobně.

Já jsem začínal v Lokti u Ferdinanda Knoblocha, on tam měl svoji letní, nebo lépe řečeno, takovou volnou dílnu. Já jsem tehdy trošinku pracoval na takové předzvěsti dialogického jednání, a tak jsem tam s těmi lidmi taky trochu dělal. V té době měl být zrovna III. Mezinárodní kongres skupinové terapie a psychodramatu⁴⁷⁶, a když to Knobloch viděl, hned se mě zeptal, jestli bych nechtěl jet udělat nějakou dílnu. Já povídám: Vždyť já nic neumím, vždyť já s tím zrovna začínám, ještě jsem se toho moc nedozvěděl, jenom si říkám, že to stojí za to to zkusit. A on říkal, že bychom to mohli zkusit třeba v tom Badenu u Vídně, a já povídám, to radši ne. Ale on mě tam přihlásil, jakože tam povedu jednu dílnu mezinárodního psychodramatu, a já povídám, jéje, jak se z toho teďka vyvlíct. Na to jsem ale nepřišel, a tak mě šoupli na vlak a poslali do Badenu. Když jsem tam přijel, o den dřív, tak jsem byl takovej, dalo by se říct, celej nesvůj a šel jsem si tam sednout do kavárny a zjistil jsem, že tam poblíž sedí člověk, kterej je zřejmě taky celej nesvůj. A protože se tak kouká kolem sebe, možná taky někoho hledá, někoho, kdo by mu asi pomohl, tak já, i když moc německy neumím, jsem k němu přišel a německy jsem se zeptal, jestli někoho čeká. Von mně stejnou chatrnou němčinou odpověděl, že jo, ale že přijel, protože má na tom kongrese taky něco říkat a že vůbec neví co, a já povídám, a jéje, to jste na tom podobně jako já. Tak jsme se v té kavárně umluvili a on mi říkal, že by mě moc prosil, aby mně mohl dělat asistenta. A já povídám, to snad já bych měl poprosit vás. Ale věděl jsem, že bych nevěděl, jak mu toho asistenta dělat. Tak zůstalo při tom, že on bude dělat asistenta mně, a byl jsem moc rád, že jsem tohohle asistenta přemluvil, protože když ta dílna začala – ze začátku bylo v dílně 15 lidí a pak jich zůstalo 12 –, tak jsem říkal, že podmínka je, aby mezi sebou nemluvili jinak než dětštinou, než tím gibberish. Mysleli si, že jsem se zbláznil. Ale přece jenom to vydrželi, mluvili mezi sebou v té skupině. Kromě toho, že jsme vždycky dvakrát za den, jednou dopoledne, jednou odpoledne, měli takové menší cvičení, takové menší hledání, tak skutečně spolu mluvili

⁴⁷⁵ Rozhovor se uskutečnil v březnu 2018 v Praze před mým odjezdem na dílnu s Nadine George.

⁴⁷⁶ III. Mezinárodní konference psychodramatu a sociodramatu v Badenu u Vídně se konala v roce 1968 pod záštitou psychiatra Jacoba Levy Morena.

jenom tak bláznivě, jenom tou emocionální řečí mezi sebou museli mluvit, protože oni by jinak měli jenom tu angličtinu.

Jak si vzpomínám, byla tam velmi rozdílná národnostní přítomnost. Byly tam dvě překrásné Brazilky, tak krásný černošky se jen tak nevidí. Pak tam byl jeden pan profesor z Ósaki, Japonec. Potom tam byli tři Francouzi, dva Němci a jeden Rumun. A všichni spolu mluvili tou gibberish. Možná že by o tom mohla říct víc paní doktorka Hanka Junová⁴⁷⁷, psycholožka, která tam tehdy se mnou byla (ono jich bylo víc, ale ji si pamatuju). Když to za deset dní končilo a když se to mělo rozejít, tak to nikdo nechtěl opustit, všichni chtěli pokračovat v té bláznovině, protože oni najednou zjistili, že v té gibberish si mezi sebou mohou říct víc, protože nemusí použít normální konverzační řeči, takže tam, kde se báli mluvit o svých pocitech, o svých vztazích, tak najednou jim to v té dětšině šlo výborně.

Tehdy se tam velice zamlouvalo Morenovi⁴⁷⁸. Každý z těch vedoucích dílen to měl nakonec na plénu zhodnotit. Tak já nevěděl, co říct. Vůbec. Vůbec nic. Tak jsem si říkal, až ti bude nejhůř, tak to řekni taky dětštinou. Když jsem tam přišel, tak vidím zaplněný sál. A velký. Tak povídám, a jéje, to asi bude problém, no a začal jsem jim to říkat. Strhnul se velkej poprask, zejména z kabin tlumočnicků, protože nevěděli, z čeho do čeho tlumočit, až jim řekli, že nemusí mít strach, že to se tlumočit nedá. Byla tam paní z Alsaska, která prohlásila, že do francouzštiny se dá přeložit všechno, tak jsem říkal dobrá, tak ať to přeložej.

No a pak jsem v podstatě dostal mnoho nabídek, i od toho Morena, abych šel učit i do té Ameriky, ale oni u nás byli ti Rusové a já jsem emigrovat nechtěl, takže jsem to musel s díky odříct. Dneska toho trochu lituju.

Onehdy jste mi zmínil, že jste místo sebe doporučil někoho jiného.

Ano, Pavla Hartla. Ten napsal se svojí ženou Helenou psychologický slovník.⁴⁷⁹

A Hartl jel místo vás do Anglie, kam vás pozvali?

On umí anglicky, tak já jsem to s tím Royem Hartem domluvil, aby místo mě jel Hartl. Ten souhlasil a potom věděl, jak to v tom Londýně vypadá, dozvěděl se, že ten Hart má takovou dosti známou a dobře zařízenou školu, no tak jsem si říkal, že je to chytrej chlapec, protože on byl opravdu moc dobrej, přátelskej spolupracovník. Díky němu jsem v podstatě z toho Badenu neutekl, protože on mě vždycky uklidňoval a říkal, že je na tom stejně jako já

⁴⁷⁷ PhDr. Hana Junová (1937) je psychoterapeutka a supervizorka. Vystudovala psychologii na FF UK a pracovala 30 let na jednom pracovišti, na psychiatrickém oddělení – Odbočka pro rehabilitaci neuróz v Lobči – Denní sanatorium Horní Palata. Od roku 1990 až do odchodu do důchodu přednášela jako odborná asistentka na katedře psychologie FF UK, působila také na pedagogické fakultě, AMU a 1. lékařské fakultě UK.

⁴⁷⁸ Jacob Levy Moreno (1889–1974) byl rakousko-americký lékař, sociolog a psychiatr, zakladatel psychodramatu.

⁴⁷⁹ Helena Hartlová, Pavel Hartl. *Psychologický slovník*, Portál: Praha, 2015.

a že to děláme dobře. Měl asi pravdu, ale on mezitím těm lidem měl co říct, protože jim trošinku ozřejmoval tu svoji školu, ale se mnou se zachoval opravdu znamenitě.

Takže on vám asistoval deset dnů při dílně dialogického jednání?

Jo. Ne deset dní, protože mezitím byla nějaká neděle. Dělal mi asistenta v tom, že se mnou byl. Ale moc dobře.

Vy jste byli vlastně vrstevníci, je to tak?

Jsem ročník 1929, tak to mě bylo 39. On byl myslím o trochu starší. Pocházel z Jižní Afriky, to bylo velmi zajímavý, on byl takový krásný spletenec jihoafrického Angličana a žida, velice zajímavý.

To bylo asi zřejmě vůbec poprvé, kdy se zkoušelo dialogické jednání za hranicemi Československa a se zahraniční účastí.

Vlastně jsem to poprvé dělal na veřejnosti soustavně a v celku. Proto jsem byl takovej, dalo by se říci, zavázaný tomu Royi Hartovi.

Dílna trvala po dobu 8–9 dnů, zkoušeli jste dvakrát denně, to bylo asi intenzivní zkoušení.

Oni to ale byli taky moc hodní žáci, protože oni to brali, dalo by se říct, jako že je to baví. Je to bavilo. I když byli ze začátku zmatení, tak na konci to ohromně, ale ohromně vyznávali. Možná, že do dneška tak mluví.

Zkrátka na to jsem byl ve Švýcarech, v takovém nóbl hotelu, kde měli českoslovenští spisovatelé takový sraz, který organizovali Švýcaři, zejména švýcarští dramatici, Dürrenmatt a Frisch. A ten Dürrenmatt pořád chtěl vědět, co to bylo, tak jsem mu říkal, že to byla taková trochu bláznivina, a tak jsem to s ním dělal. Jistě Alexander to viděl. Tak jsem to s ním zkoušel a tomu Dürrenmattovi, který toužil dělat improvizované divadlo, se to ohromně líbilo, protože zjistil, že to improvizované divadlo by se tak dalo dělat. Tak mě pozval k sobě do Neuchâtelu a nabídl mi, že tam můžu i s rodinou, to bylo s Evou a dvěma holkama, a že tam můžu zůstat. Ale já přece jenom nechtěl, i když jsem si uvědomoval, že je to ohromné gesto, ohromně přátelský. Já jsem si myslel, že ta okupace nebude trvat tak dlouho. Ona mě převezla, ona trvala dýl. No tak jsem to s díky odmítl.

On mně tam potom ještě na své narozeniny, myslím že šedesáté, poslal pozvánku švýcarský prezident, tady to samozřejmě otevřeli a chtěli, abych tam jel. Já jsem zase nechtěl, protože když to chtěly zdejší úřady, tak to znamená, že by za to něco chtěly, a já jsem to „něco“ jim nechtěl dávat. Takže jsem musel odmítnout a bohužel jsem toho Dürrenmatta znovu neviděl, ani toho Roye Harta.

Víte, z toho Dürrenmatta jsem byl velice smutnej, protože s tím jsem jednal a mluvil trochu déle než s Royem Hartem. Za Royem Hartem bych se byl býval moc rád přijel podívat

do Londýna, ale nebylo to možný. Já jsem tam v podstatě mohl pozvat kohokoli, že může přijet, když jim napíšu na kus papíru. Tak jsem tam pozval Esterku Krumbachovou. Tak ta byla i u Harta i Dürrenmatta.

Nadine George studovala i u Cicely Berry, o níž mluvívála docentka Válková. Jejich přístup k pedagogice hlasu byl prý podobný. A u Cicely Berry studovala i Patsy Rodenburg, o které píšu, ta má naopak k hlasu trochu techničtější přístup. Snažím se přijít na to, jak tyhle dva přístupy spojit, ten její technický, s tím, jak se to pojímá tady u nás, kde je student veden především k tomu „se slyšet“.

To je zajímavý, moc. Ale já mizerně slyším. A když bych si to chtěl znovu objevit, tak bych musel trochu líp slyšet, protože to je i o tom, umět sám sebe poslouchat.

Víte, já když jsem začal tuhle školu vlastně takovým nedopatřením studovat, to je 70 let, byl zrovna únor 1948, kdy jsem maturoval a kdy jsem taky dělal přijímací zkoušky na dramatickou konzervatoř. V té době jsem v podstatě toužil se trochu víc učit anglicky, ale i trochu víc se učit muziku, jenomže ani k jednomu za ta léta nedošlo, protože, pokud jde o tu muziku, naučit se noty, intonace, to musíte vždycky dělat s někým. Sice jsem na té konzervatoři na to měl hodiny, ale dotyčný pedagog se nikdy nedostavil. Jsem negramotnej.

Víte, ale když si znovu uvědomuju celou tu situaci v tom Badenu u Vídně, tam byla jedna veliká výhoda, že i ten Roy Hart, i já jsme byli odjinud, nikdo nebyl místní. Roy Hart byl trojnásobnej cizinec. Já jen dvojnásobnej.

A vy víte o tom jeho sboru? On má sbor z těch jeho – no, to nejsou žáci, to jsou pacienti. Z těch pacientů udělal sbor, se kterým dělal tady v Praze na Pražském jaru *Zpěvy šíleného Klariana*.⁴⁸⁰

On ve své práci navazoval na Alfreda Wolfsohna, který přistupoval k hlasu terapeuticky.

Ano, a prý to bylo velice pěkný.

Víte o tom, že Peter Brook Roye Harta pozval ke spolupráci?

Ano, protože jsem to slyšel od toho Roye Harta, že Peter Brook chtěl po těch svých žácích, pokud jde o hlas, vlastně nemožné, takže je dost ničil. No a Roy Hart je zase spravoval.

Roy Hart výslovně zdůrazňoval, že jeho přístup učí propojení s řečí, ne se zpěvem. Kdežto docentka Válková vedla spíše přes zpěvní hlas. Hart zdůrazňoval, že je potřeba v řeči zapojit ten spodek, bránici a níž. Válková byla dobrá, že si to s tou bránicí uvědomovala, ale

⁴⁸⁰ Pravděpodobně jde spíše o *Osm zpěvů pro šíleného krále* od Petera Maxwella Daviese.

už to nedokázala dobře předat. Já bych vám hrozně rád poradil, ale bohužel mi chybí vzdělání.
Já sám nedokážu dobře propojovat hlas s řečí.

Příloha č. 3: Částečný překlad *The Actor Speaks* od Patsy Rodenburg

KAPITOLA PRVNÍ: KDYŽ HEREC POPRVÉ MLUVÍ⁴⁸¹

Anatomie hlasu

První den naší práce se snažím studentům vysvětlit, jak funguje hlas. Většina z nich nemá žádnou představu o tom, jak hlas vzniká, a obvykle zaměňuje práci s hlasem za práci s řečí. Jen pár z nich si uvědomuje, jak důležitou roli hraje tělo a dech a jaké silné impulzy mohou být spuštěny díky uvolněnému a otevřenému hlasu.

Při prvním setkání je vždy těžké porozumět něčemu tak samozřejmému a přirozenému, jako jsou dech a hlas. Obojí používáme bez přemýšlení. Nikdy neanalyzujeme proces jejich vzniku ani si jich nejsme nijak zvlášť vědomi. Když se nad tím ale pozastavíme a jdeme trochu do hloubky, plně si uvědomíme skutečnost, že především dech a hlas jsou pohonnou hmotou pro naše jednání. Volný hlas zbavený napětí podpořený dechem je ideál, o který usilujeme od první hodiny práce s hlasem.

Obvykle začínám tím, že studenty seznámím s anatomií hlasu pomocí vysvětlení řetězce fyzických úkonů, díky jejichž součinnosti můžeme vyjít s hlasem ven z těla:

- Tělo: Práce s hlasem zaměstnává celé tělo od hlavy po prsty na nohou. Způsob, jakým stojíte, úhel vaší hlavy, uvolněnost ramen, pozice páteře a pánve, to vše napomáhá tvorbě silného hlasu. Mluvení a zpívání jsou vlastně konečné výsledky celé řady reflexivních fyzických úkonů a polohy těla, kterých si musíte být vědomi, chcete-li získat nad svým hlasovým aparátem kontrolu.
- Dech: Hlas je poháněn a nesen dechem. Uvědomění, jak správně dýchat a jak svůj dech případně upravit, nám umožňuje vytvořit zvuky a řeč nepřeborných druhů a různých kvalit tónu. Nejaktivnější částí těla při tvorbě zvuku je dechové ústrojí: hrudní koš, bránice a břišní svalová opora, která prostupuje trupem až k tříslům. Doslova polovina

⁴⁸¹ Překlad byl podpořen grantem SGS 2018. Vybrala jsem cvičení a některé úvahy obsažené v prvních třech kapitolách publikace *The Actor Speaks: Voice and the Performer* (Patsy Rodenburg, Methuen Drama, London, 2005). Jsou to kapitoly: Herec poprvé mluví (s. 1–89), Rozšíření hlasu do rezonance, rozsahu a řeči (s. 89–161) a Hlas a řeč se setkávají se slovem a textem (s. 161–235). Cvičení jsou pro přehlednost odlišena jiným fontem než komentář a úvahy, podobně jako v publikaci, nicméně jejich číslování jsem změnila, aby se čtenáři v překladu lépe orientovali. Číslování neodpovídá ani Třetí kapitole této práce, protože jsem přeložila text v rozsahu, v jakém jsem pak se cvičeními nepracovala (mám s nimi však osobní zkušenost ze stáže na Regent's University). V Praktické části výzkumu v Kapitole třetí se nicméně odkazují jak na strany publikace, tak na strany překladu, kde jsou cvičení popsána v plném znění. Poznámky pod čarou a komentáře k překladu jsou moje vlastní, není-li uvedeno jinak.

vašeho těla a množství orgánů uložených v jeho trupu jsou uzpůsobeny k tomu, aby mohly vyrobít dech potřebný pro lidský hlas.

- Hrtan: Hlas je tvořen proudem vzduchu, který vychází z plic a prochází skrz hrtan, což je chrupavčitý útvar podobný ulitě, který je umístěn v hrdle, v němž jsou uloženy hlasivky. Z hrtanu vzduch pokračuje hltanem, ústy a nosem, přičemž vytváří širokou škálu zvuků. Hrtan je metaforickou hlasovou skříňkou. Uvědomění, že se tam nachází, nám pomůže v práci.
- Řečové svaly: Čelist, ústa, rty, jazyk a měkké patro dohromady přispívají k další změně zvuku, který je tvořen průchodem vzduchu hrtanem, a to k jeho artikulaci. K té dochází, když je zvuk nesený dechem soustředěn do malých jednotek o velikosti sousta: do not, slov a frází. Správná manipulace a artikulace řečových svalů je – samozřejmě – pro řeč zásadní.

Toto je velmi základní a stručná anatomie hlasu, pouze zlomek složitého fyziologického procesu. Uvádím ho zde proto, abychom si uvědomili, jak v nás zvuk stoupá doslova od podlahy a jak nabývá síly s přívalem energie, když stoupá směrem vzhůru a ven z těla⁴⁸².

Práce s hlasem je řemeslo

První fáze hlasové práce, které se s herci věnují, nevyžaduje mnoho, pokud jde o inspiraci, myšlení i jazyk. Je však zapotřebí spousty vědomé práce s dechem a fyzické aktivity. Celý první rok věnujeme upevňování základů techniky v různých částech těla. Poctivá hlasová práce je velmi fyzická, vyžaduje zapojení celého těla. Nejedná se o náročné atletické výkony jako například u tance. Je však odvislé od uvědomění si těla a od toho, jak nám toto uvědomění může pomoci při tvorbě a rozvíjení hlasu.

Začínáme osvojováním si řemesla, jehož uchopením se nám otevrou nové dovednosti. To je učňovská fáze v životě herce. Soustředění, opakování a pilnost jsou pro dosažení skutečných výsledků nezbytné. V této fázi práce se student herectví rovněž potýká s prvními překážkami a prochází zkouškami, v nichž si ujasní, zda je pro něj herecký život vůbec to pravé.

Podaří-li se herci úspěšně si osvojit hlasové řemeslo a je-li schopen si udržet jeho dobrou úroveň, pak bude schopen lépe reagovat na jakékoli herecké výzvy. Co je na počátku příliš

⁴⁸² O této metafoře hovořila i Libuše Válková, která mluvívala o „pístu“ či „válci“ v těle. Jiří Čumpelík je nicméně toho názoru, že podobné představy jsou individuální a značně nepřesné a nepřesná představa může být pro správné dýchání i potenciálně škodlivá, viz „Vztah mezi posturou a dýcháním“. In: *Umění fyzioterapie*. 2017, roč. 2017, č. 4, s. 59.

sebe-vědomé, to se později stane druhou přirozeností.⁴⁸³ Opakování udržování hlasové kondice hlasové práce pomocí vhodně poskládaných cvičení umožní herci nejen nahlédnout hluboko do sebe, ale i vypořádat se s výzvami v hereckém umění.

Mým cílem v prvním roce studia je, aby se hlasová práce stala nepostradatelnou součástí hercova bytí a jednání a později nástavbou jeho osobnosti a talentu.

Domnívám se, že správně posazený a vyrovnaný hlas je základním kamenem herecké disciplíny, nehledě na hereckou metodu nebo školu. Ať už jde o řecká dramata, nebo přístup Grotowského, věřím, že hlasová práce, kterou zde předkládám, pomůže rozvinout hlas jakémukoli herci v jakékoli herecké situaci.

Klíčové složky hlasové práce

V první fázi práce s hlasem si musí herec osvojit tři základní technické oblasti, pokud chce pokračovat dál s hlasem (do fáze druhé) nebo s textem (do fáze třetí). Herci, kteří v této práci neuspějí, budou se svým hlasem během své kariéry vždy zápasit a nebudou mít na čem stavět a čím vylepšovat své umění. Možná se jim podaří přežít díky svému přirozenému talentu, ale navždy se budou potýkat s problémy a nejistotou.

Během prvního roku žádám své studenty, aby se soustředili na tři klíčové složky:

- Tělo
- Dech a opora
- Uvolněný a správně posazený hlas

Dokonalé ovládnutí technického triumvirátu, o němž tato kapitola pojednává, tvoří základy nejen dobrých hlasových návyků, ale rovněž vede ke kvalitnímu hereckému jednání. K těmto oblastem se se studenty vracím neustále, a to i během pokročilejší práce v dalších letech. Obecně lze říci, že při tomto druhu práce trvá i nejlepším studentům celý rok, než ucítí nějaké výsledky, a to za předpokladu, že se práci věnují každý den.

TĚLO

V okamžiku, kdy mluvíte, by se měl každičký atom ve vašem těle přirozeně zapojit, aniž byste na to museli myslet. Podívejte se na plačící batole, zpívajícího ptáka nebo štěkajícího psa. Jejich tělo je v jednom okamžiku plně zapojené do tvorby zvuku. Totéž zapojení čisté

⁴⁸³ K. S. Stanislavskij formuloval podobnou myšlenku, totiž, aby o systému přemýšleli studenti doma, ale zapomněli na něj ve chvíli, kdy vyjdou na jeviště. Viz Alison Hodge. ed. *Twentieth Century Actor Training*. New York, London: Routledge, 2002, s. 33.

fyzické energie lze spatřit i během představení každého skvělého herce. Přednést řeč na jevišti vyžaduje plné zapojení těla. Mluvení se neděje jen od krku výš.

Pomocí fyzické práce a speciálních cvičení se herec snaží:

- Uvolnit všechno zbytečné napětí, které dech a hlas uvězní v těle.
- Objevit skutečný zdroj energie v těle, aby mohl lépe poskytnout oporu hlasu a slovu.
- Najít životní „střed“, centrum těla, což lze jinak pojmenovat jako stav připravenosti, v němž jsou hlas i tělo nejsvobodnější.
- Uvést do stavu zvýšeného tělového zapojení, díky kterému je možné přednést vypjatý dramatický text.
- Proměnit tělo při interpretaci dramatické postavy a přitom zůstat uvolněný pro hlas.
- Osvojit si stav vědomé kontroly těla a vlády nad prostorem⁴⁸⁴.

Nezbytné zahřátí těla

Než přejdu k samotnému popisu cvičení, je užitečné si uvědomit, jak se vaše tělo cítí, je-li někde v napětí, a pokud tomu tak je, všimnout si onoho místa a vhodně jej uvolnit. Mezi oblastmi, které jsou obvykle v napětí, patří: krk a hlava, ramena, čelist, páteř, hrudník, zadní část hrudníku, břicho a podbřišek, stehenní svaly, kolena, chodidla.

⁴⁸⁴ Termín „ownership“ si vykládám jako *vědomou kontrolu* nad tělem a prostorem. Protože se jedná o vědomý impuls, lze jej podle mě chápat i jako jednání.

Cvičení 1: Protahení těla

Paže

Chodidla jsou v příjemné vzdálenosti od sebe, paže rozpřáhněte do stran. S pažemi nad hlavou si protáhněte tělo. Zatřepejte tělem, rameny, boky, uvolněte zatřesením nohy a chodidla.

Paže jsou volně svěšené podél těla. Zvedněte ramena a pak je nechte, aby se spustila vlastní vahou. Opisujte rameny malé kroužky stejným směrem.

Pravou paží opište kruh po směru hodinových ručiček. Nesnažte se rameno umístit sami, nechte ho dojít na své místo přirozeným pohybem. Totéž opakujte s levou paží.

Stůjte vzpřímeně, spojte ruce za zády. Zvedněte jemně paže a současně je oddalujte od těla, s výdechem. Uvolněte sevření a nechte ramena, ať sama vklouznou na svoje místo.

Páteř

Postavte se s chodidly vedle sebe. Zkuste rozhýbat páteř jemným vlnivým pohybem. Během prvních pár vteřin vám možná bude připadat, jako byste cítili svoji páteř vůbec poprvé. Spíš než nehybnou tyč připomíná vinoucí se pružinu. Při tomto pohybu se zároveň zbavíte napětí v oblasti zad.

Umístěte chodidla od sebe ve vzdálenosti šířky pánve, nechte páteř uvolněnou, aby mohla volně přejít do předklonu, pak ji od centra těla pomalu vyrolujte nahoru do stoje, nechte ramena dojít na své místo, nerovnejte je. Zkuste si toto rolování v pozici tureckého sedu na zemi. Jak budete procházet z uvolněné pozice do pozice, v níž je páteř už vzpřímená, všimnete si, jak těžké je při tom dýchat. Naopak, když je páteř vzpřímená a v ose těla, dýchání je snadné - páteř je ve vyrovnané, uvolněné pozici. O co se snažíme: aby páteř nebyla příliš povolena, jako když jsme v předklonu, ani nepřirozeně ztuhlá - jako když se příliš snažíme stát vzpřímeně.

Přejděte na zem, do pozice kočky - kolena i dlaně se dotýkají země. Zkuste nejprve vyhrbit páteř a pak ji naopak prohnout. Čím aktivnější budete udržovat páteř, tím zahřátější bude vaše tělo a tím spíš s ním zůstanete ve vědomém kontaktu.

Horní část hrudníku zepředu i zezadu

Obejměte se překříženými pažemi, zkuste se dlaněmi dotknout lopatek, sevření by ale nemělo být příliš těsné. Ramena jsou uvolněná a nezvedají se. Chodidla jsou umístěná na podlaze vedle sebe a v šířce pánve.

V pozici sebeobjetí pomalu pokrčujte kolena a předkloňte se. Horní část těla visí přes pás dolů. Zhluboka se nadechněte. Měli byste cítit, jak se vám otevírají záda.

Párkrát se v této pozici volně nadechněte a vydechněte. Pak uvolněte paže tak, aby visely volně k zemi. Vyrolujte se nahoru do stoje. Nechte ramena dojít do jejich přirozené pozice.

Budete-li cítit nutkání vypnout hrud' při rolování do stoje, položte si na hrudník dlaň, aby se z něj uvolnilo napětí.

Nyní se postavte do neutrálního postoje (chodidla jsou v paralelní pozici a v šířce pánve, kolena mírně pokrčená, páteř vzpřímená, ale uvolněná) a rozpřáhněte paže do vřelého objetí. Uvědomte si energii, která proudí pažemi. Pak paže uvolněte, takže se spustí podél těla. Měli byste cítit, jak je přední část hrudníku otevřená a jak vám dech dosáhne až do jeho zadní části.

Krk a hlava

Nechte hlavu klesnout, aby se brada dotkla hrudníku. Uvolněte čelist. Promasírujte si dlaněmi zadní část krku. Nezapomeňte nechat ramena uvolněná.

Pomalou opisujte hlavou půlkruh, od jednoho ramene k druhému.

Zvedejte hlavu pomalu tak, aby se sama umístila na vrchol páteře - ani zasunutá, zastrčená, ani nepřirozeně vytažená. Optimální pozici si můžete vyzkoušet tak, že položíte dlaň na hrdlo - mělo by být uvolněné. Když hlavu naopak nakloníte trochu stranou, ucítíte v krku napětí.

Pomalou otáčejte hlavou a současně otáčejte ramenními klouby.

Čelist

S čelistí vždy zacházejte šetrně, neboť je to část těla náchylná k různým zraněním. Pohyb by vždy měl být krouživý a měl by se týkat celého obličeje, spíše jde o pohyby jako při žvýkání než o pohyb čelisti ze strany na stranu.

Jemně si masírujte obličej a čelistní klouby pod ušima.

Zeširoka se usmějte a otevřete čelist tak, aby mezi zadními spodními a horními zuby byla mezera na dva prsty.

Vyplázněte jazyk a snažte se jeho špičkou dotknout brady, pak ho uvolněně stáhněte zpět do úst. Několikrát opakujte.

Chodidla

Cvičte pokud možno naboso nebo jen v lehké měkké obuvi, ve které budete cítit podlahu. Nikdy je neprovádějte v těžkých botách nebo obuvi na podpatku.

Položte na podlahu přední část chodidla, pata je zvednutá. Otáčejte nohou v kotníku, pak nohy vyměňte.

Obě chodidla položte na podlahu. Přeneste váhu mírně dopředu, abyste cítili více váhy v přední části chodidel, nikoli na patách nebo po stranách.

Kolena

Stůjte na místě a jemně se pohupujte v kolenou. Při návratu do klidu se snažte nepropínat kolena, měla by zůstat jemně pokrčená. Kolena i chodidla by měla být neustále v připravené pozici. I v klidu byste měli být schopni kdykoli doslova vystřelit do jakékoli fyzické akce, přes uvolněná kolena.

Břicho a stehna

Toto cvičení je velmi jednoduché a jmenuje se „Kabuki“. Postavte se s chodidly široko od sebe. Kolena jsou mírně pokrčená, páteř je vzpřímená, pánev mírně podsazená. Položte dlaň na podbřišek, abyste cítili jeho pohyb při dýchání. Zůstaňte v této pozici alespoň na pět nádechů. Když se postavíte, myslete na to, abyste nezatínali stehenní a břišní svaly.

Práce na zemi

Téměř všechno, co s herci dělám, děláme v pozici vestoje. Mezi hlasovými pedagogy je spousta těch, kteří rádi pracují s herci vleže na podlaze. Takovým tréninkem jsem prošla i já jako hlasová pedagožka. Dnes si ale uvědomuji jeho výhody a nevýhody. Obvykle pracuji jak s mladými herci, tak ostřílenými profesionály a mohu říct, že práce vestoje a vleže je neefektivnější, když se nakombinuje s ohledem na čas a místo.

Výhody práce na zemi

- Uvolňuje napětí v krku, čelisti, ramenou, horní části hrudníku a oblasti břicha.
- Otevírá prostor hrudníku po obou stranách těla.
- Vede dech do nejnižších oblastí opory.
- Pomáhá při odstraňování stresu.

Nevýhody práce na zemi

- Může odvádět energii, proto ji jako rozcvičku používám jen s velmi zkušenými herci, kteří vědí, jak s energií pracovat. Viděla jsem mnoho méně zkušených herců, kteří vkročili na jeviště jako zombie, protože předtím pracovali v pozici na zemi.
- Břišní svaly jsou stahovány gravitací, takže vleže je těžší zůstat na opoře a rychle dodýchat.
- V pozici vleže je mnohem těžší jít s hlasem ven. Na to je potřeba se postavit.

Hluboké uvolňování a práce s dechem může být velmi emocionální, což může být pro mnohé herce jak výhodou, tak nevýhodou. Práce na zemi je zásadní, pokud jde o dosažení tělového uvolnění. Nikdy bych ale cvičení na zemi neprováděla před představením.

Cvičíte-li na zemi, zopakujte tuto práci i vestoje – pak je použitelná i v hereckém režimu. Jinak cvičení nemá žádný reálný dopad na práci herce na jevišti.

Cvičení 2: Práce na zemi

Pro práci na zemi používám tři základní pozice. Provádějte je vždy v pohodlném, teplém a bezpečném prostředí, kde je hodně místa na protažení. Někomu se bude hodit polštářek nebo úzká kniha na podložení hlavy, aby mu nepadala dozadu a krční svaly nebyly ve zbytečném napětí. Hlava by měla být volně položena. Cítíte-li tlak v oblasti krku, použijte polštářek nebo knihu.

První pozice na zemi

Lehněte si na záda, pokrčte kolena, celou plochu chodidel umístěte na zem paralelně vedle sebe.

Stehna nechte uvolněná.

Můžete pomalu otáčet hlavou zleva doprava.

Zvedněte a spusťte ramena.

Zatlačte páteří jemně na zem po celé její délce a uvolněte ji.

Položte dlaně na hrudník a jemně pomozte dechu ven z těla. Uvolněte ruce a snažte se cítit, jak se vám hrudník při nádechu otevírá. Opakujte.

Přesvědčte se, že při nádechu nezatínáte břišní svaly.

Uvolněte čelist, uvědomte si uvolnění v obličeji.

Vyplázněte jazyk.

Na zemi můžete provádět jemná hlasová cvičení. Ideální jsou k tomu cvičení na kapacitu dechu na souhlásky „s“ a „z“. Hlavní předností pozic na zemi je uvolnění. Užijte si je. Zkuste nedělat nic, jen ležet, dýchat a vnímat, jak vás opouští napětí. V divadelním světě, ve kterém jsou kladeny vysoké nároky, je občas dobré dovolit si nedělat nic kromě odpočinku a svobodného dýchání. Bůh ví, že takový luxus není možný ani při zkouškách, ani při představení.

Druhá pozice na zemi

Tuto pozici doporučuji pro hlubší uvolnění a odpočinek. Je skvělá, pokud se provádí před spaním nebo po technicky náročné zkoušce nebo představení.

Lehněte si pohodlně na zem, ale tentokrát položte lýtka na židli ve výšce, která je vám příjemná. Stehna by měla být uvolněná a v pravém úhlu k trupu.

Váha stehen efektivně uvolní bederní oblast a pomůže vám do hlubšího břišního dechu. Deset až dvacet minut v této pozici vás úplně uvolní.

Malé upozornění. Tato pozice otevírá hluboké břišní dýchání a může vést ke spuštění hlubokých emocí. Můžete najednou cítit napojení na vaše pocity. Leckdo se může náhle rozplakat nebo rozesmát.

Třetí pozice na zemi

Tuto pozici využívám kvůli silnému napojení na oporu. Říkám jí pozice křičícího batolete.

Pokud jste někdy viděli, jak se batole připravuje na vydatný pláč, všimli jste si, že mu nejprve vystřelí nohy nahoru a kolena spadnou na trup? Zkuste si to! Pomůže vám to ucítit, jak je dech silně propojen uvnitř těla.

Můžete si pomoci tak, že jemně přitáhnete rukama kolena směrem k hrudníku. Pak sevření uvolněte a nechte kolena volně se kolébat. Když si v této pozici zkusíte nějaké cvičení na kapacitu dechu, ihned si uvědomíte svaly opory.

Je nesmírně důležité, abyste šli do stoje z jakékoli pozice na zemi velmi pomalu. Neškubejte prudce hlavou ani tělem. Nikdy nevyskakujte. Může se vám zatočit hlava a udělat se vám nevolno. Vstaňte tak, že se vyrolujete přes bok, chvíli počkáte, přes oporu dlaní a kolen se postupně dostanete do pozice na čtyřech a pak do stoje.

Jak najít střed svého těla

Mnoho zkušených herců se k centru vlastního těla vrací v průběhu dne. Centrum, střed těla, je vždy místem nebo pozicí naprosté fyzické rovnováhy, a pokud jej cítíte správně, pozicí absolutní připravenosti. Často se stává, že se herci po práci s centrem cítí vyčerpaně a zvalde. To ale není záměrem. Cvičení s centrem by vám naopak mělo pomoci najít sílu a oporu.

Z anatomického hlediska umožňuje pozice v centru volnost pohybu dechu i hlasu, při minimálním úsilí, které je potřeba pro tvorbu řeči na opoře. Centrum je tak skvělým referenčním bodem volnosti pro performerera.

Umí-li herec pracovat s centrem a rozumí-li, kde má svůj neutrální výchozí bod, dokáže se snadno proměnit fyzicky i hlasově do jakékoli role a přitom si zachová pocit uvolněnosti a záměru i při velikých překážkách, kdy jsou tělo i hlas drženy v napětí. Pokud například hrajete roli, při níž je potřeba mít hlavu vysunutou vpřed, a nerozumíte-li pocitu uvolněnosti, který pramení z porozumění práci s centrem, snadno se může stát, že si zablokujete hrdlo a poškodíte hlas.

Práce s centrem je klíčovým hereckým principem a může být uplatněna jak v těle, tak v hlase.

Cvičení 3: Jak najít střed svého těla⁴⁸⁵

Začněte od chodidel, která jsou umístěna paralelně v šířce pánve. Přemístěte váhu mírně do přední části chodidel, takže ucítíte palce jako oporu.

Kolena by měla být mírně pokrčená.

Váha boků je rozložena přímo nad chodidly, není ani příliš vepředu, ani příliš vzadu.

Páteř je vzpřímená, ani ztuhlá, ani příliš povolena.

Ramena jsou uvolněná na svém přirozeném místě, netlačíme je dozadu.

Krk je uvolněný a vzpřímený, hlava je na krku posazená volně, oči se dívají na svět před námi.

Hlava je v rovnováze, posazená na vrcholu páteře, čelist uvolněná.

Teď jste našli střed, centrum svého těla. Kdybyste se v této pozici podívali dolů, neviděli byste svá chodidla, jen špičky prstů. Paže jsou uvolněné podél těla a mírně vpředu spočívají na stehnech. Měli byste cítit, že jste trojrozměrní a vaše tělo je obklopené energií. Dech vás otevírá bez omezení na všech stranách i v oblasti hrudníku. Oblast břicha je uvolněná a mírně se nafoukne při nádechu, mírně vtáhne při výdechu. Není potřeba dávat ramena nahoru ani příliš vystrkovat hrudník. Nyní je herec v ideální pozici, ve které lze začít pracovat.

Cvičení 4: Základní cvičení pro centrum těla

Postavte se s chodidly vedle sebe v šířce pánve.

⁴⁸⁵ Rodenburg klade veliký důraz na centrum/střed těla. Domnívám se, že tímto termínem („the centre“) míní jak fyzický, tak mentální stav. Přesnější popis tohoto tělového postoje je: chodidla jsou umístěna na zemi paralelně ve vzdálenosti pánve, nohy jsou mírně pokrčené, 70 % váhy je na přední části chodidel, trup je přirozeně zakřivený, pánev mírně podsazená, ramena jsou uvolněná a lopatky směřují dolů, paže jsou uvolněné a visí podél těla, krk je uvolněný, temeno hlavy směřuje nahoru v protažení páteře, čelist je uvolněná, zrak směřuje přibližně čtyři metry před tělo, což zabraňuje nepřirozenému vytahování hlavy, kdy brada směřuje nahoru. Celá pozice je uvolněná, ale aktivní, umožňuje dechu, aby sklouzl z mělkého dýchání v hrudníku do hlubšího dýchání, které zapojuje i břišní svaly. Tento postoj je velmi často označován také jako „neutrální postoj“. Není náhodou, že tento postoj je zároveň výchozí pozicí u některých asijských bojových umění (např. *taijiquan*, *wushu*, *aikido* aj.), která pracují s dechem. Podle klasického výkladu může energie v těle v tomto postoji kolovat plynule a každá část těla je propojená a zároveň uvolněná. Navíc u bojového umění tohoto typu vychází pohyb z centra, u *taijiquan* a podobných technik je centrum lokalizováno cca 2 cm pod pupíkem, tzv. *dan jian*, odtud také vychází veškeré impulzy, tedy i pohyb samotný. Kromě funkčních fyzických dopadů má tato pozice i tu výhodu, že se člověk snáze dostane „sám k sobě“ (*taijiquan* je často nazýváno „meditací v pohybu“).

Váha je v přední části chodidel. Kolena jsou mírně pokrčená, ale ne příliš.

Páteř je vzpřímená, ale ne toporná.

Ramena jsou uvolněná.

Nechte hlavu klesnout na hrudník, uvědomte si její váhu.

Nechte klesnout hlavu tak, aby s sebou vzala i horní polovinu těla, takže budete viset přes pás dolů.

Zatřeste v této pozici rameny.

Zkontrolujte, zda jsou kolena mírně pokrčená a šije uvolněná.

Pomalů se vyrolujte od spodní části páteře do vzpřímeného postoje.

Nechte ramena vklouznout na své místo. Odolejte pokušení umístit je dodatečně.

Hlava dochází na své místo jako poslední.

Dýchejte volně, čelist by měla zůstat uvolněná.

Toto cvičení je skvělé, ale mnozí herci si stěžují, že se po něm cítí unaveně a bez energie. Pojďme se proto podívat o krok dál, protože práce s centrem by měla vést nejen k nalezení vlastního centra jako předpoklad pro další práci, ale hlavně byste se po ní měli cítit aktivní a plní energie.

Odmítavý a blufující postoj – dvě opačné pozice k neutrálnímu postoji

Mladým hercům obvykle nabízím k prozkoumání dvě opačné pozice k neutrální pozici, která vychází z vědomé práce s centrem. Jednak je zábavné si je vyzkoušet a pak díky nim objevíte kontrasty tělového napětí.

Cvičení 5: Odmítavý postoj

Tento postoj je často vidět u mnoha lidí. Odráží nedostatek zájmu, znučenost a nekomunikativnost.

Váha je v těle rozložena nerovnoměrně.

Chodidla neposkytují tělu oporu.

Pánevní není v ose.

Shrbená páteř.

Svěšená ramena.

Hlava je svěšená, pohled směřuje k zemi.

Překřížené paže.

Zatnutá stehna a propnutá kolena.

Co je na této pozici špatně? Kvůli všem těmto tělovým pozicím dohromady je anatomicky nemožné, aby byl hlas opřený.

Cvičení 6: Blufující postoj

Páteř je nepřírozeně narovnaná.

Ramena jsou stlačena dozadu.

Hrudník je vytlačený dopředu, takže část hrudníku je naopak vtažená dovnitř.

Hýždě jsou zatnuté.

Chodidla jsou většinou nikoli vedle sebe, ale jedno je vykročené před druhým, takže váha není rozložena rovnoměrně.

Třísla jsou vytlačena dopředu (u mužů i žen).

Hlava je v mírném záklonu, brada směřuje vzhůru, čelisti jsou zatnuté. Lidé, kteří takto blufují, se na svět dívají shora, ale mají omezené zorné pole i úhel pohledu.

Mnoho z nás tento postoj zaujímá, když se snažíme rychle vydat energii, abychom zněli přesvědčivě, abychom ošálili posluchače, že jsme silní a máme věci pod kontrolou. Mnoho nezkušených herců, kteří nepracují s neutrální pozicí nebo nevycházejí z centra těla, používají tento postoj, když chtějí interpretovat text hlasitěji nebo vypjatě. Tento postoj těla manifestuje falešný pocit sebejistoty.

Co je na této pozici špatně? Všechna tato tělová nastavení vedou ke ztuhlosti a omezují dech i hlas. Je patrné, že dech je uvězněn v hrdle a hrudníku. Slova jsou v tomto postoji sdělována pro svoji sílu, nikoli pro svůj význam.

Mnoho herců, kteří zaujmou neutrální pozici a přitom si snaží uvědomit centrum svého těla, vypadá, jako kdyby byli polomrtví nebo v transu. Ráda bych zdůraznila, že neutrální pozice by měla odrážet stav připravenosti. Je to postoj, při kterém hlas i tělo pracují efektivně, měla by to být pozice „zapnutí“, z níž můžeme snadno vyrazit do fyzické akce nebo do řeči.

Cvičení 7: Chůze⁴⁸⁶

Projděte se po místnosti. Nejde o bezcílné bloudění, ale pohybujte se, jako byste měli opravdový důvod přemístit se na nějaké důležité místo.

Při chůzi se snažte vnímat povrch podlahy, rozhlédněte se kolem sebe, nechte krk uvolněný. Nezatínejte stehenní svaly.

Zastavte se. Ponechte si v těle energii chůze a představte si, jak vám tato energie prochází tělem. S touto energií tělo uveďte do neutrální pozice, najděte svoje centrum. Budete se cítit ve střehu.

Cvičení 8: Tlačení do zdi

Zatlačte dlaněmi do zdi, jako byste ji chtěli odtlačit.⁴⁸⁷ Pohled směřuje proti zdi, nikoli k zemi.

Při tlačení uvolněte ramena a vydechněte. Ucítíte hluboký břišní dech. Dotýkáte se vašeho skutečného fyzického a hlasového potenciálu.

Při odvracení se od zdi nepouštějte energii, kterou jste získali při tlačení, zkuste si ji uchovat spolu s konkrétním pocitem vědomí centra těla.

Místo zdi můžete použít i tělo jiného herce, který vám dá protiváhu.

Cvičení 9: Zvedání židle

Zvedněte nad hlavu židli (její váhu zvolte podle svých fyzických možností), jako byste se ji chystali hodit do dálky.

Stůjte s židlí nad hlavou, uvolněte ramena a dýchejte. Všimněte si energie vycházející ze středu vašeho těla.

Položte židli na zem a postavte se do neutrálního postoje. Váha, kterou jste před chvílí cítili, by vám měla dát pocit větších možností.

Cvičení 10: Hod míčkem

⁴⁸⁶ Při následujícím cvičení je nápomocné neustále vědomě uvolňovat krk, ramena, paže, nohy a kolena. Obzvláště když se člověk snaží soustředit na cvičení, snadno zapomene na základní uvolňování těla, bez něhož se vrací opět na začátek.

⁴⁸⁷ Dlaně jsou zhruba přibližně v úrovni ramen nebo níž.

Hodte do dálky proti zdi míček - skutečný, nebo imaginární. Najděte v házení rytmus.

Po pár hodech přestaňte a přejděte do neutrálního postoje. Zkuste si všimnout, jak v těle akce doznívá, i když jste teď v klidu.

Všechna tato cvičení, která jste prováděli v tichu, lze provádět i při přednesu textu. Když vidím, že herec ztratil hlasovou oporu a vědomí vlastního centra těla při přednesu textu, navrhnou mu zkusit se znovu napojit na text pomocí jednoho z výše zmíněných cvičení. Můžete je různě prohazovat a přizpůsobovat vaší potřebě - v improvizaci je můžete využít, když se například snažíte osvojit si text, nebo v dialogu s jiným hercem. Tyto hravé triky vám pomohou zůstat ve střehu a nezapomenete na střed svého těla.

Když se nad tím zamyslíme, většina našich velkých klasických dramát pochází z dob, kdy lidé denně nachodili dlouhé vzdálenosti, jezdili na koních nebo tvrdě pracovali. Herectví bylo fyzicky náročné a hlas hrál zásadní roli. Všechny tyto činnosti byly vykonávány z tělového centra, tělo bylo ve střehu. Tento koncept nebyl cizí ani shakespearovským hercům. Mám takovou teorii, že jsme ztratili schopnost být ve střehu a pociťovat střed těla ve chvíli, kdy jsme si zvykli chodit po rovné a hladké zemi. Když jdeme po nerovném a drsném povrchu, naše tělo vyrovnává nerovnosti samo a automaticky zapojuje svůj střed, abychom neupadli.

Žádný herec pochopitelně nechce při herecké práci vycházet jen z centra. Nicméně jde o vynikající základní výchozí a koncový bod. Co se snažím předat všem hercům už v počátcích jejich hereckého tréninku, je myšlenka, že herec by měl být schopen přeměnit se do jakékoli tělové formy a přitom neztratit pocit volnosti, opory a bdělosti. Krajní pozice tělového zapojení budou vyžadovat přípravu a dobrou tělesnou kondici (za asistence dobrého lektora pohybu), ale ujišťuji vás, že je to možné. Dobrý herec by měl mít kvalitu tygra - určitou auru nebezpečnosti. I když tygr leží v klidu a vidíte jeho veliké měkké tlapy, můžete si být jisti, že je schopen ve vteřině udeřit přesnou ranou. Diváci by měli cítit, že herec je tak nabit energií, bdělý a ve střehu, že je v jakýkoli okamžik schopen naprosto čehokoli.

DECH A OPORA

Práce s hlasem pro jevištní prostor je založená na jednoduché rovnici: čím větší emoce, čím složitější myšlenka, čím větší jeviště, tím více dechu bude potřeba k naplnění všech tří podmínek. Další jednoduchý, ale podstatný fakt je ten, že každý herec dýchá jinak. Každý z nás má jinou dechovou kapacitu. Dobří spisovatelé vědomě nebo nevědomě slyší a píše postavy s jiným rytmem dechu. Veškerá technika - jako schopnost pracovat s centrem těla -

musí vycházet z přirozených dispozic jednotlivce. Správné dýchání a práce s oporou však vyžadují dlouhodobou a soustředěnou práci.

Ačkoli je dýchání tou nejzákladnější životní činností, velmi málo z nás využívá svůj opravdový dechový potenciál. Práce s oporou je přirozeným procesem, kdy svaly „ovládají“ dech a dodávají hlasu sílu, nicméně mnoho herců tuto oblast stále zanedbává. Když jsme ve stresu nebo máme promluvit na veřejnosti, máme tendenci dech zadržovat. Často se také snažíme s dechem vystačit co nejdéle, místo toho, abychom dýchali častěji a využili dechové opory. Trik je v tom, nepřestávat dýchat, když mluvíme. Dech neovlivňuje život herce, jen když má promluvit na jevišti. Při nedostatečném dechu nemůže efektivně přemýšlet, cítit, slyšet, a tím pádem ani reagovat na impulzy z okolí.

Při následujících cvičeních nezapomínejme na práci s centrem a na uzemňování.

Dechová protažení

V předchozích cvičeních jsme mohli pozorovat oporu při tlačení do zdi nebo při energické chůzi a při cvičeních, kde jsme pracovali se středem těla. Cílem následujících cvičení je aktivovat a připravit břišní svaly tak, aby byly pružnější a reakce schopnější, uvolnit dech v místech, kde je určitá tendence ke svalovému napětí, naučit se poslat dech v těle níž a poprvé si uvědomit, co to je fyzická opora dechu.

Cvičení 11: Protažení obou stran hrudníku

Uvědomte si centrum svého těla a přejděte do vědomé neutrální pozice (viz předchozí cvičení). Nespěchejte na sebe.

Pomalou a opatrně nakloňte trup těla k jedné straně, pozor na předklánění nebo zaklánění.⁴⁸⁸

Uvolněte ramena, krk a čelist.

V této pozici se párkrát nadechněte a vydechněte. Měli byste cítit malý tah v té oblasti hrudního koše, která je protahována.

Narovnejte se a párkrát se nadechněte a vydechněte ve vzpřímeném postoji. Měli byste cítit, jak se protažená část hrudníku mírně otevřela a jak se při každém nádechu pocitově rozšiřuje.

Opakujte totéž na druhou stranu. Zkuste každou stranu prodýchat třikrát.

⁴⁸⁸ Dolní část trupu by měla zůstat víceméně ve stejné pozici, pouze vnímáte malou změnu v rozložení váhy.

Pokud chcete zažít pocit většího protažení a zkusit, jak moc lze touto pozicí ovlivnit dech, zvedněte nad hlavu paži na té straně, do které provádíte náklon. Můžete také mírně zatáhnout za paži volnou rukou nad hlavou. Tímto posílíte protažení a zároveň neztratíte oporu. Táhněte rukou za paži, až ucítíte, že vám dech otevírá boční stranu hrudníku. Tah ani náklon nepřehánějte, abyste si neublížili.

Cvičení 12: Protažení zadní části hrudníku

Jeden z nejoblíbenějších cviků pro herce, při kterém se otevírá prostor hrudního koše vzadu, pomáhá uvolnit průchod energii a dechu až do slabin. Zároveň odstraňuje napětí v horní části hrudníku.

Uvědomte si centrum svého těla a přejděte do neutrální pozice ve střehu. Nespěchejte na sebe.

Překřižte paže a obejměte sami sebe, ne moc těsně.

Stále se objímající, předkloňte horní část těla.

Nechte kolena povolena a krk i záda uvolněná.

Dýchejte.

Ucítíte, jak se vám otevírá mezižeburní prostor na zádech. Možná cítíte i malý pohyb směrem dolů do oblasti břicha a třísel. Při narovnání si dejte pozor na příliš prudké pohyby: nejprve spusťte paže a vyrolujte páteř do počáteční pozice. Znovu si uvědomte centrum těla. Vestoje oblast zadní části hrudníku tolik neucítíte, ale měli byste zaznamenat určité rozšíření. Toto cvičení má také uklidňující účinky.

Pokud se chcete protáhnout ještě víc a dosáhnout hlubšího břišního dechu, opakujte tutéž akci ve dřepu. V této pozici se pocit, že vám do těla proudí energie, ještě umocní. Než přejdete do stoje, zatlačte dlaněmi do podlahy při nádechu. Aktivují se vám svaly břišní opory.

Protažení břišního svalstva a uvolnění

Ráda bych teď zdůraznila následující: při nádechu nepotřebujete vypoulit břicho směrem ven. Umožňujete dechu, aby uvolnil oblast břicha, pokud je to zapotřebí. Svaly by neměly bránit dechu v proudění níž do těla. Rovněž platí, že nepotřebujete nutit dech vyjít ven z těla při výdechu. Náročnější práce s hlasem, například křičení, kvílení nebo ječení, vyžaduje intenzivnější práci svalů v břišní oblasti, ale běžně není zapotřebí, abyste na ně tlačili.

Někteří herci používají břišní svalovou oporu tak, že sice hýbají břichem, ale jejich hrudník se nehýbe. V obou oblastech by měl být pohyb. Žebra jsou napojena na břišní dutinu

a naopak. Je tedy přirozené, že při nádechu i výdechu se obojí hýbe v určitém rytmu, nad kterým nemusíte přemýšlet.

Cvičení 13: Kabuki, uvolnění do břišního dechu

Nohy jsou rozkročené v šířce ramen, chodidla jsou na podlaze v paralelní pozici.

Kolena jsou pokrčená, ale páteř je rovná a ramena uvolněná.

Položte dlaň na podbřišek. Ruka nebude manipulovat svaly, ale jen si bude všimát jejich pohybu.

Při nádechu si uvědomte, jak se vám otevírají žebra: pomůže, když si na hrudník ze strany přiložíte dlaň.

Ujistěte se, že břišní svaly se uvolňují, neměli byste cítit jakékoli napětí.

Po páru nadechnutí a vydechnutí by se měly svaly v podbřišku uvolnit.

V tomto postoji by měl být dech hlubší a volnější. Až půjdete zpět do stoje, snažte se vyvarovat zatínání břišních svalů.

Cvičení 14: Modlitební pozice

Toto protažení má tři části. Zkusíte-li projít všechny, mělo by se vám podařit uvolnit všechny svaly, které se podílejí na dýchání. Můžete se však věnovat i jednotlivým částem zvlášť. Důležité je, abyste se po každém cvičení na zemi zase postavili a zkusili si účinky cviků i vestoje.⁴⁸⁹

První část

Přejděte do pozice kočky⁴⁹⁰, kolena a dlaně se opírají o zem.

Záda jsou rovná, krk uvolněný, nezatínejte stehenní svaly. Párkrát se nadechněte a vydechněte v této pozici, měli byste pocítit jakékoli nežádoucí napětí břišních svalů.

Pokračujte v dýchání, snažte se jej s každým výdechem prohloubit víc a víc.

⁴⁸⁹ To se mi potvrdilo i během spolupráce s Hereckým studiem Švandova divadla. Cvičení pak nezůstávají odpojená od praktického využití. Při cvičení na zemi zároveň někdy dochází k přílišnému uvolnění (studenti u cviků i usínají) a pak je těžké si uvědomit, jak získanou tělovou informaci využít při přednesu textu. To ostatně popisuje i Rodenburg o pár odstavců výš.

⁴⁹⁰ Tělo se o zem opírá kolena a dlaněmi, dlaně by měly být v linii s rameny, kolena v linii s kyčlemi.

Při výdechu můžete břišní svaly zkusit trochu zatáhnout dovnitř, tím se posílí.

Zkuste prudčeji vydechnout na „ha“, podobně jako dýchá pes. Můžete přidat i hlas. Všimněte si, jak se zapojuje opora, jak pracují svaly, abyste mohli vydat zvuk⁴⁹¹.

Druhá část

Toto cvičení je skvělé na uvolnění všech svalů podílejících se na dýchání, ale může vést k tomu, že vás budou bolet chodidla. Podložte si je proto karimatkou nebo ručníkem.

Uvolněte stehenní svaly a nechte kyčle otevřené, abyste mohli přejít do dřepu.

Přejděte z pozice z předchozího cvičení tak, že zatlačíte dlaněmi do podlahy, čímž pomůžete přesunout pánev nad paty, sedněte si, pokud vám to tělo dovolí.

Horní část trupu spočívá uvolněně na stehnech, ruce jsou natažené a dotýkají se podlahy nebo mohou být položené podél těla. Ramena a krk by měly být uvolněné.

Při nádechu byste měli cítit, jak se vám otevírá mezižeberní prostor na zádech a po stranách hrudníku.

Břišní oblast je stlačená proti stehnům. Toto stlačení je žádoucí, později se nám bude hodit.

Nyní zatlačte dlaněmi do podlahy, přejděte na chodidla a posaďte se do dřepu. To je ta část, která může být náročná pro chodidla.

Při nádechu, máte-li páteř víceméně vertikálně, ucítíte, jak se dech dostává níže do těla, až do podbřišku.

Tato pozice je vhodná k tomu, abyste si vyzkoušeli, jakou máte dechovou oporu. Cítíte-li, že se dech pohodlně usadil až do nejnižších částí vašeho těla, zkuste s výdechem přejít do vokálu nebo do textu.

Poté, co si zkusíte, jak vám funguje dechová opora, zkuste si pro srovnání, co naopak dokáže udělat s hlasem napětí. Zvedněte ramena a zkuste přejít do vokálu nebo do textu. Váš hlas bude znít škrceně a úzce.

⁴⁹¹ Tato pozice je podle mě výhodná v tom, že díky působení gravitace si člověk lépe uvědomí, co všechno musí tělo „udělat“ při dýchání, natož při tvorbě hlasu. Při uvolněných břišních svalech je takřka nemožné bez opory promluvit.

Zaměřte energii zpět do uvolněné pozice.

Nyní můžete přejít do stoje a zkusit si říct vokál nebo text, anebo můžete přejít rovnou do třetí části cvičení, čímž svalovou oporu posílíte ještě víc.

Třetí část

Lehněte si na záda.

Zvedněte, pokrčte a přitáhněte nohy k tělu tak, aby stehna zůstala uvolněně opřena o trup.

Kolena jsou pokrčená, lýtka uvolněná. Tuto pozici často zaujmají batolata. Ne náhodou se tak stane předtím, než začnou vydatně křičet nebo plakat. V této pozici se jim totiž zaktivuje hluboká břišní svalová opora.

Možná pocítíte potřebu obejmout si kolena pažemi. Nadechněte se a vydechněte, až vám klesnou nohy, ale pozici neměňte.

Tato pozice posiluje břišní oporu. Zkuste přejít do vokálu nebo do textu, můžete i ozvučit vzdech nebo zívnutí a uvědomte si, jaké svaly se aktivují, když přejdete do plného hlasu.

Položte chodidla zpět na podlahu.

Pomalou se přetočte na zemi na bok, přejděte do pozice kočky, zatlačte od chodidel do podlahy a pomalu vyrolujte páteř do stoje.

Zkuste si zatlačit do zdi, zvednout židli nad hlavu nebo přejít do energické chůze.

Nyní zakoušíte svou skutečnou fyzickou i hlasovou sílu.

Cítit oporu

Pocítit svoji dechovou oporu je jedním z nejdůležitějších okamžiků při práci s hlasem. Jakmile ji jednou objevíte, už na ni nezapomenete. Je dobré porozumět vnitřně-hmatovým pocitům, které s touto prací souvisejí, proto se dechové opoře budeme věnovat ve vztahu k pocitu připravenosti a sbírání energie potřebné k práci s hlasem.

Cvičení 15: Cítit oporu

Uvědomte si centrum svého těla a přejděte do připraveného neutrálního postoje. Dejte si čas.

Potichu se nadechněte a vydechněte. Dopřejte si pár minut na nalezení pocitu, kdy jste připraveni promluvit. Je to podobný pocit jako aktivní přítomnost v neutrální pozici.

Ucítíte moment, kdy je možné promluvit. Je to podobný pocit, jako když se chystáte skočit nebo hodit míč. Když ho ucítíte, vydechněte se souhláskou „s“. Ozve se syčení. Nadechněte se, zkuste znovu najít ten moment, kdy je možné začít, a vydechněte se souhláskou „s“. Soustřeďte se na tvorbu zvuku pomocí hluboké břišní dechové opory.

Nikdy nepřecházejte do hlasu bez opory! Uvědomte si následující:

Při výdechu na „s“ ucítíte moment, kdy můžete ještě pokračovat v tvorbě zvuku, ale už jste ztratili kontakt se svaly dechové opory. To je okamžik, kdy už nejste na opoře.

Většina hlasových potíží pochází z toho, že svůj hlas neopíráme o dech. Plíce se většinou, nemáte-li vážné zdravotní potíže, nikdy zcela nevyprázdí, vždy v nich zůstane nějaký vzduch. Nicméně ten okamžik, který se dá popsat jako „dořeknu větu textu až do konce, ať to stojí, co to stojí“, je právě dán tím, že v plicích ještě zbytek vzduchu je, ale hlas už není nesen oporou, protože svaly už jsou příliš uvolněné. Takto dochází často k ničení hlasivek.⁴⁹²

Cvičení 16: Vybudování dechové opory

Uvědomte si centrum svého těla a přejděte do neutrální pozice. Dejte si na to čas.

Nadechněte se a s výdechem vyslovujte znělou souhlásku „z“, jen do té doby, než přestanete cítit oporu. To opakujte několikrát, dokud dostatečně nerozpoznáte okamžik ztráty opory a následného napětí v hlasívkách. Obzvláště si povšimněte, jak lákavé je povolit držení těla, nahrbit se, což nás od opory odstřihne, takže hlas již není nesen dechem.

Znovu vyslovujte souhlásku „z“, ale nadechněte se dřív, než ztratíte oporu. Je to naprosto jasný a úžasně povznášející pocit.

⁴⁹² Rodenburg dále v textu popisuje, že cílem dalších cvičení je pracovat s oporou takovým způsobem, aby se stala naprosto přirozenou součástí našeho hlasového projevu, aniž bychom o ní museli přemýšlet. Při interpretaci textu, kdy je zapotřebí pracovat s emocí a myšlenkou, je dech klíčovým nástrojem. Pro herce to znamená, že by měl být schopen rozšířit, navýšit kapacitu a kvalitu svého dechu, posouvat neustále jeho hranice tak, aby byl schopen komunikovat text i ve velkém prostoru nebo při silných emocích. Následující cvičení se zabývají právě zvětšením dechové kapacity.

Zkuste teď pozvednout ramena a všimněte si, jak těžké je nalézt při této malé změně oporu v hlase.

Vraťte se k vyslovování hlásky „z“ s oporou.

Přejděte k tlačení rukou proti zdi nebo zvednutí židle nad hlavu nebo do energické chůze. Pocit, že jsem na opoře, zesílí.

Jak mít dechovou oporu pod kontrolou

Nikdy nezačínáte mluvit, dokud nejste připraveni. Zpočátku vám to možná bude připadat příliš pracné, ale nakonec snad dojdete k tomu, že můžete používat oporu, kdykoli se vám zachce. Jeden z mylných předpokladů je ten, že postavení těla, při němž je dech na opoře, je na pohled viditelné. Není tomu tak. Naučíte se pracovat s oporou, jak budete zrovna potřebovat, záleží jen na tom, kolik jí potřebujete. Mladí herci mají často obavy, že když budou používat oporu, budou znít jako „herci“ – tedy hlasitě a okázale. Ale to je jen tím, že sami často používají zbytečně mnoho opory při obyčejné konverzaci. Použití veliké zásoby dechu na pouhé „ne“ je ztrátou energie, pokud ovšem nepotřebujete vyjádřit vášnivé emoce nebo umluvit veliký prostor.

Přirozený dech je takový, kdy se nadechnete, cítíte oporu, a když jste připraveni, vydechnete. Okamžik připravenosti není váháním nebo zadržováním dechu, naopak trvá jen zlomek vteřiny. Optimální práce s oporou se dá shrnout takto: nadechnu se, cítím se připraven, začínám mluvit.

Herci, kteří nepracují s oporou, často tvrdí, že „dokud vědí, co říkají a proč, jsou v pohodě“. Tělová manifestace tohoto výroku je tato: když se herec cítí dobře a je spokojený se svojí postavou, scénou nebo textem, dýchá přirozeně, jeho hlas má oporu a je v souladu s myšlenkou textu.

Moje odpověď na takovýto názor je, že pokud dokážete rozeznat okamžik, kdy váš hlas není na opoře, můžete si vypomoci technicky. Jinými slovy, budete si jistí, že váš hlas bude na opoře a budete připraveni přednést i text, který vám úplně nesedí. Zvládnout text technicky může totiž vést k tomu, že text bude znít organicky.

Rozvíjení citlivosti vůči rozpoznání okamžiku, kdy jsem na opoře a kolik jí potřebuji, je podle mě tou nejdůležitější věcí v pedagogice hlasu a přednesu. V mé práci tomu proto věnuji největší pozornost.

Cvičení 17: Nejčastější zlovyky „bez opory“

Zkuste si následující cvičení a uvidíte, zda se v některém z nich poznáváte. Nejenže tyto zlovyky mají přímý dopad na vaše hlasové

možnosti, ale také zcela zásadním způsobem ovlivňují hereckou práci. Když herec mluví bez dechové opory, vypadává z herecké situace.

Pro následující cvičení použijte počítání číslic (slovy jedna, dvě, tři atd.) nebo krátký text.

Nadechněte se, připravte se, zadržte dech a zastavte se uprostřed akce, pak teprve promluvte. To je klasický případ zaváhání. Ihned ucítíte, jak se vám v hlasivkách usazuje napětí, nebudete schopni hlas opřít, a tím pádem rozeznít, vaše slova nebudou sdělovat smysl. Z hereckého hlediska jste pozadu za textem, nejdete s ním. Naše zkušenost za slovy a jejich smysl jsou odděleny, slova se stávají bezvýznamnými.

Nadechněte se a ihned začněte mluvit, ještě předtím, než ucítíte, že jste připraveni. Teď spěcháte a předbíháte text. V tomto případě herec většinou cítí, že musí text „dohonit“. Je to jako naskočit do rychle se rozjíždějícího vlaku. Jednoduše řečeno, nedopřejete si čas na nalezení toho správného okamžiku, kdy jste připraveni promluvit. Herci tuto chybu dělají tehdy, když po nich režisér chce, aby začali odříkávat text dřív, než se na něj napojí.

Třetí zlozvyk nazývám „herecký styl, jsem hodně v pohodě“. Nadechněte se, dovolte si prožít sílu nádechu a vyfoukněte se jako balónek, pak začněte mluvit, s použitím minimální energie. Výdech je často doprovázen jemným povzdechem, možná i nějakým fyzickým gestem, které vypadá jako znaková řeč. Herec je tížen textem, je jím převálcován. Text se na něj valí až do bodu zhroucení. S touto energií nemůžete sdělovat do prostoru vůbec nic. Jako by vás text držel přišpendlené na místě.

Když porozumíte těmto třem zlozvykům, bude pro vás snazší dávat si na ně pozor. Pokud během herecké práce ucítíte, že situace není rozehraná dobrým směrem, nebo pokud ucítíte, že nejdete s textem, protože jste se nenapojili na svoji oporu, máte možnost to napravit pomocí uvědomění si správného dechu a opory, což se projeví i v přednesu textu. Technika opory vás může znovu vrátit do herecké situace, čímž se dá ještě „zachránit“. Záchrana v podobě dechu a opory je tak vždy po ruce.

Jednat slovem I⁴⁹³

Často s herci mluvím o jednání slovem. Je to téma, ke kterému se dostáváme při práci s hlasem v přednesu textu. Zdá se mi, že když herec jedná slovem, je to, jako by se slovo dotýkalo jeho opory. Čím větší je potřeba slova, čím více se uchopí, tím hlouběji v těle je dechová opora.

Zkuste si říct „ó“ na břišní dechové opoře. Nyní si ho zkuste říct na dechu, který je v hrudníku, a zkuste zvednout ramena, což dechovou oporu zvedne ještě výš. Zkuste si tyto dvě oblasti opory střídát, nízkou s vyšší. Všimněte si, že na nižší dechové opoře zní hlas volněji a plněji. Také vaše reakce na zvuk, ať už emocionální, nebo psychologická, je pravděpodobně velmi odlišná v závislosti na tom, zda je opora posazená níž, či výš. Zkuste si vyslovit „ne“ tímtéž způsobem, při střídání opory níž a výš. Přesunutím dechu se mění vztah ke slovům. Při využívání hluboké dechové opory zní slova autentičtěji, plněji.

Řada následujících cvičení je navržena tak, aby zvětšila objem a pružnost dechu. Pamatujte na to, že tato cvičení by vám měla dát pocit sebejistoty a dobrý technický základ. Čím více budete tyto techniky využívat v pozdější herecké práci, tím spíše na ně časem zapomenete a budete je používat zcela automaticky. Cílem je, abyste měli k dispozici dechovou oporu pro jakoukoli hereckou akci – hlasovou, prostorovou nebo textovou. Určité texty a prostory budou vyžadovat intenzivnější práci. Cvičení můžete provádět v neutrálním postoji nebo s nimi můžete experimentovat při sezení, chůzi (ovšem energické) nebo v polohách na zemi. Nezapomínejte uvolňovat ramena v průběhu cvičení. Rovněž myslte na uvolněnou dolní čelist a rovnou páteř. Každé cvičení byste měli začínat, až když budete mít pocit, že jste připraveni a na dechové opoře. Dech nezadržujte – začněte, až když ucítíte, že se vám dech ustálil, nikdy dříve ani později.

Cvičení 18: Objem a pružnost dechu

Nadechněte se a s výdechem vyslovujte neznělou souhlásku „s“, uvědomte si svalovou oporu, snažte se vydržet s výdechem po dobu deseti vteřin. Párkrát zopakujte.

Uvědomte si, jakou máte kontrolu nad výdechem, který je těsně propojen s dechovou oporou.

⁴⁹³ V původním textu používá Rodenburg výraz „owning words“; místo doslovného „(při)vlastnění slov“ se přiklání k pojmenování „jednání slovem“. Vycházím jednak z názoru Ivana Vyskočila, že hlas je gesto, jednání, je-li hlas sdělovací, a pak i Cicely Berry, že hlas je odrazem osobnosti.

Postupně prodlužujte dobu kontrolovaného výdechu se souhláskou „s“ na patnáct, dvacet a nakonec třicet vteřin.

Dejte si na toto cvičení čas, klidně i pár týdnů, netlačte na sebe a nenechte se otrávit tím, když hned nedosáhnete vytyčených výsledků. Dovolte si dosáhnout jich přirozeným způsobem.

Podle tradičního přístupu měl být herec schopen zvládnout přednést osm veršů v blankversu na jeden nádech. Jednou jsem dokonce měla učitele přednesu, který trval na tom, abychom recitovali sonet (čtrnáct veršů v blankversu) na jediný nádech. Nemyslím si, že je to nutné. Někteří z nás nemají dispozice k tomu, aby bez obtíží urazili takto dlouhou cestu na jediný nádech. Nicméně jsem toho názoru, že kontrolovaný výdech trvajících třicet vteřin je snadno zvládnutelná, a navíc praktická pracovní dechová kapacita. Stačí, když tomuto cvičení věnujete několik minut denně.

Místo neznělé souhlásky „s“ vyslovujte znělou souhlásku „z“⁴⁹⁴. Možná vám znělá souhláska spotřebuje více dechu a bude tedy trvat déle, než dosáhnete dvaceti nebo třiceti vteřin kontrolovaného výdechu. Nenechte se tím odradit, je to přirozené. Snažte se soustředit na silný a rovnoměrný zvuk (avšak netlačený), který bude opřený o bránici, přitom myslete na uvolněnou čelist a krk. Je zajímavé, že když se budete soustředit na to, že vám opora vychází z hrudního koše a břišních svalů, začnete kontrolovat zvuk z této oblasti.

Nyní přejděte k počítání. Tento jednoduchý „text“ vás výborně propojí s oporou a zároveň si díky němu uvědomíte, že si stačí „vzít jen tolik, kolik opravdu potřebujete“ – můžeme mluvit o ekonomickém využívání dechu.

Postavte se do postoje, uvědomte si střed svého těla. Nadechněte se a snažte se rovnou najít oporu v bránici. Při výdechu nahlas vyslovte „jedna“.

Postupně dech prodlužujte, stále s oporou bránice, počítejte „jedna, dvě“, pak „jedna, dvě, tři“ atd.

Postupně počítejte na jeden výdech do deseti a více.

⁴⁹⁴ Osvědčilo se mi začít neznělou souhláskou „s“ a tu pak střídat se „z“. Další dvě dvojice (znělá – neznělá souhláska), které poslouží účelu, jsou: f–v a š–ž. Každému vyhovuje jiná dvojice.

Pokud se cítíte jisti, můžete pracovat s rychlostí (ovšem bez ztráty artikulace) počítání nahlas. Zkuste měnit nejen rychlost, ale i délku výdechu⁴⁹⁵.

Používání hlasitého počítání v těchto cvičeních je poměrně neutrální v tom smyslu, že tento „text“ nenese žádný smysl. Nahradíme-li počítání textem, pravděpodobně to bude odpovídat třem nebo čtyřem veršům. Je to zvláštní, ale pokud se máme najednou soustředit na zvládnutí delšího textu, zamrzne. Nejdříve se tedy snažme získat sebedůvěru v hlasitém počítání a pak se teprve můžeme uchýlit ke slovům.

Cvičení 19: Rychlý a hluboký nádech

Následuje cvičení na rychlý nádech s využitím plné kapacity plic. Zhluboka se nadechněte, aktivujte oporu a toto zopakujte několikrát za sebou. Je to v podstatě atletická dechová práce. Ekvivalentem v textu by bylo několik veršů na jeden nádech, nádech, několik veršů, nádech apod. K tomuto druhu práce s dechem se uchyluje tehdy, když herec potřebuje dech na ztvárnění veliké nebo intenzivní emoce nebo při zpěvu. U tohoto cvičení musíte být opatrní a nikdy nejít do hlasu bez opory, ale zároveň posouvat hranice svých možností. Čelist i krk musí být uvolněné, páteř vzpřímená. Ucítíte, jak vám pracují svaly – po tomto cvičení budou jistě protažené.

Zhluboka se nadechněte, ale dech nezadržujte, snažte se neztuhnout v hrudníku nebo břišní oblasti. Pokud cítíte, že se v některém z těchto míst zavíráte nebo přepínáte, přestaňte, nahlas povzdechněte a začněte znovu. Tato uzamčení mohou nastat, pokud se příliš snažíte a nadechujete se nad svoje možnosti. Ramena ani hrudník by se neměly zvedat. Pokud se tak stane, vydechněte a začněte znovu. Ucítíte-li, že vám tuhne břicho, přestaňte a zkuste si cvičení v pozici Kabuki.

⁴⁹⁵ Na Regent's jsme často prováděli toto cvičení v chůzi. Co krok, to číslo vyslovené nahlas, samozřejmě posazené na opoře. Pohyb se rovnal řeči, čili dokud nám vyšel dech, mohli jsme „krokovat“ a zároveň kroky počítat. Kdo začínal s kapacitou dechu na osmi krocích, po semestru hlasové práce byl schopen ujít takto ozvučených kroků dvacet i více. Pohyb navíc napomáhal tomu, že člověk neustrne v přemýšlení o technice, ale jednoduše nechá tělo být, pouze si všímá, aby výdech netlačil do krajnosti. Díky tomuto způsobu, tj. v pohybu, bylo tělo flexibilní, dech přirozený a hlas se nesl místností bez zbytečných pohybů navíc. Podobně jsem ke cvičení přistupovala i já, viz Třetí kapitola této práce, ~~Herec~~ Člověk mluví, cvičení 12.

S výdechem vyslovujte znělou souhlásku „z“ tak dlouho, dokud vám vystačí dech, ale přestaňte dřív, než se vám uvolní opora.

Nadechněte se zhluboka a znovu s výdechem vyslovujte „z“. Zkuste třikrát za sebou.

Pokud jste v dobré kondici a necítíte námahu, opakujte vícekrát - čtyřikrát, pětkrát nebo šestkrát za sebou. Čím lépe na tom budete, tím dál zkuste jít. Podle mého je ideální dosáhnout sedmi hlubokých nádechů za sebou, jeden za druhým, to zhruba odpovídá i náročnějším textům.

Pokud během cvičení cítíte, že se vám hroutí páteř, zkuste si sednout na kraj židle nebo si sedněte na zem do tureckého sedu. Takto budete mít posturu lépe pod kontrolou.

Zkuste si při cvičení vyslovovat znělé souhlásky „v“ a „z“ nebo počítejte nahlas, zkuste si přitom měnit hlasitost. Změnu hlasitosti propojte s používáním intenzity opory.

Cvičení 20: Modulace dechové opory

Myslete na číslo, například 3, nadechněte se a s výdechem počítejte nahlas dál za toto číslo, pak myslete na jiné číslo, třeba 7, a s výdechem opět počítejte dál za toto číslo.

Střídejte číslíce. Zkuste střídat hlasitost i rychlost, ale vyjděte s hlasem ven pouze tehdy, když cítíte, že máte aktivní oporu.

Záhy si všimnete, že do plic vdechujete přesně tolik vzduchu, kolik potřebujete, a že se tak děje naprosto přirozeně.

Nejčastější zlovyk, kterého se herci dopouštějí, je plýtvání oporou. Nadechnou se a při nádechu, aby dosáhli okamžitého pocitu energie a opory, vtáhnou břišní svaly dovnitř a pak teprve promluví. Tímto však ztratí několik centimetrů pohybu bránice.

Cvičení 21: Nadechnout se právě tolik, kolik potřebuji

Jak už bylo řečeno, rovnice na to, aby se člověk nadechl právě tolik, kolik potřebuje, zní: množství vzduchu se rovná délce myšlenky a velikosti emoce nebo prostoru. Zkusme si jednoduché cvičení, které nám dá určitou představu o práci s prostorem.

Postavte se do neutrální pozice a uvědomte si střed svého těla.

Zvedněte dlaň tak, aby byla asi 20 cm před obličejem. Soustřeďte svůj pohled na ruku a dýchejte do ní. Nadechněte se tolik, abyste se

při výdechu dotkli dechem dlaně. Ruka by klidně mohla být mikrofonem, v takovém případě však nezapomeňte na kontakt s pomyslným obecnstvem.

Uvolněte ruku zpět podél těla a najděte si v místnosti bod, daleko od vás, a soustřeďte do něj svoji pozornost.

Pošlete dech do tohoto bodu. Výdech se náhle začne měnit. Prodlužuje se a nabývá síly. Budete nuceni se nadechnout zhluboka, abyste mohli výdech poslat přes celou místnost.

Nyní svoji pozornost rozšiřte na celou místnost okolo sebe. Dýchejte a všimněte si změny na vašem dechu.

Nakonec se podívejte ven z okna a soustřeďte se na jeden bod venku. Opakujte postup s dechem. Čím větší vzdálenost, tím více dechu budeme potřebovat.

Toto cvičení se z veliké části zakládá na takzvané „projekci“. Bude-li váš dech volný a podaří-li se vám pracovat s ním takto v prostoru, nejenže se nadechnete právě tolik, kolik potřebujete, abyste prostor vyplnili, ale podaří se vám s prostorem a jeho hranicemi navázat určitý kontakt. Prostor si „zabydlíte“ a ovládnete ho pomocí slov, která přednesete.

Vyplnit prostor dechem

Tato jednoduchá technika se dá využít v mnoha životních situacích a také tehdy, když potřebujeme mít kontrolu nad tím, co říkáme. Ať už je to předsedající v zasedací místnosti, televizní redaktor při večerních zprávách, nebo herec či herečka v divadle. Někdy se může stát, že při představení slyšíte hercův hlas vcelku dobře, ale necítíte se zahrnuti do jeho hereckého projevu, nemůžete se na něj napojit. To je často dáno tím, že herec nepracuje s dechem v prostoru, že prostorem nedýchá.

Jednoduchá cvičení, jako například to předchozí, mohou tento problém vyřešit. Ať už pracujete v jakémkoli prostoru, zkuste si jít stoupnout na jeviště, když je prázdné, a zkuste svým dechem dosáhnout do jeho krajů, až na kraj hlediště. Nejen tam, kde sedí diváci, ale všude – z jedné strany na druhou, odshora dolů.

V dobře navržených divadlech je perspektiva dechu součástí architektury prostoru. Kdybyste se ocitli v řeckém divadle, například v amfiteátru ve městě Epidaurus, nemohli byste se ubránit pokušení se nadechnout a dechem vyplnit tamní prostor. I většina starých viktoriánských divadel v Londýně má tuto vlastnost. Všimněte si, že tato divadla herce obklopí, doslova ho obalí. To většina moderních prostorů neumí.

Pro spoustu velkých divadel platí, že rozlehlý prostor automaticky vybízí k podvědomé práci s dechem. Malé jeviště studiového divadla může mít opačný účinek. Diváci jsou zpravidla velmi blízko a herec často mluví jen k prvním řadám.

Jakmile se budete v nějakém jevištním prostoru cítit jako doma, váš dech bude přirozený. Proto je dobré nepodceňovat žádný prostor a věnovat tomuto „zabydlování prostoru dechem“ nějaký čas před samotným představením. Zkuste si zaexperimentovat v předchozích cvičeních se zadržením dechu nebo zkuste jít do zvuku bez opory. To vám dá zkušenost, jaké se chcete vyvarovat.

Změny rytmu dechu

Jsem přesvědčená, že dobří autoři, ať už vědomě, či nevědomě, skutečně slyší rytmus dechu postav, o nichž píší. Každý člověk má jiný rytmus dechu. Pokud někdo žije ve verbálně založené společnosti, jež klade důraz na jazyk a řeč, která používá delší věty k vyjádření složité myšlenky nebo hluboké emoce, pak k tomu bude přirozeně používat více dechu. Náš dech se také mění spolu s tím, jak se v životě měníme. Toto všechno, ba i víc je ukryto v dobrém textu, což herec musí být schopen interpretovat a donést až k uchu posluchače.

K tomu mě napadají dvě věci, které jsem vyzorovala během každodenní práce s herci: 1) Mnoho herců prochází tréninkem, aby zvládli techniky, které jim umožní dosáhnout hlubokého, silného a pružného dechu, ale nikdy nevykročí ze svého rytmu dechu. 2) Mladí herci, kteří nemají zkušenosti s podnětnou slovní výměnou, si myslí, že změnit rytmus svého dechu – který je obvykle podmíněn povrchními myšlenkami a nevášnivým dialogem – je zkrátka nemožné. Moje odpověď na oba tyto běžné fenomény je, že herec by měl být schopen změnit rytmus svého dechu a tím dosáhnout věrné a plné charakterizace postavy. Když budete schopni měnit rytmus dechu tak, aby odpovídal textu, nejenže budete interpretovat postavu na základě struktury textu, ale také textu umožníte, aby vás změnil: začnete dýchat tak, jak to zamýšlel autor.

Toto cvičení vede k neutrálnímu dýchání, aby vaše tělo mohlo přijmout jiný rytmus dechu. A to vám může pomoci, pokud se během práce na textu „zaseknete“.

Cvičení 22: Neutrální dýchání

Lehněte si na záda, kolena směřují do stropu, chodidla se opírají o podlahu.

Stehna i ramena by měla být uvolněná. Měli byste se cítit pohodlně.

Dopřejte si pár minut ke sledování vlastního dechu a jeho rytmu. Pokuste se ho zklidnit a ustálit.

Začněte povzdechem – neozvučeným, jemným povzdechem.

Pomalou vydechujte, až už neucítíte, že z vás vychází vzduch.

Počkejte na okamžik, kdy se vaše tělo bude chtít nadechnout. Je užitečné představit si tento moment jako přechod, určité zastavení mezi výdechem a nádechem.

Vpouštějte vzduch do těla až do chvíle, kdy se ho budete cítit plni a ucítíte potřebu ho vydechnout. Necháváte rozhodnout vaše tělo, nikoli hlavu, necháváte tělo přirozeně hledat kyslík.

Představte si přechodové okamžiky mezi výdechy a nádechy jako momenty, kdy se tělo už přestalo nadechovat, ale ještě nezačalo s výdechem (nebo přestalo vydechovat, ale ještě nezačalo s nádechem), a uvědomte si tyto momenty jako určitá uvolněná setrvání v ne-pohybu.

Po tomto cvičení se možná budete cítit trochu mátožně, ale i přesto je zajímavé zkusit si přednést nějaký text, který dobře znáte, a zkusit si uvědomit, zda se změnil rytmus vaší řeči.

Změnou obvyklého rytmu dechu můžete dosáhnout toho, že text sám vám napoví, kdy je potřeba se při jeho přednesu nadechnout a jak moc.

Cvičení 23: Zlepšení kondice dechové opory

Těchto pár cvičení posílí svaly dechové opory a jejich vytrvalost. Všechna cvičení by měla být prováděna s uvolněným tělem, především dbejte na uvolněná ramena, hrdlo a horní část hrudníku. Cvičení provádějte vždy až po zahřátí hlasu. U cvičení se často objevuje slabika „ha“, která je otevřená a výborně se hodí k následnému přecházení do textu. Čeká-li vás náročná herecká role, doporučuji začít s cvičeními dva týdny před první zkouškou.

Začněte pracovat na zvětšení kapacity plic a dechové opory. S výdechem vyslovujte neznělou souhlásku „s“. Snažte se dosáhnout výdechu trvajícího 40 vteřin. Zůstaňte na opoře.

Pomocí „z“ ozvučujte výdech alespoň po dobu 30 vteřin. Zvuk by měl být plynulý a rovnoměrný.

Sedmkrát nebo osmkrát na plný výdech vyslovujte „z“ nebo „ha“. Dechové výměny by měly být lehké, jedna za druhou, pozor na hroucení páteře. Vždy se nadechněte ještě předtím, než ztratíte oporu. Nepodvádějte, nepředstírejte, že vám dech vydrží déle.

Ozvučte výdech na „z“ nebo „ha“ a dlaněmi tlačte proti zdi nebo zvedněte židli nad hlavu. Po těchto dechových výměnách chvíli stůjte

a uvolňujte tělo. Během „z“ a „ha“ byste ihned měli cítit kvalitnější napojení na oporu.

Přejděte do chůze a přitom ozvučte výdech na „ha“. Snažte se dosáhnout pevného a plynulého zvuku. Zkuste si pohrát s výškou tónů a s hlasitostí.

Rozeběhněte se, zadýchejte se. Zastavte se a výdech ozvučte na „ha“, pokuste se, aby zvuk byl co nejpevnější a po celou dobu vyslovování ve stejné kvalitě. Vydýchejte se a srovnejte si dech. Čím častěji se tomuto cvičení budete věnovat, tím rychleji budete schopni srovnat si dech.

S výdechem vyslovte „ha“, přitom přejděte ze stoje do sedu na zemi. Snažte se vydávat zvuk plynule, ve stejné kvalitě, po celou dobu akce.

Přejděte ze sedu do lehu na zemi, pak zpět do sedu a nakonec do stoje, během čehož vyslovujte „ha“.

Kdykoli během těchto cvičení můžete „ha“ a „z“ nahradit pár větami vašeho textu.

Následující cvičení provádějte až po zahřátí hlasu. Netlačte hlas z krku, ale posílejte hlas ven z těla, směrem do místnosti.

Počítejte v duchu do 10, rozezněte výdech na „ha“, během počítání přidávejte na hlasitosti, hlas je opřený o oporu. Po nádechu začněte naopak v největší hlasitosti a během počítání do 10 zvuk zeslabujte. Zkuste se při počítání dostat až na 15 nebo 20. Diminuendo je obtížnější a bude vyžadovat více opory. Během řeči tuto energii využíváme málokdy. Přírozenější je pro nás crescendo.

Nyní přejděte do textu. Zaintonujte pár vět na jednom tónu, pak je řekněte ve střední hlasitosti. Zaintonujte větu, pak přejděte do mluvení s větší hlasitostí. Opakujte, dokud nebudete mít pocit, že jste na maximální možné hlasitosti bez tlačení na hlas. Vaše dechová opora nyní pracuje na maximální výkon. Zkuste si zívnout, aby se vám uvolnilo hrdlo, rovněž to pomůže prodloužit samohlásky a lépe se napojíte na vaši oporu. Možná budete cítit nutkání hlas stáhnout - vyzkoušejte si hlasitost podle svých možností.

Teď proces obraťte. Začněte na střední hlasitosti a postupně ubírejte. Zůstaňte pevní v hlase, posílejte ho ven z těla. Nenechte hlas, aby se vytratil, nepřecházejte do šepotu.

KAŽDODENNÍ VYUŽÍVÁNÍ OPORY

V této fázi své kariéry cítím, že pochopení a správné používání opory je tím nejdůležitějším předpokladem pro dobrý, silný a zdravý hlas. Je možné, že za dalších dvacet let změní názor. Není tomu dávno, kdy jsem hercům tvrdila, že dokud mají hlas posazený na opoře ve chvíli, kdy jdou na jeviště, pak je vše v pořádku. Nyní, když se ohlížím zpět, si myslím, že jsem se mýlila. Nejenže využívat oporu v každodenním životě je tou nejpřirozenější a nejzdravější možností (a přitom se nemusí nutně jednat o okázalé vystupování, jež napovídá, že „jste herec“). Ale hlavně, když oporu nevyužíváte i mimo jeviště, tak vždy, když hrajete, navlékáte svůj herecký hlas a opora není organickou součástí vašeho jednání, protože ji využíváte jen při hraní.

Zkuste hlas na opoře využívat v každodenních situacích, možná ne hned s lidmi, kteří vás znají dobře. Ti si všimnou změny ihned a naši nejbližší lidé nejsou vždy ti nejlaskavější, když se snažíme změnit. Všimněte si, že se cítíte sebejistější, když využíváte oporu. Používejte oporu v prostředí, ve kterém víte, že se hlasově vyčerpáváte. Na divokém hlučném večírku jsou cigaretový kouř a alkohol smrtícím koktejlem pro vaše hlasivky. Mnoho herců si své hlasivky zničí právě na večírcích. Oporu využívají jen při představení, ne tak na večírcích.

Dechem a oporou se budeme zabývat detailně později, v souvislosti s textem, protože právě tam je opora zapotřebí. V první fázi jde o uvědomění si vlastního hlasu a jeho tvorbu, o to, jak si můžete pomoci technicky a jak získat správné návyky. Později dáte opatrnosti vale a dechové svalstvo budete využívat s vervou a to povede k tomu, že se stane přirozenou součástí práce s textem a na práci s hlasem a dechem zapomenete, protože obojí budete umět využívat přirozeně.

Hrudní zásoba

Dovolte mi, abych se krátce zastavila u dechové techniky, která se nazývá hrudní zásoba⁴⁹⁶. Mnozí starší a zkušenější herci tuto metodu studovali a mladší herci o ní slýchají a ptají se, jaké má přínosy. Myslím, že tuto metodu, která existuje v západním pojetí zpěvu a přednesu po desetiletí, je dobré vysvětlit.

Účelem hrudní zásoby je vytvořit silný opěrný systém na základě nepřetržité zásoby vzduchu. Zní to dobře, ale má to háček.

⁴⁹⁶ V původním textu Rodenburg označuje tuto techniku jako „rib reserve“, viz *The Actor Speaks*, s. 64.

Než jsem nastoupila ke studiu na Central School of Speech and Drama, učili mě metodu hrudní zásoby. Nadechli jste se a „šli na oporu“, což znamenalo, že jste nechali ztuhnout hrudník a používali jste jen svaly v břišní oblasti, zatímco žebra byla tlačena směrem nahoru. Na začátku hodiny jsme zpravidla přešli do této polohy, „na oporu“, a opustili jsme ji až na konci. Kolem hrudního koše nám zavázali provázek, a když byl na konci hodiny povolený, učitel věděl, že jsme sevření uvolnili. Jedna z mých učitelek takto setrvala celý den, ráno šup s žebry nahoru a napětí uvolnila, až když šla spát. Celý den žila jen z břišního, bráničního dechu!

Pozice, kdy jsou žebra tlačena nahoru, je pochopitelně nepřírozená. Z dlouhodobého hlediska vede k tomu, že se vám v ramenou, břiše (které je neustále napnuté) a na zádech usadí napětí. V nejhorším případě může poškodit záda. Mnoho herců i zpěváků začalo kvůli této metodě vypadat jako sud. Řada zpěváků používajících tuto metodu sepne při výkonu ruce, aby si pomohli dostat hrudník do žádoucí polohy. Herci využívající hrudní zásobu často hrají poněkud strojeně. Ramena zpravidla v této pozici hrudníku zatuhnou. To pochopitelně neumožňuje volný pohyb ani prostor pro herecké možnosti.

Má tato technika vůbec nějaké přednosti? Pojd'me se na ni podívat v širším kontextu. Nápad využívat hrudní zásobu pochází ze znalosti přirozeného procesu dýchání. Když zatlačíme (například do zdi) nebo zvedneme těžký předmět, okamžik po nádechu se nám zvednou žebra. Když do něčeho zatlačíme, něco zvedneme nebo něco uhodíme, otevřená pozice žebor nám umožní využít všechny ty silné břišní svaly, které vytvářejí oporu pro vzduch při výdechu, díky nimž můžeme mít silný hlas.

Zdá se mi, že problém spočívá v tom, že žebra neklesnou dolů přirozeně sama. Jenže v extrémních případech při přednesu textu nebo při zpěvu opravdu potřebujete přístup k břišním svalům. Proto herce nabádám, aby tuto techniku využívali jen ve vzácných případech, například pokud musí říkat text přes hlasitou hudbu nebo pokud mají křičet delší dobu. Nejprve uvolněte břišní svaly, pak můžete uvolnit i žebra. Žebra následují břicho při uvolnění z této pozice. Napětí a problémy se vynoří ve chvíli, kdy se uvolní břišní svaly, ale žebra zůstanou zamčená v horní pozici a teprve pak se uvolní.

Myslím, že tato nepřírozená technika může být užitečná, když to vyžaduje umělecká forma. Estetika v umění není vždy nutně přirozená. Hrudní zásoba může vést k velmi silnému hlasu, a pokud se ji herec naučí správně, dolní část hrdla zůstane volná, takže se minimalizuje napětí v hlasivkách. Váš hlas ale nikdy nebude znít přirozeně, protože bude na ohromné opoře. Nebude možné dosáhnout tichého jemného hlasu. Hrudní zásoba dělá z hlasu mocný nástroj.

Cvičení 24: Hrudní zásoba

Zhluboka se nadechněte, přejděte do neutrální pozice.

Začněte vydechovat na „s“, ale oddělte horní část břicha od hrudního koše. Nejprve povolte břišní oblast. Pak následuje oblast hrudníku, ale hrudník začněte uvolňovat teprve ve chvíli, kdy se uvolní břišní oblast, tyto dvě fáze neoddělujte.

Můžete zkusit vydechovat na „s“ na břišní opoře a změnit na souhlásku „z“ ve chvíli, kdy se zapojí i žebra.

Tuto techniku učím studenty až poté, co si vybudují silnou dechovou oporu.

VOLNÝ A SPRÁVNĚ POSAZENÝ HLAS

Představte si sloupec vzduchu, který stoupá vaším tělem od svalů dechové opory. Té jsme doposud věnovali hodně pozornosti. Díky této práci byste nyní měli být schopni poslat hlas na opoře přes ústa do prostoru. Nicméně někdy se může stát, že hlas je blokován nebo uvězněn v krku nebo ústní dutině. To jsou oblasti, kde často hlas zadržujeme a připravujeme se o jeho plný zvuk. Hlas má přirozenou tendenci vycházet z těla v jakémsi oblouku – nahoru a ven. Nejčastějšími příčinami uvězněného hlasu jsou⁴⁹⁷: hlas tlačný dolů (často u herců) do krku a hrudníku, hlas uvězněný v krku, neznělý hlas, stažený hlas, napětí v čelisti, napětí jazyka apod. Nejčastějším omylem je, že hlas se týká těla pouze od krku výše. Je důležité neustále si připomínat, že hlas se týká celého těla, především tedy hluboké dechové opory v oblasti břicha a bránice.

Cvičení 25: Uvolnění napětí v obličeji a dutině ústní

Rozhýbejte všechny svaly na obličeji.

Jemně je promasírujte, obzvláště panty dolní čelisti.

Oddělte jednotlivé části obličeje, zahýbejte jen čelem, očima, očními víčky, tvářemi a rty.

Vyplázněte jazyk.

Jemně promasírujte krk a šíji.

Zkrabaťte obličej, uvědomte si, jaké to je, mít napětí v obličeji, pak uvolněte svaly a nechte je, ať se samy vrátí na místo. Neurčujte

⁴⁹⁷ Rodenburg se o nich rozepisuje dopodrobna, já zde uvádím jen jejich výčet, pro zajímavost. *The Actor Speaks*, s. 67–71.

svalům, kde je jejich správné místo. Zkrabatte znovu obličej, uvědomte si svaly podél kostnaté struktury lebky. Párkrát opakujte a uvolněte. Měli byste cítit, jak je váš obličej uvolněný a překvapivě posílený.

Vyšpulte rty, pak je stáhněte dozadu, až odhalíte zuby. Párkrát opakujte a uvolněte.

Zeširoka se usmějte, uvolněte dolní čelist asi na dva prsty. Nenechte obličej ochabnout, neustále si představujte široký úsměv. Možná budete mít pocit, že prostor v dutině ústní je teď ohromný, ale toto protažení je dobré nejen na uvolnění obličej, ale také proto, že čelist je napojená na krk, který se tímto otevře. Možná se vám bude chtít zívnout, to je v pořádku. Znamená to, že cvičení provádíte dobře.

Když během tohoto cvičení povolíte dolní čelist a otevřete ji v úsměvu, měli byste cítit, budete-li se soustředit na svůj dech, sloupec vzduchu, který stoupá vzhůru ve vašem těle od břišních svalů až po krk bez překážky. Zapamatujte si tento pocit jako váš výchozí bod, do kterého se můžete kdykoli vrátit. Zkuste si jen tak pro zajímavost kdykoli během cvičení zatnout ramena, hrudník, páteř, krk nebo čelist. Uvědomíte si napětí, kterého se snažíme zbavit.

Po cvičení s úsměvem a otevřenou dolní čelistí vyplázněte jazyk a snažte se špičkou jazyka dotknout brady. Teď se krk otevřel ještě víc. Párkrát opakujte.

Uvolněte dolní čelist a párkrát jí zažvýkejte. Pohyb by měl být krouživý. Nehýbejte čelistí ze strany na stranu, můžete si ublížit.

Usmějte se a uvolněte čelist. Opřete špičku jazyka o zadní část dolních zubů. Vytrčte střední část jazyka ven z úst a pak uvolněte. Párkrát opakujte. Ve stejné pozici jazyka zkuste vyslovit souhlásky „k“, „g“, „ng“, tímto uvolníme měkké patro.

Cvičení 26: Zívnutím uvolníme hrdlo

Jedním z nejspolehlivějších způsobů, jak otevřít a uvolnit hrdlo, je zívnout. Krk se při zívání otevírá horizontálně.

Zkuste mluvit nebo počítat (1, 2, 3 až 10) při zívání. Budete potřebovat hodně dechu. Ihned byste měli cítit, jak se krk otevřel a protáhnul.

Pokuste se být nyní trochu nenápadnější. Říkejte text nebo počítejte nahlas, ale na zívání při tom pouze myslete. Hrdlo zůstane otevřené a uvolněné.

Jak zahřát hlas pomocí vokalizace

Během následujících cvičení nezapomínejte na dechovou oporu a nesnažte se proces zahřátí hlasu uspěchat. Každý potřebuje jinak dlouhý čas a celý proces může být ovlivněn řadou faktorů: vlhkost vzduchu, teplota, vaše kondice, únava apod. Někdy vám bude stačit pár minut, jindy mnohem déle.

Jak poznáte, že už máte hlas dostatečně zahřátý? Zcela přesně to lze říci jen těžko. Záleží na individuálním pocitu, ale hlas by neměl být chraplavý nebo přiškrcený. Zkuste promluvit hned po probuzení. Vaše hlasivky budou znít jako vychladlý motor, který se snaží rozběhnout. Takhle zní nezahřátý hlas.

Cvičení 27: Zahřátí hlasu

Opřete se o svůj dech, přejděte do broukání („brumendo“). Zatím může hlas zůstat uvnitř těla. Může vám pomoci nasadit hlas do vyšších tónů, než v jakých normálně mluvíte, hlas se zahřeje rychleji.

Pokračujte v jemném brumendu, a když ucítíte, že se hlas zahřívá, zkuste si pohrát s jinými tóny. Zkuste zanotovat melodii. Postupujte hlasem dolů, do nižších tónů. Představujte si, že celý tento proces je masáží hlasivek.

Máte-li kdykoli během cvičení pocit, že váš hlas se někde zadrhává, vzpomeňte si na zívání nebo jemně vyslovujte při výdechu „h“. Myslete na uvolněná ramena a dolní čelist.

Cvičení 28: Jak posadit hlas

Jakmile je hlas zahřátý, je potřeba ho „posadit“. Jinými slovy, je potřeba vést ho dopředu do dutiny ústní, odkud může být veden dál do prostoru. Tohle je klíčový okamžik v hlasové práci, protože hlas se neustále musí posazovat ještě předtím, než člověk promluví.

Postavte se do neutrálního postoje, uvědomte si centrum svého těla. Pomůže vám představit si daleko v prostoru bod, nad úrovní vašich očí, do nějž budete posílat hlas. Představujte si, že hlas do tohoto bodu putuje po oblouku.

Nejprve do bodu posílejte dech, jako kdybyste se ho chtěli dotknout.

Přejděte do jemného brumenda, snažte se uvědomit si, jak vám vibrují rty. Netlačte na krk a dejte si čas.

Až ucítíte chvění rtů, našpulte je do „ů“ a s výdechem pošlete vokál „ů“ do vašeho bodu.

Nejprve do bodu pošlete dech, pak vokál „ů“. Netlačte na hlas, myslete na dechovou oporu.

Zkuste si vokál „ů“ na různé tóny. Měli byste cítit, jak dech a hlas stoupají od bránice tělem, procházejí uvolněným krkem a opouštějí tělo našpulenými rty a v oblouku směřují do bodu nad úrovní vašich očí.

Přejděte od „ů“ k otevřenému vokálu „a“. Dopřejte si plný zvuk, nezadržujte hlas v krku. Nedělejte si starosti s tím, jak váš hlas zní.

Prodlužujte vokál, ale zůstaňte na opoře. Když přecházíte od „ů“ k „a“, rozevřete paže a zvedejte je nad hlavu. Pomůžete tím hlasu do prostoru. Doporučuji opakovat alespoň tři minuty.

Při přechodu od „ů“ k „a“ si můžete zkusit držet židli nad hlavou nebo tlačit dlaněmi proti zdi. Pomůže vám to cítit dechovou oporu a jít do plnějšího zvuku. Rovněž můžete zkusit hodit imaginárním míčkem proti zdi.

Ztratíte-li pocit, že hlas vysíláte do prostoru, vraťte se k brumendu se semknutými rty. Od „m“ přejděte k „a“, pak od „m“ přes „ů“ k „a“.

Nyní si zkuste střídat tóny a různou hlasitost, ale pořád myslete na to, že hlas jde dopředu, do prostoru.

Cvičení 29: Udržitelnost posazeného hlasu

Během následujících cvičení se snažte vokál nebo slova dokončit v prostoru, vyjít s hlasem ven z těla. Je to trochu jako udržet verš, aniž by vám někde uprostřed spadla energie.

Představte si před sebou v prostoru bod, který je nad úrovní vašich očí.

V duchu počítejte přes 10 a plným hlasem, na 3 pomyslné doby, ozvučte vokál „ů“, pak na 4 až 10 ozvučte vokál „a“. Zkuste se dostat až na 15 nebo 20. (Pokud se vám „ů“ nedělá dobře, zkuste do „a“ přejít od „m“.). Později si můžete zkusit hrát s hlasitostí, crescendem

a decrescendem při vokalizaci samohlásek „ů“ a „a“. Prodlužujte přítom dobu, kdy posíláte hlas do prostoru.

Zkuste si totéž při tlačení dlaněmi proti zdi nebo házení imaginárního míčku. Měli byste silně cítit svaly opory a přítom být uvolnění.

Cvičení 30: Najít oporu pro slovo

Dospěli jsme do bodu, kdy můžeme dechovou oporu a práci s hlasem propojit s artikulovanou řečí. Začneme intonováním, které bude přecházet do řeči.

Začněte počítat do 10 a dál na jednom tónu, nadechněte se a předtím, než začnete přemýšlet, přejděte rovnou do mluvení. Vokalizace na jednom tónu je výborný způsob, jak vést hlas do řeči. Zkuste ozvučit jeden tón a v duchu počítat do 20, pak přejděte rovnou do mluvení. Cítíte-li, že se mluvní hlas stahuje, zkuste s hlasem na jednom tónu vydržet maximálně do 10 a někde kolem 5 přejděte do mluvení na stejném výdechu a směřujte energii vpřed. Snažte se být přesní a nenechte hlas spadnout nebo stáhnout dovnitř. Máte-li přesto pocit, že se tak děje, zkuste dlaněmi zatlačit proti zdi a přítom opakujte celý proces znovu. Nejprve zanotujte na jednom tónu a tlačte dlaněmi do zdi, pak ode zdi odstupte a přejděte do řeči.

Zkuste si toto cvičení – přecházení z jednoho tónu do řeči, když sedíte, stojíte, nebo v chůzi. Čeká-li vás hlasově náročná role, věnujte tomuto cvičení více energie a času.⁴⁹⁸

KAPITOLA DRUHÁ: ROZŠÍŘENÍ HLASU DO REZONANCE, ROZSAHU A ŘEČI⁴⁹⁹

Rezonance

Teoreticky hlas rezonuje celým tělem. Nejdůležitější a nejčastěji využívané rezonanční oblasti jsou však hrudník, krk, obličej, nos a hlava. Každé lidské tělo je zesilovačem zvuku.

⁴⁹⁸ Cvičením, která byla doposud probírána, jsme se na Regent's University věnovali prvních 12 týdnů. Rodenburg na začátku druhé kapitoly zmiňuje, že se jim věnuje první rok, než přejde k obsahu látky popisované v druhé kapitole: Rozšíření hlasu do rezonance, rozsahu a řeči.

⁴⁹⁹ *The Actor Speaks*, s. 89–161.

Čím více rezonančních oblastí používáte, tím jasnější a silnější je váš hlas a tím jednodušší je posílat jej do prostoru.

Cvičení 31: Kde mi rezonuje hlas?

Začněte tím, že si zabroukáte se zavřenými ústy, tzv. brumendem, hlas posílejte do hlavy. Pro některé lidi je obtížné cítit vibrace hlasu v hlavě. Pokud nic necítíte, představujte si, jak váš hlas postupuje nahoru do hlavy.

Pošlete hlas do oblasti nosu.

Pošlete váš hlas postupně do obličeje, krku a hrudníku.

Každá oblast těla se podílí na jiné kvalitě zvuku a bude vyžadovat různou intenzitu dechového zapojení. Obecně lze říct, že dnes lidé nevyžívají tolik hlavovou rezonanci jako rezonanci v hrdle a hrudníku. To je spojené s tím, jak moc se v řeči (ne)angažujeme. Žijeme ve společnosti, která přikládá hodnotu neprojevení emocí nebo vášně při diskusi nebo sdílení názorů. Čím dál běžnější je tendence nechat hlas uvězněný v hrdle nebo hrudníku. Jde o využívání hlasu v intenzitě na úrovni konverzace, nikoli deklamace herce na jevišti.

Čím větší energie myšlenky a emoce, tím výš stoupá hlas do hlavy. Čím větší potřeba mluvit, tím více energie investujeme do hlavové rezonance. Většina her klasického repertoáru je založená na vášni a intelektuálním vzrušení, které prahne po vyjádření, po vyslyšení. V interpretaci těchto děl budete potřebovat hlavovou rezonanci. Některé části vašeho hlasu budou možná znít zvláště - možná budete mít dokonce pocit, že to ani není váš hlas. Ale on to váš hlas je, i když na něj asi nejste zvyklí.

Cvičení 32: Z brumenda do řeči

Nyní zkuste promluvit v každé z výše zmíněných oblastí těla - hlava, nos, obličej, krk a hrudník. Zpočátku to možná bude trochu zvláštní pocit, ale zkuste zaexperimentovat a skutečně oddělit jednotlivé části těla, kterými budete promlouvat. Snažte se hlas vždy poslat z těla ven.

Zkuste si říct text v každé této oblasti těla a pak ho zkuste opakovat s pocitem znělého, plného hlasu. Váš hlas by měl znít plněji.

Cvičení 33: Hlavová rezonance⁵⁰⁰

Toto cvičení pomáhá otevřít hlavové tóny a posadit hlas hodně dopředu. Uvádím ho zde proto, že spousta herců nadužívá rezonanci v hrdle a hrudníku a nevyužívá dostatečně hlavové rezonance. Možná po tomto cvičení ucítíte, že mluvíte moc „vysoko“ nebo že jste ztratili schopnost mluvit v nižší poloze. To může být zpočátku pravda, ale nenechte se tím znepokojit. Možná je to jen kompenzace toho, že jste mnoho let využívali jen hrudní a hrdelní rezonanci.

Postavte se do neutrálního postoje, uvědomte si centrum svého těla.

Dýchejte a snažte se napojit na hlubokou břišní oporu, budete ji potřebovat!

Uvědomte si svůj dech a jemně si zabroukejte nějakou melodii, soustřeďte ji do hlavy. Položte si dlaň na temeno hlavy, abyste cítili vibrace. Necítíte-li je, nedělejte si s tím starosti. Ruka vám pomůže posílat hlas do hlavy.

Na jeden dech (nepodvádějte) pošlete hlas do hlavy, nechte ho sklouznout po obličejí, až ucítíte chvění rtů. Jakmile to ucítíte, otevřete ústa a vyšlete hlas ven na slabiku „ha“.

Pocit posílání zvuku po obličejí připomíná proudění vodopádu zvuku. Pokuste se být přesní a vyslat zvuk na „ha“ ihned, jakmile ucítíte, že se zastavil o vaše rty. Mnoho lidí má tendenci stáhnout v tento okamžik hlas zpět, což má za následek, že hlas zní jako odněkud zpoza skla.

Pokud cvičení provádíte správně, ucítíte, že váš hlas je svobodnější a uvolněnější než obvykle. Ucítíte, že vaše opora je ukotvená nízko, a přitom máte volné, otevřené hrdlo. Možná bude nutné cvičení provést několikrát za sebou, abyste si zažili možnosti, jaké poskytuje.

Opakujte celý proces znovu: pošlete hlas do hlavy, pak po obličejí ke rtům, pak ven z těla na „ha“.

⁵⁰⁰ Rodenburg se zamýšlí nad tím, že se v dnešní době málo využívá hlava jako rezonanční oblast, což přisuzuje zvyklostem ve společnosti – v západní kultuře jsme vedeni k potlačování emocí a vyjadřujeme se velmi střídmě a rezervovaně, i pokud jde o intelektuální názory. Přitom mnoho nejen klasických, ale i současných dramát je plno vášnivých názorů a dialogů. A pro jejich vyjádření je podle autorky zapotřebí právě hlavy jako rezonančního zesilovače hlasu. Nejvíce cvičení tedy věnuje právě práci s hlavou jako rezonanční oblastí těla. *The Actor Speaks*, s. 92.

Na tentýž dech pak z „ha“ přejděte do intonování počítání do 3, posléze do intonování části textu, pak rovnou do řeči. (Brumendo > od „ha“ k intonování 1, 2, 3 > mluvení 1, 2, 3 > nakonec do textu.)

Možná i toto cvičení bude nutné provést několikrát za sebou, ale když se vám to povede, váš mluvní hlas nejenže bude posazen vepředu, ale bude využívat hlavové rezonance. Získá tak novou kvalitu – živelnou horní vrstvu.

Dýchejte a mluvíte v této pozici alespoň třicet vteřin.

Váš hlas je nyní možná posazen výš, než jste zvyklí. Udržte si tutéž pozici i rezonanci, ale postupně mu dovolte sejít do normální polohy. Mělo by se vám podařit zachovat si hlavovou rezonanci a spojit ji s hrudní. Díky tomu získáte bohatší a volnější hlas.

Rozsah

Rozsah je střídání různých tónů hlasu a pohyb výšky hlasu po stupnici nahoru a dolů. Rozsah může odrážet intelektuální nebo emocionální vzrušení nebo míru účasti a angažovanosti mluvčího.

Zníme-li nezáživně, je to buď proto, že se v nás neděje nic zajímavého po intelektuální nebo emocionální stránce, anebo proto, že náš hlas je držený zkrátka, takže nemůže odrážet tvořivost mluvčího. Odtud pochází častá námitka herců: „Ale já jsem mnohem zajímavější, než zním!“ Lidský hlas může znít zajímavě, pouze pokud je volný, volně se pohybující a vychází z emocionální a intelektuální pravdy. Jsme to, co říkáme a jak při tom zníme.

Často se setkávám s tím, že herci mají obavy, že budou znít „moc“, tj. příliš napojeni na svůj text, že jejich hlas bude mít příliš výraznou barvu. Rozsah rovná se barva hlasu.

Zkuste se zamyslet nad následujícími postřehy o rozsahu:

- Ani v nejmenším mě nezajímá dívat se na herce, jak se chlubí svým hlasovým rozsahem. Příkrášlený přednes brání porozumění textu.
- Ve skvělých textech jde o vášně a pronikavý intelekt, takže je scestné interpretovat je v omezeném nebo pevně vymezeném hlasovém rozsahu. Zatímco text hovoří o vášni, váš hlas sděluje chlad. Mnohvrstevnatý text si zaslouží mnohvrstevnatý hlas.
- Žádné obecnstvo nedokáže poslouchat nezáživný projev déle než pár minut, raději svou pozornost vypne. Možná ji znova probudí, ale to už třeba přišlo o podstatný kus děje. Herci se někdy v zákulisí zlobí, že jim diváci nevěnovali pozornost, ale pokud nepracovali se svým hlasem tak, aby obecnstvo zaujali, jak to od něj mohou očekávat?

Zde je pět technických postřehů o rozsahu, nad kterými je dobré se pozastavit:

1. Je-li váš hlas volný, silný, zdravý a pružný, bude se pohybovat rozsahem volně v souladu s textem. Když myšlenka, pocit nebo potřeba sdělit opravdu vychází ze správného místa, váš hlas bude znít adekvátně k textu.
2. Jako všechny oblasti v práci s hlasem a přednesem je i rozsah závislý na dechové opoře. Protože při využívání rozsahu se hlas mluvčího pohybuje mimo navyklé tóny, bude zapotřebí rafinovanější práce s oporou.
3. O hlase uvažují jako o celku. Nálepky jako tenor, soprán atd. nás často vedou k představě, že hlas lze rozdělit do nějakých přihrádek. Nicméně, hlas nemůže, nebo přesněji řečeno nemusí být takto omezený. Neprotážený nebo nepříliš často užívaný hlas vynechává. Jsou to takové mezírky v rozsahu. V mládí se náš hlas láme, aby se mohl přirozeně vyvíjet. Tyto mezery se časem vyplní, spolu s tím, jak se vyvíjí a usazují naše hlasivky. Mužský hlas se obecně usazuje okolo pětadvacátého roku, ženský okolo roku osmnáctého.

Když hlas vynechává, je to většinou způsobené nesprávnou prací s energií, hlas není vysílán dopředu. Často jde také o to, že se herec vědomě nebo podvědomě vynechávání hlasu bojí. Má obavy, že když mu vynechá hlas, bude to značit hlasovou nedostatečnost. Tato obava často naopak způsobí, že se hlas láme ještě častěji. Pouze díky tomu, že s tím budete pracovat, můžete dosáhnout svého plného hlasového potenciálu a širšího rozsahu.

Herci mi často říkají: „Mám dva hlasy. Ten horní a ten spodní.“ Nebo tři, čtyři, pět hlasů. Jeden dokonce tvrdil, že jich má šest! Když prozkoumám něčí hlasový rozsah, obvykle najdu zlomy, které hlas rozdělují. S těmi se musí pracovat, jinak herec nemůže svůj hlas plně využívat.

4. Zdravý mluvní hlas se zpravidla klene přes tři, někdy i čtyři oktávy (to odpovídá dvaceti až třiceti tónům). Většina z nás však denně v řeči vystačí s rozsahem přes čtyři tóny. Celý rozsah využíváme, jen když jsme vzrušení, šťastní nebo vystrašení.
5. Když pracujete s hlasem a dosáhnete tak jeho větší pružnosti, možná zjistíte, že je v určitém rozsahu volnější, že je v určité poloze snadnější s ním pracovat. Tato poloha byla popsána jako „střed“ nebo „optimální výška“. Zajímavé je – a souvisí to se společenským ostychem využívat rezonanci plně –, že většina z nás má střed výš, než je poloha hlasu, v níž běžně mluvíme. Přizpůsobení se společenským normám nás nutí hlas potlačovat. Střed je polohou, ve které se hlas může uvolnit.

Cvičení 34: Hlasový rozsah

Během všech cvičení se snažte soustředit na vzdálený bod nad úrovní vašich očí. Pomůže to hlasu, aby se pohyboval po oblouku z těla ven.

Postavte se do neutrálního postoje, uvědomte si střed svého těla. Uvolněte čelist, hlava je volně posazená na konci páteře.

Soustřeďte dech do vzdáleného bodu nad úrovní vašich očí.

Zabroukejte si se zavřenými rty, od vyšších tónů k nižším - nikoli notu po notě, ale v glissandu. Posílejte pomyslně zvuk do vzdáleného bodu nad úrovní vašich očí. Párkrát zopakujte.

Zkuste si nyní totéž s „ů“ a „ha“. Na konci vašeho rejstříku se vždy objeví určité přerušení (lidský hlas má rozsah široký, ale ne nekonečný). Je-li váš hlas přerušován i mimo přechodové oblasti, zkuste se soustředit, aby byl plynulejší. Snažte se hlas nestahovat zpět, ale naopak ho posílat ven z těla.

Nasaďte hlas nad vaše přechodové tóny, glissandem přejděte do nižších tónů a zkuste opakovat sedmkrát. Přechodové tóny by se tím měly trochu „uhladit“. Necítíte-li žádnou změnu, zkuste totéž opakovat velmi pomalu, soustřeďte se na dechovou oporu a zvuk posílejte do bodu nad úrovní vašich očí.

Nyní přejděte do vokálu „ha“ a postupujte s hlasem do vyšších tónů.

Cestujte s hlasem na „ha“ nahoru i dolů. Několikrát opakujte.

Zkuste tento proces co nejvíce zpomalit, získáte lepší kontrolu nad hlasem.

Zkuste si tentýž pohyb v rámci rozsahu, ale s různou hlasitostí.

Přejděte do řeči, pohybujte se hlasem nejprve směrem dolů do nižších tónů, pak proces obraťte. Můžete zkusit počítat nahlas.

Zkuste promluvit co nejnižše posazeným hlasem, dávejte si pozor na pohyb hlavy - nezasunujte ji zpět, nestahujte hlas dovnitř do těla.

Máte-li přístup ke klavíru, můžete si zkusit pohrát s rozsahem vašeho hlasu. Nenechte se nástrojem znervóznit nebo odradit. Jednoduše si to zkoušejte, na čistotě tónu ani na tom, jestli se do něj trefíte, nezáleží.

Začněte v rozmezí okolo c1. Zahrajte tón, zkuste ho nasadit na „la“ a pak zkuste promluvit na podobném tónu.

Zkuste si nasazovat na tóny okolo c1. Nejprve nasadte na „la“, pak přejděte do řeči na tomto tónu.

Kdykoli ucítíte nějaký tlak, zastavte se. Některé polohy vám budou připadat zvláštní, nikoli proto, že se přetěžujete, ale možná proto, že jste hlas takovým způsobem nikdy nerozšiřovali. Nicméně to, co slyšíte, je váš přirozený hlas, který se vydává do míst, kde předtím nebyl.

Nyní přejděte rovnou k intonování „la“ ve vzdálenosti tří tónů. Začněte dva tóny nad c1 - e, d, c, la, la, la. Pak f, e, d atd. Posunujte se hlasem směrem nahoru, tón po tónu. Občas se zastavte a intonujte v té výšce, v níž jste přestali, pak zkuste přejít do řeči, ve stejné výšce.

Zkuste přejít do co nejvyšších tónů, pak se vraťte k c1 a opakujte totéž, ale směrem dolů, občas se zastavte a zaintonujte si na posledním tónu, pak přejděte do řeči.

Možná vás překvapí, jaký máte rozsah - dvě, tři, možná dokonce čtyři oktávy.

V čem spočívá hodnota optimální polohy hlasu

Obecně vzato, když dlouhodobě mluvíte mimo svoji optimální polohu hlasu, znamená to, že jedna strana rozsahu byla používána pravidelně, zatímco druhá ne. Hlas bude potřebovat „protáhnout“, jako když se protahuje sval na těle. V této fázi své práce se příliš nezdržují tím, co nazýváme středovou polohou nebo optimální polohou hlasu. A to proto, že je to komplikovaná oblast, která je závislá na mnoha fyzických, hlasových i emocionálních faktorech. Herec, muž, který studuje ve tříletém programu, v závislosti na svém věku nenajde svůj hlasový střed, dokud nedosáhne pětadvaceti let. Optimální polohu svého hlasu si začne uvědomovat až v druhém ročníku svého studia. Střed je odvislý od uvědomění si centra těla, dechu a opory, poznání, co je to kontrola nad hlasem, volnost hlasu i emocionální osvobození.

Téměř nikdo, s kým jsem pracovala a kdo pocházel ze Západu, neměl mluvní hlas posazený v přirozené optimální poloze. Obvykle se tato poloha musí teprve najít. Orientální herci si svůj hlasový střed uvědomí velmi brzy, protože na tom závisí jejich hlasový trénink.

Cvičení 35: Protážení v plném rozsahu

Během tohoto cvičení možná pocítíte, jak se váš hlas blíží, nebo dokonce posadí do optimální středové polohy. Také se vám rozšíří rozsah.

Postavte se do neutrálního postoje, uvědomte si střed svého těla.

Zaměřte pohled do bodu nad úrovní vašich očí. Představujte si oblouk, který jde od vašich úst do tohoto bodu.

Zhluboka se nadechněte a zkuste se zaměřit na okamžik, kdy jste opravdu připraveni. Hrdlo i čelist jsou uvolněné a otevřené, takže sloupec dechu může volně proudit. Hlava by měla zůstat narovnaná a v klidu během celého cvičení.

Počítejte do dvaceti, nadechněte se, jak potřebujete. Lichá čísla by měla být vyslovena na horních tónech, sudá na spodních. Provedte toto cvičení rychle. Nezdržujte se s ním. Hlas by se měl pohybovat rychle mezi nízkou a vysokou polohou.

Když dosáhnete čísla 20, nadechněte se (to je zásadní, protože jak se budete na cvičení soustředit, ucítíte zvláštní vzrušení, kvůli němuž přestanete myslet na dech) a ihned přejděte do „ha“ na jakémkoli tónu. Z „ha“ na onom tónu přejděte do notování, počítejte nahlas nebo říkejte text.

Pak přejděte do řeči, okolo tónu, na kterém jste se pohybovali doposud.

V tuto chvíli byste měli cítit uvolnění a měli byste se nacházet poblíž vaší optimální hlasové polohy.

Cílem tohoto cvičení je dovolit hlasu pomocí rozšiřování hlasové pružnosti, aby se přirozeně vrátil do své optimální polohy, aniž by automaticky sklouzl do navykklé polohy. Měli byste hlas nechat, ať si sám najde cestu, jako kyvadlo, které se pomalu uklidní. Zkuste si cvičení několikrát za sebou, ale pozor, abyste se neunavili. Pohybujte se pouze v takovém rozsahu, který je vám příjemný. Zkuste si cvičení užít.

Od rozsahu do práce s textem

Zkuste si jakýkoli text (nejlépe takový, který se vyznačuje bohatým jazykem a obrazy) a zkuste si ho říct za využití jen minimálního rozsahu. Pak si ho zkuste říct pouze na hrudní nebo hrdelní rezonanci, kde bude znít hluboce. Poté si zkuste říct text ve vysoké poloze, nebo v nízké. Pokuste se při přednesu oddělit různé oblasti rezonance. Nakonec si rozehřejte všechny oblasti rezonance a rozsahu, zkuste text přednést a přitom si uvědomovat celé tělo. Myslím, že sami ucítíte rozdíl.

Řeč

Tato práce zaměřená na procvičení řečových svalů je navržena tak, aby fungovaly účinně a úsporně. Herec se snaží mluvit tak, aby diváci nepostřehli, že myslí na artikulaci a techniku, zároveň mu jde o to, aby snadno rozuměli jeho slovům. Čím větší prostor divadla, tím více energie a artikulace slovo potřebuje. V tom se odlišuje práce na kameru, při které naopak musíte techniku ovládat úsporně, aby pohyby rtů a jazyka neodváděly pozornost od slov. Abyste zvládli různé typy textů, budete potřebovat silné a pružné řečové svaly. Totéž platí, pokud se chystáte na roli ve velikém divadle.

Proces, který nazýváme řeč, je jednoduše fyzické rozdělení hlasu do menších jednotek, kterým říkáme slova. Děje se v ústech v součinnosti se rty, čelistí, jazykem, měkkým patrem a obličejovými svaly. Jedná se o velmi přesnou tělesnou práci, řeč je jednou z nejvyváženějších a nejsložitějších svalových úkonů, které naše tělo provádí. Řeč je snadné rozhodit, proto je to jedna z prvních oblastí, jejíž kontrola bývá napadena, když se opijeme nebo když máme mrtvici. Svaly, které se na řeči podílejí, je nutné procvičovat každý den.

Řeč pro mě představuje poslední fázi hlasové práce. Předpokladem řeči je dech a hlas, nelze ji od hlasu oddělit. Avšak přednes, řeč, se často realizuje bez uvědomění hlasu. Pokud hlas v dutině ústní není správně posazený na dechu, proč by se řečové svaly měly vůbec namáhat? Ke správnému fungování potřebují energii. Vždyť jen díky fyzické a smyslové síle slov dokážeme jasně vyjádřit naše myšlenky a pocity!

Všechna řečová cvičení musí být prováděna na silné dechové opoře a plném a správně posazeném hlase. Jste-li vůči jasnému srozumitelnému přednesu předpojatí, snad vás dokážu přesvědčit. Na zřetelné řeči není nic umělého ani hraného. Čím víc toho máme co říct, tím zřetelněji zníme.

V herectví je srozumitelnost naprosto zásadní, nejen proto, že to dramatický text vyžaduje, ale i proto, že obecenstvo musí slyšet každé slovo, které je proneseno.

Souhlásky a samohlásky

Studium souhlásek a samohlásek přináší porozumění fyzickým vlastnostem slova a tomu, jak jeho artikulace může podpořit herecké jednání.

Základní premisou je rovnice: souhlásky = jasnost myšlenky; samohlásky = emoce. Pauzy, rychlost a záměr jsou vetkány ve slovech. Jazyk je pouze zčásti intelektuální. Srozumitelná výslovnost slov otevírá mnoho dveří do světa mysli, srdce a duše. Některé texty budou vyžadovat více práce než jiné.

Je zajímavé, že většina herců se shoduje, že pro klasické texty je zapotřebí srozumitelný a jasný přednes, ale při přednesu moderních textů je jim stěží rozumět. Drmolit moderní nebo

současný text na půl úst je jejich snahou znít autenticky. Ale srozumitelnost je podmínkou jakékoli řeči.

Za svůj život jsem měla veliké štěstí, že jsem mohla pracovat s mnoha skvělými dramatiky. Žádný z nich mi nikdy neřekl: „Můžeš říct herci, aby mu nebylo tak rozumět?“ Naopak, vždy to bylo spíš: „Mohli by tuhle větu říkat zřetelněji, aby jim diváci rozuměli?“ Spisovatelé zkrátka nepišou slova proto, aby je nikdo neslyšel.

Cvičení 36: Řečová rozcvička⁵⁰¹

Následující cvičení je vhodné jako rozcvička, ať už máte jakýkoli přízvuk v jazyce.

Dýchejte, hlas by měl být na opoře a správně posazený.

Probudte a protáhněte řečové svaly. Zkuste vsedě pohnout všemi svaly na obličeji. Zahýbejte odděleně čelem, očima a očními víčky, tvářemi a rty.

Vyplázněte jazyk, otevřete čelist úsměvem tak, aby mezi spodními a horními zuby vznikla mezera na dva prsty. Několikrát opakujte.

Podržme si otevřenou čelist i úsměv, jazyk umístíme za dolní zuby, pak procvičíme měkké patro - vyslovováním „k“, „g“. Proveďte to rychle.

Pak procvičte svaly okolo úst, přehánějte výslovnost „day“ [dej]⁵⁰². Představujte si, že tyto svaly táhnou hlas ven z těla a spouštějí zvuky.

Zkrabaťte obličej a uvolněte jej, několikrát opakujte. Zahýbejte svaly na obličeji, vyfoukněte ústy. Zavrčte „r“. Namasírujte si obličej.

⁵⁰¹ Rodenburg zaměřuje svá cvičení na osvojení si tzv. „RP English“ (Received Pronunciation English) – obecné angličtiny. V úvodu vysvětluje, že se nebude zabývat nářečními a přízvuky. Nicméně cvičení 32 (v publikaci, s. 128) je zaměřené na osvojení si přízvuku a na následující straně se pozastavuje nad tím, jak pracovat s přízvukem v inscenování divadelního představení i na filmovém plátně. Vysvětluje, že žádný přízvuk stejně není autentický, protože by mu většina obecnstva nerozuměla, pracuje se tedy s jeho náznakem a je na konkrétním režisérovi a odborníkovi, který s hercem na přízvuku nebo nářečí pracuje, do jaké míry s tím pracuje i herec ve své roli. Vzhledem k tomu, že cvičení v této kapitole jsou zaměřená na angličtinu – tj. souhlásky i samohlásky, které se od češtiny odlišují –, vybrala jsem jich jen pár jako ukázkou. Rodenburg dále píše, že pro herce je snadnější provádět cvičení na řečové svaly, souhlásky a samohlásky na konkrétním textu, a této práci se detailněji věnuje v kapitole třetí.

⁵⁰² Rodenburg uvádí slova jako „day, no, out“. V češtině lze pracovat obdobně, se slovy, která obsahují samohlásky nebo nejlépe dvojhlásky.

Pomocí rukou jemně otevřete čelist a hřbetem ruky ji zase zavřete, až se rty navzájem dotknou, ale zuby zůstanou od sebe. Několikrát opakujte.⁵⁰³

Fyzická proměna, jasnost a volnost hlasu

Herecké metody se proměňují. Oblast, která se obzvláště těší rychlému vývoji, je fyzické divadlo. Mimové, akrobati a tanečníci začali na jevišti mluvit. Po hercích a herečkách, kteří prošli klasickým výcvikem, se nyní chce, aby se dokázali proměnit i fyzicky a aby dovedli svůj hlas radikálně měnit v různých neobvyklých podmínkách.

Pracovala jsem s herci, kteří měli říkat text a přitom viset na laně hlavou dolů, padat do bahna, tisknout se nad zemí ke stěně, chodit po stěně nebo stát na hlavě. Napadá mě moje spolupráce s Théâtre de Complicité a režiséry jako Robert Lepage. Jejich styl práce ovlivňuje i jiné divadelní soubory a herce.

Cvičení 37: Volnost při tělové proměně

Tato práce vyžaduje čas a opakování, dokud neucítíte, že máte i při sebenepatrnějším pohybu těla volný hlas. Při zadání role, která vyžadovala velikou tělovou proměnu, se mi osvědčilo vyjít z neutrálního postoje, ovšem při zapojení veliké energie, a postupně vést herce do extrémní fyzické pozice. Nejdůležitější je bezpečí. Projděte následujícím cvičením co nejopatrněji, nikdy se nepředhánějte, raději se v nějaké fázi zastavte a odpočívejte. Při hlasové gymnastice je vždy potřeba mít po ruce záchrannou síť.

Začněte v neutrální pozici, uvědomte si vlastní centrum, ale s energií, která je připravena na všechno. Tělo by mělo být vyrovnané, hlava posazená na vrcholu páteře, váha na přední části chodidel, uvědomte si, kde máte palce u nohou, jak je postavená páteř, jak se vám dýchá, uvědomte si silnou dechovou oporu. V této poloze jsou tělo, dech i hlas připraveny pracovat účinně, udržitelně a přitom uvolněně. Toto je ideální pozice, ze které lze vyjít. Říkáme jí neutrální pozice. Pojdme si s ní pohrát a objevit, jak se můžete fyzicky

⁵⁰³ Rodenburg uvádí, že podobná cvičení nikdy neprovádí s herci před představením. Podle ní patří spíše do technické přípravy, protože mohou vést nikoli k rozeřtání, ale k napětí, což při stresu při představení nebo natáčení zrovna nepomáhá. *The Actor Speaks*, s. 111.

proměnit, aniž bychom ztratili pocit uvolnění a bezpečí. Pomůže vám, když se postavíte před zrcadlo.

Vystrčte hlavu vpřed. Ucítíte, jak se vám v určitém okamžiku zavře krk, zatne čelist a dech se zadrží. Usadte se klidně v této pozici a vnímejte, jaký to ve vašem těle vytvoří zmatek. Stáhněte hlavu zpět, vnímejte, jak se při pohybu zpět znovu otevírá krk. Možná jde o pouhý zlomek pohybu. Pokud jste schopni rozdíl v pozici ucítit, může vám to pomoci při tvorbě postavy, která má hlavu předsunutou dopředu, aniž byste škrtili hlas.

Totéž můžete zkusit i obráceně, při pohybu hlavou dozadu.

Řekněte nahlas nějaký text a ověřte si, že jste při tvorbě hlasu zůstali v těle uvolnění. Při tělové proměně do požadované pozice si všimněte, jestli v těle nebo v hlase dochází k nějaké blokaci. Pokud ano, zkuste se vrátit o krůček zpět, až najdete místo, kdy blok zmizí. Jedná se o velmi jednoduchou korekci, pomůže vám v jakékoli extrémní poloze.

Skrčte páteř. Tělo je teď někde zmáčkuté. Proto bude obtížnější zůstat nebo vůbec být na opoře a na krk bude vyvíjen tlak. Klidně tuto pozici ještě přežeňte, abyste si jednotlivé oblasti blokace lépe uvědomili. Uvolněte se z pozice pomalým vyrolováním páteře, ale jen tolik, abyste uvolnili tlak na krk a dech byl volný. Při pohledu do zrcadla bude jasné, že jste změnilí tělovou pozici, ale hlas není zablokovaný. Zkuste totéž vsedě. Zkuste si říct nějaký text a ověřte si, jak snadno se vám říká. Pořád cítíte někde nějakou překážku? Pokud ano, ustupte z pozice ještě víc.

Postavte se do prkenné pozice, asi jako voják v pozoru. Trochu to přežeňte a uvědomte si, jak se vás zmocňuje tuhost. Povolte tak, abyste mohli promluvit, a promluvte.

Zkuste projít týmž procesem, ale předklonění, jako kdybyste chtěli promluvit k někomu na zemi. Jděte do extrému, pak pozici uvolněte natolik, abyste v ní mohli volně promluvit. Tímto způsobem si můžete zkusit jakýkoli tvar těla nebo pozici. Vestoje, vsedě, vleže nebo v běhu, můžete se postavit na hlavu, experimentujte.

Technicky vzato, vždy budete potřebovat následující:

- Dostatek dechové opory. Opora se možná zmenší kvůli napětí v těle, ale vždycky nějakou potřebujete, abyste mohli vytvořit hlas.
- Krk musí zůstat volný, zkuste v extrémní pozici myslet na zívnutí nebo souhlásku „h“.

- Představujte si, že váš hlas vysíláte nahoru a ven z těla. To se vám bude obzvlášť hodit, až budete viset hlavou dolů nebo budete v extrémně skrčené pozici.
- Čelist i řečové svaly by měly mít určitou funkční možnost pohybu tak, aby vám bylo rozumět i v extrémní pozici.

Hýbat se a tančit a přitom mluvit a zpívat?

Na to, abyste zvládli mluvit a přitom tančit, anebo odříkat hodně textu v představení fyzického divadla, budete potřebovat hodně dobrou kondici. Klíčovou dovedností je být schopen se co nejrychleji a dobře nadechnout do břicha a být schopen popadnout dech rychle a plynule. Během následujícího cvičení vám pomůže, když ramena a horní část hrudníku zůstanou uvolněná. Také je nezbytná větší pružnost v zadní části hrudníku a svalů v podbříšku.

Cvičení 38: Přes pohyb k řeči

Připravte se, že při této práci se budete muset rychle a zhluboka nadechnout, a to několikrát za sebou. Zhluboka se nadechněte, ramena nechte uvolněná. Ihned pošlete dech co nejniž do břicha, kam to jde. Vydechněte na „z“ nebo otevřený vokál „ha“. Vydechujte co nejdéle a nadechněte se těsně předtím, než ztratíte oporu.

Abyste dokázali získat správnou kondici, nestyďte se při vydechování posledních zbytků dechu na opoře využít všechny svaly opory. Abyste dosáhli skutečné síly a pružnosti, bude nutné, abyste cvičení provedli alespoň sedmkrát, a to ihned za sebou. Porozumění a pozorování okamžiku, kdy se ocitnete bez opory, je navýsost důležité. Při pohybu je důležité, abyste nechali krk a čelist volné.

Rychlé nádechy: Potřebujete dostat vzduch do těla rychle a co nejniž, aniž byste zatínali ramena. Použijte cvičení s počítáním: 1 - nádech. 1, 2 - nádech. 1, 2, 3 - nádech. Pokračujte až do 10 nebo 15, ale provádějte cvičení velmi svižně. Když dosáhnete cílového čísla, postupujte opačně od posledního k prvnímu bodu, ale ještě více zrychlete. Ověřte si, že horní část hrudníku je v klidu. Položte si na hrudník dlaň, sledujte, zda se nezvedá. Po tomto cvičení ucítíte, že jste hodně pracovali s oporou.

Kontrola: Když se hýbete a přitom používáte hlas, opora převezme kontrolu nad hlasem, jinak bude zvuk ovlivněn pohybem a hlas se vám bude třást. Hrozí zde nebezpečí, že jak se budete snažit ustálit

hlas, aby neprozrazoval pohyb, nebude to technicky správně a použitím opory a tlakem v krku nebo zatnutím čelisti si hlas zamknete.

V následujících cvičeních se ujistěte, že tělo máte uvolněné a hlas na opoře. Cílem cvičení je, aby váš hlas byl jasný a pevný, i když se hýbete.

Vyslovujte „ha“. Pamatujte, že to je nejotevřenější slabika, a když se vám podaří vyslovovat ji správně, jakákoli řeč, scéna nebo píseň se vám budou interpretovat snadněji. Zkuste si různé tóny a intenzitu hlasitosti.

Vyslovujte „ha“ a přejděte do chůze. Zkuste zvuk vyslovovat ve stejné kvalitě, zrychlujte chůzi. Rozeběhněte se. Na jeden nádech si sedněte na podlahu a vzápětí se postavte. Zvuk by měl zůstat stabilní. Posadte se, lehněte si, znovu se posaďte, stoupněte si – vše na jediný nádech. Zatančete si a přitom intonujte „ha“.

Při této práci je důležité, aby pohyb a hlas byly rozvíjeny souběžně. Důležitá je i přesnost.

Řeč se zpěvem – Zpěv s řečí

Mluvní hlas je v podstatě stejný jako zpěvní hlas, liší se jen v energii. Teoreticky to zní jednoduše, ale praxe bývá složitější. Mnoho zpěváků a zpěvaček se bojí mluvit. Zdatní řečníci mají naopak obavy ze zpěvu. Tyto dva různé hlasy se velmi zřídka potkávají a stěží se prolnou.

Na jedné straně je zpěv velmi technický a komplikovaný, přitom je podle mě přirozenější než řeč. Vyznačuje se plynulostí a volným prouděním, které přináší větší potěšení než přednášení textu. Tento volný proud ale bývá udušen konvenčními představami o tónu, poloze hlasu, správném cítění rytmu, což se někdy možná nesetkává s typem hlasu, kterým disponujete. Potenciálně radostnou stránku zpěvu škrtní předpojatý strach.

Dokud bude váš hlas opřený, nemáte se čeho bát.

Následující cvičení je nutno opakovat několikrát. Jedině opakováním se posunete do bezpečné zóny a zjistíte, jaké množství energie je zapotřebí, jak hlas správně posadit a jaký je rozdíl v poloze mezi mluvním a zpěvním hlasem.

Cvičení 39: Ze zpěvu do řeči

Budete potřebovat text nějaké písně a pár vět textu pro přednes.

Zazpívejte si několikrát text k přednesu, jako kdyby to byl text písně. Asi uprostřed zpívání textu přejděte do řeči. Při opakování

tohoto cvičení dbejte na to, aby energie, se kterou zpíváte, byla tatáž, jako když mluvíte. Nejspíš budete mít tendenci s energií poklesnout ve chvíli, kdy budete ze zpěvu přecházet do řeči. Zaměřte se na to, aby úbytek energie byl co nejmenší, protože tato skutečnost často vytváří propast při hereckém jednání, když postava po písni promluví.

Při přechodu ze zpěvu do řeči zaměřte svoji pozornost na rozdíl v poloze hlasu. Možná se poloha hlasu změní, když začnete mluvit. Opakováním cvičení budete postupem času schopni přejít ze zpěvu do řeči bez zádrhelů.

Mějte na paměti upozornění výše a zazpívejte svou píseň, přejděte ihned do zpěvu textu a následně do přednesu textu. Zpívejte - zantujte text - říkejte text.

Pokud se vám stále nedaří přejít ze zpěvu do řeči hladce, zkuste totéž, ale během jednoho výdechu. Můžete si vypomocet i jiným technickým trikem - představujte si bod nad úrovní vašich očí, do něhož hlas posíláte. Ať už se pohybujete v jakékoli výšce, mělo by vám to pomoci spojit zpěv a řeč plynuleji.

Teď se vyhneme té části, ve které text k přednesu zpíváme. Začněte zpívat píseň a pak přejděte rovnou k přednesu textu. Pokud jde o energii, zpěv i přednes by měly být na stejné úrovni.

Cvičení 40: Z řeči do zpěvu

Veďte si svůj text. Začněte ho přednášet a pak ihned přejděte do zpěvu písně. Pomůže vám, když se to povede na jeden nádech. Hlas možná změní polohu, ale nechte ho volně, soustředte svoji pozornost na to, aby vycházel v oblouku z těla ven. Nemějte starost s tím, jak to zní.

Začněte říkat text, pak ho zazpívejte, poté zkuste text improvizovaně zazpívat na melodii nějaké písně. Začněte přednášet text a přejděte rovnou do improvizování textu na nějakou melodii. Začněte přednesem textu, přejděte do zpívání textu a pak začněte zpívat svou píseň. Nyní přejděte z přednesu textu rovnou do zpěvu písně. Obojí by mělo znít stejně plně.

Pojďme si pohrát s hlasem všemi směry. Říkejte text, začněte ho zpívat a přejděte do písně. Zpívejte píseň, zpívejte text, pak ho říkejte. Zazpívejte píseň a rovnou poté říkejte text. Říkejte text

a rovnou poté začnete zpívat. Budete-li toto cvičení opakovat často, přechody se pro vás stanou snazšími.

KAPITOLA TŘETÍ: HLAS A ŘEČ SE POTKÁVAJÍ SE SLOVEM A TEXTEM⁵⁰⁴

Během prvního roku studia si student se slovy pouze pohrává. Na konci druhého ročníku se již soustředí na text. Od třetího ročníku až do konce své herecké kariéry pracuje herec s textem neustále. Aby divák textu rozuměl a dokázal si představit obsah komunikovaného, musí mít herec dobře zvládnutou a zažitou hlasovou a řečovou přípravu.

Jak spojit technickou hlasovou přípravu s přednesem

V této třetí fázi své práce bych ráda představila sérii cvičení, jež pomohou propojit hlasovou přípravu, kterou jsme se doteď zabývali, s přednesem textu. Na jedné straně jsou všechna tato cvičení technická. Pomohou vám při práci na textu s dechem, hlasem i řečí. Na druhé straně vám ale usnadní interpretovat text s hlubším porozuměním. Budeme pracovat od vnějšího k vnitřnímu: podíváme se, co může struktura textu, forma prozradit o obsahu.

Když mluvím o přednesu, a to platí obzvláště v této kapitole, myslím tím situaci, kdy herec mluví tak, že je hlas opřen o dechovou oporu a je ústy vysílán z těla ven. Nevěřili byste, kolik herců si myslí, že při zkoušce zkouší text. Co však dělají, je mumlání. Mumláním se dá stěží odhalit síla jakéhokoli textu.

Většinu cvičení si mohou herci zkusit sami doma, aniž by byli závislí na neustálém vedení režisérem. Považuji za důležité zmínit, že by se k práci s hlasem a přednesem nikdy nemělo přistupovat s očekáváním okamžitého výsledku. V divadelním světě, který je orientovaný na výsledné dílo, je na herce často vyvíjen tlak motivovaný očekáváním výsledků. To je ale v přímém rozporu s tvůrčím přístupem a důrazem na proces a objevování, čímž by herectví mělo být především. Musíte se naučit pracovat a hledat, neočekávat, že to hned najdete. Přistupujte proto ke cvičením tvořivě a uvidíte, jaké stopy objevíte. Tato cvičení vám také pomohou naučit se text. Překonáte zaběhlý rytmus a objevíte novou energii, která vám pomůže zachovat si přítomnou pozornost během představení.

Řekla bych, že většina z nás příliš přemýšlí předtím, než promluví. Když jsme si příliš vědomi sami sebe, může to brzdit naše napojení na text. Slova obsahují emocionální a fyzické

⁵⁰⁴ *The Actor Speaks*, s. 161–235.

vjemy, s nimiž herci pracují a jež odhalují při představení, a o to mi v práci s textem jde: uvolnit emocionální, fyzické a smyslové vlastnosti textu souběžně s jeho myšlenkou.

Každý režisér pracuje jinak, proto bude na vás, která cvičení zvolíte podle vašich potřeb a nároků představení.

Cvičení 41: Rozehřátí před přednesem nebo představením

Než začnete pracovat na přednesu textu, musíte rozehřát hlas i svaly, které k řeči potřebujete.⁵⁰⁵

Cvičení jsou ideální pro rozehřátí před představením i zkouškou. Ideální čas na hlasovou rozcvičku je asi hodina před představením, ale určitě je lepší se rozehřát málo než vůbec. Cvičení by mělo probíhat ve stejném prostoru, v jakém pak probíhá představení. Nemělo by být ani příliš uvolněné (např. u cvičení na zemi), ani příliš energické (např. fyzické úkony), jinak se herec vyčerpá ještě před představením.

Tělo

Postavte se do neutrální pozice, uvědomte si centrum svého těla. Většina váhy je přesunuta na přední část chodidel.

Páteř je vzpřímená.

Hlava je volně posazená na krku.

Uvolněte jakékoli napětí v ramenou.

Rozhroupejte paže.

Vytáhněte trup a předkloňte se tak, aby horní polovina těla visela volně přes pas.

V pozici v předklonu zatřeste rameny, uvolněte šíji a kolena.

Promněte si obličej a uvolněte čelist.

Usmějte se a otevřete ústa.

Cítíte-li se bez energie, projděte se nebo proběhněte svižně po místnosti, jako byste měli nějaký důležitý úkol. Náhle se zastavte a uvědomte si energii, která vámi hýbe.

Jste-li nervózní, soustřeďte se na to, aby váš dech byl hluboký a ramena a hrudník uvolněné.

⁵⁰⁵ Rodenburg v tomto místě odkazuje ke stranám 336–9 v *The Actor Speaks*. Nabádá, že v následujících cvičeních může student pokračovat jediné po alespoň patnáctiminutové rozcvičce. Příkládám proto i překlad této rychlé rozcvičky.

Zavlňte páteří a uvolněte celé tělo.

Dech a opora

Protáhněte se v hrudníku. Použijte cvičení na boční a zadní protažení hrudníku.

Ozvučte alespoň tři výdechy pomocí znělé souhlásky, např. „z“.

Snažte se umístit oporu co nejnižší v těle.

Zkuste si zatlačit do zdi při ozvučeném výdechu. Ihned vás to napojí na oporu.

Dopřejte si pár vteřin, soustředte se na svůj dech a snažte se najít neutrální postoj a zaměřte se na pocit, kdy budete připraveni promluvit.

Počítejte do 10, zůstaňte na opoře. Dávejte si velký pozor na to, abyste byli stále na opoře. Posílejte hlas do prostoru, buď do bodu nad úrovní vašich očí, nebo - pokud jste v divadle - do zadních řad hlediště.

Můžete použít pár řádků textu, někteří herci pracují raději s neutrálními slovy.

Pokud se nerozehříváte v prostoru, v němž pak budete hrát, zkuste si v průběhu cvičení tento prostor představovat, zkuste si ho alespoň v představě „prodýchat“.

Zahřátí hlasu

Opřete hlas o oporu a začněte si broukat. Neuspěchejte tento proces, netlačte na hlas a nesnažte se ho posadit dřív, než se zahřeje.

Nasazením hlasu do vyšších tónů, než v jakých normálně mluvíte, rozehřejete hlas rychleji.

Rozhýbejte a protáhněte svaly na obličeji.

Zkuste si zívnout a těsně předtím něco říct, zůstaňte na opoře.

Usmějte se, uvolněte dolní čelist, dýchejte.

Nyní hlas vyšlete do prostoru - ozvučte výdech na „ů“ nebo „a“ a soustředte hlas do bodu nad úrovní vašich očí.

Pokračujte a snažte se držet „ů“ a „a“ alespoň po dobu 7-10 vteřin.

Nyní by bylo dobré probudit řečové svaly pomocí těchto zvuků: „b“, „d“, „l“, „ng“.

Přehánějte při výslovnosti souhlásek, snažte se je vyslovit v přední části úst. Zkuste jakákoli slova.

Přeříkejte si text, snažte se pořádně vyslovit každou hlásku, každé slovo. Zůstaňte v kontaktu s obsahem textu.

Schválně se soustřeďte na koncovky slov⁵⁰⁶.

Rozpohybujte celé tělo a protáhněte ho.

Soustřeďte se na svůj dech, uvolněte ramena, čelist, hrudník, krk.

Vraťte se k jemnému broukání a k „ů“ do „a“.

Rozšiřte svůj rozsah

Začněte na vokál „a“ v možnostech vašeho rozsahu, směrem odshora dolů. Hlas vždy posílejte do určitého bodu v prostoru. Dejte si pozor, aby byla hlava posazená v ose.

Než přejdete k témuž odzvola nahoru, několikrát opakujte. Opačný proces bývá těžší.

Pohybujte se s textem v celém hlasovém rozsahu. Můžete použít počítání číslic nebo určitý text, zůstaňte na opoře.

Zahřátí rezonančních oblastí

Posílejte hlas v brumendu do různých oblastí rezonance, do hlavy, nosu, obličeje, krku a hrudníku.

Říkejte text z těchto rezonančních oblastí.

Zazpívejte pár slov, pak přejděte do řeči.

Soustřeďte se na uvolnění do plného hlasu.

Zpívejte slova a přejděte do řeči.

Vraťte se do výchozí pozice.

Chvilí stůjte plně soustředění a dýchejte v klidu alespoň minutu.

Užijte si představení!

Cvičení 42: Jak se připravit na slovo

Říkejte text a zároveň tlačte dlaněmi do zdi, nebo ještě lépe proti vašemu partnerovi. Partner je v roli nepoddajného předmětu, využívá svoji váhu proti vám. Toto je také efektivní způsob, jak pomoci v zablokované scéně mezi dvěma postavami. Než promluvíte, ujistěte se, že vaše ramena jsou uvolněná a nemáte žádné napětí

⁵⁰⁶ Rodenburg pracuje se slovy „word“, „love“, „bring“, „call“, „hot“, „earth“ (slovo, láska, přinést, zavolat, horký, země), nikoli kvůli jejich obsahu, ale výslovnosti, viz s. 339 v *The Actor Speaks*. Já jsem pracovala se slovy „Julie, meloun, pojd', haló, sem“ apod., podle situace.

v krku ani čelisti. Nedívejte se dolů. Pohled směřuje přímo do zdi proti vám nebo proti partnerovi.

Uvědomte si svůj dech, měli byste cítit nejen to, že jste na opoře, ale také, že jste připraveni promluvit.

Při říkání textu si uvědomte fyzickou sílu, kterou vkládáte do tlačení. Tato energie se vztahuje k fyzickému uvolnění slova a myšlenky. Slova i myšlenky odrážejí tělovou zkušenost. Jakmile si na tento vjem zvyknete, uvědomíte si, že energii slov je potřeba uvolnit do prostoru. Toto napětí vám také pomůže udržet energii po celou dobu textu, aniž abyste ji ke konci věty ztráceli.

Když říkáte text a přitom tlačíte proti zdi nebo partnerovi, měli byste od tlačení upustit a vrátit se do neutrální pozice. Uvědomte si centrum svého těla, ale podržte si energii, kterou jste objevili při tlačení. Ucítíte mocnou sílu dechu a sílu, kterou má slovo.

Cvičení 43: Jak neztratit energii během pauzy

Říkejte text a přitom tlačte dlaněmi proti partnerovi nebo zdi. Odstupte a projděte se svižně a energicky po místnosti. Snažte se udržet si energii, kterou jste před chvílí získali při tlačení proti zdi. Můžete experimentovat s délkou okamžiku, než začnete znova říkat svůj text. Zkuste si sednout, projít se, zůstaňte napojeni na svůj dech a podržte si energii, než znovu promluvíte. Celou dobu se snažte zůstat napojeni na text i energii.

Toto cvičení se hodí obzvláště tehdy, pracujete-li s veršem. Říkat náročný text je jako tlačit do kopce balvan. Můžete jej tlačit různými směry, různou rychlostí, můžete se přitom na chvíli zastavit, ale nesmíte tlak povolit, jinak vás balvan zavalí a rozmáčkne. Totéž platí o textu. Pouze s poslední slabikou textu se kámen konečně překulí přes vrchol. Teprve pak ho můžete pustit, ne dříve. V jednotlivých scénách je každý herec zodpovědný za svou část, balvan si předává s hereckými partnery, aniž by nechal spadnout energii.

Cvičení 44: Jak dostat text do těla

Začněte říkat text a zapojte přitom svoje centrum. Vracejte se do něj po každé fázi tohoto cvičení.

Začněte říkat text v blufujícím postoji (tj. s vypouklým hrudníkem). Všimněte si rozdílu v energii, kterou tento postoj

vyvolává. Odhalil něco nového o obsahu textu nebo charakteru mluvčího? Vraťte se do centra.

Řekněte tentýž text v odmítavém postoji (tj. s tělem ochablým a vtaženým dovnitř). Co nám tato pozice prozrazuje o textu? Pamatujte na to, že negativní postřehy jsou stejně cenné jako ty pozitivní. Vraťte se do svého centra a řekněte text znovu. Možná zjistíte, že neutrální pozice není pro určité druhy textů vždy výhodná. Vaše postava možná lže nebo něco popírá, to vám nedovolí zůstat v centru.

Projděte se po místnosti a říkejte přitom text. Chůze by měla být energická a účelná, jako kdybyste měli nějaké důležité poslání. Nyní si zkuste pravý opak. Chůze je bezcílná, bez záměru, přitom říkejte tentýž text. Která chůze k textu lépe sedí? Pokud vám pomáhá spíše energická chůze, může to být proto, že i jazyk textu je výstižný a věcný tak, že v něm není ani slovo navíc. Sedí-li vám naopak nesoustředěná chůze, pak je možná i jazyk textu vágní, rozkolísaný nebo nejasný.

Říkejte text a přitom se pohybujte v různých rytmech. Sledujte, jaký rytmus textu pomáhá.

Říkejte text a pohybujte se v různém tempu (od běhu po pomalou chůzi). Vraťte se k prostému přednesu textu. Zkuste si uvědomit, kde text drhne a kde jste v něm naopak uvolnění.

Řekněte tentýž text vsedě. Zkuste si různé pozice, vleže, shrbení apod.

Dech a text

Dech a práce s hlasem fungují jednoduše řečeno následovně: nadechnu se, promluví. Na složitější úrovni souvisí dech s délkou a kvalitou myšlenky a emoce.

Cvičení 45: Rychlé nádechy

U rychlých nádechů jsme pracovali zatím se znělou souhláskou „z“ a otevřenou slabikou „ha“. Teď se podíváme, jak lze s rychlými nádechy pracovat při přednesu textu. Pamatujte, že byste měli vždy zůstat na opoře a nadechnout byste se měli ve chvíli, kdy začínáte cítit, že dochází ke stažení. Ramena by měla zůstat uvolněná, stejně tak horní část hrudníku, ale neztrácejte přitom energii, která je potřeba k promluvení. Během cvičení se můžete pohybovat, ale pohyb by měl být dynamický a soustředěný.

Nadechněte se a začněte říkat text, ale místo toho, abyste sklouzli do vašich dechových stereotypů, zkuste jít s dechem v textu dál, samozřejmě stále na opoře, dokud neucítíte potřebu se nadechnout.

Nadechněte se a říkejte jednotlivé věty textu, dokud neucítíte potřebu se nadechnout.

Opakujte postup, dokud pro svůj text nenajdete vhodnou délku dechu. Zkuste se během přednesu textu třikrát zhluboka nadechnout. Měli byste cítit, že se vám dech prodloužil.

Nyní se vraťte k začátku textu, tentokrát se však nesoustředte na dech, ale na obsah sdělení, jděte po smyslu textu. V ideálním případě byste měli cítit, že dech nyní odpovídá myšlence a emoci v textu.

Cvičení 46: Jak vybudovat oporu pro verš

Vyberte si verš, který je sám o sobě uzavřenou myšlenkou. Zajímavé je zkusit si toto cvičení jak s krátkým, tak s dlouhým veršem. (Použijte například první dva verše Hamletova monologu: „Být, nebo nebýt? Tak se musím ptát! / Je důstojnější trpělivě snášet kopance, rány, facky osudu, / nebo se vrhnout proti moři útrap / a rázem všechno skončit?“⁵⁰⁷) Tohle cvičení může obzvláště pomoci v textu, kterému je pro vás obtížné porozumět.

Rozvíjejte myšlenku verše dech po dechu, slovo po slově:

Nádech - „být“; nádech - „být nebo“; nádech - „být nebo nebýt“ atd.

Postupně vystavte celou myšlenku. Nikdy nezačínajte mluvit, pokud nejste připraveni. Když budete s veršem, s myšlenkou pracovat tímto způsobem, zkuste si je říct vcelku, uvědomte si, jak se změní vaše zkušenost.

Zkuste si teď říct další a delší myšlenku a opakujte tentýž vzorec:

Nádech - „je“; nádech - „je důstojnější“; nádech - „je důstojnější trpělivě“ atd.

Toto cvičení už jsme dělali, jen jsme u něj počítali nahlas. Technické výhody, které cvičení přináší, jsou a) prodloužení dechu a b) získání lepší kondice při kratších nádeších při přednesu dlouhého textu rozděleného do kratších frází. Začínajte s řečí vždy,

⁵⁰⁷ William Shakespeare. *Hamlet, Princ Dánský*. Přeložil Jiří Josek. Praha: Romeo, 1999.

když se cítíte připraveni, zůstaňte s oporou na každém slově, pak ho vypustěte.

Toto cvičení může také přinést řadu tvůrčích výhod. Tím, že každé slovo musí být proneseno na hluboké dechové opoře, získáváte prostor nejen každé slovo pochopit, ale i procítit. Nutí vás to dát si na každé slovo čas.

Jednat slovem II

S každým vyslovením slova na hluboké dechové opoře začínáte slovům rozumět a vládnout jimi na jiné, organické úrovni. Tento princip mi přijde poutavý, protože podle mého názoru vyjadřuje hercovu odpovědnost vůči textu. Slova můžeme chápat na mnoha úrovních: hlavou, srdcem a celým tělem.

Věřím, že obzvláště u silných textů by měl herec k porozumění slovům přistupovat s hloubkou a svědomitostí. Pokud herec není připraven pracovat s tímto porozuměním, pak je herectví poněkud fádňí a netvůrčí záležitostí. V tom případě je herec pouze robotem nebo mechanickou hračkou. Sledujete-li zkušené herce při zkoušce, jejich práce s porozuměním slova je evidentní.

Herec, jenž se slova pouze naučí z paměti bez pochopení jejich významu, bude text mechanicky papouškovat, představení za představením, stále stejným způsobem. Stává se, že po několika týdnech zkoušení zapomene najednou herec text, který předtím dobře uměl. To je podle mě způsobeno tím, že zažije slovo v novém, nečekaném kontextu a umožní mu přistoupit k němu z jiného místa. Hercův vztah k textu se změní. Herec textu dovolí, aby ho změnil.

Cvičení 47: Jak se připravit na řeč

Ačkoli je následující cvičení technické, je to dobré herecké cvičení, protože díky němu budete schopni být „tady a teď“. Můžete si ho zkusit s jakýmkoli textem, ale nejlépe se hodí pro takové texty, v nichž převládají přímé a konkrétní výroky.

Vystavte text slovo po slově, větu po větě, s jasným záměrem, který označuje, že mluvíte, jen když jste připraveni.

Pohrajte si s okamžikem zaváhání nebo stažení se zpět. Nadechněte se, uvědomte si, že jste připraveni, zadržte dech, i kdyby to mělo být jen na zlomek okamžiku, pak teprve promluvte. Nejenže ucítíte napětí v hlasivkách, ale také zjistíte, že jste oproti textu pozadu. Slova se najednou stala něčím navíc, protože předtím jste text říkali

na opoře a z okamžiku, kdy jste byli připraveni. Tím, že jste zadrželi dech, jste zadrželi i energii a řeč se stala nesdělnou.

Pojďte si teď pohrát s tím, že budete oproti textu naopak napřed. Nadechněte se, uvědomte si, že jste připraveni, ale promluvte ještě předtím, než se vám ustálí dech. Znovu ucítíte napětí v hlasívkách, ale navíc i paniku, protože pokud jde o hereckou situaci, spěcháte.

Zkuste si teď, jaké to je, když vás text stáhne dolů. Nadechněte se, uvědomte si sílu, kterou tím získáte, pak vypusťte vzduch z plic a promluvte. Teď jste naopak pod textem. Jako by se vám usadil na hlavu, dusí vás a vy jste ztratili veškerou energii a soustředění.

Abyste se vrátili zpět „na text“, vraťte se jednoduše k dýchání, uvědomte si správný okamžik, kdy jste připraveni, a řekněte text z tohoto místa. Jaká je to úleva!

Pokud jste se text naučili dobře, ale najednou se vám na jevišti stane, že ho zapomenete, pak jste nejspíš ztratili spontánní napojení na dech. Když se vám to stane příště, zkuste sebrat odvalu a soustřeďte se na dech a na pocit, který vám toto napojení dává. Vsadím se, že pak si na text znovu vzpomenete. Když budete panikařit ještě víc, ničemu tím nepomůžete. Když jsme ve stresu, často reagujeme neefektivně, přestaneme dýchat a ztratíme oporu, což znemožní kyslíku dostat se do mozku. Není divu, že nám to pak přestane myslet.

Hlasový rozsah a text

Technickým záměrem následujících cvičení je rozšířit hlasový rozsah a celkově si s vaším hlasem pohrát. Tvořivá stránka těchto cvičení spočívá v uvolnění emocionální a intelektuální vitality textu a snad i v rozšíření herecké představivosti a prožitku pravdy: pravdy, která se může zobrazit v bohatém hlase.

Setkávám se s mnoha mladými herci a herečkami, kteří se bojí využívat rozsah, protože mají strach, že budou znít nepřirozeně. Využívají ovšem jen polovinu svého hlasu.

Pokud jde o rozsah, vzbuzují ve mně nadšení dvě klíčové otázky. Přednášíte-li text, ve kterém postavám zoufale záleží na jazyce a jeho tempu a rytmu, a vy pracujete pouze s minimálním rozsahem, pak upíráte postavě právo na sebevyjádření. Vytváříte postavě pouze omezenou realitu, než v jaké žije. Druhým zásadním problémem je, že publikum dokáže poslouchat nezáživný hlas jen pár minut. Co se totiž od herce očekává, je právě rozsah.

Cvičení 48: Jak zvětšit rozsah textu

Vyberte si nějaký silný text. Jakýkoli Shakespearův verš nebo monolog z dramatu jakobínské éry. Takový druh textu vždy uvolní emoci, což pomůže v uvolnění rozsahu. Soustřeďte se na to, aby byl váš hlas volný. Budete potřebovat hluboký břišní dech.

Text budete říkat třemi různými způsoby. Každé provedení by mělo následovat za druhým. Neměli byste mezi nimi dělat žádné delší pauzy.

První část cvičení vám poleze na nervy. Tak je to správně. Říkejte text v minimálním rozsahu. Tak neutrálně, nezáživně, nezaujatě, jak jste jen schopni. Ucítíte potřebu textu se osvobodit, uniknout, roztáhnout se. Velmi dobře. Souběžně s tím ucítíte, jak se myšlenky a pocity stávají otupělými.

Teď si zkuste druhý extrém. Říkejte text a co nejvíc ho přehánějte, pohybujte se po celé škále vašeho rozsahu. Nicméně zůstaňte na opoře a netlačte na hlas. Protahujte samohlásky, užívejte si klouzání mezi slovy, vychutnávejte si s potěšením jejich zvuk. Zapojte celé tělo, pohyby mohou kopírovat hlasové extrémy. Bude vás to svádět k hlasitému mluvení. Zkuste si pohrát i s hlasitostí, nezůstávejte na téže. Hlasitost by se měla měnit podle rozsahu. Možná vám pomůže představit si herce z viktoriánské éry⁵⁰⁸. Užívejte si to!

Poté, co jste si vyzkoušeli obě extrémní polohy, vraťte se k říkání textu bez toho, abyste se soustředili na rozsah. Nyní bude váš hlas znít bohatěji a uvolněně, objevíte v jazyce novou intenzitu. Díky tomu, že jste si zkusili říkat text při využití celého rozsahu, kterým disponujete, a pak jste se vrátili do přirozeného projevu, zkusili jste si, jak bohatý váš hlas je. Můžete-li toto cvičení provést ve skupině nebo ve dvojici, navzájem se pozorujte. V rámci zpětné vazby možná uslyšíte, že po návratu do vaší přirozené polohy nezníte nepřiměřeně nebo falešně, pouze poutavěji.

Cvičení 49: Jak dodat textu rezonanci

Tato cvičení otevírají takové oblasti rezonance v těle, které nám umožňují používat hlas s menší námahou.

Říkejte text na opoře z různých rezonančních oblastí:

⁵⁰⁸ Rodenburg zde patrně myslí herecký styl, který bychom dnes označili za pompézní, přehnaný, patetický.

Hlava: Možná se budete cítit zvláště, pro některé to bude cizí pocit.

Nos: Všimněte si změny tónu.

Obličej: Cítíte to mravenčení?

Krk: Tady pozor, abyste na krk netlačili!

Hrudník: Dejte si pozor na to, abyste hlas netlačili dolů nebo ho nestáhli do sebe.

Vraťte se k přednesu textu s myšlenkou, že všechny rezonanční oblasti fungují tak, jak mají. Ucítíte, že váš hlas je volnější a bohatší, a nemusíte se přitom tolik namáhat, protože všechny zesilovače jsou zapnuty. Pokud jde o tvorbu postavy, vždycky mě překvapí, jak málo pohybu stačí, aby se změnila kvalita hlasu. Někjaké části vašeho hlasu možná nezní jako vy. Nicméně, váš hlas to je, i když ne ten, který obvykle používáte. V oblastech, ve kterých se obvykle pohybujete, se budete cítit bezpečně. Když však investujete energii i do jiných oblastí, přinese vám to jiný pocit. Možná objevíte novou rezonanci, díky níž bude váš hlas sedět k textu lépe než ten, kterým obvykle mluvíte.

Práce s řečí a textem

Následující cvičení jsou naprosto zásadní. Měli byste si je vyzkoušet na všech textech. Základním pravidlem je, že při přednesu byste měli pracovat s dechem a hlasem. Herci příliš často pracují s řečí odděleně od těla, dechu a hlasu. Řeč je jen špičkou ledovce.

Cvičení 50: Jak dostat text do „pusy“

Vyberte si text, se kterým budete pracovat.

Zůstaňte na hlubokém břišním dechu.

„Myslete“ na svůj text, ale vyslovujte ho jen pusou, bezhlasně. Přehánějte každé slovo – každou koncovku, začátek i střed slova.

Pak řekněte text na plném hlase.

Možná vám bude připadat, že říkat text je nyní celkem snadné. To proto, že vaše svaly se ho nejdříve naučily vyslovit. Možná jste si také uvědomili, kolikrát nějaké slovo nedořeknete pořádně.

Přeříkání textu potichu, jen za pohybu úst, může pomoci odhalit problémové pasáže a smysl. Artikulace souhlásek napomáhá intelektuálnímu porozumění textu. Všimněte si, že když narazíme na

nějaký obtížně srozumitelný text, automaticky jej začneme číst nahlas, abychom mu lépe porozuměli.

Cvičení 51: Samohlásky v textu

Následující cvičení je zaměřeno na procvičení samohlásek v textu. Samohlásky jsou hlavním tělem hlasu. Nedáte-li jim dostatečnou váhu, omezujete tím svůj hlas. Jsou-li souhlásky intelektuální stránkou hlasu, jsou samohlásky jeho emocionální stránkou.

Začněte vyslovovat samohlásky ve vašem textu na opoře a plným hlasem⁵⁰⁹.

Některým lidem pomáhá provádět toto cvičení vleže na zádech. V této pozici se dech snáz dostane do břicha. Zkuste si to. Vsedě i vestoje to půjde také.

Začněte říkat celý text od začátku.

Cvičení 52: Škála a hlasitost

Následující série cvičení podporuje využívání různých hlasových poloh. Jak je zřejmé, prostor, emoce a dramatická situace určují míru hlasitosti. Jakmile hlas zvládne určitou techniku, je jednodušší mluvit středně hlasitě, spíše než potichu. Mluvit potichu a přitom být slyšen vyžaduje ohromnou práci s oporou, kontrolou a intenzitou řeči. Mnoho mladých herců mluví potichu, protože to zní „realističtěji“, ale nevyužívají přitom technickou oporu. Spíše začnou mumlat, zapomenou dýchat a vůbec zní ledabyle.

Technické předpoklady pro kontrolovanou škálu hlasitosti:

Vždy zůstávejte na opoře, krk by měl být uvolněný, pomůže vám s hlasem ven z těla.

Zůstaňte s hlasem (nezkušený herec přechází do šepotu, který je neznělý).

Dokončujte každé slovo, nepouštějte koncovky.

Veźměte si nějaký emocemi nabitý text a zkuste tlumit hlasitost: Zabroukejte si text na opoře, ve střední hlasitosti.

⁵⁰⁹ Rodenburg doporučuje monolog z *Othella* (Jednání páté, scéna druhá, 1–14, nebo Jednání první, scéna třetí). Svou volbu zdůvodňuje tak, že oba monology, *Othella* a *Jaga*, se velmi liší v jazyce a v otevřenosti vůči emoci, což ovládá i promluvu mluvčího. S. 375–386.

Začněte říkat text, můžete si zkusit přejít z broukání do textu na jednom výdechu.

Ztište hlasitost o jeden stupeň.

Ztište hlasitost o další stupeň atd.

Jakmile se ocitnete na nejnižším stupni hlasitosti, při němž jste schopni zůstat na opoře a znějí, zkuste si říct celý text.

Teď zkusíme proces obrátit:

Začněte na střední hlasitosti.

Zabroukejte si text, přejděte do přednesu textu.

Zvyšte hlasitost o jeden stupeň.

S každým zvýšením hlasitosti budete potřebovat více opory. Možná vám v tuto chvíli pomůže najít oporu tak, že zatlačíte do zdi, zvednete židli nebo jiný těžší předmět. Každopádně si dávejte pozor, jakmile se objeví nějaké napětí.

Dokud se pohybuji ve střední nebo nižší hlasitosti, dokážu si poradit s napětím v těle, aniž by to ublížilo hlasu. Jakmile ale investuji víc energie, abych zvýšila hlasitost, hlas se stává zranitelnějším a náchylnějším k poškození. Zvyšujete-li hlasitost, nesmíte cítit žádný tlak v krku. Jakmile ho ucítíte, zívněte si. Myslete na „h“. Pokud tlak přetrvává, přestaňte. Vyvarujte se napětí v ramenou, veškerá práce by měla stát na opoře bez toho, aby se zvedala jakákoli část těla. Se zvýšením hlasitosti budete muset pracovat více se samohláskou, aby se o ni mohla opřít dechová opora.

Crescendo a diminuendo

Zkuste si jen tak v rámci hry měnit hlasitost při přednesu textu.

Zde je pár úvah o hlasitosti:

- Lidé obvykle nekřičí nahlas delší dobu. Hlas se postupně unaví, budete-li ho takto bez ustání vyčerpávat.
- Budete-li zahrnovat publikum hlasitými výkřiky, přestane je to brzy bavit.
- Pokud budete mluvit stejně hlasitě delší dobu, publikum se rychle unaví.
- Hlasitost je spojená s emocí. Takže i když se vás snažím podpořit, abyste experimentovali s hlasitostí, neznamená to, že byste se měli vzdálit od pravdivosti. Pokud je hlas silný, volný a pružný, pak bude pracovat s hlasitostí intuitivně spolu s tím, jak to bude vyžadovat text. V každém případě by hlasitost měla sloužit textu. Mladí herci zaměňují křik nebo tlak na hlasivky za pravdivost emoce. Máte-li pochybnost, nikdy na hlas netlačte.

- Malá technická poznámka. Zjistila jsem, že je pro herce jednodušší vyplnit prostor hlasem, když zvýší hlasitost. Při premiéře a prvních reprízách nabádám herce, aby mluvili spíš hlasitěji, protože jinak hrozí, že prostor neumluví. Zdá se, že je pro herce těžší mluvit nahlas než mluvit tak, jak je v dané situaci vhodné. Vlastně jsem se tohle naučila od velmi zkušených herců, s nimiž jsem měla tu čest pracovat. Nejprve tedy zjistěte, jaká hlasitost je potřeba k tomu, abyste prostor naplnili, než hlas ztišíte.

Délka myšlenky

Mnozí z nás už se nevyjadřují v dlouhých a komplikovaných větách, s jakými se setkáváme v dramatických dílech. Většina textů napsaná před rokem 1950 se ale vyznačuje právě komplikovaným myšlenkovým procesem. Naopak divadelní hry napsané po roce 1960 se zabývají problémem komunikace a nekoherentní jazyk je dramatickým záměrem. Než přejdeme ke cvičením zaměřených na práci s délkou myšlenky, uvědomme si následující:

- Spoléhejte se na tečku, otazník a vykřičník, které označují konec myšlenky. Čárky, dvojtečky, středníky nenaznačují konec myšlenky, ale odbočky, odmlčení nebo jiný rytmus myšlenky, než je dokončena.
- Myšlenka je fyzický pohyb, ráda ji přirovnávám k tanečnímu kroku. I když stojíte v klidu, něco vámi hýbe a bere vás o krok dál. Abyste pohyb dokončili, bude možná nutné někde posečkat, jinde odbočit, změnit rytmus. Jakmile je pohyb dokončen, zastavíte se i vy.
- Přemýšlejte o každé myšlence jako o cestě z bodu A do bodu B nebo C, třeba přes celou místnost. Chci opustit místnost a pohnu se, abych ji opustila. Pak se zastavím, abych si vzala tašku, skoro u dveří se zastavím a vrátím se pro kabát. Také se to dá přirovnat k cestě autem, z jednoho místa na jiné. Abych se někam dostala, musím párkrát zabočit, zastavit na semaforech, zařadit jinou rychlost. Všechny tyto odbočky, změny tempa a zatáčky se odrazí v textu v podobě čárek a dvojteček.
- Pojďme se zbavit některých předsudků o přednesu dlouhých myšlenek⁵¹⁰. Vůbec to nemusí být tak, že dlouhá myšlenka musí být sdělena na jednom dechu. Myšlenku můžeme podržet a nadechnout se. Dech bude přicházet v okamžicích oněch odboček, zastavení. Někdy může být prospěšné pohrát si s přednesem myšlenky v rámci jediného nádechu. Může nám to pomoci uvědomit si složitost myšlenky, ale některé dlouhé myšlenky je jednoduše nemožné říct na jeden nádech.

⁵¹⁰ Rodenburg uvádí „thought“. Míni patrně myšlenku, kterou vyjadřuje uzavřená věta. Zmiňuje, že myšlenka je ohraničena interpunkcí (tečka, otazník, vykřičník).

- Dlouhou myšlenku, větu nemusíte uspěchat. Můžete se pozastavit a přitom posléze pokračovat v téže myšlence. Děláme to tak pořád. Uprostřed myšlenky se zastavíme, někdy u toho zadržíme dech, pak pokračujeme dál. Na cestě se také můžu zastavit, abych se pokochala výhledem, a pak pokračuji v chůzi k cíli.
- Je-li pro vás obtížné orientovat se v tom, kdy myšlenka končí, může vám pomoci přednést text zrychleně. Rychlost vás správně navede myšlenkami a leccos objasní. Nicméně, mluvit rychle není vždy potřeba a je to jen povrchní řešení. Udržet myšlenku v pomalém přednesu je obtížnější, ale možné to je. Hlavní je, že cítím a slyším, že herec urazil nějakou cestu a že je plný jazyka.

Cvičení 53: Délka myšlenky

Toto cvičení funguje dobře i ve dvojici s partnerem, který vás sleduje při práci.

Vyberte si dlouhou myšlenku. (Doporučuji text ze Shakespeara, Johna Webstera, Johna Milтона, G. B. Shawa nebo z žánru komedie mravů.) Začněte říkat text, soustřeďte se na myšlenkový obsah.

Váš partner by vás měl sledovat a zastavit ve chvíli, kdy uslyší, že jste u textu přestali přemýšlet. To se velmi znatelně projeví na vašem přednesu.

Pracujete-li sami, můžete si zkusit pořídit zvukovou nahrávku vašeho přednesu a pak si výsledek poslechnout.

Začněte vsedě, přednášejte text do chvíle, kdy jeho myšlenka skončí, tj. kdy věta skončí tečkou, otazníkem nebo vykřičníkem.

Někdy je užitečné doprovodit text pohybem ruky, která se zastaví až ve chvíli, kdy skončí text.

Také by mohlo pomoci zatlačit dlaněmi do dlaní partnera a přitom říkat text. Pomůže vám to uvědomit si tělesnou energii a tlak myšlenky. Pokud pracujete sami, zkuste si jemně zatlačit proti stolu, jen tak, abyste myšlence dodali energii. Pokud jste si myšlenku prozkoumali, můžete začít experimentovat. Můžete se zastavit, kde chcete, počkat, přejít do chůze, ale myšlenku nepouštějte, uvědomte si, že ještě nebyla dokončena a vy děláte všechno možné, abyste ji dokončili. Můžete se pohybovat vpřed, můžete být zticha. Auto se možná zastavilo, ale motor stále běží.

Zkuste prozkoumat, kolik možných změn se během této dlouhé myšlenky objeví. Podaří-li se vám rozpoznat rozdíl mezi tím, kdy myšlenku vede jedna energie nebo několik různých možností, možná vám

to otevře i jiné možnosti, pokud jde o hereckou interpretaci. Čím chaotičtější a divočejší věta, tím víc zákrut. Plyne-li myšlenka lehce, pak je pravděpodobně postava, která ji pronáší, v okamžiku promluvy svobodná v myšlení.

Teď se na vaši větu podívejte v kontextu celé řeči. Možná, že celá řeč vyjadřuje jednu myšlenku. V tom případě zkuste najít řeč, v níž bude obsaženo víc myšlenek. Třeba vás překvapí, že o mnohých monologích lze říct, že obsahují jen tři nebo čtyři různé myšlenky. Týká se to například Shakespearových monologů a sonetů.

Říkejte text s vědomím oblouku, který je obsažen v každé větě. Všimněte si, že každá následující myšlenka navazuje na tu předchozí. Každá věta je součástí celku a posouvá text vpřed, ke svému závěru. Nejenže se jedná o aktivní pohyb, ale podobně jako cihly nebo krabice, jež jsou kupeny jedna na druhou, vytváří stavbu, kterou hra je.

Cvičení 54: Jít cestou řeči

Toto cvičení miluji - dokáže odhalit ty nejhorší herecké zlozvyky. Zkuste pracovat s textem, který je komplexní, vášnivý a mnohvrstevnatý, jako třeba úvodní monolog z *Richarda III*.

Při přednesu si zkuste uvědomit nejen délku myšlenek, ale také všechny možné odbočky a změny rytmu v rámci každé myšlenky. Zůstaňte vůči textu otevření, nechte se jím vést. Běžte do prostoru a přednášejte text v chůzi - ucítíte tempo a rytmus myšlenek nebo vycítíte změny směru. Některé pasáže vás možná rozeběhnou. Jiné vás přimějí zpomalit. Nějaké nabídnou dvacet a více změn, jiné budou tak dlouhé, že vám nebude stačit místnost. Kdybyste sledovali toto cvičení seshora, viděli byste trajektorii řeči načrtnutou pohybem herce.

Když jste si vyzkoušeli přednášet text za chůze, jež je textem vedena, postavte se a řekněte text z místa. Budete stále cítit pohyb, budete pohybem naplněni, ucítíte i pohyb textu, který náhle ožil. Váš dech se teď nejspíš shoduje s vaším myšlením. Možná jste si dokonce uvědomili, že jste o dech přestali mít starost a váš rozsah pravděpodobně odpovídá změnám obsaženým v textu.

Toto cvičení byste měli zopakovat několikrát. Zkuste být přesní, zkuste na sebe být přísnější. Když jste jej prováděli poprvé, třeba

jste si všimli, že jste pár odboček minuli. Zkuste si všimnout všech. Možná vás teď napadlo, že ty vypjatější texty obsahují dvě složky:

Jazyk vás pohání vpřed. Je aktivní. Nenechá vás loudat se a zkoumat slova, slova naopak využívá k tomu, aby se posunuly události.

Přechodu nebo změny v textu, myšlenke nebo změny emoce se dosáhne věcně, často jedním slovem: „ale“, „pokud“, „když“, „pak“ apod. V méně vypjatých textech, které se vyznačují uvolněnějším jazykem, jsou změny naznačeny pomocí více slov. „Ty víš, co myslím...“, „Snad bych mohl...“, „Říkal jsem si, jestli...“ Tento rozdíl v jazyce by se měl odrazit i ve vašem pohybu. Měli byste jasně změnit směr na každém slově, které změnu směru udává. Vypjatý text námi bude hýbat jasně, čistě a rychle. Zapište si tento pohyb do vašeho těla, projeví se vám na hlase, když budete text přednášet později.

Procházejte se během cvičení tak, že váš pohyb vychází z centra těla a chůze je dynamická, aktivní. Neprocházejte se jako na procházce. Nedívejte se na zem, ale před sebe.

Jsem si jistá, že toto cvičení vám odhalí vrstvy významů, čím více jej budete opakovat. Počet odbočení nějakým způsobem přímo souvisí se stavem úzkosti postavy nebo s jejími potřebami. Chaos v chůzi se odrazí v hlavě i srdci.

Zabočí-li herec po pár krocích, aniž by změna byla naznačena v textu, záhy zjistí, že text předběhl. Nebude cítit potřebu přednášet text ve správnou chvíli. Pokud se stane, že promluví ještě předtím, než udělá krok, pak bude za textem zaostávat.

Někteří herci při tomto cvičení chůzi jen „předstírají“. Výsledkem pak je, že jejich řeč zní strojeně. Zkuste jít s řečí co nejpřirozeněji, na výsledku se to odrazí. Vkročte do textu upřímně, nechte jej, aby vás změnil. Ornamenty můžete přidat vždy později, zkuste nejprve zjistit, co nového se můžete od textu dozvědět na bezprostřední úrovni bez předchozího plánu.

Uvědomte si, jak vás text dokáže proměnit.

Jednat slovy III

Když dobrý herec pracuje s textem pokorně a podá-li při jeho interpretaci zapamatovatelný výkon, nejspíš je to proto, že se při představení podařilo propojit dvě složky

práce s textem. Tento účinek může připomínat dvě mohutné řeky, které se spojí v jednu. Doposud jsem se soustředila jen na jeden proud práce, který je především technického rázu a který lze učit a jemuž se lze naučit.

Pracovali jsme na fyzické síle textu, jako kdyby to byl živoucí organismus. Myšlenka, struktura, rytmus a věta mají oživit skrze herce, který každou část přivede k životu. V této práci se učíte respektovat autorův záměr, rozehrát text, vhodně svým hlasem doplnit jazykový vzorec obsažený v textu. Je to, jako kdybychom měli postavenou kostru a nyní jen čekáme na to, abychom ji obalili masem.

Herci se někdy cítí ohroženi technickou prací, které jsme se doposud věnovali. Mají pocit, že jejich tvořivost je v zajetí formy jazyka. Je pro mě těžké zas a znovu vysvětlit, že porozumění formě může naopak herci odhalit možnosti, jak jeho tvořivost podpořit. Performeři se ovšem vždy budou cítit ohroženi, když budou pracovat s formou. Je zajímavé, že hudebníci a tanečníci se nikdy formou ohroženi necítí, netrápí je noty ani pauzy v notovém zápisu. Ve skutečnosti, a to platí i v herectví, by formální náležitosti měly umělce uvolnit a osvobodit.

Veškerá formální práce se musí nutně setkat s jiným proudem práce, který umožní herci hrát si s jeho vlastní jedinečnou a hluboce pocíťovanou zkušeností se slovem a se světem. Slova se musí brát osobně. Zkušenost se slovy každého z nás je naše vlastní a neustále se mění, proto dobrý herec objevuje tatáž slova každé představení znovu. Když se herec vydá do této oblasti práce, jeho příspěvek divadlu začíná. Tuto práci, respektive druhou fázi práce se slovem, nazývám jednání slovem.

Než se budeme zabývat cvičeními, chtěla bych podotknout čtyři důležité poznatky:

1. Pracuje-li herec s textem jen po emocionální stránce, bez technické opory, kterou jsme se zabývali výše, porozumím na sedadle v divadle sice tomu, jaký má herec cit pro jazyk, ale zřejmě nebudu schopná následovat příběh nebo rozumět tomu, o co jde.
2. V pracovním procesu se může snadno stát, že půlku vložené práce budete muset dát stranou, abyste mohli prozkoumat tu druhou. Například práce s formou a myšlenkou poletí oknem ven, jakmile herec začne jednat slovy. To je dovolené. Když hercům není dán čas na to, aby slova a pocity, které se k nim vážou, mohli prozkoumat, ale mají zpracovanou formu, pak je těžké najít pro herce způsob, jak se na text napojit. Pokud s vámi takto režisér pracuje, pak budete muset pracovat na přivlastnění si slov sami, abyste tento hendikep vyvážili. Jakmile si herec slova dostatečně usadí v těle, dokáže přednést text v jakémkoli tempu, aniž by přestal respektovat autorovu formu nebo jakoukoli poznámku od režiséra. Zároveň zůstane zapojen tělově a při věci.

3. Prosím vás, nikdy se nenechte příliš strhnout tím, že si slova přivlastníte. Viděla jsem spoustu sebestředných herců, kteří pronášeli věty typu „Myslím, že tohle slovo znamená tohle“, čímž přišli o jakoukoli jinou možnou interpretaci, jež by měla stejnou váhu. Musíte nejprve respektovat skutečný význam slova dřív, než k němu přistoupíte po svém.
4. Jakmile se vám podaří získat vládu nad textem, musíte pracovat na proměně, díky níž budete jednat slovy v souladu s postavou a jejím úhlem pohledu. S tím, jak se mění postavy, mění se i jejich jazyk. Je to stejné jako ve vašem životě. Když se změním, odrazí se to na jazyce, který používáme. Herec objevuje skrze slova novou skutečnost a vjemy. Není šikovné říkat: „Tohle bych neřekla, to není reálné.“ Každý používáme slova jinak, záleží na tom, jak se díváme na sebe a na svět, který obýváme. To, co nějaká postava pronáší, může být přesně to, co si myslí.

Cvičení 55: Kladení dotazů

Tady je pár otázek, které si během práce na textu můžete klást, krok za krokem.

O jaký jazyk se jedná: formální, nebo neformální? Obecně lze říci, že text ve verších je formálnější než próza. Toto pravidlo se ale může měnit. Mluví všechny postavy stejně formálně, nebo snad jedna toto pravidlo poruší tím, že se vyjadřuje běžným jazykem (například dvorní scény v *Hamletovi*?) Možná je formální jazyk používán, aby zastrašil postavy, které se nemohou vyjadřovat formálně. Nebo naopak: neformální jazyk může být použit, aby postavu uklidnil.

Jedná se o jazyk přímý, nebo nepřímý? Je-li přímý, pak je možná postava hodně otevřená. Není-li přímý, postava třeba něco skrývá.

Používá postava obraznost? Pokud ano, kdy a proč? Když bývají emoce vypjaté, jediným možným způsobem, jak něco vyjádřit, se může stát metafora nebo obraz. Klouzání z a do obraznosti vám může napovědět, o co ve scéně jde. Čím je tato obraznost specifická? Možná je ovlivněna životem postavy nebo jejími zájmy (například Kleopatřina smyslová, vodová obraznost je v protikladu s těžkopádnou skalnatou obrazností Římanů).

Jedná se o jazyk konkrétní, plný specifických detailů? Pokud ano, možná je postava praktického ražení.

Jedná se o upovídaný, přehnaně květnatý jazyk? Možná je postava pedant nebo schopný politik, který nevyjadřuje to, co si myslí, nýbrž

používá jazyk jako nástroj manipulace s ostatními (jako Polonius v *Hamletovi*).

Jsou součástí jazyka akademické reference a různé analogie? To může mít někdy komický účinek. Vždy je dobré podívat se na jazyk zblízka, jak napomáhá charakterizaci a zda text ozřejmuje (podívejte se například na *Alchymistu* od Bena Jonsona).

Vyjadřuje se postava pomocí kratších, nebo delších slov? Co to může znamenat?

Oddává se postava ráda debatování a diskusi? Může být svárlivá, problematická nebo ráda do všeho štourá.

Kde v jazyce se cítí bezpečně, kde v ohrožení? Možná se postava chce vyhnout konfrontaci, chce se skrýt.

Cvičení 56: Jak si slova přivlastnit

Toto cvičení se možná bude zdát lopotné, ale nebojte se dopřát si tolik času, kolik potřebujete na zpracování textu. U tohoto cvičení je důležité mít na paměti to, že pokud si pustíte slovo skutečně do těla, už o tuto zkušenost nepříjete. Mnozí herci pracují raději sami, vleže na zemi, ale můžete při něm i stát nebo sedět. Důležitým technickým aspektem je dýchat hlubokým břišním dechem a mluvit jen na opoře, znělým hlasem.

Vyberte si text, který vám činí potíže nebo který neznáte příliš dobře.

Nejprve jej předněte, snažte se plně prožít každé slovo a frázi. Nevyslovujte slovo, dokud necítíte, že rozumíte jeho významu.

Ke zkoumání slov využijte všechny své smysly: zrak, čich, chuť, hmat - slova se můžete dotknout jakkoli. Snazší je pracovat s představou, u žádného slova nepodvádějte.

Je-li slovo podstatné jméno, představte si ho a dbejte na to, aby byla vaše představa konkrétní.

Je-li slovo slovesem, představte si činnost, kterou popisuje, jako něco nesmírně živého.

Máte-li s nějakým slovem nebo frází vyloženě potíže, buďte na sebe přísní. Opravdu chápete význam onoho slova, nebo mu rozumíte jen přibližně? Pokud platí to druhé, nastudujte si jej, buďte si jistí. Najděte si jeho synonyma, abyste mu lépe porozuměli. Tahle část práce může chvílku zabrat, protože jen málo z nás je schopno rozumět

každému slovu ve složitém textu. U Shakespeara to možná bude mnohem víc slov!

Možná musíte čelit slovu, se kterým se nechcete potýkat, jako „zabít“ nebo „smrt“. Možná je to slovo, které ve vás vzbudí silnou emoci. Buďte k sobě upřímní a dovolte si reagovat. Najděte si k němu cestu.

Označují slova nějakou postavu, jednání nebo scénu z mytologie? Pro koho a proč je tato zmínka důležitá ve spojitosti s vaší postavou? Toto je oblast, v níž musí herec pracovat s představou, musí začít přemýšlet jako jeho postava.

Až celý text přednesete, vraťte se k němu a řekněte jej znovu, zůstaňte na něj napojeni, zůstaňte přítomní. Netrapte se, když nevidíte hned výsledky. Vaše interpretace textu se díky této práci stane postupně mnohovrstevnatější - čím hlouběji půjdete, tím lepší bude výsledek. Váš vztah ke slovům se bude neustále měnit, což je v pořádku. Jakmile tam nějaký vztah je, komunikace bude konkrétní.

Cvičení 57: Jak si přivlastnit slovo do hloubky

Vezměte si slovo „ne“.

Nadechněte se do horní části hrudníku, zvedněte ramena a řekněte „ne“. Možná jej uslyšíme, ale jak to slovo zní, jaký z něj máme pocit? Zní slabě, bez odhodlání.

Teď se nadechněte zhluboka do břicha a řekněte „ne“. Měli byste cítit změnu, pokud jde o váš vztah ke slovu, a také lepší napojení na něj a jeho pochopení. Jde o velmi snadný způsob, jak pracovat „zvnějšku dovnitř“.

Slovo můžete zasadit i níž, pro dosažení zvučnějšího významu.

Cvičení 58: Dejte si čas na přivlastnění slova

Abyste mohli řeč a přednes textu doopravdy prožít, je potřeba mu věnovat tolik času, kolik si žádá. Přednes textu vám klidně zabere hodinu, věnujte mu času, kolik chcete. Zjistíte-li, že existuje slovo, které jednoduše nedokážete prožít, nechte jej po pár minutách být, jděte dál. Vrátit se k němu můžete vždycky.

Během cvičení zůstaňte na hlubokém břišním dechu a při přednesu pracujte jen na opoře.

Nechte hlas volný.

Soustředte se na výslovnost, abyste každé slovo dokázali fyzicky uchopit. To je velmi důležité, protože toto cvičení může být pro někoho velmi emocionální.

Nenechte se znepokojit, budete-li mít pocit, že se vám vytratila veškerá práce, kterou jste věnovali formě a struktuře. Ona se pak vrátí. Pipláte se s detaily slov, je jasné, že se představa celku přednesu možná v této fázi ztratí.

Mnoho režisérů shakespearovských textů hovoří o tom, že náročný text by se měl říkat takto: měli byste myslet, cítit a říkat každé slovo souběžně s tím, jak ho vyslovujete. S tím naprosto souhlasím, ale během tohoto cvičení možná zjistíte, že zkušenost se slovem přichází zlomek vteřiny předtím, než ho vyslovíte.

Pojďme si to vyzkoušet na přednesu textu:

Vezměte si svůj text a posaďte se nebo si lehněte tam, kde nebudete vyrušováni. Podle některých je užitečná tma. Je to na vás, ale důležité je ticho.

Soustředte se na hluboký břišní dech, a to i přesto, že zrovna nemluvíte. Možná budete muset čekat, až se ve vás slovo usadí, ale pokračujte v dýchání i v těchto okamžicích.

Vyslovte slovo nebo frázi jen tehdy, máte-li s ním nějakou zkušenost. Ta může být vizuální, fyzická nebo emocionální. Musíte najít způsob, jak v sobě slovo probudit. Musíte ho cítit, přičichnout k němu. Narazíte na slova, o kterých jste si mysleli, že je znáte nebo chápete přibližně, intelektuálně, ale nejste si jisti jejich přesným významem. To je v pořádku, po tomto cvičení si je můžete vyhledat.

Po této práci se slovy se postavte a předněte text v tempu a s energií. Myslím, že budete překvapeni, jak bohatý váš text je a kolik zkušeností s jazykem je v něm obsaženo. Poznáte text hlouběji a díky tomu si ho budete moct i lépe přivlastnit, dostat ho do těla. Stejně tak je užitečné si uvědomit, které části textu ještě neovládáte. Může to být tu půlka věty, tu celý odstavec. Teď už ale tušíte, na čem pracovat.

Příloha č. 4: Reflexe studentů⁵¹¹

Alex a Kierstan

Studenti zahraničního magisterského programu na KATaP (Authorial Acting MA Program) posílali svoje reflexe a poznámky z hodin na konci každého semestru po klauzurách z přednesu. Reflexe byly součástí jejich semestrální práce, tedy i součástí „hodnocení“, ovšem reflexe se samozřejmě nehodnotí, neboť v nich student reflektuje svůj proces. Nicméně jejich odevzdání je součástí předpokladů pro splnění předmětu. Na konci naší spolupráce jsem jim po určitém časovém odstupu poslala dotazník s otázkami, který pojmenovával náš proces z mého pohledu výzkumu. Dotazník včetně odpovědí Alexe a Kierstan je uvedený na konci reflexí. Dotazník i reflexe jsem přeložila z angličtiny do češtiny.

Alex

Říjen 2018

První hodina s Míšou začala sérií zahřívacích cvičení, které jsme nikdy předtím nedělali. Dech, uvědomování si procesů v těle, různé pozice, vyslovování souhlásek a samohlásek. Uvědomil jsem si, že v různých pozicích jsem se soustředil na jiné oblasti v těle, ve kterých rezonoval můj hlas. Například jsem nikdy předtím tak jasně necítil, že mi rezonují záda. Při těchto cvičeních jsem si to mohl uvědomit pořádně poprvé. Další důležitý aspekt spočíval v konkrétních souhláskách, které jsme vyslovovali. Některé vyjdou z těla ven velmi snadno. Jiné hodně závisí na dechu. Při některých dvojicích souhlásek musí člověk vynaložit více energie, zapojit tělo, aby mohlo zvuk vytvořit. Cítil jsem, jak mi něco brání v krku, nebo jsem cítil, že moje bránice pracuje více, a cítil jsem zapojení v oblasti centra těla. Při souhláskách „Z“ a „Ř“ jsem cítil větší tlak. Oproti tomu „S“ vychází z těla přirozeně s dechem. V průběhu cvičení jsme měli být pozorní a soustředit se na dýchání. To mi pomohlo zůstat uvolněný, ale zároveň vědomý. Chápu, že když se cvičení provádějí pravidelně, zvýší se tím dechová kapacita.

Na první hodině jsme nepracovali s přednesem, vybírali jsme si text, se kterým budeme pracovat. Proto jsem vnímal, že rozcvička je zásadní událostí této hodiny. Bylo to něco nového a pomohlo mi to. Pokud jde o text, jsem rád, že pracujeme s Kierstan dohromady na jedné povídce. Těším se, až s ní začneme pracovat a budeme si hrát s různými dialogy. Příběh

⁵¹¹ Všechny reflexe v této příloze jsem se rozhodla ponechat tak, jak jsem je dostala, tj. bez redakce.

není zrovna podle mého gusta, ale líbí se mi, že je v něm humor a má absurdní nádech. Příběh jako takový mě jinak moc nebere, ale doufám, že až si ho budeme zkoušet aktivně sdělovat, povede se nám z něj utvořit něco živého, co bude vyvolávat obrazotvornost.

Konec října 2018

Na minulé hodině jsem si byl víc vědom svého těla při zahřívací rozcvičce na začátku hodiny. Poprvé jsem nerozuměl tomu, kde rezonuje můj hlas a co se v mém těle při tvorbě zvuku aktivuje. Teď jsem dokázal tyhle oblasti rozeznat lépe, ačkoli jsem stále trochu zmatený. Myslím, že to chce prostě opakování a pravidelnost (něco, co jsem zatím moc nedělal).

Hlavním bodem hodiny bylo konečně to, že jsme mohli číst dohromady s Kierstan. Dopředu jsme se dohodli, jak budeme text říkat, ale hned jak jsme to začali dělat, bylo jasné, že to musíme změnit. Míša s námi mluví narovinu a je přesná a upřímně nám řekla, co je banální a co je potřeba změnit. Oceňuji to, její připomínky byly dobré a pomohou nám vytvořit něco hravějšího, co nebude takové klišé.

Když jsme četli text, Míša nás neustále zastavovala a chtěla po nás opakovat fráze nebo slova, protože jsme příliš spěchali nebo jsme text nesdělovali aktivně. Bylo to trýznivé, ale velmi užitečné. Ačkoli jsem se cítil frustrovaný, obzvlášť kvůli jedné konkrétní větě, kterou jsem musel číst znova a znova, a nakonec se mi stejně nepovedlo ji říct dobře, byl jsem vděčný, protože vím, že je to potřeba a že to pomůže jak mně, tak Kierstan.

Jak má člověk aktivně sdělovat? Pomocí představivosti? Tak, že si představuje, co říká? Míša nás několikrát nabádala, abychom si představili, co říkáme, abychom před sebou viděli obraz nebo popis, o kterém čteme. To mi pomáhá a rozhodně to mění kvalitu, ale je to možné takto dělat s každým jednotlivým slovem? Kognitivně je to bolestivé, pro mozek je to prostě příliš! Ale o tom to asi není. Možná, že u určitých vět a slov je důležité, aby je přednášející vyvolal jako obrazy. Které to jsou, to by mělo vyplynout ze smyslu textu.

S takovými jemnými nuancemi a detaily bude hodně práce a my jsme teprve na začátku... Taky se mi líbí nápad, abychom se celý text oba naučili nazpaměť, abychom si mohli hrát a improvizovat v daný okamžik, kterou část textu kdy kdo řekne. To je pro mě asi nejvíc vzrušující faktor. Bude to jako otevřená hra, organická a improvizovaná do určité míry, což dodá přednesu hru a překvapení.

Listopad 2018

Pomalou začínám lépe chápat, které části mého těla se aktivují při rozcvičce. Také tlačení proti zdi mi pomohlo si uvědomit, které svaly jsou aktivní při opoře, když posílám hlas z těla ven. Stále je mi sice nejasné, jak přesně se to děje, ale cítím, že jsem si procesu více vědom.

Pokud jde o text, jsem rád, že jsme s prací postoupili, protože už nezbývá moc času. Konečně jsme se dostali k části, kdy si s Kierstan můžeme zkusit dialogy. Rozdělili jsme si je po logice textu a v hodině jsme si s tím hráli, což bylo zábavné. Tohle je moje nejoblíbenější část textu. Míšiny připomínky a návrhy byly hodně nápomocné, jsem rád, že na mě připadla role pana Duffyho, který si hraje na mašinku, haha. Dynamika ve skupině je příjemná a jsem rád, že se v textu střídáme a že se přednes mění s různými postavami. Tvoří to hezkou flow a text tím ožívá.

Čtení textu bylo náročné, jako vždy. Míša nemá moc slitování. Ihned nás upozorní, když je něco „mimo“, což je v mém případě hodně často. Jsem tomu ale otevřený, chápu, že mi to pomáhá. Moje výslovnost, postoj, pocity, tempo, rytmus, to vše vyžaduje jemnou práci a Míša je velmi přesná a je schopná si všimnout jemných nuancí, díky nimž je přednes sdělnější. Cítím, že jsem trochu v nevýhodě, protože nejsem rodilý mluvčí, ale nijak zvlášť mě to netrápí. Beru to jako výzvu. Svoji angličtinou jsem si jistý, ale někdy, když jsem nervózní, všimnu si, že to ovlivňuje moji výslovnost. V mém případě je to všechno o nervozitě. Kdykoli jsem uvolněný a moc o tom nepřemýšlím, cítím, že text je živý, ale když se zaseknu na tom, že mám něco říkat určitým způsobem nebo nějaký být, říkat to dobře, podat výkon, projeví se stres, začnu se příliš snažit dostat nějakému ideálu, který není nutně opravdový. Pak můj přednes přestává být sdělný a nevzbuzuje odezvu u obecnstva. To platí i o ostatních oblastech, nejen o přednesu. Myslím, že je dobré být si toho vědom, protože to je proces, se kterým se může ztotožnit každý. Jak s tím ale naložit?

Prosinec 2018

Tuhle hodinu jsem si moc užil. Měl jsem pocit, že jsme udělali velký kus práce, nejen individuálně. Celý text jsme četli dvakrát za sebou. Cítil jsem, že jsme dospěli do bodu, kdy sdělujeme text konkrétně a rozumíme tomu, o čem je text doopravdy. Konečně! Až teď jsem pochopil poslední část textu, překvapilo mě, jak dlouho mi to trvalo.

Měl jsem pocit, že jsme udělali první krok k tomu, abychom se mohli začít soustředit na naši společnou interakci s Kierstan. Každý máme svoje části textu, ale je důležité věnovat pozornost jeden druhému a poslouchat ho, když zrovna přednáší. Je důležité cítit správný timing, když jeden druhého přerušujeme nebo na sebe naopak navazujeme. Tahle hodina byla

hodně uvolněná. Možná je to tím, že jsme byli u Míši doma a atmosféra byla hodně nenucená. Taky asi pomohl čaj a občerstvení, haha.

Oceňuji, že je Míša hned schopná upozornit na konkrétní momenty v textu, které nefungují. Dělá to s humorem, což pomáhá vytvořit uvolněnou atmosféru, a i když jsou její poznámky někdy hodně kritické, osobně mi to nevadí. Je užitečné vědět přesně, které věty nekomunikují. Někdy mám pocit, že jde o to, rozumět logice věty nebo vyvolat představivost. Na téhle hodině jsem cítil, že pro mě bylo snazší si situace představit a sdělovat je přesvědčivě.

Taky bylo dobré, že jsme zkusili text přednášet z konce druhé místnosti, tím jsme se připravili na klauzury a připomnělo nám to, že budeme muset vzít v potaz prostor.

Závěrečná reflexe po klauzurách v zimním semestru 2018, leden 2019

Ve své poslední reflexi se pokusím shrnout svoji zkušenost práce s Míšou a Kierstan a jak jsem prožil klauzury.

Obecně jsem snad dal jasně najevo, že se mi líbilo, jak nás Míša vedla. Myslím, že má přesné oko, dokáže si všimnout okamžiků v přednesu, které nefungují, ihned nás zastaví a musíme se k nim vrátet. Je užitečné vrátit se hned. Taky myslím, že je dobré, že nás Míša nutila zamyslet se nad tím, CO VLASTNĚ ŘÍKÁME, abychom si toho všimli.

Další užitečný aspekt je, že má velmi dobrý cit pro timing a rytmus. Je schopná vnímat z pozice diváka a chápe, kdy se přednes stává uspěchaným a nejasným. Dalším užitečným faktem je, že Míša se nebojí být přímá. Na rovinu říká, jak to je. Na nás to fungovalo.

Jaký je rozdíl mezi tím, jak pracují Howard a Irena? Uprímně, je pro mě těžké rozlišit nějaké velké rozdíly. Myslím, že je to podobné, ale co je jiné, je to, jaká Míša je a jaký má vkus. Irena i Howard nás vedli podobně – dej si čas, zapoj představivost, zkus to vidět před sebou. Zastavovali jsme se a vraceli k určitým částem. Všichni tři jsou jiné osobnosti a myslím, že nám tak otevřeně na rovinu neříkali určité věci, tak jako Míša. Také si myslím, že já i Kierstan máme s Míšou vřelejší vztah a to má dopad i na naši práci – pozitivním způsobem.

Technicky vzato rozdíly nejsou podle mě moc velké. Ale jedna věc, kterou se Míša odlišuje, je to, jak se rozvíjíme před přednesem. S Howardem a Irenou jsme nikdy nedělali cvičení na S–Z, Š–Ž, F–V. Howard a Irena dělali drobná cvičení na rozehřátí úst, aby se nám zlepšila artikulace, zaktivovaly svaly pomocí obličejových cvičení, abychom se soustředili na určité části těla, například pomocí představy, že máme křídla nebo hvězdu, která září uprostřed naší hrudi. Někdy jsme s Terezou a Martinou hráli v hodinách hlasovky krátké hry. Házeli jsme imaginárním míčkem nebo kopali do imaginárního míče a to jsme doprovázeli hlasem, abychom spojili pohyb a hlas. Míša dělá stejná cvičení, ale soustředí se

na něco jiného. Hovoří o tom, že bychom měli zůstat uzemnění, aktivní v tělovém centru. Nechala nás tlačit do zdi, abychom si uvědomili, kde máme bránici a jaký je rozdíl mezi tím, když jsme na opoře a když nejsme. Také jsem cítil, že Míša nám dává větší volnost, pokud jde o interpretaci textu. Rozdíly jsou to sice jemné, ale někdy jsem cítil, že Irena a Howard nás více režírují nebo říkají, jak by to mělo být. Míša to tolik nedělá, a ačkoli je to možná malý rozdíl, pro mě jako pro herce to znamená hodně. Cítím se svobodnější a můžu se nechat inspirovat a objevit text sám.

Jsem spokojený s tím, jak se nám to s Kierstan povedlo na klauzurách. Největší výzva pro mě byly jednoduše nervy. Věřím, že dokážu zvládnout timing, tempo, rytmus. Věřím, že dokážu použít svoji představivost a poslouchat svého partnera, ale s čím nejvíc bojuji, je tréma. Mám hodně nervózní energie, která se uvolní, když ji dokážu dobře soustředit do vystoupení. Ale začátky jsou vždycky vratké, protože nervozita je něco, co se mi zřídkakdy daří schovat. Nikdy se mi to nedařilo. Takže když jsem nervózní a vím, že se to projevuje na mém obličejí a na těle, začnu si být sám sebe víc vědom. Představuji si, co si o mě asi myslí ostatní, a necítím se jako profík. Když se mi podaří tuhle energii investovat do nějaké akce, je to ještě dobré, ale když mám jen tak stát, nevím, jak mám jednoduše být. Projevuje se to i na mém hlasu. Třese se mi nebo začnu spěchat. Cítím, jak mi začnou cukat svaly na obličejí a tyhle malé otravné detaily jsou přesně to, co chci před obecenstvem skrýt. To je moje největší výzva – jak pracovat se vši tou nervozitou. Jak ji přijmout, využít, najít v ní svobodu.

Závěrečná reflexe po klauzurách v letním semestru 2019

Když jsem se na sebe podíval na videu z klauzur, uvědomil jsem si, jaké mám zlozvyky. Moje intonace zní naučeně. Ale hlavně na konci vět často upadám s energií. Na konci se energie vytrácí. Začnu obstojně, začnu šplhat nahoru a na konci mám pocit, že jsem bez dechu. Jakmile se tenhle vzorec začne opakovat, je to únavné a přestává to být komunikativní. Ztrácí to organickou kvalitu řeči. Totéž platí o mých rukách. Pořád dokola opakuji ta samá gesta.

Ted', když jsem si těchto věcí vědom, můžu s nimi pracovat. Ted', když o nich vím, můžu jít proti nim nebo je využít vědomě a tvořivě. Víím, že to dokážu hravě, že se dokážu uvolnit tak, abych si přednes užil nebo abych jednoduše změnil kvalitu toho, co dělám, abych nebyl pro diváky mechanický. Také mi to může pomoci v tom, že přesměruji svoji pozornost, obzvlášť, když se snažím vystavět větu a sdělit ji obecenstvu. Doufám, že teď budu schopen sledovat energii tak, abych s ní vydržel až do konců vět, nebo abych změnil navyklé vzorce v intonaci.

Tohle mě obzvlášť zajímá, jak zachovat organickou aktivitu a vztah k tomu, co říkám. Jak si uchovat ten pocit, že objevuji každou větu, každý smysl? To je pro mě zásadní, protože

cítím, že to je určující, aby měl autor, nebo herec, opravdu radost z přednesu a chtěl ho sdělovat ostatním, a tak sdílel svoji radost s nimi! Tou radostí nemyslím nutně pocit jako takový, ale spíš to, že když přednáším vážný text nebo těžké téma, může být přednes a akt sdělování ostatním radostnou a smysluplnou odpovědností. Zároveň cítím, že je důležité, aby v tom byla určitá hra, hráčství. Mohou jít hra a odpovědnost ruku v ruce? To je otevřená otázka...

Pokud jde o hodiny v průběhu semestru, byl jsem rád, že jsem mohl pracovat s Míšou a Kierstan a při společných setkáváních byla legrace. Líbila se mi uvolněná, ale přitom soustředěná atmosféra naší malé skupiny a cítil jsem, že si dobře rozumíme. Cítil jsem, že jsem v bezpečném prostředí, ve kterém si mohu zkoušet, a to je velmi důležité. Sami jsme si zkoušeli, jak sdělovat text, jakým způsobem vyprávět, jak se vtělit do postav a jakým hlasem je nechat promluvit. Tahle rozhodnutí nechávala Míša víceméně na nás. Do hodin přicházela s otevřenou nabídkou a návrhy, když něco nefungovalo při přednesu technicky, například když jsem u určité postavy ztrácel oporu a hlas mi zněl přiškrceně. Nebo když dvě postavy zněly příliš podobně, nebo když nějaké části textu potřebovaly jiný typ energie a podobně. Vnímám jsem, že řešení navrhuje nenuceně, ale chytře, rozhodně jsem necítil, že by nám něco nutila nebo nás příliš řídila, a byl jsem tomu rád.

Nicméně, zajímalo by mě, co by se stalo, kdyby byl přednes režírovanější. Tím myslím to, když pedagog režíruje a bere v potaz do větší míry dramaturgii. Například, kdybych dostal jasnou režijní nabídku práce s emocí, nebo kdybych se měl v určitém okamžiku podívat na partnerku, nebo kdybych dostal za úkol přejít v určitém okamžiku prostor. Kdyby byla dynamika vztahu dvou lidí v prostoru jasněji definovaná. Určitá situace a jednání. Kdybychom měli udělat nějakou akci, která by doprovázela text. Ale to, co popisuji, je činoherní forma režie. Možná by to bylo i proti samotnému smyslu disciplíny... Netvrdím, že tohle by bylo lepší řešení, ale někdy mě to napadalo a zajímalo by mě, co by to změnilo...

Ve videu, které jsem viděl, byly části, které fungovaly dobře. Taky tam byly části, které byly evidentně ztracené. Často jsme si navykli na určitý způsob přednesu a cítil jsem, že je to rigidní. I řeč našeho těla na mě dělala ten dojem, a proto jsem se zamýšlel nad tím, co by se stalo, kdybychom měli větší svobodu pohybu při přednesu. Nevím, jestli by to bylo ono, ale každopádně jsem si říkal, že větší vědomí těla v prostoru by mohlo sdělování pomoci. Také někdy, když jeden z nás doříkával svoji část textu, druhý zapomněl podpořit navázání svojí energií, aby se neztratilo flow. Abychom sloužili textu jako celku. Místo toho se stávalo, že jeden skončil svoji část a druhý začal další část, bez návaznosti. Myslím, že tohle má řešení, ale musí to být vědomé. Podle mě jsme v našem případě postrádali pozornost a ztratili jsme ponětí o celku.

I když jsem vyslovil všechny tyhle věci a okolnosti, jsem si vědom jednoduchého faktu, že hodně záleží na nás, na těch, kdo přednášejí text. Jsme zodpovědní za to, že si text zapamatujeme a že ho společně nazkoušíme. Myslím, že na tom jsme mohli pracovat více. Ačkoli, netvrdím, že moje zkušenost a výsledek byly špatné a zkoušeli jsme. Dělali jsme naši práci. Ale čím větší mám zkušenost s vystupováním před lidmi, jednoduše jsem si více vědom, jak důležitá je příprava, zkoušení a osobní vklad. Navrch se ale ptám, jestli by nám pomohlo, kdybychom byli více vedeni režijně, a pokud ano, jak by se to mělo dělat? Nevím... a – opět – bylo by to proti smyslu předmětu? Je to otevřená otázka.

Nicméně věřím, že v tomhle předmětu nejde doopravdy o konečný výsledek. Nejde o výkon na klauzurách, ale spíše o osobní proces, tak tomu rozumím. Z tohoto pohledu byla naše práce skvělá a tenhle přístup se mnou souzní. Jsem za něj vděčný a věřím, že jsme se něco naučili a získali důležitou zkušenost a nové vědomí o nás samých. Těším se, až tyhle nové informace využítu v další práci.

Jsem vděčný za naše hodiny a za podporu, kterou jsme si navzájem věnovali. Je to pravda, cítil jsem se opravdu podporovaný a jsem si jistý, že nemluvím jen za sebe. Teď se můžeme vydat dál.

Kierstan

Poznámky z hodin, zimní semestr 2018

Přednes 2 (1. 11. 2018)

- Cvičení ze země do stoje (S, Z, Š, Ž, F, V)
- Zeď
- Házení Julie
- Partnerina „MA“
- Jak být v živém napojení na text a neodříkávat jen mechanicky z paměti? (nebudeme pracovat se zapamatovanou intonací – mrtvý text)
- Potřebujeme pracovat na objevování textu a přitom efektivně sdělovat, komunikovat
- „Nejsme na pohřbu.“
- „Ale prosím vás neumírejte.“

Přednes 3 (7. 11. 2018)

- Pomalé, pečlivě vyslovované legato
- Jako kdybys mluvila k českým dětem, které neumí anglicky

- „Jsi paní času.“
- Jsi vypravěč – nemusíš svojí interpretací vyjadřovat postoj k tomu, co říkáš (raději se drž věcného přednesu)

Přednes 4 (15. 11. 2018)

- Na začátku znělé/neznělé souhlásky (včetně otevření boků a zad, překřížené ruce na hrudi)
- Zpívání/znělé počítání, přitom tlačení do zdi
- Najděte si různé hlasy pro postavy Hodge/Cranberry

Přednes 5 (27. 11. 2018)

- „A pak udělal co? Spolkl růži?“
- „Čas je jenom na tobě.“ – ZPOMAL (nemusíš spěchat)
- Lépe vyslovuj, pro ty, co neumí tak dobře anglicky (dej publiku čas i prostor, aby mohli slyšet tvůj příběh)
- „Ptej se podobným způsobem sebe samé doma“ – představuj si, co popisuješ
- Rodný jazyk = NEVÝHODA
- Podrž si energii v průběhu celého textu, nemrhej s ní (materiál už máš, vdechni mu energii, nech ho, ať hovoří za sebe)
- ZKUS PŘIJÍT NA RŮZNÉ ZPŮSOBY, JAK ŘÍCT „That’s communism.“
- Dej si pozor, ať ti nesplývají slova dohromady.
- Prosím, neumírej.

Přednes 6 (11. 12. 2018)

- Zpomal!!!
- Zkus zůstat v roli vypravěče, který má odstup.
- Najdi způsob, jak rozlišit vypravěče a ostatní postavy
- NAUČ SE TO NAZPAMĚŤ

Přednes 7 (20. 12. 2018)

- ZPOMAL a NAUČ SE TO NAZPAMĚŤ

Souhrnná reflexe po klauzurách v zimním semestru, leden 2019

Tenhle semestr mě a Alexe oslovila Míša, abychom s ní pracovali na přednesu v rámci její výzkumné doktorské práce. Na začátku jsme byli vyzváni, abychom každý den, nebo jak

často budeme schopni, opakovali sérii technických cvičení, abychom viděli, jak to ovlivní náš přednes. Cvičení se skládala z různých pozic těla (vleže na zádech, dlaně do stropu, na všech čtyřech, rovná záda směřují do stropu, pozice dítěte, čelo opřené o podlahu, široký dřep, hlava a paže jsou uvolněné před tělem, postoj s horní polovinou těla visící přes pas dolů) a opakování znělých a neznělých dvojic souhlásek (S/Z, Š/Ž, F/V), většinou třikrát, dech jsme měli nechat volně vklouznout a vyklouznout z těla. Cílem bylo netlačit na dech, ale nechat ho, ať se přirozeně pohybuje sám, a pozorovat ho, do jakých částí těla se přesouvá. Ačkoli jsem cvičení neprováděla tak často, jak bych si byla přála (někdy jen jednou, jindy třikrát týdně), byla jsem schopná všimnout si rozdílů. Ihned po cvičení jsem cítila, že jsem přítomná v těle a prostoru. Můj dech byl plnější a s oporou, cítila jsem se mnohem klidnější. Čím déle jsem cvičení opakovala, tím víc se zvětšovala kapacita dechu sama, aniž bych se musela nutit do delších nádechů. I tak si ale myslím, že jsem mohla pokročit mnohem dál, kdybych cvičení prováděla každý den. Příští semestr to zkusím napravit a uvidím, co se změní.

Pokud jde o mou zkušenost s hodinami přednesu, přišly mi o dost jiné než práce s Irenou a Howardem v minulém semestru. Neměli jsme s Alexem každý svůj text, pracovali jsme dohromady na delší absurdní povídce *John Duffy's Brother* od Flanna O'Briena. Text sám o sobě byl celkem těžký, byly v něm dlouhé složité věty a náhodné popisy, které se přímo nebo vůbec nevztahovaly k ději. Na začátku semestru pro mě bylo obtížné se v textu orientovat, natož abych dokázala předat jeho smysl publiku. Howard a Irena často pracovali s představivostí, chtěli po nás, abychom si každý obraz představili předtím, než ho vyřkneme. Ačkoli chápu, k čemu má asi tohle cvičení být, nijak zvlášť mi nepomáhalo. Zjistila jsem, že to dělám sama od sebe, ale přitom jsem většinu času příliš rychlá. Dokážu si obraz představit hned, ale když se ho snažím předat, nevyzní to. I když si dám čas na to, abych to opravdu viděla, se všemi detaily, stejně jsem byla příliš rychlá. Několikrát jsem byla frustrovaná, protože jsem „viděla“, co říkám, ale stejně mi bylo řečeno, abych to viděla před sebou. Byla jsem frustrovaná, protože jsem nevěděla, co mám změnit, aby byl můj přednes lepší. Co jsem potřebovala, bylo, aby mi někdo řekl, abych ZPOMALILA. Přístup Míši je mnohem přímočařejší a přesně to, zpomalit, mi také doporučovala – mnohokrát. Ráda bych k této reflexi připojila i své zápisky z hodin, ale neudělám to, protože jsou většinou dost explicitní.⁵¹² Není to tím, že by zpětná vazba od Míši taková byla, spíš moje interpretace a dovnitř projektovaná frustrace taková byla. Míšina zpětná vazba byla vždy přímá a jasná, dokonce i když musela pořád dokola opakovat to samé. V zápiskách z každé hodiny mám

⁵¹² Kierstan nakonec svolila k jejich uveřejnění.

napsáno, že mám k**** zpomalit. Doslova, v každé hodině. Často jsem se cítila frustrovaná, ale jen kvůli své vlastní neschopnosti rozpoznat, kdy mluvím moc rychle, ale to se pomalu zlepšilo během semestru. Pochopila jsem, co dělám špatně, otázka byla, jak to napravit. Myslím, že to, že jsem rodilá mluvčí, hraje velikou roli v tom, jak rychle mluvím, ale podle mě je to hodně také nervozitou. Pamatuji si, že v jedné hodině mě Míša zastavila, nechala mě zatlačit do zdi, jako kdybych se ji měla pokusit odsunout. Pak mi řekla, abych při tom vyslovovala „maaaaa“ na plné opoře a při tlačení do zdi. Ihned jsem cítila rozdíl. Uvědomila jsem si, že můj hlas se ihned změnil, z nepřirozeného vysokého hlásku, který mívám, když jsem nervózní, na relativně nízký přirozený hlas. Víím, že nervozita časem přestane být tak palčivý problém, ale je pro mě nesmírně cenné to umět rozpoznat a mít k dispozici nástroje, kterými si mohu pomoci.

Irena a Howard nás často povzbuzovali, abychom text přečetli různými způsoby – jako projev na pohřbu nebo pohádku, abychom se zbavili naučené intonace a přišli na jiné možnosti. Ačkoli mě to vždycky bavilo, vlastně jsem tomu nerozuměla, až do chvíle, kdy jsem začala pracovat s Míšou tento semestr. Místo tohoto cvičení mi jednoduše řekla, že jsem část textu přečetla úplně stejně („That’s communism.“) a nechala mě, ať to zkusím říct jinak. Vysvětlila mi, že problém není v tom, jak text čtu, ale že potenciální riziko spočívá v tom, že se ho takto naučím a budu mít naučenou intonaci v celém textu. Zdůraznila, jak je důležité, abychom byli v živém dialogu s textem. Abych byla upřímná, nerozuměla jsem tomu, co myslí, dokud jsem sama nezažila „mrtvolný text“. Bylo to během jedné české divadelní hry, na kterou jsem se šla podívat do Divadla na Vinohradech. Pamatuji si, že jsem viděla, jak herci recitovali své texty zcela bez života, ale s bohatou intonací, a pochopila jsem, jakému nebezpečí se vyhnout.

Vždy se zdálo, že Míša ví přesně, co dělat nebo co říct, aby mi pomohla s nějakým problémem, aniž by mi přímo řekla, co jak dělat. Nechala interpretaci textu na nás, ale dbala na to, abychom měli jasnou představu, co chceme vyjádřit. Někdy přidala sarkastický komentář, který naznačoval, že nejsme na správné cestě. To jsem opravdu oceňovala, protože při hodinách byla vždycky sranda. Naše chyby se staly důvodem k radosti spíše než hněvu a já jsem se každou hodinu opravdu bavila. Pokud jde o klauzury, dívala jsem se na záznam našeho výstupu třikrát. Ačkoli stále vidím, co všechno je potřeba zlepšit (rychlost, někdy výslovnost, naše předvídání textu partnera atd.), byla jsem upřímně překvapená, jak moc jsem se zlepšila během jednoho semestru. Na začátku letního semestru minulého roku jsem si myslela, že přednes bude jeden z nejlehčích předmětů. Celkem brzy mi došlo, že to bude jeden z nejtěžších, a cítila jsem, jak můj boj s tím je skličující. Ale po práci s Míšou v tomto semestru jsem u sebe viděla změny, o kterých jsem si nemyslela, že se mohou stát během

jednoho semestru. Ačkoli vím, že je stále co zlepšovat, cítím malé zadostiučinění, pokud jde o výsledek tohoto semestru, a jsem Míše opravdu vděčná, že s námi pracovala. Oceňuji její nasazení a nemůžu se dočkat dalšího semestru.

Poznámky z hodin, letní semestr 2019

Přednes 2 (5. 3.2019)

Conversations with Helmholtz

- Slovo „mail“ říkáš se zvláštní výslovností???
- Požádej Terezu, aby s tebou pracovala na souhláskách S/Z (jsou příliš měkké, vyslovované vzadu na patře)
- ZPOMAL, BABY, a dávej pozor, abys nezněla smutně nebo lyricky, když zpomalíš
- Vyslovuj! Nezahazuj konce slov
- Přemýšlej o tom, kdo je vypravěč
- Projděte si text, najděte dialogy nebo kde jsou parafrázované dialogy, kde se vypráví příběh apod.

Star Maiden

- Čti to, jako kdybys četla dítěti, ne tak lyricky, věcněji, vysvětluj, nesváděj textem
- Buď konkrétní, nebo posluchače uspiš
- Najdi v textu konkrétní situace a popis
- Dávej pozor, aby ses nenechala svést vlastním hlasem, představuj si, co říkáš (uzemnění) – nebo bude publikum jen poslouchat tvůj hlas, ale význam slov se vytratí

Přednes 3 (12. 3. 2019)

- Technická cvičení alespoň 3x týdně, 15 minut v každé hodině (počítej, jak se prodlužuje zvuk souhlásek, pro porovnání)
- Nacvičuj si text a přitom drž židli nad hlavou v pozici taiji (je to podobné jako při tlačení do zdi)
- Věnuj pozornost situaci „meal“ (meal – mail, musíš je rozlišit, jinak se diváci ztratí, pak nevyjde vtip, přestane to dávat smysl)
- Představ si postavu pekaře – praktický muž, který je zvyklý na to říkat „schnecken“
- Zpomal, objevuj a užij si různé hlasy postav a vypravěče
- Crepe??? Salmon???
- NEMUSÍŠ SE POŘÁT TAK HLÍDAT!!! – nech se být, uvolni se, hraj si s tím
- Možná se to už začni učit nazpaměť? Abys měla aspoň pro jednou náskok?

Přednes 4 (20. 3. 2019)

- Ojibway
- Představ si, že říkáš instrukce nebo podáváš zprávu
- POMALU
- Star maiden – jiný postoj vypravěče, jiný „čas“
- Pohádka, jiný timing (více o emoci/hledání klidu)
- Pozor na intonaci!!! Neuč se to otrocky nazpaměť, hledej nové způsoby, jak to říct, objevuj text (aby byl živý)
- Konec?

Přednes 5 (27. 3. 2019)

- Zkus najít jiné hlasy pro různé postavy, pracuj s rytmem spíš než s „hraním“ hlasů

Souhrnná reflexe po klauzurách v letním semestru, září 2019

Tento semestr pro mě bylo velkým úkolem vytvořit si „bezpečné místo“, ve kterém bych mohla najít svobodu a hravost (moje opakující se téma). Úpěnlivá snaha mít věci pod kontrolou a dělat je tak, jak si „myslím“, že je správné, je pro mě problém, často jsem kvůli tomu zablokovaná a frustrovaná. Pokud jde o přednes, symptomy těchto obtíží se projevily v napětí v těle i hlasu (hlavně v ramenou a rtech/ústech), hlas zaseknutý v těle (nešel ven do prostoru), slabost/nestálost hlasu (typicky mám vyšší přiškrcený hlas, nesprávně posazený), zvýšená rychlost, nedostatečná výslovnost, zapomínání dýchat/zadržování dechu, naučená intonace (mrtvolný přednes) apod. V zásadě vědomí si těchto všech nedostatků vedla ke zvýšené potřebě sebekontroly, což tvořilo negativní kruh zpětné vazby, ze kterého jsem nedokázala uniknout. Místo toho, abych pracovala na textech (které mě opravdu bavily, jinak bych si je nevybrala) s nějakou lehkostí a dovolila si, aby to byla zábava, inklinuji k super sebekritičnosti, stojím tak sama sobě v cestě za pokrokem. Myslím, že ačkoli se to nakonec pomalu začalo zlepšovat, čím víc se učím, kde/jak něco vylepšit, tím spíš je to pro mě těžké překonat. Míša mi pomohla najít způsoby, jak tenhle můj problém obejít. Například mě naučila, že nejlepší způsob, jak pracovat se ztuhlostí, napětím, sebekontrolou je přes tělo. Technická cvičení (z pozic vleže do stoje, znělé/neznělé dvojice souhlásek), která jsme se naučili v zimním semestru, byla užitečná, protože mi pomohla být přítomná, najít správný dech a celkově se uvolnit. Nicméně, jakmile jsem začala pracovat na textu, můj hlas byl přidušený. Když mi hlas uvízl v těle, Míša mi pomohla tak, že jsem šla na druhý konec místnosti, takže jsem text říkala přirozeně hlasitěji, aby mě bylo slyšet. To mi také pomohlo

objevit správné posazení mého hlasu, podobně jako u cvičení, při kterém se „MAAAA“ tlačí do zdi. Když mi zatuhla ramena nebo hrdlo, Míša mi doporučila pokrčit kolena a přesunout váhu na chodidlech, nebo jsem měla udělat krok. Tohle (udělat si krok) bylo pro mě nové, protože v mém předchozím bakalářském studiu v hodinách herectví nám bylo řečeno, abychom nepřeshlapovali na místě, ale abychom vydrželi stát ve stejné pozici. Asi to bylo proto, aby to vypadalo, že víme, co děláme, abychom nebyli nervózní. Ale teď chápu, že nervózní přeshlapování a nepřírozený ztuhlý postoj jsou dvě strany téže mince. Místo toho, abych se „zaparkovala na místě“, uvědomila jsem si, že mi pomáhá, když se pohybuji přirozeně, připomínala jsem si, že tělo, mysl a hlas jsou částí téhož celku. Díky tomu, že jsem si to uvědomila (a ne tak, že jsem jen využívala nástroje k jednotlivým částem), jsem byla schopná uniknout zhoubnému kolotoči negace a udělala jsem pokrok, přitom jsem se dobře bavila. V tomhle ohledu bylo zásadní i vystupování Míši při hodinách. Každou hodinu mi připomínala, abych pro sebe vytvořila bezpečné místo, abych to nebrala tak vážně, abych se nechala být a hledala způsob, jak být ve hře. Když mi dávala zpětnou vazbu, dělala to vždy jemně, ale přitom přímočaře, čemuž jsem rozuměla a mohla jsem to vzít v potaz, aniž bych se zasekla nebo začala panikařit. Míša pomáhala vytvářet atmosféru místa, ve kterém jsem nemusela mít obavu z chyb. Upřímně řečeno, okamžiky, kdy jsme (Alex a já) udělali nějakou chybu, byly nejtípnější a oba jsme si je užívali. Skoro v každé hodině jsme se smáli, tenhle přístup mi opravdu hodně pomohl. Místo toho, abych se bála, že něco zkazím, snažila jsem si všimnout, když se to stalo, a užila jsem si chvílku rozpaků, aniž bych se je snažila zakrýt. Nezlobila jsem se na sebe za chyby, snažila jsem se je upřímně přijmout a poučit se z nich. Samozřejmě se všechny ty věci pořád dějí, ale cítím, že jsem udělala velký pokrok.

Tento semestr jsme nepracovali jen na společném textu, Alex i já jsme si kromě toho vybrali i svůj vlastní text. Já jsem si vybrala pohádku od severoamerických indiánů, protože to bylo něco jiného, na čem jsem předtím nepracovala, věděla jsem, že to bude výzva. Inklinuji k určitému lyricismu a v minulosti jsem se zaobírala spíše tím, aby můj hlas zněl hezky, než abych se soustředila na sdělování. Diváci neslyšeli příběh, který jsem říkala, protože byli ukolébáni mým hlasem někam do světa snů. Nejdřív jsem to brala jako kompliment, ale uvědomila jsem si, že to, jak se příběh říká/čte, ovlivňuje pocity diváků, aniž bych jim dala prostor k příběhu přistoupit a vyložit si ho po svém. Na tomhle jsem tento semestr chtěla pracovat, takže jsem se soustředila na věcný přednes (abych jen neříkala naučený text věcně). Neustále jsem se snažila najít rovnováhu mezi představováním si obrazy v textu a sdělením je způsobem, který by byl jasný a komunikativní. Když jsem se příliš soustředila na tom, abych obrazy viděla, ztrácela jsem se v tom. Když jsem si naopak představovala málo, diváci se v tom ztráceli. Musela jsem si najít odstup mezi vyprávěčem

a textem, abych tu krásně popisnou pohádku jen nečetla hezky. Míša mi často připomínala, že vypravěč by neměl příliš dávat najevo názor o popisovaných situacích nebo postavě, pobízela mě, abych k pohádce přistupovala jako k výkladu (abych si představila, že ji říkám českým dětem, které neumí anglicky). V průběhu práce v tomto semestru jsem cítila, kdy potřeboval určitý obraz více času nebo energie, a věděla jsem, že zároveň musím najít způsob, jak celý příběh zastřešit. Protože jsem se bála, že upadnu do lyrického hlasu, stávalo se mi, že jsem spěchala k dalšímu obrazu. To, že jsem dokázala vycítit, kdy vyprávění vyžaduje více energie nebo pomalejší čas, je pro mě velký pokrok. Předtím bych dělala pořád dokola to samé, byla bych frustrovaná, protože jsem neslyšela rozdíl. Stále nevím, jak přesně dojít k tomu kýženému legatu, ale učím se rozpoznat, co funguje a co ne.

Další výzvou v tomto semestru bylo zůstat přítomná, v dialogu s textem a s partnerem, v mém případě s Alexem. Text, na kterém jsme pracovali, byla komická povídka od Woodyho Allena. Ačkoli ta, na které jsme pracovali minulý semestr, byla taky vtipná, tahle byla jiná v tom, že se snažila být vtipná. Tahle malá změna žánru pro nás byla náročná, navíc v textu byly dlouhé pasáže dialogů nebo parafrázovaného dialogu. Museli jsme se opravdu soustředit na to, abychom našli správný hlas postavám, vypravěči, nebo dokonce postavám, které vypráví o dialogu jiných postav. Bylo pro mě těžké udržet si jednotnost postav a přecházet mezi nimi, aniž by něco z předchozí nezůstalo. Jak jsem se s tím snažila pracovat, někdy se mi stalo, že jsem se nazpaměť naučila určitou intonaci. Ačkoli jsem se to snažila „odnaučit“, projevil se to na klauzurách, což mělo za následek ještě rychlejší tempo, což nabouralo rytmus textu. Stejně jako minulý semestr pro nás bylo těžké pracovat s energií tak, abychom si dokázali text předávat. Když jeden z nás vynaložil hodně energie na vybudování situace, druhý nedokázal navázat a nechal energii spadnout a tak to šlo dokola. Pokud jde o mě, stále jsem nepřišla na to, jak zůstat přítomná a v kontaktu s partnerem na jevišti. Někdy to znělo tak, že „teď je řada na mě“, „teď je řada na tobě“, místo toho, abychom to vytvářeli společně. Zajímavé je, že se nám to dělo spíše tento semestr, ne ten předchozí. Na klauzurách vypadalo naše vystoupení (pokud to tak můžu nazvat) spíše jako série gagů, a ne jako jeden celek. Myslím, že se na tom podílelo hodně faktorů, když budu mluvit za sebe, spíš jsem se soustředila na svůj druhý text. Nicméně jsem vděčná za tuto zkušenost. Vím, v jakých oblastech jsou nedostatky, a ačkoli ještě nevím, jak je napravit, věřím, že v další práci se mi to podaří.

Když jsem se dívala na videa z klauzur (ze zimního i letního semestru), viděla jsem jasné změny. Ačkoli jsme nebyli napojeni, Alex i já jsme přednášeli text před diváky mnohem pomaleji a uvolněněji. I když jsem byla pořád ještě trochu ztuhlá (moje paže se pohybovaly jen od loktů dolů), dokázala jsem text říkat věcně (většinou) a nestahovala jsem se s hlasem

dovnitř, ačkoli jsem byla hodně nervózní začít jako první. Moje řeč je pomalejší, zřetelnější. Zjistila jsem, že u určitých slov mám zvláštní výslovnost („meal“), taky mám líný jazyk a vyslovování „s“ a „z“ musím věnovat více energie. Naučila jsem se dýchat a pokrčit kolena. Dřív jsem byla frustrovaná, když jsem se kupředu neposouvala dost rychle, teď ale vidím, jak velký pokrok jsem udělala. Ještě mě čeká hodně práce, ale už teď vidím, jak moc se to změnilo. Pro mě to není maličkost. A za to děkuji.

Souhrnná reflexe po klauzurách v zimním semestru 2019, únor 2020

Na začátku semestru pro mě bylo těžké vybrat si text. Míša navrhla, abychom tentokrát pracovaly s jiným žánrem, třeba s hororem nebo detektivním příběhem, ve kterém bych si zkusila pracovat s napětím a timingem. Prošla jsem všechny svoje oblíbené autory, Lovecrafta, Poea atd., ale nic se mi nehodilo. Byla jsem hodně vybíravá, zejména proto, že tohle byl můj poslední semestr, kdy jsem si mohla přednes zkoušet. Chtěla jsem si to opravdu užít a nechtěla jsem, aby to zapadlo. Dost mě to proto trápilo a jednou večer jsem narazila na seznam knih, které jsem si kdysi stáhla do počítače. Našla jsem v něm i román *Fried Green Tomatoes at the Whistlestop Cafe* od autorky Fannie Flagg, podle kterého byl natočený můj oblíbený film. Do té doby jsem knihu nečetla, a protože jsem byla stejně v koncích s výběrem, začetla jsem se do ní a nemohla přestat do poslední stránky. Po čtyřech pěti hodinách jsem z ní měla vybrané pasáže, které by mohly fungovat jako materiál pro přednes. Přinesla jsem je do hodiny, nakonec si vybrala první pasáž, která uvádí postavu jménem Smokey Lonesome. Ačkoli to nespadlo do žánru, o kterém jsme se původně bavily, Míše text připadal zajímavý, tak jsme se do něj pustily.

Byl to celkem dlouhý text, původní neseškrtaná verze čítala sedm nebo osm stran. Během našich hodin jsme ho proto zvládly projít jen párkrát (asi třikrát) vcelku. Ačkoli jsem si vybrala text, který mě opravdu bavil, nemohla jsem se zbavit nervozity a frustrace, když jsem na něm pracovala. Pořád jsem dostávala tutéž zpětnou vazbu jako v předešlých semestrech: „ty jsi pánem času“, „zpomal“, „vyslovuj“, „prosím dýchej“ apod. Protože se jednalo o můj poslední pokus, byla jsem posedlá tím, aby byl perfektní, což mě zase zablokovalo, místo toho, abych si práci užívala, jak mě pobízela Míša. Pochopitelně jsem si uvědomovala, že jde o proces, a také jsem vnímala posun oproti předchozím semestrům. Nicméně, až teprve když Míša navrhla, abychom text výrazně zkrátily, takže jsem se soustředila jen na poslední pasáž (v níž se Smokey setkává s Ruth a Idgie poprvé), se věci daly do pohybu.

Zvládla jsem se text naučit nazpaměť poměrně rychle a hodně mě bavila hra s různými nářečími různých postav. Jednou jsem večer vyhledávala různé jižanské přízvuky a nářečí (z

Alabamy a Tennessee) a napadlo mě celý text zkusit říct v jižanském přízvuku. Snažila jsem se zaměřit na to, aby i v tom nářečí vynikly odlišné přízvuky postav, tak, aby to poznalo i publikum, jehož mateřštinou není angličtina. Míša můj experiment podpořila a to mě začalo moc bavit. Obecně má „jižanský“ přízvuk mnohem pomalejší rytmus řeči než můj rodný marylandský přízvuk, ale i na jihu je spousta oblastních rozdílů v přízvuku, jinak se vyslovují určité souhlásky i samohlásky. Hlázky se tvoří jinde, jakoby vzadu v ústech a vzadu na jazyku. Když si Míša (nebo jiní evropští kamarádi) zkoušela říct text v jižanském přízvuku, potvrdila mi, že nenavyklým uším zní přízvuk nosově. To je zajímavé, protože moje asociace s „nosovým“ přízvukem je ostrost tónu a jaksi línější vyslovování, slova jsou huhlavá. Snažila jsem se na to soustředit při své práci s přízvuky a nářečím, snažila jsem se dát si víc času na vyslovování toho kterého dialektu. Míša mě upozornila na to, že publikum pravděpodobně nerozezná jednotlivé rozdíly v jižanských přízvucích různých postav (vypravěč, Idgie, Smokey), což mi nevadilo, pokud publikum pozná, že mluví různé postavy. Dala jsem si hodně času, pokud jde o hledání hlasu jednotlivé postavě, a někdy v průběhu tohoto procesu mě Míša upozornila, že Smokeyho už mám celkem dobře vystavěného, ale Idgie říkám vyšším hlasem, než je můj přirozený, což mě vyčerpávalo a hlasově unavovalo, protože to bylo mimo můj přirozený rozsah. V průběhu semestru jsme se vracely k některým cvičením z minulých semestrů, ale tento semestr jsem na nich spíš pracovala samostatně mimo naše hodiny. Používala jsem je hlavně na to, abych našla správný hlas pro Idgie, abych na hlas tolik netlačila.

Tahle práce s přízvuky a dialekty mi přinesla leccos, o co jsem předtím neúspěšně usilovala. Jiný rytmus mě přinutil zpomalit, dát si čas na představování si slov a obrazů. Párkrát se mi stávalo, že se mi věta rozpadla uprostřed, ale věnovaly jsme tomu hodně pozornosti a nakonec si s tímhle problémem poradily. Musela jsem se častěji a více nadechnout, protože převalování slov v ústech v jižanském přízvuku to vyžadovalo. Hlavně mi ale tahle práce konečně přinesla radost a hravost, která mi předtím u sebe chyběla, a na textu jsem pracovala ráda jak v hodinách, tak sama doma. Právě proto, že mě to tak bavilo, jsem se téměř úplně dokázala zbavit pocitu nervozity.

Někdy v průběhu semestru jsme se s Míšou bavily o možnosti zbavit vypravěče jižanského přízvuku, a před klauzurami mě Míša požádala, abych to zkusila na naší poslední hodině. Bylo to proto, že vypravěč se díky nářečí stal samostatnou postavou, už jsem nebyla Kierstan, která říká text, ale někdo úplně jiný. Ačkoli mi to nepřipadalo špatně, nebylo to ani ideální, a tak jsem souhlasila. Nicméně, hodně jsem se toho okamžiku bála, protože se mi někdy v běžných každodenních situacích stávalo, že jsem ze zvyku říkala nějaká slova nebo fráze v jižanském přízvuku. Je to nakažlivé a objevuje se to nevědomě, náhodou (např. u věty

„He was a mighty appreciative man.“). Nechtěla jsem, aby se mi stalo, že nevědomě spadnu do přízvuku na špatném místě v textu nebo dialogu. Věděla jsem, že musím být ohromně přítomná, abych tomu zabránila, a tahle pozornost a opatrnost mi přinesla něco, co mi předtím scházelo. Najednou jsem byla v dialogu s textem, jako kdybych ho objevovala poprvé, ale přitom se mi dařilo pracovat s časem, jehož „jsem byla pánem“, vědomě. Nevím, jestli se mi to teď daří popsat přesně, ale cítila jsem, že je to jiné, cítila jsem něco, co jsem předtím necítila. Jakousi energii, nadechnutí. Žádná mrtvolná, naučená intonace. Žádná zběsilá rychlost vět. Žádné upadání s energií na konci věty. Místo toho, abych se soustředila na to, „udělat to správně“, soustředila jsem se na jiný úkol: zůstat v rytmu jižanského přízvuku vypravěče, ale bez přízvuku. Pořád mě to bavilo, i když jsem dost bojovala se svým jazykem (ten plíživý přízvuk mi pořád zní v hlavě). Po tomhle posledním pokusu mi Míša řekla, že to byl zdaleka můj nejlepší pokus, co ode mě vůbec kdy slyšela. Žádná z nás neočekávala, že by se to takhle povedlo i na klauzurách, ale Míša byla spokojená s tím, kam jsme došly.

Video z klauzur jsem viděla už několikrát a všimla jsem si několika věcí. To, co dřív charakterizovalo Kierstan, tj. nervozita, ruce jako tyranosaurus rex/Barbie, vysoce posazený hlas, pokrčená ramena, to všechno (téměř) zmizelo. Dokonce to byl obrovský rozdíl od letního semestru. Místo toho, abych s textem pospíchala, dokázala jsem udržet pomalé tempo a rytmus jižanského vypravěče, aniž by se mi do něj vkrádal přízvuk. Možná tu a tam je pár okamžiků, kdy mi trochu spadla energie mezi větami, ale vždycky se mi ji podařilo rychle nahodit. Moje vyslovování je zřetelné a srozumitelné. Byla jsem schopná upoutat publikum a udržet si jeho pozornost. Dokázala jsem s ním být ve hře celou dobu přednesu. Slyšela jsem, že namísto nepřírozeně vysokého nervózního hlasu je můj hlas přirozený, nízko posazený. Ačkoli to pořád není perfektní, vidím jasné změny oproti minulým semestrům.

Možná to není úplně relevantní, ale dřív jsem se nerada poslouchala z nahrávky. U poslechu sebe samé jsem se kroutila a vydržela to, jen abych se něco dozvěděla. Ale tentokrát to bylo jiné. Bavilo mě přehrávat si můj přednes, dokonce několikrát. Nechci, aby to znělo, že jsem nějak zpychla (rozhodně je mi jasné, že mám ještě co zlepšovat, jako vždy), ale tohle je možná poprvé za celé mé studium na DAMU, kdy jsem opravdu spokojená s něčím, co jsem vytvořila/prezentovala. Bavil mě celý proces. Na klauzurách mě to také bavilo říkat (ačkoli jsem byla hrozně nervózní). Když jsem navštívila svoji rodinu a říkala text několika jejím členům, bavilo mě to. Nemyslím si, že je to jen tím textem nebo přízvukem. Myslím, že jsem našla způsob, jak zúročit všechno, co jsem se s Míšou předchozí semestry naučila. Něco zkrátka zapadlo a myslím, že je tohle dobrý okamžik si uvědomit, co funguje a co ne, kde je nějaký problém a jak ho napravit, a jak je důležité najít si hravost a radost při práci s textem.

Bylo pro mě těžké tuhle reflexi napsat. Asi je to proto, že až ji dopíšu, moje práce s přednesem (v téhle podobě) bude oficiálně u konce. Celý proces mě moc těšil, lhala bych, kdybych řekla, že mi není líto, že je u konce. Ale i tak, hodně jsem díky této zkušenosti získala a cílem vždy bylo, abych se naučila, jak pracovat sama se sebou. Díky spolupráci s Míšou mám pocit, že jsem tohoto bodu dosáhla. Děkuju.

Dotazník

Po třetím semestru experimentálních hodin přednesu v zahraničním programu na KATaP, v lednu 2020, jsem se Alexe i Kierstan zeptala na konkrétní otázky, abychom se na naši spolupráci mohli podívat zpětně a poučeněji. Nechtěla jsem je pokládat v průběhu jejich procesu, aby je neovlivnilo, jak o věcech uvažuji já. Předchozí reflexe nepsali na žádné konkrétní zadání, ale jako normální součást hodin přednesu, jak je na KATaP běžné. Nicméně v dotazníku jsem se snažila pokládat otázky tak, aby dávaly prostor a přitom se odkazovaly ke konkrétním cvičením, jež jsem se snažila kombinovat. S Alexem jsem v té době již semestr nepracovala, díval se na zkušenost s několikaměsíčním odstupem, s Kierstan jsem pracovala ještě v zimním semestru 2019, pro ni byl materiál čerstvější. Dotazník jsem rozdělila do tří částí. Nejprve otázky směřovaly k technickým cvičením, poté k práci s představou, nakonec k interpretační práci s textem.

Příprava na přednes: Technická cvičení podle Patsy Rodenburg

Podstatnou část našich setkání v prvním semestru jsme věnovali rozehrávací rozcvičce podle Patsy Rodenburg (2) Vyslovování neznělých a znělých souhlásek v různých pozicích). Hodiny jsme často začínali 1) První pozicí na zemi a touto rozcvičkou. Nabídka také zněla rozcvičku provádět samostatně mimo naše hodiny. Cílem bylo uvědomit si vlastní tělo a procesy při tvorbě dechu a hlasu, zvětšení dechové kapacity, získat kontrolu nad dechem a rozvíjet citlivost schopnosti si všimnout, kdy se mám nadechnout, abych zůstal/a na opoře. Podařilo se podle vás – ve vztahu k těmto konkrétním cvičením – tyto body naplnit?

Alex:

Pro mě to byl dobrý způsob, jak začínat naše hodiny. Cvičení mi pomáhala najít klid. Cítil jsem, že si víc uvědomuji dech, který byl klidnější a uvolněnější, pomohlo mi to najít hluboký břišní dech. Nicméně, tohle vědomí trvalo většinou jen krátce, pak jsem se vracel ke svému „normálu“. Občas jsem si to sám připomínal, což mi pomáhalo, ale je to něco, na čem musím sám ještě zapracovat. Také mi tato cvičení asi pomohla v tvoření zvuků

ekonomičtější způsobem a naučil jsem se využívat dech stabilněji. To ovlivnilo kvalitu mé řeči, která byla zřetelnější a hlasitější. Nemůžu ale úplně říct, které faktory k tomu přesně pomohly. Podle mě cvičení fungovalo spíš na podvědomé úrovni. Něčeho jsem se dotkl, ale nerozuměl jsem přesně čeho. Pokud jde o uvědomění si těla v různých pozicích, jasně jsem cítil rozdíl mezi tím, jak se mi v nich pracuje s dechem a hlasem – vleže, vkleče, sbalený atd. Taky jsem si všiml, že v určitých pozicích dech rozšiřuje tělo, třeba v hrudníku. Nebyl jsem si ale jistý, k čemu mi tohle vědomí může pomoci. I tady jsem měl pocit, že podvědomě integruji nějakou zkušenost, nevěděl jsem přesně, co s touhle informací dělat. Nicméně, po cvičeních jsem cítil, že jsem připravený na přednes, cítil jsem se jistější a sebevědomější.

Kierstan:

Jednoznačně ano. Cvičení mi pomohla být přítomná v těle a prostoru, díky nim jsem dosáhla stavu, z něhož jsem mohla začít pracovat efektivně.

Byli jste schopni rozvíčku pravidelně cvičit samostatně, případně jak často? Jak to ovlivnilo vaše dýchání, hlas a dechovou kapacitu, váš přednes obecně?

Alex:

Bohužel jsem nezvládal cvičit pravidelně a cítil jsem se kvůli tomu provinile. Nepravidelně jsem cvičil před našimi hodinami nebo před klauzurami apod. V takových případech jsem zase cítil příliv určité síly a sebevědomí, byl jsem na přednes lépe připraven. Práce s dechem mě navíc uklidňovala. Měl jsem větší kapacitu dechu a díky tomu jsem se mohl uvolnit v oblasti hrudníku. Ale kdykoli jsem byl nervózní, zase jsem v hrudníku zatuhl, cvičení s dechem mi pomáhala se uvolnit. Dokážu si představit, že pravidelným tréninkem lze dosáhnout slušných výsledků.

Kierstan:

Na začátku naší společné práce jsem zvládala cvičení provádět v průměru třikrát týdně. Jak jsme s prací postupovali dál, cvičila jsem sporadicky, některé týdny každý den, jiné vůbec. Ačkoli jsem necvičila pravidelně, rozhodně jsem si všimla, jaký dopad cvičení mají. Moje dechová kapacita se pomalu zvětšovala během tří semestrů naší spolupráce. Hlas se mi posazoval do přirozenější polohy, i když jsem necvičila pravidelně. Můj hlas je trochu hlubší, nebo spíš jsem se vymanila ze svého stereotypu, k němuž jsem se uchýlovala, když jsem byla nervózní nebo přepjatá, což mě žene s hlasem výš. Cvičení jsem také využívala jako přípravu na představení, což mi pomáhalo se uklidnit a najít svůj střed, na dechu, soustředění v těle i

mysli. Obecně mi pomohlo být vědomější, pokud jde o dech a hlas, zjistila jsem, jaká je moje přirozená poloha a jak to mohu využít dál.

Po rozevřičce jsem zařadila cvičení na 3) Otevření obou stran hrudníku a 4) Protahení zadní strany hrudníku při vyslovování znělých a neznělých souhlásek. Jaký mělo cvičení účinek na váš dech, hlas, přednes?

Alex:

Mně to hlavně pomohlo všimnout si, kde mám napětí, a ta místa uvolnit. Hrudník, břicho, trup, pomocí dechu a znělého zvuku. Tohle uvědomění mi občas pomáhalo si uvědomit, kdy naopak nejsem uvolněný a kde, když jsem byl nervózní. To se sice stávalo často, ale postupně jsem byl víc a víc uvolněný. Pokud jde o hlas, nevšiml jsem si žádné výrazné změny.

Kierstan:

Tahle dodatečná cvičení mi pomáhala nejvíc, pokud jde o uvědomění si vnitřního prostoru. Díky nim jsem si dokázala představit, kolik prostoru zabírají plíce (a dech). Taky mi pomáhala uvolnit hrudník, mezižeberní prostor, záda, to jsou oblasti, kterých jsem si předtím nevšimla. Díky tomu jsem byla lépe připravená na práci, ať už se jednalo o přednes, nebo představení. Vždycky jsem je pak zařazovala do své přípravy.

Zkoušeli jsme si uvědomit, jaký vliv má postura na dech, hlas, emoci a komunikaci (cvičení v 5) Odmítavém a 6) Blufujícím postoji). Pak jsme pracovali s neutrálním postojem (7) Jak najít svoje centrum), oporou v chodidlech (tři opěrné body na chodidle), vzpřímeným postojem (tři místa opory: chodidla, temeno, zátylek). Co vám tato cvičení přinesla? Dařilo se vám integrovat práci s oporami do přednesu? Podařilo se vám pravidelným opakováním najít oporu v těle pro řeč?

Alex:

Pamatuji si, že tohle experimentování s držením těla se mě dotklo nejvíc. Ve třech různých pozicích jsem si mohl jasně uvědomit, o co jde. V odmítavém postoji jsem měl slabší hlas, bylo v něm méně života, energie, rezonance. V blufujícím postoji jsem se cítil zablokovaný, hlas byl silný, ale přepjatý, energický, ale neekonomický. V neutrálním postoji jsem se cítil civilně, jako každý den. Cítil jsem, že do svého neutrálního postoje můžu přinést elementy a detaily z předchozích postojů, kdybych chtěl. Mohl jsem se inspirovat touhle zkušeností hravě a tvořivě, protože jsem si byl vědomý účinku postoje a dechu. Díky tomu,

že jsem si mohl prakticky vyzkoušet tyhle různé „role“, věděl jsem, co přináší různá postura, pozice, dech, cítil jsem, že je pro mě snazší tyhle informace integrovat. Snadněji jsem také cítil, jaký má emoce dopad na postoj těla a kvalitu dechu, a naopak, jak mohu různým postojem ovlivnit to, jak se cítím, jakou mám náladu, což mi pak pomohlo například v tvorbě postavy.

Kierstan:

Tohle cvičení bylo obzvlášť nápomocné. Jedna věc je všimnout si na druhých, jaký dopad má držení těla, druhá věc je to zažít na vlastní kůži. Uvědomila jsem si, jak postoj ovlivňuje můj dech, hlasitost a barvu hlasu, energii, dokonce i emoci. Začala jsem si uvědomovat, co to znamená být „neutrální“ nebo jak důležité je z tohoto postoje vycházet, nejen proto, „že tak by to mělo být“, ale proto, že díky tomu člověk získá svobodu, pokud jde o rozsah exprese, zřetelnosti v komunikování myšlenek (textu), které by jinak zapadly. Opěrné body pro mě z toho důvodu byly moc užitečné. Neutrální postoj, důraz na střed těla, pozice, do které se můžu pokaždé vrátit, je pro mě užitečná, protože mám tendenci podléhat nervozitě a obávám, kvůli tomu jsem v napětí.

Využívali jsme cvičení 8) Tlačení proti zdi, 9) Zvedání židle, 10) Hod imaginárním míčkem, 11) Kabuki. Pomohla vám cvičení uvědomit si, kde máte v těle oporu pro hlas a jakou roli má bránice při řeči?

Alex:

Tahle cvičení mi taky pomohla, protože jsem si díky nim uvědomil svoje centrum a svaly, které se podílejí na opoře, při tlačení do zdi a tvorbě znělého zvuku. Díky tomu jsem věděl, kdy jsem na opoře i v neutrálním postoji. Pořád je to pro mě trochu ošidné, nedokážu úplně vysvětlit, co se tou „oporou“ na KATaP myslí, ale chápu to tak, že jde o hlas, který je zdravý a vědomý, při kterém se zapojují ty správné svaly v těle, na hlasivky se netlačí. K tvorbě hlasu nepotřebujete jenom hlasivky, do procesu se zapojuje celé vaše tělo, aby byl hlas volný a zvučný.

Kierstan:

Tohle cvičení mi vždycky ihned pomohlo posadit hlas do správné polohy. Oproti cvičení s dvojicemi neznělých/znělých souhlásek, kde se musí pracovat s hlubším dechem a které vyžaduje více času a energie pak může klesat, mi tohle cvičení pomáhalo nakopnout energii. Pracovat s partnerem bylo zajímavé, protože jsem cítila, jak jeho hlas vstupuje do mého těla

(když jsem mu poskytovala oporu), a rozdíl je také v živé opoře (partner) a neživé (zeď). Pro mě byla tahle cvičení hlavně o energii, jak ji podpořit a uvědomit si, co způsobuje, že ji ztrácím.

V průběhu semestru jsme pracovali na 12) Vybudování dechové opory. Zkoušeli jsme zjistit, jaké jsou 13) Nejčastější zlozvyky bez opory. Co vám cvičení přineslo?

Alex:

Myslím, že tohle jsme moc často nedělali, moc si to nepamatuji. Mám jenom mlhavou vzpomínku, že je dobré si tohle vyzkoušet jednou nebo dvakrát, ale moc se tím nezabývat. Lze na tom pocítit, co není dobré, a ta zkušenost pak s vámi zůstane, i když někde zasunutá. Myslím, že je dobré to zkusit a pak se posunout dál.

Kierstan:

Ano. Díky tomu, že jsme si zkoušeli zlozvyky nebo chyby a zkoumali jsme, jak zní/jak se cítíme, jsem byla schopná všimnout si okamžiků, kdy jsem se jich dopouštěla přirozeně, a slyšela jsem to jak u sebe, tak u ostatních. Také jsem díky tomu byla schopná se zastavit předtím, než jsem se chyb dopustila, kultivovala jsem si citlivost vůči timingu, která mi předtím chyběla.

Snažila jsem se tato cvičení opakovat i při práci s textem, součástí vaší práce bylo provádět cvičení i samostatně. Jak se vám to dařilo? Jaký dopad měla pravidelnost na váš dech, hlas, přednes?

Alex:

Bohužel se mi to nedařilo pravidelně. Cítil jsem, že se rozvíjím ve smyslu uvědomění si způsobu, jak použít určité informace, zkušenost, při přednesu, ale výsledky by asi byly zřetelnější, kdybych se tomu věnoval pravidelně.

Kierstan:

Nebyla jsem v tom konzistentní, ale nějak se mi to dařilo. Cítím, že mi to pomohlo, a přeji si, abych bývala byla pilnější v každodenním provozu.

Ve dvojici jsme se pokoušeli propojit opory, dech a hlas při jednoduchém cvičení z nového cirkusu. Vyvěšením za ruce směrem od partnera dáváte partnerovi svoji váhu.

Kolena jsou pokrčená, díky čemuž můžete uvolnit břišní svaly. Zkoušeli jsme jít společně k zemi a zpět při vyslovování „mááá“ s hlasem posazeným v nižší poloze. Co vám toto cvičení přineslo? Pomohlo vám propojit chodidla s centrem, dechem, vedlo vás k soustředěnosti?

Alex:

Mně to pomohlo si uvědomit, kde jsem jak zaťatý, napjatý. Ve cvičení, kdy oba partneři pracují s váhou, jsem se musel uvolnit, a když jsem pak šel do hlasu, ihned bylo slyšet, když jsem uvolněný nebyl. Bylo to patrné jak na hlasivkách, tak na dechu.

Kierstan:

Ano, pomohlo mi to, také mi to pomohlo napojit se na partnera, což pozitivně ovlivňovalo práci na společném textu.

Po 19) Řečové rozcvičce jsme zkoumali, jak se 20) Hýbat a přitom mluvit. Zkoušeli jsme spojit pohyb (chůze, později volný pohyb) s řečí (počítání kroků, improvizovaný text, později váš text). Při práci ve dvojici přišla instrukce napojit se na partnera a pečovat o toto napojení, mluvit naráz a přitom se pohybovat prostorem. Tím jsme přidali k pohybu záměr a soustředění bylo zaměřeno z těla ven do prostoru. Jak se vám pracovalo? Bylo cvičení jednoduché, nebo těžké? Stávalo se opakováním jednodušší? Pomohlo vám později v přednesu?

Alex:

Nejvíce si z toho pamatuji chůzi a uvědomění, jak dýchám při pohybu a jak pak mluvím. Pohyb mi pomohl zbavit se napětí. Počítání byl jednoduchý způsob, jak propojit dech a řeč s pohybem. Pohyb po prostoru a zároveň s mluvením mi pomohly sledovat, jak můj hlas rezonuje v prostoru a jakou energii mám vysílat ven. Podařilo se mi si tohle uvědomění uchovat do určité míry i později v přednesu, ačkoli jsem při něm stál na místě.

Kierstan:

Tahle cvičení pro mě byla obtížnější, musela jsem kultivovat vědomí více věcí najednou (moje tělo/hlas, můj partner, prostor okolo nás). Často jsem zapomínala na nějakou z nich nebo jsem byla zahlcená a musela se zastavit, buď to bylo mluvení, nebo chůze (většinou mluvení). Čím víc jsme s tím pracovali, tím to bylo snazší. Rychleji jsem si všimla, že jsem na něco zapomněla, a snáz se mi navazovalo. Když jsme vystupovali společně, byla jsem

schopná zůstat napojená na partnera, na text, mohla jsem se v tom pohybovat svobodně a s hravostí. To je něco, v čem jsem vnímala veliký posun mezi semestry (ZS 2018 a LS 2019).

Chybí vám tu nějaká otázka k fyzickým cvičením, kterým jsme se věnovali, nebo byste chtěli něco doplnit?

Alex:

Pohyb po prostoru nebo zatřesení těla mi pomohlo zbavit se stereotypů, do nichž jsem se někdy dostával nebo když jsem ztrácel soustředění.

Kierstan:

Věřím, že fyzická cvičení hrála zásadní roli v mém osobním rozvoji, a budu se jim věnovat i nadále.

Práce s představou

Přinášela jsem cvičení, která jsem znala z hodin výchovy k hlasu na KATaP. Práce s představou je v nich zásadním východiskem, studenti se neučí technická cvičení ani konkrétní metody. Jsou vedeni k zapojení představivosti, která aktivuje tělo, trajektorie práce je zevnitř ven. Například jsme pracovali s házením imaginárního míčku partnerovi. Pohyb zapojil celé tělo, gesto se spojilo s hlasem (vyslovovali jsme slovo „Julie“). Snažili jsme se zkoumat, kdy nám tělo pomáhá do hlasové znělosti, kdy se naopak někde zablokujeme, jak gesto spojit se slovem, jak ho vyslat do prostoru. Snažili jsme se kultivovat schopnost (se) slyšet. Co vám tato práce přinesla?

Alex:

Tohle cvičení mi hodně pomohlo. Jasně jsem při něm slyšel, kdy mám přiškrcený hlas, a gesto propojené s pohybem mi pomohlo zapojit dech a hlas přirozeně. Pohyb napomohl hlasu, jeho jemnému plynutí. Při zapojení představy prostoru nebo konkrétní osoby v dálce, které posílám hlas, jsem dokázal investovat správnou intenzitu energie, což se odrazilo na kvalitě hlasu.

Kierstan:

Na začátku jsem se u těchto cvičení styděla, nerada jsem je prováděla špatně, což byl často můj případ. Slyšela jsem, co funguje a co ne, když ostatní házeli míčkem, ale nedokázala jsem to rozpoznat u sebe. Proto jsem se často držela zpátky, i hlasově. Čím častěji jsme s tím

pracovali, tím spíš jsem dokázala překonat svůj ostych/nejistotu/frustraci. Byla jsem neustále povzbuzována ke hře, abych se uvolnila, a díky tomu jsem byla schopná najít si větší citlivost a slyšet se.

Často jsme pracovali s představou prostoru. Prostor se v naší představě zvětšoval nebo prodlužoval, měl nebo neměl ozvěnu. Zkoušeli jsme říkat text a představovali si, že jej sdělujeme konkrétním lidem, jako kdyby byli v místnosti s námi. Jak tyto nabídky ovlivnily váš přednes?

Alex:

Pomohly mi. Když mohu zapojit představivost, pracuje se mi líp. Když si představím konkrétní situaci, zlepšuje to kvalitu mého hlasu, který zní přirozeně a ne mechanicky odděleně. Někdy je naopak zásadní umět si věci mechanicky oddělit. Při mém závěrečném přednesu na klauzurách jsem si snažil představit muminí pohádky, viděl jsem je před sebou. Je zajímavé, jak to ihned ovlivní tón, barvu, sílu hlasu.

Kierstan:

Pomohlo mi to vytvořit něco „většího“, nevím, jestli to dává smysl. Tahle práce s představivostí mi pomohla najít vrstvy, které bych jinak neobjevila, a ty dodaly život a energii jak mně samotné, tak mému výstupu.

Při našich setkáních jsem se snažila vytvořit bezpečné a hravé prostředí. Jak jste naše hodiny vnímali vy a jaký měla atmosféra vliv na váš proces? Kdybyste to měli pojmenovat, co pro vás znamená být ve hře sám se sebou a s textem a jak se vám to dařilo při klauzurách?

Alex:

Souhlasím, že hodiny byly hravé, bavilo mě to. Byl jsem díky tomu uvolněný, přitom jsem byl soustředěný a energický. Kdykoli jsme se dostali k naší rutině, bylo to jak závan svěžího vánku. Být sám se sebou ve hře, s textem, to pro mě znamená být zvědavý na chyby a užít si proces objevování, pokusy i omyly a nakonec i malá vítězství. Chápu to jako schopnost být přítomen v okamžiku a otevřít se tomu, co přichází, příliš nehodnotit nebo se nenechat odvést představou předem daných cílů. Do určité míry je to zdravé, ale má to i určité hranice, a když ty se překročí, zaplaví člověka frustrace z toho, že nesplňuje určitá očekávání. Je dobré najít si v tom rovnováhu, umět být otevřený, zkoumat, pozorovat a rozšiřovat si

vědomí. Myslím, že v našich hodinách byla dobrá chemie skupiny, byla tam hravost a zábava, přitom se hodně pracovalo, byli jsme odhodlaní a ostražití.

Kierstan:

Být ve hře znamená být svobodný, volný. Alespoň tak to chápu. Vždycky jsem měla velký problém s nervozitou, dělala jsem chyby, nebyla jsem hned perfektní. Byla jsem tak zaměřená na to, abych „to dělala správně“, že jsem se neustále blokovala, což jenom přispívalo nekončícímu cyklu frustrací. Soustředění na hru mi pomáhalo tyhle překážky překonávat. A najednou jsem se i dobře bavila! Začala jsem si práci opravdu užívat a to pro mě bylo hodně důležité. Když mě to bavilo, snáz jsem si všimla, co funguje a co ne, dokázala jsem si udržet vědomí sebe/partnera, vytvořit/udržet rytmus/energii apod. Když jsem byla ve hře se sebou při přednesu, text ožil. Najednou to nebylo o naučené intonaci, text nebyl přednášený mrtvolně, ale začal žít vlastním životem, bavilo mě to poslouchat (mě i ostatní), bylo to o komunikaci a to byla příjemná zkušenost.

Přednes

Celkem hodně času jsme ze začátku věnovali interpretaci/porozumění textu. Povídali jsme si o roli vypravěče, o struktuře textu, žánru, narativních strategiích, různých kvalitách obsažených v textu. Dokázali byste tuto část přípravy na přednes porovnat s vaší předchozí zkušeností s jinými pedagogy přednesu, s nimiž jste pracovali?

Alex:

S Howardem jsme také trávili hodně času nad porozuměním textu. Velký důraz kladl na představování si té konkrétní situace. Pomocí vizualizace nám pomáhal si uvědomit, o čem text je, a z toho vyplývalo, jak ho říkat. Pokud textu rozumíme, dokážeme si ho představit, pak se to promítne do naší komunikace. V hodinách s tebou jsme šli víc do hloubky. Bavili jsme se o žánru, různých narativních strategiích a taky o tom, jestli rozumíme v jednotlivých částech textu, o čem je. Co je to za situaci, co se děje v textu. Neřekl bych, že tenhle přístup je o tolik odlišný od Howardova, jen je trochu intelektuálnější, také jsme tomu věnovali víc času a mohli jsme jít do hloubky. Bavilo mě to a ovlivnilo ve výsledné interpretaci rozhodnutí, které jsem udělal. Co mi opravdu pomohlo, bylo ujasnit si různé postavy, jejich hlasy – a jak to komunikovat. Pokládal jsem si otázku, jestli musím měnit hlas nějak drasticky, aby bylo jasné, že napodobuji, nebo jestli to jde udělat skrze jemnější práci s rytmem, kvalitou, tempem... S tvou pomocí jsem si uvědomil, že nepotřebuji nutně dělat hlasem karikaturu, že mohu naopak pracovat jemněji a přitom komunikovat podstatu té postavy.

Kierstan:

S Irenou a Howardem jsem pracovala jen jeden semestr (můj první), proto je pro mě těžké si to vybavit. Prošla jsem si svoje poznámky a reflexi z té doby a řekla bych, že jsme si povídali o textu a jeho interpretaci, ale nebylo to tak do hloubky jako s tebou. Ráda bych k tomu řekla víc, ale bohužel si to nepamatuji.

Byla pro vás tato analytická, interpretační fáze práce přínosná, pokud jde o váš přednes? Dokázali byste si proces výchovy k řeči představit bez této části? Jakou roli ve vašem procesu hrála?

Alex:

Bavilo mě to a pomohlo mi to. Jednoznačně můžu říct, že jsem díky tomu rozuměl, co se v textu děje, dokázal jsem oddělit různá témata a chápal jsem dramaturgický oblouk textu. Tahle interpretační část mě vedla k porozumění, o čem vypráví příběh, jaké různé druhy významů, podtextů jsou v textu obsaženy. Tohle porozumění pak může přidat jemné nuance, barvu řeči. Dá se pak snáz přistupovat k textu hravě, odhalit vrstvy, které leží pod tou hlavní, lépe se pak buduje rytmická struktura řeči. Také mi to pomohlo si uvědomit, že určité části mají různé emoční asociace, což také může sloužit jako nástroj při přednesu.

Kierstan:

Tahle analytická práce s textem pro mě byla hodně důležitá. Aby člověk dokázal předat smysl textu publiku, musí mu sám rozumět. Když nerozumí tomu, co říká, jak by tomu mohl rozumět někdo jiný? Mně tahle práce přinesla zřetelnost a hloubku, což by jinak v komunikaci textu chybělo. Nedokážu si naše hodiny představit bez této části. Bylo to pro mě zásadní, díky tomu jsem se rozvíjela jako vypravěč a tímto způsobem budu pokračovat v práci i dál.

Oba máte zkušenost s individuální prací na textu, zároveň jste pracovali i ve dvojici, zkoušeli jste si různé žánry a styly. Jakmile jsme začali číst text nahlas, pokoušela jsem se ihned poskytovat zpětnou vazbu pomocí otázek. Často jsem vás zastavovala a ptala se na konkrétní slova, věty, když jsem nerozuměla. Jak na vás působil tento přístup? Pomohl vám, abyste se lépe slyšeli?

Alex:

Tohle mi rozhodně pomohlo se slyšet. Díky tomu, že jsi mě zastavovala a upozorňovala na problematická místa, nebo když jsi se ptala konkrétně, jsem si uvědomil, kdy spěchám nebo jaké tempo a rytmus bych měl mít, jak dýchám nebo jestli vůbec dýchám. Také mi to pomohlo udržovat vztah s představou, kterou jsem měl v hlavě, připomínalo mi to význam konkrétního odstavce. Taky mi to pomáhalo v pozorování ostatních, všimnout si, jak přistupují ke svému přednesu, jakou mají strukturu, jestli je jejich hlas přiškrcený apod. Díky tomu jsem tytéž otázky pokládal i sobě. Další z věcí, která mi hodně pomáhala, se týká postury – dokázal jsem si všimnout, jak stojím, jak se cítím při přednesu. Kde cítím nějaké napětí a jak tomu mohu pomoci. Cítím, že ten tělesný aspekt může pomoci v přednesu, věřím, že když se člověk cítí pohodlně a stabilně ve svém těle, rezonuje to i v jeho hlase.

Kierstan:

Rozhodně ano. Tenhle způsob přímé okamžité zpětné vazby mi pomohl si uvědomit problémová místa, to mi u práce s Irenou a Howardem chybělo. Ačkoli jsem neměla hned po ruce řešení, věděla jsem, že to nefunguje, a pomohlo mi se na problematická místa zasoustředit, aniž bych byla frustrovaná. Pokládané otázky mě donutily se slyšet, najít na ně odpovědi, rozuměla jsem lépe sobě i textu. Na začátku naší práce jsem nedokázala říct, jestli jsem „příliš rychlá“ nebo kdy nevyslovuji, nebo kdy nemám jasnou představu toho, co říkám. Někdy jsem slyšela, že něco nefunguje, ale nevěděla jsem co. Čím déle jsme spolu pracovaly, tím víc se tahle citlivost zlepšovala. Mohla jsem se pak zastavovat sama, když jsem slyšela, že něco není v pořádku. Tahle schopnost slyšet se a pojmenovat je velmi důležitá a díky práci s tebou se mi hodně prohloubila.

Máte pocit, že jsem se na něco zapoměla zeptat? Chtěli byste něco doplnit?

Alex:

Naše hodiny mě moc bavily a také mi fungovala naše spolupráce. Je důležité cítit důvěru a hravé napojení, připravuje to prostředí, ve kterém lze růst a otevřít se. Cítil jsem, že mohu důvěřovat jak svému pedagogovi, tak kolegovi, takže jsem se na naše setkání těšil, stejně tak jsem měl radost, že mohu rozvíjet, co jsme načali.

Kierstan:

Díky moc za všechno. Naše práce mě bavila, hodně jsem se naučila. Vždycky mě bavilo vyprávět příběhy, ale nikdy jsem si neuvědomila, jak je to těžké. Díky práci s tebou si téhle schopnosti vážím víc, rozumím jí víc a cítím, že jsem udělala velký pokrok.

Herecké studio Švandova divadla

První výprava (2018–2019)

Reflexe byly dobrovolné, nicméně v zimním semestru 2017 jsem nebyla důsledná v jejich vyžadování, žádné proto nemám. Reflexe probíhaly ústně v hodinách a mám je zaznamenané ve svých sešitech. V roce 2018 jsem skupinu oslovila s nabídkou užší spolupráce, podmínkou bylo pravidelné zasílání reflexí. Na konci letního semestru 2019 jsem tuto skupinku požádala o jednu souhrnnou reflexi naší dvouleté spolupráce.

Daria, říjen 2018

„Když jsme dělali text a pohyb zároveň, bylo to zajímavé. Více jsem se soustředila na pohyb (na jeho smysl a zapamatování se), na přesun a smysl slov. Na hlas jsem si pozor nedávala, ale díky hlasové rozcvičce na začátku hodiny mi hlas spadnul do správné polohy a už tam zůstal. Poté jsem ani neměla problém s mluvením nahlas.“

Marianna, říjen 2018

„Dnes jsme zkoušeli porovnat dobrou a špatnou práci s dechem. Musím říct, že jednu špatnou techniku občas používám, a to, že si nedám dostatek času na začátku a spěchám na sebe. Asi je to tím, že jsem vždy v prvních vteřinách nervózní a uklidním se až za chvíli, pak pracuji s dechem správně, ale začátek textu není tak znělý jako jeho pokračování.“

Když jsme říkali text na plný plyn, tak mě to po chvíli unavilo a spolehla jsem se na to, že i bez techniky mám dost silný hlas, bohužel to bolí a ubližuje to hlasivkám. Když jsme ale měli text říct normálně, nebyl to žádný problém.“

Dominik, říjen 2018

„Rozcvička mě uvolnila.“

Lucie, říjen 2018

„Rozcvička:

U neznělých písmen vydržím podstatně kratší dobu než u znělých. Když se přesouvám do pozice rozkročného sedu, je hlas o poznání níž než v následné pozici vestoje. Přijde mi, že i v kterékoli jiné pozici, ale když tam je najednou ten přesun nahoru, všímám si toho nejvíc.

Házení:

Při ‚házení‘ slova nebo věty jsem se zaměřila na dost silné opření chodila během prvního kroku, vše už šlo potom automaticky samo a celkový chod se se slovem sesynchronizoval sám. Uzemňování je hrozně příjemné, když to někdo dělá správně...

Ty zlozvyky, když se mají dělat na povel, jsou tak strašně složitý najednou, automaticky to jde mnohem snáz...“

Dominik, duben 2018

„Oprášení cvičení se třemi body na chodidlech. Zde se snažím po uzemnění nechodit jako robot, jelikož se mi to pokaždé stává. Pokud zachovám přirozenost, je pro mne cvičení dobré pro držení centra a rovnováhy.

Posílání slov do zdi, při tlačení do ní. Toto mi hodně pomáhá s posazením hlasu hlouběji, jelikož je pro mě příjemnější. Při ‚hraní‘, ale i při normálním rozhovoru mi hlas vyjíždí nahoru, až nepříjemně.

Cvičení se slovy z mých replik z nové hry – postupoval jsem slovo po slovu a u každého jsem se snažil vzpomenout si, kdy a v jaké situaci jsem ho v minulosti použil či standardně používám. Snažil jsem se ho říct v rámci nějaké věty, abych jej použil tak, jak ho standardně vyslovuji. Hlavou mi postupně jela imaginární konverzace, a když jsem se dostal k danému slovu, vyslovil jsem jej nahlas. Navenek ale znělo zcela jinak, než jak jsem si představoval, že bude znít. Toto mi moc pomohlo v uvědomění si důležitosti každého slova v replice, abych jej říkal s daným smyslem.

Dialog Cloude (já) s domovníkem a Kristínou – U Clouda jsem si našel jinou pozici, jak na hlase, tak v energii (hodně mi pomáhá pohyb a gestikulace, ale rád bych to převedl jen do hlasu a intonace). Nyní se musím držet v neustálé energii a to je vyčerpávající – ale zajímavě příjemné. Jinak padám do lyrična a umělého přehrávání, což už tak příjemné není.“

Lucie, červen 2019

„Rozcvička: čím déle ji dělám, pocítuji silnější, znělejší a kvalitnější říkání souhlásek.“

Ondřej, duben 2019

„Rozcvička, znělé a neznělé hlásky v různých polohách. Opět jsem se rozzlobil, že si ji doma občas neudělám, a opět si slíbil, že s tím musím začít.

Uvědomění si opěrných bodů na chodidlech, vzpřímenost, temeno a vršek hlavy. Po delší době opět myslím na svou chůzi, držení těla, vzpřímenost. Opět jsme si zkoumali vznik hlasu v těle (nebo vztah hlasu a postoje spíš) – opření o zed’ –, mám pocit, že pak můžu mluvit ‚naplno‘. Stále mám problém s nádechem před začátkem mluvení – někdy se nadechnu

pozdě, jindy brzy. Ale to jen pokud se až příliš soustředím a myslím víc na výsledek než vnitřní děje, což nechci. Mluvili jsme i při zvedání židle.

Seděli jsme s Mariannou naproti sobě na židlích, úkol byl sedět vzpřímeně, pevně a být uzemněný na sedacích plochách a chodidlech, abychom mohli mluvit plným hlasem, aby se zapojilo tělo. Šlo o náš nejdelší dialog hry. Mluvili jsme nahlas, snažili se vše správně vyslovovat, nejdříve jsme neřešili emoce ani význam, tedy alespoň ne z hlediska děje hry. Text jsme takto odmluvili asi dvakrát a dostali několik základních připomínek k samotnému vyslovování, znělosti a síle hlasu. Pak jsme dle instrukcí začali zapojovat emoce a významy, a vyzkoušeli tak několik variant nálady během dialogu a vztahu mezi našimi postavami. Povšiml jsem si, u sebe i Marianny, jak se obtížně zbavujeme naučené intonace, která vzniká při domácí přípravě. Částečně se nám podařilo od ní ustoupit, ale slyšel jsem ji alespoň místy zaznívat i při pokusech provést dialog. Práce to byla pro mě velice zajímavá. Uvědomil jsem si například, jak málo jsem zatím text přijal za svůj. Zatímco při hodinách improvizace myslím nemám problém snažit se zobrazit na sobě různé postavy v mnoha různých náladách, při práci s pevným textem jsem ‚omezen‘ prvním dojmem, či prvním domácím čtením nahlas, jehož stopy stále zůstávají, a měním pak spíš jen hlasitost a rychlost mluvy. Toto cvičení mi rozhodně pomohlo si to uvědomit a dále si opět (mám pocit, že si to pořád uvědomuji a následně opět zapomínám) uvědomit, kolika způsoby se dá text interpretovat a jak se pak do hraní dá promítnout to obří množství okolností a vztahů, které objevíme. Náš text je formálně hádka, ale bylo možné ho pojmout i jako jisté škádlení s nádechem erotiky, či symbolicky (že se bavíme před lidmi, před nimiž chceme něco utajit – používáme sice slova a věty textu, ale sdělujeme si něco jiného než jejich první zjevný význam). V případě Marianny jsme objevili, jak se jí nedaří odbourat ironii z hlasu. Ironie je prý do určité míry obranná reakce osobnosti v situaci zkoušky – zajímavé, že se může promítnout i dále do hrané postavy.

Skvělé bylo cvičení, kdy jsme si vybrali jednu jedinou větu z celé hry a zaměřili se na jednotlivá slova. Nejdříve vleže a pak v různých polohách a za pohybu jsme vyslovovali jednotlivá slova a každé jsme dostali za úkol si představit. Pokud šlo o objekt, představoval jsem si, jak vypadá, jak je těžký, nebo jaký je na dotyk. I u citoslovcí a přídavných jmen jsme hledali vzpomínku, nebo alespoň emoci spojenou s nimi, ale skutečnou. Každé vyslovení každého slova tak bylo spojeno s vnitřní představou, co nejkonkrétnější, mluvili jsme tak o skutečných věcech a nikoli jen obecně mrtvý text, či jsme se o to alespoň pokoušeli. Později jsme toto vyslovování spojili i s pohybem. Vím, jaké mám problémy říkat text upřímně ze sebe, pokud přitom musím plnit fyzické úkoly role, jimiž si ještě nejsem zcela jistý. Skvělé cvičení.

Dále jsme pracovali na posazení hlasu pomocí vyslovování slov ‚joo-joo-joo-joo‘ spojených s pohybem, představa těžkých rukou, jež stáhnou celé tělo dolů za těchto slov, a pak návrat nahoru.

Pak jsme sledovali ostatní, jak si zkouší svoje dialogy. Opět různé varianty ‚dramaturgie‘ – dané okolnosti, vztah mezi postavami, jejich nálada a okolí.

S Mariannou jsme si i vyzkoušeli fyzickou část našeho dialogu. Víím, že hraju obecně, soustředím se například jen na svůj postoj – chci být přiopilým pološíleným sochařem, jenž svou přítelkyni nemiluje a má ji za materiál, podle kterého vysochá baletku, a podle toho s ní i mluví, podle toho se jí dotýká, podle toho s ní nakládá. Ale uvědomil jsem si, jak jsem se nestíhal soustředit, nebo mě spíš ani nenapadlo, že je nutné hrát všechny úkony (nasazení šátku přes oči, svléknutí sukně, postavení na židli) konkrétně, ve správné posloupnosti a logickém tempu. Cítil jsem se jako na první hodině autoškoly, hledaje blinkr a nezvládaje soustředit se na spojku. A to jsme ještě ani nemluvili! Máme před sebou mnoho práce.“

Ondřej, květen 2019

„Velmi mě bavila už cvičení na zahřátí, ve skupině, kdy jsme skládali věty tak, že každý přidal jedno slovo. Na tom jednom slově, co člověk vymyslel, a v kontextu situace byl vidět osobitý humor a styl myšlení každého z nás, to mě na tom bavilo.

Začali jsme uvědoměním si vlastního těla, kontaktních bodů s podlahou, postavením páteře a hlavy. Po tomto uvědomění mám sám sebe víc pod kontrolou, i z hlediska mluvy. Zapne se mi více soustředění.

Chodili jsme taky s židlí nad hlavou a zkoumali rozdíly mezi mluvením, takto, kdy je celé tělo zapnuto, a pak bez toho.

Probrali jsme časté chyby při mluvě z hlediska dýchání: když jsem začal mluvit uprostřed nádechu, cítil jsem rostoucí tlak na plicích, který mě rušil a omezoval (samozřejmě jsem neměl dost kyslíku na dokončení věty), když jsem po kompletním nádechu ještě nějakou dobu čekal a začal mluvit až po chvíli – cítil jsem se přidušeně, upouštění vzduchu v průběhu mluvy; na jednu stranu jsem mluvil pomaleji a dostal jakýsi pocit, že se více soustředím a stíhám přemýšlet a vnitřně prožívat to, o čem mluvím, ale opět, scházal kyslík a čím dál víc jsem měl strach, zdali ještě dokážu vyslovit příští slovo. Pak jsme odříkávali dialog s partnerem – plným hlasem, zadání znělo bez emocí a dramatických a jiných pauz a podobně. Překvapilo mě, jak to pro nás bylo těžké – málokdo z nás podle mě dokázal mluvit opravdu jen rovnou monotónní intonací. Snažili jsme se taky správně nasadit na správný nádech a hlídat si pozici těla s nohama a těžištěm na podložce. Udržení plného hlasu v přibližně čtyřminutovém dialogu mi dělalo problém v tom smyslu, že jsem na to po chvíli zapomínal,

respektive jsem se soustředil na text, který jsme ještě neuměli nazpaměť, a přestával se soustředit na vlastní hlas a projev.“

Tereza, říjen 2018

„Při hlasové rozcvičce jsem zapomněla na Julii, pak mi to docela chybělo. Pocitově jsem si hlas posadila, ale z hlediska prostoru jsem rozcvičku nedokončila (Julie). Stále si při procházení se po prostoru (s vědomím tří bodů a postavení těla) připadám nemotorně. Soustředím se na nohy, ale zároveň cítím, že mám ztuhlou horní část těla. Na to se váže práce na dialogu na konci hodiny. Když jsme měli hlasem obsáhnout prostor a do toho se pohybovat, soustředila jsem se pouze na hlas. Pohyb šel stranou. Při přecházení jsem si uvědomovala, že pajdám a našlapuju na paty, ale v té chvíli bylo nad moje síly obsáhnout hlas, dech a pohyb. Hlavní pro mě byl dech a řízené použití hlasu s měkkými začátky + nahlas. Co se toho týká, cítila jsem se dobře. Teď si uvědomuju, že obsah textu jsem až tak nevnímala. Řešila jsem technické věci.“

Tomáš, říjen 2018

„- Hlasová rozcvička – od neznělých souhlásek k znělým v různých polohách – toto cvičení mi velmi pomáhá k uvolnění mluvícího aparátu + motání hlavy

- aktivace bodů na chodidlech pomáhá k uzemnění postoje, což se projeví u mě i v hlase – projev je stálejší, ve spojení s chůzí se pozitivně zobrazí příprava hlasového aparátu

- dech je základ! – výčet chyb v mluvě – Špatná práce s dechem, stažený krk, upouštění vzduchu

- při správné práci s posazením hlasu a uvolnění krku se mi mnohem lépe artikuluje, hlas je pevnější a zvučnější a daleko lépe zaplňuje prostor“

Matěj, souhrnná reflexe dvouleté spolupráce, červen 2019

„Práce s Michaelou Raisovou pro mě osobně byla veliký přínos jak po fyzické stránce, tak po stránce mentální. Naučila mě vnímat své tělo z naprosto jiného úhlu. Zjistil jsem, jak moc špatně dýchám, jakými pohyby blokuji přímý proud dechu, jak se mám správně nadechovat a kam.

Pracovalo se mi velice dobře. Z části díky velikému genu loci daného místa, z části díky velice dobrému přístupu k práci ze strany Michaely Raisové. Konkrétní cvičení, které mi pomohlo, bylo určitě nadechování a syčení v různých podobách, dalším přínosným cvičením bylo ‚házení míčků partnerovi‘.

Obtížná pro mě byla práce s textem a dechem, protože jsem měl text dopředu naučený a bylo pro mě obtížné tyto naučené věci odbourat. Nemohu říci, že by mi nějaké cvičení nepomohlo vůbec, spíše byla potřeba větší iniciativy z mojí strany.

Moji práci s textem dech ovlivnil hlavně v ohledu hledání smyslu textu a ve správném pauzování. Před touto zkušeností pro mě bylo velice obtížné hledat místa, kde bych se mohl nadechnout a zároveň neporušit smysl textu. Za pomoci těchto cvičení sem konečně našel způsob, jak sám sebe opravit a jak zjistit, jestli se na dané místo pauza pro nadechnutí hodí.

Zjistil jsem svoje nedostatky ohledně artikulace, na kterých již intenzivně pracuji. Celkově se pro mě vnímání textu změnilo. Už nevnímám text jen jako písmena, která musím říct s nějakou emocií, ale text od té doby беру jako věc, která musí dýchat, která musí vycházet ze mě a nesmí být jen pouhým ‚pliváním‘ slov a písmen.

Velice děkuji Míše, že mi umožnila být součástí těchto cvičení, a vím, že mě práce s ní posunula o veliký kus dál a dala mi nejen motivaci pro další pokračování v tomto oboru, ale zároveň mi ukázala moje přednosti a nedostatky, na kterých se, díky ní, snažím pracovat. Všechna cvičení pro mě byla velice přínosná, bavila mě, a hlavně všechna měla smysl. Samotná práce s textem byla sice náročná, ale díky profesionálnímu a zároveň přátelskému přístupu Míši velmi obohacující.“

Ondřej, souhrnná reflexe, červen 2019

„Při cvičeních s Michaelou Raisovou v rámci kurzů při Hereckém studiu Švandova divadla jsme prováděli dechové cvičení, respektive dlouhé vyslovování střídavě znělých a neznělých hlásek v různých polohách těla. Přitom jsem si uvědomil dvě věci, zaprvé rozdíl mezi těmito dvěma typy hlásek z hlediska proudu vzduchu, jež vydechuji: z mého hlediska při neznělých hláskách vzduch jen volně vychází ven, zatímco u znělých v mém hrdle rozvibrovává něco, na přesné pojmenování čehož bohužel nestačí mé chabé znalosti anatomie (zjistím si to). Zadruhé jsem si uvědomil, jak náročnost udržení ‚tónu‘ hlásky a nutné množství vzduchu souvisí s polohou těla. Ve skrčených polohách je samozřejmě obtížnější.

Moje dojmy po provedení Míšina cvičení: ze samotného fyzického protažení těla v těch polohách jsem se cítil poměrně sebevědoměji (poté co jsem se otřepal, aby dostal ze svalů ztuhlost z těch poloh) – měl jsem pocit, že lépe dýchám, hlouběji, asi níže do břicha, a měl jsem pocit, jako bych měl větší plíce, nebo mluvní ústrojí jako celek, což mi opět dodávalo jisté sebevědomí a věřil jsem, že jasněji vyslovuji a dosáhnu se stejnou námahou i větší hlasitosti a výraznosti, a snad to byla i pravda.

Dále se mi potvrdilo, že tímto cvičením se dech přesouvá v těle níže, intuitivně řečeno do břicha.

Dále jsme se zaměřili na uvědomění si bodů, o něž se naše tělo chodidly opírá na podložce, a funkci těžiště. Když jsem se tímto zabýval sám doma, uvědomil jsem si dále, jak se břišní svaly zatáhnou dozadu, a těžiště se tak intuitivně maličko sníží, pokud chci například zakřičet.

Naprosto nedocenitelné pro mě také bylo zdůrazňování kladení důrazu přízvuku NA PŘEDLOŽKU. Tím jsem si také uvědomil, co vše je předložka (a mám pocit, že nás spoustu podstatných věcí na základní a střední škole vůbec neučili).

Pokud jde o mluvu, vybavuji si dvě věci, které mi pomohly. Zaprvé při popisu nějakého děje si nejen velmi přesně představovat, jak samotný děj probíhá (popisovali jsme poskakující oživlé míčky z jedné Kafkovy povídky), ale zároveň si i představit co nejvíce okolností, tedy jak přesně vypadá byt, kde se to děje, jaký je tam nábytek, co je to za den, jak je venku, jestli to slyší sousedé, jaká je tam podlaha, jaké rány míčky vydávají a podobně. Na toto nás Míša upozorňovala (a tuto mou motivaci důvěryhodně fabulovat pak posílilo čtení Stanislavského).

Čeho jsem se však zatím nezbavil, je však předpokládám obyčejná tréma z veřejného vystoupení. Předpokládám, že v běžné mluvě používám intonaci a důrazy víceméně správně, protože lidé mi rozumějí a vydrží mě poslouchat. V divadle však text stále ještě neberu dostatečně za svůj a na nějaké zcela logické důrazy a intonace zapomínám, čímž vzniká dojem umělosti (či jak říká slečna Frejová, spousta malých lží a z nich se skládá jedna velká lež). Za cíl do budoucna si tak kladu dále cvičit a v mluvě se co nejvíc přiblížit přirozenosti.“

Anička, souhrnná reflexe dvouleté spolupráce, červen 2019

„Práce na textu s Míšou mi velmi pomohla. Skoro při každém setkání jsme začínali dechovou rozcvičkou, poté jsme si stoupli ke zdi, zatlačili rukama do zdi a začali si opakovat každý svůj text. Ve dvojicích jsme si pak pomáhali lépe cítit tři stojné body na chodidlech, o která se opíráme, a celkově soustředit se na tělo. Potom už si nás Míša brala jednotlivě s našimi texty nebo jsme si ještě předtím zkusili některá další cvičení na zkoncentrování se.

Kromě samotné práce na textech mě velice zaujala dechová rozcvička. Zprvu jsem se soustředila jen na to, jestli nemám nohy od sebe moc daleko nebo jestli nejsem moc předkloněná, ale po nějaké chvíli jsem se začala soustředit jen na svůj hlas a dech a velmi mi to pomohlo. Toto cvičení jsem potom začala brát jako takovou formu relaxace a zklidnění a zjistila jsem, v jakých fázích rozcvičky se mi dýchá dobře a kde ne. Co se pak týče textů, pomohly mi veškeré Míšiny reakce na děj v textu. Když jsem začala mluvit, začala mi sem tam do textů říkat např. fakt?, vážně? nebo aha! Došlo mi, že neodříkávám jen nějaký text cizím lidem, ale že jim skutečně vyprávím nějaký děj a oni ho vnímají tak, jak ho říkám, a že bych se vlastně měla snažit o jakousi interakci s divákem, aby ho můj text zaujal. Bylo mi

jasné, že diváci v sále asi nebudou tak nadšení z nějaké věty jako Míša, ale její reakce mi dodaly pocit, že jde o dialog s divákem a že nemluvím jen tak sama pro sebe. Snažila jsem se tedy soustředit na smyslovou stránku textu a představovat si onu scénu, ve které jsem nebo kterou popisuji, abych diváka vtáhla více do děje a zaujala ho.

Snad jediná věc, která pro mě byla obtížnější, bylo udržet koncentraci a vážně se snažit jít po smyslu vět. Pokaždé, když jsem v nějaké větě opravila intonaci na lepší, vrátila mě Míša zpět na začátek a chtěla to slyšet celé. Byla jsem za to ráda, protože jsem si to pak lépe zapamatovala a později se intonace zautomatizovaly a už jsem se nemusela tak pečlivě soustředit, aby tomu bylo rozumět, ale přeci jen jsem pak po několikanásobném opakování textu měla ve slovech a intonacích trochu zmatek. Každopádně mi to alespoň pomohlo vrátit se zpět, jako kdybych četla text poprvé.

Při cvičeních s dechem a hlasem, kdy jsem neříkala svůj text, ale jiný text, např. z knihy, mi Míša hned dala několik výtek: abych se uzemnila, posadila hlas trochu níže do mé přirozené polohy a abych si každou věc, kterou popisuji, představila. Na ‚uzemňování‘ jsme zkusili cvičení, kdy se mi za pas zavěsil další člověk a já měla zkusit chodit, zvyknout si tělem na těžší váhu a říkat text. Poloha i tón hlasu se výrazně změnil a já si mohla na tento stav vzpomenout při textech a můj hlas se opět dostal do přirozenější polohy. Došlo mi také, že mám tendenci zvyšovat hlas. Pomohla mi i dechová rozcvička, když mi došlo, že všechny texty, které mám, říkám v nějaké nepřirozené poloze a že jsme doposud všechny texty zkusili ve stoje. Vrátila jsem se tedy zpět do fází rozcvičky, uvědomila si, jak v různých polohách dýchám a kde se dá dobře zapojit bránice, i přesto, že jsem například schoulená do klubka a mám ji zablokovanou, a to pak zkusila využít.

Z hodin s Míšou jsem si odnesla mnoho nových poznatků, např. že v každé poloze hlas a dech pracují jinak a že je potřeba se tomu věnovat, že je nutné soustředit se na smysl vět, které říkám, a neodříkávat jen naučené pasáže bez významu a že i ta nejzapeklitější věta, která je složena třeba z deseti souvětí, se dá říci tak, že člověku neujde ani jedna informace a vše mu dává smysl.

Jsem moc ráda, že jsem mohla chodit právě k ní na hodiny, protože je ochotná pomoci, snaží se každému najít, co mu bude nejvíce vyhovovat, je velmi trpělivá a dokáže každého namotivovat, že vše jde, jen když to člověk opravdu chce a snaží se.

Říkat text ‚po smyslu‘: Snad jediná věc, která pro mě byla obtížnější, bylo udržet koncentraci a vážně se snažit jít po smyslu vět. Pokaždé, když jsem v nějaké větě opravila intonaci na lepší, vrátila mě Míša zpět na začátek a chtěla to slyšet celé. Byla jsem za to ráda, protože jsem si to pak lépe zapamatovala a později se intonace zautomatizovaly a už jsem se nemusela tak pečlivě soustředit, aby tomu bylo rozumět, ale přeci jen jsem pak po

několikanásobném opakování textu měla ve slovech a intonacích trochu zmatek. Každopádně mi to alespoň pomohlo vrátit se zpět, jako kdybych četla text poprvé.“

Bára, souhrnná reflexe dvouleté spolupráce, srpen 2019

„Cvičení, se kterým jsme se jako kolektiv seznámili na podzim, nás provázelo zhruba do května, individuálně pak až do června či července. Cvičení bych popsala následovně: opakováním znělých a neznělých souhlásek vždy v určité tělesné pozici prohlubujeme povědomí o vlastním dechu, narážíme na jeho limity a možnosti a vědomě pracujeme s délkou a intenzitou vyslovovaného. Pracujeme vždy s dvojicí souhlásek S–Z, F–V, Š–Ž. Všechny pozice těla během cvičení na sebe přirozeně navazují. Začíná se vleže na zádech a končí se ve stoje. V každé z těchto pozic je dech trochu někde jinde. Určitě se, alespoň podle mých zkušeností, chová pokaždé jinak. Mám pocit, že dech putuje. V některých polohách se dech ‚schovává‘, v jiných má mnohem více prostoru. S odstupem času se mi zdá čím dál tím více důležitější výchozí poloha na zádech, při které si svůj dech uvědomujeme a hledáme jeho místo.

Během celé doby, kdy se cvičení věnuji, jsem si všimla několika možných témat, která můžeme sledovat. Jde už o výše zmíněné ‚putování‘ dechu či množství vynaložené síly, kterou musíme pro vyslovení souhlásek vynaložit. Za zmínku stojí i fakt, že záleží také na aktuálním rozpoložení člověka, který cvičení provádí. Pokud nebylo mé tělo dostatečně protáhlé, nebyla jsem dostatečně rozmluvená nebo rozdýchaná, provádí se mi cvičení obtížněji než v opačných případech. Podle mého názoru ovlivňuje kvalitu cvičení i to, zda jej provádím ráno či večer.

Mezi faktory, které na mě působily, řadím i koncentraci. Nejlépe se mi pracovalo v menším kolektivu. Pokud jsme prováděli cvičení ve skupině více než 6–7 lidí nebo pokud jsem byla sama, soustředilo se mi o něco hůře a nebyla jsem schopna dostatečně kontrolovat dech a porovnávat změny z minulých cvičení.

Celkově jsem ale byla schopna některé změny v délce dechu pozorovat až v momentě, kdy jsem postoupila do fáze, kdy jsem se nemusela soustředit na správný postup a mohla jsem se plně soustředit na rozklíčování podstaty těchto dechových cviků. I přes to, že se dá cvičení provádět individuálně, považuji přítomnost lektora za více než výhodné. Vidí nedokonale či nepřesně polohované tělo, může usměrnit, poradit. Uvedu například nedostatečné uvolnění krku či špatně prohnutá záda.

V poznámkách, které jsem si zaznamenávala, se nejčastěji opakuje, že jsem po tomto cvičení měla uvolněnější tělo. Zároveň jsem ale více vnímala střed těla. Heslovitě tyto pocity vystihují nejlépe tato slova: ‚probuzená‘, ‚aktivní‘, ‚připravená‘, ‚nastartovaná‘.

Například v poloze kleku (tělo je schouleno a leží na skrčených nohách, hlava u kolen) se mi hlas zpočátku hodně klepal a délka dechu byla velmi krátká. Nyní je hlas pevnější a i dech se v této poloze prodloužil. Dále pak v poloze, která následuje (sezení ve dřepu s trupem a hlavou v protažení), nevidím pokroky ve výslovnosti souhlásek a při práci s dechem příliš velké.

Na druhou stranu, už jen to, že vědomě vyslovuji určité souhlásky, mi pomáhá s jejich výslovností a pokaždé se zamýšlím nad tvorbou těchto konkrétních, ale i jiných souhlásek. Samotné cvičení mi ale pravděpodobně z logopedického hlediska velké změny nepřinese, ostatně nepředpokládám, že je to jeho cílem.

Během cvičení aktivně používám dech a soustředím se na něj. Důsledkem pro mě mimo jiné bylo, že jsem si začala více všimnout posazení vlastního dechu, opření o bránici a vnímání středu těla i při běžném hovoru či jen chůzi. Díky tomu považuji kapacitu plic za důležitou při práci s hlasem.

Do teď jsem příliš nezlepšila vyslovování jednotlivých souhlásek. Podle instrukcí myslím na naprosté uvolnění brady a co nejvolnější vydechování. Při takovém uvolnění vyslovuji jednotlivé souhlásky jen velmi jemně. Myslím, že je ale při tomto cvičení důležitější dech jako takový.

Při běžné mluvě se pravidelně nadechuji do bránice, ale zároveň i do plic. Nevím, zda je tento návyk zlovykem, či ne. Pokud se soustředím na hlasový projev, pracuje se mi nyní s bránicí lépe. I přesto ale, pokud se přímo na dýchání bránicí nesoustředím, nadechuji se jak do bránice, tak do plic zároveň.

Celkově bych provádění tohoto cvičení označila za přínosné. Cvičení jsem ale kombinovala i s některými dalšími (různé jazykolamy na prodloužení dechu, na výslovnost), které jsem ale nepraktikovala pravidelně a systematicky jako toto. Jsem nyní schopna říci delší větu bez nádechu, což mi zaručuje svobodu v hlasovém projevu.“

Dominik, souhrnná reflexe dvouleté spolupráce, 2019

„V průběhu dlouhodobého workshopu Švandova divadla, který nese název ‚Herecké studio Švandova divadla‘, jsem měl tu čest být veden instruktorkou Michaelou Raisovou v oblasti mluvy, dýchání, práce s textem.

Jako začátečníkovi se mi zdálo divné, proč v hodině, kde máme pracovat s mluvou, tedy s ústy, odkud přeci mluva vychází, proč se bavíme o tzv. centru, proč ležíme a dýcháme v různých pozicích na zemi a takzvaně dýcháme tam, kde nás to bolí či táhne, například do lýtka. To teď už chápu.

Z výběru věcí, které jsme s Míšou procvičovali a které považuji za pro mne nejosvědčenější:

Dechové cvičení ve stylu nezvučných a zvučných hlásek S/Z, F/V, Š/Ž ve mně objevilo nějakou kontrolu dechu, kterou jsem se snažil najít sám při mých pěveckých excesech. Uvědomil jsem si, že některá písmena spotřebují více dechu než jiná, a tak je s ním potřeba nakládat. Také pozice těla, ve které dýcháme/mluvíme/zpíváme, nám omezuje kapacitu. A gravitace.

Super věcí byla technika bodů na chodidlech a další cvičení kolem toho, kde jsem si krásně uvědomil důležitost držení těla při projevu. Toto pak s kombinací mluvy v průběhu tlačení dlaněmi do zdi mi pomohlo snížit polohu hlasu, kterou jsem měl při ‚hraném projevu‘ zbytečně vysoko. Například při hlasitém projevu až křiku jsem si už neutrl hlasivky.

Nakonec práce s textem. Jak těžké je něco přečíst a pochopit obsah. Proč jsem toto neovládal za povinné/nepovinné školní docházky? Kde jsem mohl být... Styl četby, kdy si u složitěho popisu prostě představím kamaráda, kterému se snažím něco popsat a použiju k tomu ruce a oslovení (hej, Ondro, támhle jsou lehátka, kde, no támhle podél celý zdi – a ukazuju kde). To byla pro mne novinka, věc, kterou kdybych ovládal za dob studií, mohl jsem toho bakaláře dodělat.

Shrnu bych to asi tak: Dýchám a mluvím a dech mi nedochází, čtu a rozumím, tudíž mohu prodat a už se tak nehrbím. A Julie moje dcera asi nebude, protože bych v ní měl jen míč a furt bych ji někomu házel, a ještě blbě...“

Druhá výprava (zimní semestr 2019)

Po 1. setkání (říjen 2019)

Adam

„Po první lekci ve Švand'áku zjišťuji, že neumím chodit. Když se soustředím na všechny ty úkony, které jsme se s Míšou učili, ztrácím balanc, protože špičky nohou neobvykle směřují dopředu, vystrkují a zastrkují zadek, abych našel správnou polohu pánve, a zároveň kontroluji ramena. Po chvíli takového chození se cítím trochu jako robot.

Když se snažím dopadat na tři body chodidla, krom lýtek a achilovek cítím kolena – především vnější strana kolen je oslabena. Je to kvůli tomu, že chodidla se při chůzi opírají primárně o vnější klenbu.

Je to jako znovu se učit chodit. Necítím se nepohodlně, ale zároveň jsem si vědom toho, že se musím zbavit většiny návyků chůze, které jsem si v životě pečlivě pěstoval.

Když přicházím po lekci domů, zavěšuji se kolem boků přítelkyně a vysvětluji, jak by správná chůze měla vypadat. Alča se celá okamžitě křiví, narážíme do skříně a skoro padáme. Hned rozumuji, že jsem si všiml, když nemá náladu – chodí schoulená, což značí depresi a pak se to projevuje na zbytku chování. Společně se tedy napomínáme ihned, jakmile se nachytáme, že naše chůze je opět pokřivená.“

Anna

„Postoj se mění, jak se člověk cítí... Víc se vnímat... “

Honza

„Lekce pro mě byla velkým přínosem, protože jednotlivé cviky mi pomohly uvědomit si špatné návyky, které mám. O některých jsem z části i sám věděl. Cviky na znělé a neznělé souhlásky mi pomohly zaregistrovat, že většinu vzduchu při dýchání směřuji do břicha a ne do bránice. Během dalších cviků se mi dýchání už podařilo směřovat lépe. Dále jsem si uvědomil (díky cvikům týkajícím se správného stání/chození – uzemnění přes tři body na chodidle), že mám nesprávné rozložení váhy na chodidle. Většinu váhy dávám přirozeně na paty. Mám na čem pracovat...“

Klára

„Hodina s Míšou mi pomohla zase si uvědomit vlastní tělo, kdy jsme začínali od země z podlahy a postupovali jsme výše přes končetiny až do vědomého držení těla, a co to může způsobit s naší intonací, posazení hlasu. Cvičení s partnery mě bavila tím, že na základě tohohle si získáváme pomalu jejich důvěru, oťukáváme se, symbolizuje to pro mě partnerství.“

Lenka

„První hodinu s Míšou hodnotím velice kladně. Některá cvičení už jsem sice znala z různých hereckých workshopů a průprav, které mám za sebou, ale jsem velice ráda, že jsem měla možnost si je dnes zopakovat, slyšet je v jiném znění a opět je znovuobjevit. Za sebe můžu říct, že mě hodně oslovily ‚tři body‘ na dolních končetinách, cítila jsme opravdu velkou změnu při chůzi a celkovém vnímání těla, dechu i hlasu. (Škoda, že jsem to nevěděla před pěší poutí do Santiaga de Compostela, kterou jsem tohle léto absolvovala, možná by se mi šlo občas lépe. Ale nevdá. Dále mě bavilo uvědomování si toho, jak hodně ovlivňuje opět náš dech a hlas poloha těla – ať už se jednalo o začátečnickou rozcvičku pomocí znělých

a neznělých souhlásek, nebo pak později při cvičeních ,hlavu dolů, hlavu vzhůru, hlavu normálně‘. Budu ráda, když si příště zopakujeme tu rozcvičku, aby se mi více ty cviky ,vryly pod kůži‘. Také bylo zajímavé pracovat ,v páru‘. Díky za přínosnou hodinu. Bylo to moc fajn.“

Magdalena

„Vyslovování znělých a neznělých hlásek –S-Z, Š-Ž, F-V + různé polohy těla:

Výborné na uvědomění těla, kde všude při znělých hláskách cítím vibrace, důležitá koncentrace nejen na tělo, ale i na hlas. V každé poloze jinak pracuje tělo, dech i zvuk. Např. nejlépe v pozici kočky – nejvíc dechu

Práce s partnerem – tři body na noze:

Lepší a jistější chůze, vnímání celého chodidla, pocit lepšího ukotvení, soustředění na ony tři body

Práce s partnerem – tři body na noze, paty, hlava a šíje:

Velice podobné jako předchozí, ALE větší soustředěnost na víc věcí občas měla dopad na chůzi – deformovala ji, člověk chodil nepřírozeně

Práce s partnerem – těžiště:

Super na uvědomění si středu těla, těžiště. Větší kontakt se zemí, chůze jistější, ale snažit se až tolik nemyslet na ten střed, pak se chůze opět změní v nepřírozenou, netahat to na sílu, spíš k tomu dojít přirozeně.

Partner – zdvih se zapojením středu, centra a bez něj:

Uvědomování si nejen centra, ale i celého těla, reakce těla při zapojení a bez.

Chůze a dech + různé upgrady, např. počítání, co vidím:

Potřeba totální soustředěnosti, protože musím spojit dech, chůzi a mluvu. Super na práci s dechem. Často mluvíme na doraz – zbytečně namáháme hlas i dech, změna hlasu při správném a špatném dýchání. Při správném mnohem výraznější.

Různé typy chůzí + mluvené slovo:

Postoj těla vyvolal pocit a následně i změna tónu, intenzity hlasu, dokonce i dechu – uvolněnější, kratší, delší, hlubší... Zajímavé si uvědomit, že často pozicí těla vytvářím i pocit a naopak.

Bylo zajímavé zaměřit se na tak běžnou věc. Co a kdy a jak pracuje. Např. svaly při chůzi, všechny body na chodidle atd. Protože už to máme tak zautomatizované, že na to vůbec nemyslíme. Rozdíl při příchodu na kurz a při odchodu, mnohem víc jsem se snažila na chůzi a používání těla při ní soustředit.“

Matyáš

„Na úvodní hodině bylo nejzásadnější poznání, jak moc ovlivňuje hlas postavení celého těla. Zejména pro mě je důležité soustředit se na tři body na chodidle, které mají být v kontaktu se zemí, jelikož mívám tendence postávat s vahou přenesenou pouze na jedné noze.

Dalším takovým mým zlovykem je zaklání hlavy, které vede k sevření hrdla, a hlas tak nemůže volně vycházet ven. Snažím se si tedy stále uvědomovat pozici hlavy a směřovat bradu více k hrudníku.

Občas se mi stává, že při delším mluvení, ať už na jevišti, či v práci, pociťuji nedostatek dechu, a můj hlas tak začne znít přiškrčeně. Procvičování znělých a neznělých souhlásek v různých pozicích těla, které má velký vliv na kapacitu plic a roztažení bránice, je proto pro mě dalším důležitým cvičením.“

Sára

„Je to zvláštní, jak každý den používáme naše tělo bez toho, aniž bychom věděli, jak vlastně funguje. Ráno vstaneme, postavíme se na nohy, chodíme, hýbeme se, dýcháme. Vše děláme automaticky a bez větších rozmyslů. V denním spěchu ani není čas zamyslet se, jak to naše tělo zvládá, jak bychom měli stát, dýchat, chodit a dělat všechny činnosti, abychom mu ulehčili.

Jsem ráda, že jsem se mohla na lekci ve čtvrtek na chvíli zastavit. Zamyslet se a vnímat své tělo, nebrat ho jen jako něco automatického. Musíme našemu tělu umět naslouchat, což v každodenním spěchu příliš neděláme.

Lekce byla pro mě příjemnou relaxací. Okolní spěch se na chvíli zastavil, na nic jsem nemyslela, jen vnímala samu sebe. Už při dechové rozcvičce jsem se příjemně uvolnila a naladila se do pohody. Dechové cvičení bylo velmi příjemné a bylo zajímavé sledovat, jak si naše tělo umí poradit s dechem i v pro dýchání méně příjemných pozicích. Také bylo hezké vnímat, v jakých částech těla jsem při vyslovování souhlásek cítila vibrace v závislosti na pozici těla. Byla to taková masáž vnitřních dutin. Čím déle jsem vystačila s dechem, tím intenzivnější vibrace byly.

Ale nejvíce mě zaujalo cvičení s aktivací opěrných bodů na chodidle. Nejdřív jsem si říkala, jak asi zmáčknutí pár bodů může udělat rozdíl v našem postoji a vnímání podlahy pod námi, ale když jsem se zvedla, byla jsem překvapená. Najednou jsem na podlaze nejen stála, ale opravdu jsem ji pod svými chodidly cítila. Má chůze mi pak přišla stabilnější a využívala jsem mnohem větší plochu chodidla než doposud. Tato část naší hodiny pro mě byla asi nejpřínosnější, jelikož občas sama vnímám, že nevyužívám svá chodidla zcela správně a v plném rozsahu.

Cvičení s uzemňováním jsem už znala, protože jsme občas podobná cvičení dělávali na tancování. Ale v kontextu s aktivací bodů na chodidlech mi pomohlo vnímat zem ještě o trochu víc.

Z lekce jsem odcházela příjemně uvolněná a vnímavější vůči pohybům svého těla. Přistihla jsem se, že celý večer po lekci jsem si dávala pozor, abych našlapovala na všechny tři body na chodidlech.

Děkuji za příjemně strávenou dvouhodinovku. Už se těším na další cvičení.“

Tereza 1

„Hodina mi dala pocit jistoty a pevného kroku. Při uzemnění jsem se cítila propojená se zemí, jak bylo řečeno, tak naší jistotou je, že zem tady bude vždy. Také jsem si uvědomila, jak pohodlné je správné držení těla. Nejprve jsem si připadala trochu nepřírozeně, ale postupně jsem cítila úlevu. Celkově jsem se po hodině cítila uvolněná a vše do sebe zapadalo.“

Tereza 2

„Zajímavé bylo uvědomění si odlišné míry obtížnosti při tvorbě znělých a neznělých hlásek. O podstatě důležitosti postavení těla při tvorbě zvuku, používání hlasu jsem již něco věděla, takže to bohužel nebyla tolik nová informace, přesto pro mě byla hodina určitě přínosná. Bylo zajímavé si ‚osahávat‘, kudy proudí v různých polohách těla dech a jaký to má vliv na následně vytvořený zvuk. Ocenila jsem metodu, jakou nám bylo umožněno si správný postoj uvědomit – prostřednictvím ‚masáže tří bodů na chodidle‘ a následným ‚zatížením‘ druhou osobou. Z hodiny jsem se cítila relaxovaně, nemotala se mi hlava, jak se to občas při dechových cvičeních stává.“

Tereza 3

„Pohybové, uzemnění, hlas – pozice těla:

Po zabývání se Shakespearovou hrou s Benem Crystalem by pro mě tohle měla být second nature, ale oh boy, já rok nebyla na jevišti. Na druhou stranu to pro mě bylo vlastně známé, jen jsme používali úplně jiné techniky, jak se tam dostat – hodně přemýšlivé, nebo možná já nad tím moc přemýšlím, protože jsem hypochondr under cover a všechno mě bolí.

S–Z, Š–Ž, FV: Vleže na zádech: známé, dýchla jsem automaticky do břicha bez přemýšlení, nepřipadalo mi to zvláštní; velmi rychle jsem ztratila ponětí o tom, co za zvuky to vlastně vydávám, takže jsem se ztrácela ve dvojicích.

Stůl/kočka: přišlo mi jednodušší vydržet na dechu déle, protože jsem měla nad dechem kontrolu, nepřicházela jsem o dech jen gravitací, naopak jsem musela svaly víc zapojit; hrozně se mi klepala bránice, což mě vyvádělo z míry.

Pozice dítěte s rukama nad hlavou: dech přešel do ‚křídel‘ a na strany spodních zad; díky svojí vlastní akustické komůrce ze svých stehů jsem se slyšela lépe, stehy jsem trochu cítila vibrace hrudníku, čelem o zem vibrace v hlavě.

Mírný předklon, svěšená hlava: au záda, musela jsem se předklonit docela dost, abych mohla záda uvolnit; uvolněnými svaly na krku jsem nemohla začít znělé hlásky, musela jsem se trošku narovnat, abych mohla začít a pak hlavu zase svésit a pokračovat; dech do stran, více hrudníkem, svaly na zádech už jsou natažené, takže se takhle dýchal asi nejhůř. Počítat a myslet u toho na pozici těla, kde dýchám, jak vibruju, jakou hlásku že to říkám, to mi moc nešlo. Nejdéle jsem vydržela u 2, nejzvučnější jsem si přišla u 3? Ale to jsem nějak nebyla moc schopna pořádně vypořádat.

Tři body na chodidle – tři body jsou základem stability. Nevím, jestli je to tím, že jsem na to myslela, a začala tím pádem dělat s tělem kraviny, ale začala jsem chodit víc po patě (ačkoli 24 let žiju na dřevěných podlahách a jsem zvyklá našlapovat tak, aby tetě pod námi nepadali netopýři do polívky). Po chvíli už člověk neví, jak chodí normálně, takže se to těžko porovnává, všechno mi přišlo divný; ale měla jsem pocit, že míň/jinak hýbu kyčlemi (ale s kyčlemi mám problém normálně, takže kdo ví, jestli normálně stojím správně, a ne jen tam, aby nebolely). Ztratila jsem rovnováhu.

Hlava, zátylek, paty – Nahoru to šlo, ačkoli jsem pak přišla o uzemnění. Se zátylekem jsem moc nevěděla, co dělat, jen jsem se snažila narovnat krk a mít uvolněná ramena. Dobře pohyblivé ruce při chůzi.

Zavěšení se za pás – Nevěděla jsem, co s levou rukou, takže jsem asi vyvažovala dost tělo na druhou stranu. Po puštění jsem cítila, jak jsem pevně na zemi a zároveň jako by mi tělo nad pásem létalo. Pak už jsem vyloženě měla pocit, že jsem si tělo rozpůlila a potřebovala bych z něj udělat celek.

Snídaně, oběd, plány na večer – Depresivní postoj: Nevím, jestli ten plačtivý pocit v žaludku byl proto, že jsem si žebry na žaludek tlačila, nebo protože jsem v tomhle postoji chodila léta letoucí a pamatuju si, jak jsem se běžně cítila, popřípadě obojí. Hlas tišší, jako bychom si říkali tajemství, nevnímala jsem lidi okolo.

Vypjatý „mám v piči“ postoj: – Asi mám za léta depresivního postoje zkrácené svaly u klíčních kostí, a když se takhle narovná, tak se mi hrozně špatně dýchá. Soustředila jsem se na lidi okolo, že měl někdo k obědu burger, jsem věděla i přes celou místnost. Celkově jsem měla dobrou náladu, ale tenhle postoj ve mně vyvolal hrozně stydlivé reakce, hrozně jsem

chtěla, aby byli lidi tišší, styděla jsem se za ně; když mi někdo řekl, že měl k obědu cigáro, tak jsem si říkala, ať to neříká přece tak nahlas, ačkoli kouřím též.

Neutrální postoj: – Nejrůznorodější reakce, podle toho, jak vtipné plány na večer byly; nejpřímnější reakce. Ani mi nepřišlo, že bychom byli moc nahlas, ale rozhodně jsme měli lépe posazený hlas.“

Po 2. setkání (listopad 2019)

Tereza 3

„Rozcvička – na zádech celkem konstantní, snažila jsem se držet déle nezvučné souhlásky, docela se mi i dařilo najít polohy, kde se mi zas tak moc neklepal hlas u zvukných; podařilo se mi lépe si podřepnout, ale stále je to poloha, kdy se mi téměř nedaří držet hlas celou dobu ve stejné kvalitě; dost rychle se mi rozbuší srdce

Proti zdi – lépe se zaměřuje na střed těla, lépe se mi udržela stejná kvalita celou dobu

Tři body – tentokrát jsem se snažila zaměřit se na uvolněnou chůzi, jak se člověk zaměřuje na správné držení těla, tak najednou chodí hrozně strnule

Julie – nejlepší, když jsem fakt házela až naproti do okna, opravdu měla v ruce míček a opravdu jsem házela

Dvojice za ruce – nebyla jsem schopná zvednout se ze země, au kyčle

Vzpomínka + superschopnost – Země, gravitace = konstanta; předklánění hlavy, snaha přiblížit se publiku, překlala jsem se a snažila jsem se to chytit rukou; spodek jako rezonanční schopnost, dost lidí chodilo na špičky, houpali se na nohou; snažila jsem se uzemnit, měla jsem docela problém to říkat přímo kolegům, ačkoli většinou problém s publikem nemám, ani když je vidím.“

Anna

„Konečně jsem zkusila *Skákal pes*, cítila jsem se v tom docela dobře. Ráda bych si bývala vyzkoušela víc pozic, kdyby byl čas. Bylo to příjemné a zajímavé být tebou vedená a mít hned zpětnou vazbu.

Souzvuk ve tmě byl zajímavý. Hrozně mě uklidňuje, když to ladí, a když už ne, tak při mojí povaze se snažím to opravit a vytrhne mě to ze soustředění a jsem z toho trochu neklidná. Být ve středu kruhu bylo fajn, jako by člověk plaval pod vodou a objevoval, co je kolem něj.

S–Z... mi dneska poprvé znělo. Myslím, že jsem si poprvé užívala kvalitu nebo nekvalitu zvuku víc než co jiného. Možná mi pomáhá i to, že teď zpívám s Blankou. Dělá mi hrozně

dobře na duši, že to zní. Jinak se cítím z dětství do dneška taková zasekaná a zpěv a tvoje cvičení mě uvolňují a otevírají, což je super. Vnitřní kritik je nějak po dlouhé době poprvé klidný, protože na sobě pracuji.

Závěrečný zpěv byl super, ráda bych v tom pokračovala a zkusila více variací a možná odvážnější věci...“

Barbora

„Cvičení se znělými a neznělými hláskami: při tomto cvičení jsem se tentokrát snažila si opravu ‚nelhat‘ a procítit ten okamžik, kdy mi dochází dech. Nebo lépe, kdy mi ještě nedochází dech. Zároveň mě cvičení donutilo se tento týden zamyslet nad tím, kdy se nadechuji při běžném mluvení nebo když vyučuji.

Tři body na chodidle: během celého týdne jsem si ve chvílích, kdy jsem si na cvičení vzpomněla, snažila rozložit váhu na tři body a celkově srovnat držení s opěrnými body na temeni a na krku.

Chůze: ‚hra‘ byla přínosem jak ve chvíli, kdy jsme napodobovali, tak ve chvíli, kdy jsme sledovali vlastní chůzi. Díky tomu jsem si uvědomila, kde mám při chůzi těžiště (dole a před tělem), a zároveň se cvičením s body na chodidlech se během dne snažím srovnávat tělo a najít svůj ‚neutrál‘. Hodina byla pro mě velice přínosná v tom smyslu, abych si dávala záležet na držení těla, postoj a hledání neutrální pozice. Zaujala mě tvoje poznámka, že pokud má herec na jevišti postoj, který nekoresponduje s jeho rolí, může tím diváky zmást.“

Honza

„Od minulé hodiny, kterou jsme měli na začátku října, jsem se snažil co nejčastěji trénovat správný postoj a chůzi na třech bodech. Samozřejmě si nejsem jistý, jestli u mě došlo k nějakému trvalému každodennímu zlepšení, protože sám sebe nevidím a nikoho jsem o pozorování nepoprosil, ale určitě se mi ve čtvrtek do správného postoje dostávalo mnohem snáze než v říjnu. Také jsem si nepřišel tak křečovitý. Rozhodně mi přijde, že mám víc pod kontrolou dech. Vždycky jsem měl velkou kapacitu plic, ale vždy jsem to spíše tlačil. Teď to říkám více pod kontrolou.

Cvičení, kde jsme navzájem napodobovali postoj a chůzi ostatních, bylo naprosto geniální. Nedokážu si představit lépe fungující techniku. Je velmi zajímavé, že člověk si vlastně nikdy nedokáže sám uvědomit, jaké má zlozvyky, dokud mu je někdo jiný neukáže.

Od čtvrtka se podle doporučení snažím občas ‚otevírat kyčle‘. Třeba když někam jdu nebo někde čekám. Snad to dělám správně.

S čím mám bohužel obrovský problém, a to nejen v těchto hodinách, ale třeba v baletu, ale i všude jinde, je, že nemám pod kontrolou ramena a lopatky. Snažím se na tom pracovat, ale je to těžké.“

Klára

„Ze zdravotních důvodů jsem nebyla na první hodině, proto byla pro mě minulá hodina zlomová a moc zajímavá. Uvědomila jsem si, jak je chůze důležitá, a ač mi připadalo, že chodím ‚normálně‘, zjistila jsem, že to je jen moje vnímání. I teď se snažím více vnímat to, jak stojím nebo jak chodím. Cítím rozdíl mezi každodenní chůzí a chůzí, na kterou se soustředím. Když se soustředím, zlepší se mé držení těla a i nálada je najednou lepší. Celé tělo se uvolní, ale aktivně nějak...“

Tři body na nohou – opora, partnerská práce, v prostoru, vnímání okolí, držení těla

Mám ploché nohy a moc mi pomáhají tři opěrné body na chodidlech. Cítím, jak se klenba namáhá a má snahu se sama rovnat. Zároveň je chůze soustředěnější, a tak i mé vnímání je lepší. (Jak jsem zjistila při cvičení chůze a vnímání okolí). Na druhou stranu bylo vnímání prostoru a správné chůze náročné ‚na hlavu‘. Bylo těžké sladit správnou chůzi, vnímání lidí, prostor obecně, předměty a detaily. Ze začátku jsem byla zmatená, asi to bylo moc vjemů najednou, ale postupně mi přišlo tempo volnější a já byla soustředěnější. Cítila jsem nás všechny jako celek a já byla jeho součástí. Přišel takový pocit naladění se na ostatní. Oproti tomu při práci s partnerem – přišlo naladění se na sebe, určitá zdrženlivost, utlumení hlasu, strach o druhého (třeba, že narazí do překážky a neslyší mé varování), zaostření jen na partnera, nevnímala jsem nikoho jiného, jen prostor a my dva.“

Magdalena

„Ve čtvrtek dne 14. 11. jsme opět měli lekci s Míšou. Začali jsme stejně jako minule, krátkou relaxací a střídáním znělých a neznělých hláskách S–Z, Š–Ž a F–V. Na začátek super cvičení. Relaxace mi vždycky pomůže oprostít se od všeho kolem a soustředit se na danou lekci. Střídání znělých a neznělých hlásek výborné pro ‚rozhybání‘ hlasu a pro uvědomění si i práce dechu a zvyšování dechové kapacity.“

Následovalo cvičení, při kterém jsme napodobovali chůzi ostatních. Díky tomu jsme se mohli podívat na to, jak chodíme a co považujeme za normální. Vlastně jsme pak všichni zjistili, jak debilně chodíme. Když jsme ale pak dělali cvičení, právě na to, abychom chodili normálně a správně, tzn. tři body, pata, hlava, tak jsem si v té normální a správné chůzi připadala divně a ne moc komfortně.

Také jsme trénovali správné postavení těla pomocí flašky, jsem až překvapená, jak nejen blbě chodíme, ale i stojíme a ničíme tím svoje tělo. Ovšem cítila jsem se mnohem jistěji ve správném postavení a vlastně jsem si i uvědomila, že pak člověk díky tomu může mít méně problémů s bolestí zad, hlavy, nohou, prostě čehokoli.

Cvičení, kdy se máme soustředit na chůzi, hlas a dech, jsou fakt složitá, ale po opakování těchto cvičení se vše zdá lepší a méně složitější. Mně osobně dělala největší problém chůze spojená s popisováním věcí a uvědoměním si své dechové kapacity, a to z toho důvodu, že jsem slyšela, jak popisují druzí, a to mi mnohdy ukradlo pozornost a zapomínala jsem se soustředit na všechny tři dané věci.

Posledním cvičením bylo dívání se druhému člověku do očí a potom následná chůze od něho k němu, celou dobu jsme ho měli popisovat. Skvělé cvičení. Ale zase, buď jsem chodila jak trdlo, anebo jsem nedokázala popsat, co má na sobě. Ovšem energie, která vznikla mezi námi, byla naprosto výborná, a když jsme to pak zkoušeli podruhé, bylo to mnohem lepší.

Z lekce si odnáším zas mnoho. Na zastávce se snažím stát správně a má chůze se snad možná trochu přibližuje normálu. DĚKUJI MOC ZA TUTO LEKCI!“

Matyáš

„Jsem rád, že jsme si na úvod poslední hodiny zopakovali věci, které jsme dělali na předešlé lekci, jelikož jsem si je ne zcela úplně pamatoval. Co mi ovšem utkvělo hned, jsou tři body na chodidle, na kterých by měla být opora těla. Pravidelně se na ně snažím myslet, když například stojím v MHD, někde čekám atd.

Při zkoumání chůze každého z nás bylo zajímavé pozorovat, jak každý považuje za normální chůzi něco jiného, a zároveň, jak postupně někteří přebírali styl chůze svých předchůdců. Což je logické, jelikož když někdo řekne: předved' normální chůzi a ostatní tě budou sledovat, stejně se člověk podvědomě snaží svoji chůzi zlepšit. Musím říct, že poznámky k mé chůzi pro mě byly velice přínosné, a myslím si, že jsem s nimi dokázal i konstruktivně naložit. Když teď jdu například do práce, snažím se jít tak, abych měl 70 % váhy na přední straně chodidel, pokrčená kolena a uvolněný vršek. Nemůžu si ale pomoci, připadám si trochu jako modelka na molu. Chce to ale asi jenom cvik, aby se vše stalo přirozeným.“

Po 3. setkání (listopad 2019)

Tereza 1

„Rozcvička: U neznělých jsem se snažila co nejdéle udržet sílu dechu, abych s dechem vydržela co nejdéle. U znělých jsem se snažila se soustředit na to, aby se mi neklepala bránice.

Docela těžko se mi soustředilo, furt jsem dobíhala ke knížce, co jsem zrovna četla.

Rytmus: Vlastně jsem ani nepotřebovala pořádně myslet na to, co dělám, jenom jsem tak intuitivně zpívala se všemi a užívala jsem si, jak se to spojilo všechno dohromady anebo jak spolu fungují jednotlivé rytmy, když jsem zrovna šla kolem někoho blízko a ostatní rytmy byly v pozadí.

Váha na ‚maaa‘, dvojice: Lepší než minulý týden, opravdu s velkou vahou, asi jsem to minulý týden dělala špatně, protože mě tentokrát ani tolik nebolely kyčle (minulý týden jsem se ani nebyla schopná zvednout).

Proti zdi, ale proti dvojici: Mnohem, mnohem jednodušší si představit tu tíhu, jakým způsobem má člověk tlačit, napoprvé jsem to nedržela centrem, ale rukama (mám slabounké ručičky), napodruhé jsem to dělala lépe a hned se to méně klepalo

Skákal pes (nedostala jsem se na řadu)

Hlava dopředu, zbytečně; neschopnost opustit verše; uzemnění – na jedné noze, ramena, krk; de facto – problém, buďto pohádka, nebo drama; když to chvíli nejde, tak se ztrácí uzemnění, do těla se dostává automatický pohyb, po několika opakováních se vždycky dostane frustrace do nějaké části těla: do kotníku (jedna noha na hranu), zvednutí prstů u nohou, prsty u rukou, pánev dopředu a dozadu, houpání na chodidlech.“

Barbora

„Rozcvička – k rozcvičce jsme přidali i úklon s vyslovením souhlásek. Zajímavé bylo cítit, že pokud úklon uděláme pouze na jednu stranu, můžeme cítit rozdíl a nesymetrii v těle, jiný tok energie.

První vzpomínka a superschopnost – zažila jsem si situaci, kdy říkáme svůj text a nemáme žádnou ‚oporu‘ – něco v ruce, partnera, tabuli nebo prezentaci, na kterou se mohu odkazovat. Pouze my a diváci. Zpětně, když nám Míša prozradila, jaký byl záměr aktivity, jsem zapřemýšlela nad tím, co děláme pro to, abychom se ‚uzemnili‘. Vzhledem ke své profesi (učitel) mohu toto dennodenně trénovat. Ve chvíli, kdy ve škole vykládám látku, pokouším se uzemňovat pouze pomocí chodidel, jak nám doporučovala Míša. Zajímavé je také pozorovat reakci studentů ve třídě. Mám pocit, že pokud před ně předstoupím ‚jen tak‘, bez ničeho v ruce, věnují větší pozornost tomu, co říkám. Ověřila jsem to experimentem, kdy jsem jednou zadala pokyny tak, že jsem měla papír v ruce a odkazovala jsem na něj. V druhém případě jsem zadávala pokyny pouze s uzemněním přes chodidla. Ve druhém případě se nikdo znovu nezeptal na ujasnění pokynů.

Vstávání a sedání k zemi s držením partnera – při této aktivitě jsem cítila naprostou nejistotu a nestabilitu. Můj partner se cítil komfortně, já jsem opravdu necítila bezpečí. Poté si cvik se mnou vyzkoušela Míša a doporučila mi opřít se do chodidel. Díky tomu jsem pocítila jistotu a stabilitu. Když jsem se opět vrátila ke svému partnerovi a zkusili jsme cvik i s tím, že jsem se opřela do chodidel a šesti opěrných bodů, můj partner ale vůbec žádnou změnu nezaznamenal, já jsem ale cítila úplný opak.“

Honza

„První poznatek nemám přímo z lekce, ale z každodenního života. Několik lidí si všimlo, že se méně hrbím, nebo že to vypadá, že jsem vyšší než dříve. Je pravda, že se snažím co nejčastěji myslet na lepší držení těla, snad to dělám správně.

Přijde mi, že moje kapacita plic se trochu zvětšila a ve čtvrtek bylo pro mě rozhodně výrazně jednodušší udržet stejnou kvalitu souhlásek po celou dobu. V porovnání s první hodinou rozhodně velký rozdíl.

Ještě bych chtěl říct, že jsem na sebe byl trochu naštvaný, že jsem tak hloupě přestal dávat pozor, když jsem měl jít povědět o své vzpomínce a superschopnosti. Zajímavé, že přesto, že jsem se opravdu chtěl soustředit na to, abych to udělal správně, tak jsem to správně neudělal. Snad příště.“

Klára

„Poslední hodina byla skvělá, pocitově je to pro mě jeden z bloků, který mě neustále obohacuje (opření o zeď a zakořenění do země – jak hlas reaguje, energie), neutrální chůze a držení těla. Dala jsem si teď od toho trošku odstup a píšu ti zpětnou vazbu až teď, protože se mi do paměti vryla různá cvičení a rady od tebe a i po týdnu nachytám samu sebe, že když někde stojím, vyčkávám, tak neustále zkouším postoj, držení těla, narovnání se (láhev mezi stehny) atd.“

Magdalena

„Špatně se mi dýchalo a začínala se mi motat hlava. Další cvičení bylo opět zaměřené na chůzi – tři body, paty, hlava. Zdá se mi, že se to lepší, už jsem v chůzi uvolněnější a nechodím jak robot.

Cvičení na otevření bránice je skvělé! Docela často ho používám třeba po ránu, abych nějak rozpohybovala hlas. Poté jsme se dali do dvojic a ‚házeli jsme si míč‘ pomocí hlasu konkrétně na slovo Julie, museli jsme přizpůsobit intenzitu a délku hlasu podle hodu. Což byl občas problém. Ze začátku jsem docela často měla například velký hod a malou intenzitu, ale

když jsem se soustředila, aby to odpovídalo, tak to bylo mnohem lepší, i jsem se v tom cítila lépe. Zajímavé, jak od sebe oddělujeme hlas a pohyb, celkově jak vůbec nepřemýšlíme nad propojením těla, hlasu, duše myšlení... Často to oddělujeme.

Po tomto cvičení jsme si vzali tužku a papír a měli napsat první vzpomínku a to, jakou bychom chtěli superschopnost. Následně přednes před ostatními, ale s pozorností zaměřenou na postoj, tzn. tři body atd. Můj problém je velká gestikulace, a tak jsem si dala za úkol negestikulovat, ale bylo to obrovsky těžké, cítila jsem, že mi něco chybí, a nebylo to úplně komfortní. V těle vznikalo napětí, které se dralo ven, a proto mi i přišlo, že můj postoj musí působit neklidně a nepřírozeně.

Poslední cvičení bylo s partnerem, měli jsme se chytit a společně si sednout a vstát, a to co nejlépe a ne sekaně. Mám velmi ráda práci ve dvojici. Konkrétně kvůli tomu, že se musíme nějak naladit na jednu vlnu, vnímat tělo, odlišnost partnera a snažit se najít společně ideální podmínky na to, abychom splnili zadaný úkol. Zde jsem se musela soustředit na váhu a těžiště a přemýšlet a cítit, jak moc se mám např. odklonit atd.

Na závěr jsme si zahráli stejnou hru jako na začátku. Přijde mi to rituální a super, když se stejně začíná a končí. Na začátek odhazuji vše za sebe a soustředím se na lekci, naopak na závěr přijímám zpět všechny svoje věci a vracím se do reality.

Opět boží lekce. Moc děkuji.“

Matyáš

„Při klasickém rozdýchání jsem pozoroval, že už jsem schopen znělé i neznělé souhlásky udržet mnohem déle než při prvních hodinách. Konečně jsem také dokázal zautomatizovat správnou chůzi tak, že už se tolik nemusím soustředit na to, abych uvolnil ramena a hrudník, na což jsem při zaměření na nohy zapomínal.

Myslím si, že při měnění rytmu chůze jsme na sebe dokázali vcelku dobře reagovat. Vždycky, když se někdo ujal vedení a rozhodl se výrazně změnit tempo skupiny, během pár chviliek na to všichni dokázali zareagovat.

Při fiktivním hodu míčkem za vyslovení slova ‚Julie‘ jsem byl trochu ztuhlý, a to zřejmě z toho důvodu, že jsem se příliš soustředil na souhru hlasu a pohybu a nedokázal jsem se úplně uvolnit. Když jsem se na to zaměřil, bylo to už výrazně lepší.“

Tereza 3

„Opakování a prohlubování z předešlé hodiny. Zajímavé sledovat, jak malá úprava už ‚správného‘ postoje může mít velký vliv. Chození a počítání. Nejdřív sotva 14, po zlepšení držení těla v klidu 18. S pojmenováváním zase hrůza. Já sotva zvládám ty věci pojmenovávat,

když stojím. Neutrální chůze. Sledovat ostatní a vypíchnout nedostatky se zdálo docela jednoduché. Ale třeba kde má kdo těžiště, jsem moc nebyla schopna poznat. Napodobovat to šlo o něco hůř. Když přemýšlím, koukám do země, takže už tak jsem často byla mimo. Šla jsem ke konci a už jsem ani nevěděla, jak se chodí. Chtělo by to těsně předtím nějakým způsobem ‚smazat‘ vlivy toho předchozího přehnaného napodobování. Tři body + správné posazení kyčlí/pánve. Vlastně hrozně strnule, jak jsme na to museli myslet. Mluvit a chodit zároveň je horor.“

Po 4. setkání (prosinec 2019)

Lenka

„Tato hodina mě bavila. Líbí se mi sledovat a pozorovat, jak po každé rozcvičce cítím ten rozdíl v dechu, mluvě a celkovém naladění. Myslím, že tam je i nějaký posun. Zajímavá mi přišla také partnerská cvičení – byla jsem ve dvojici s Matyášem, se kterým jsme se dokázali na sebe dobře naladit. Bylo to zprvu náročnější, protože Matyáš je jiných fyzických proporcí než já a museli jsme najít ten správný balanc. Ale o to právě šlo. Za mě super!

Cvičení, kdy jsme měli říct po smyslu píseň *Skákal pes*, mi přišlo strašně důležité, neboť právě o to i jiné věci podle mě v herectví jde. Bylo vidět, že s tím měli někteří problém. Mrzí mě, že na nás nepřišla řada a že bohužel nemůžu přijít tento čtvrtek kvůli zdravotním problémům. Zrovna o tohle cvičení bych nerada přišla, tak doufám, že ještě něco podobného budeme dělat, anebo si to alespoň budu zkoušet sama na textech. Díky!“

Tereza 3

„Rozcvička horší než obvykle, hrozně se mi klepaly zvukné souhlásky.

Sliding + ruce

Čísla, směry – docela problém počítat, nějak mi to šlo lépe, když jsem počítala tak nějak intuitivně

Rose, rose, rose red – jsem schopná hrozně rychle zautomatizovat rytmus, což mě hrozně těší, jde mi to líp intuitivně než nějakým počítáním a mohla jsem se soustředit na to, jak správně chodit; hrozně fajn

Kruh, tma

Tolkien, elfové (někdo řekl tibetská miska); vibrace, ze všech stran, uvolnění, utišení mysli, relax; občas se nám podařily na vteřinu čisté harmonie

Rytmy

Zase jsem se docela rychle zrytmizovala a přestala na to myslet a jen jsem tak nějak pokračovala, hrozně odpočinkové

Skákal pes. Já mluvím moc rychle, moje věcné je evidentně horor/balada; řek' bych vám, nevím sám – hrozně těžké, nikomu to moc nešlo, ačkoli s převráceným slovosledem to jde

Představa Stavovského, uzemnění mi myslím docela šlo.“

Adam

„Neustálé opakování neutrální postavy mě nutí, abych se o to pokoušel v reálném životě, což vede k fixování neutrální chůze, postavy.“

Anna

„Je pořád fajn vidět, že se při opakování hlásek mění v těle pocity a co se všechno u toho děje v hlavě. Vypnout je těžké, ale je to jako meditace, takže příjemné. Hlavně to, že to dělá celá skupina, mi pomáhá. I kontakt a propojení s ostatními apod. je super, přestože to normálně nemám ráda.

Rytmy zněly postupně dobře, propojení se skupinou bylo po chvíli vážně cítit, jakoby rozvibrování. Při oddělení se od své skupiny to byl zase jiný pocit než ve stejné skupině. Tohohle bych chtěla zkusit dělat víc. Takový krásný souzvuk se mi hrozně líbí.

Skákal pes přes oves – neměla jsem možnost vyzkoušet si, ale bylo zajímavé si uvědomit, jak moc jde změnit význam správnou intonací... Těším se, až si to příště vyzkouším.“

Barbora

„Rozcvička – Zadáním bylo, abychom se soustředili na to, kdy se nadechnout, aby nám nedocházel dech – chovat se tedy ‚ekonomicky‘. Na začátku rozcvičky jsem si uvědomila, jak velký vliv má stres na dech. Na lekci jsem přišla po velice hektickém dnu. Trvalo mi velice dlouho, než jsem dech zklidnila a prohloubila ho.

Rytmus – Každá trojice dostala svůj rytmus, který pak vytvořil jeden rytmus celé skupiny. Nejprve jsme chodili po místnosti v těch trojicích (tj. s lidmi, kteří ‚říkali to samé‘), poté jsme se rozdělili a každý chodil po místnosti sám za sebe. Při této aktivitě jsem si uvědomila, jak není možné se ‚starat‘ pouze o sebe, ale je nutné poslouchat celou skupinu. Ve chvíli, kdy jsem se soustředila jen sama na svůj rytmus, se mi stávalo, že jsem z rytmu vypadla. Postupem času (myslím, že k tomu přispělo i to, že jsem se rytmus lépe naučila a byla si v něm jistá, stal se automatickým) jsem byla schopná vnímat i celou skupinu a rytmus se stal pro mě úplně přirozeným.

Skákal pes – Úkolem bylo přeříkat text písně *Skákal pes* tak, abychom ho říkali po smyslu. Tento úkol se stal téměř nesplnitelným. I když text dokonale znám, nebyla jsem schopná ho říct naprosto věcně, pouze jako sdělení. V běžném životě se teď pokouším všimnout si toho, co dělám/říkám, když mluvím ‚normálně‘ a sděluji nějaké informace. Zatím to nejsem absolutně schopná pojmenovat.“

Tereza 2

- „Zdá se mi, že chodím nepřírozeně a cpu váhu moc do špiček.
- Co mě nadchlo, bylo rytmické cvičení. Překvapilo mě, jak to šlo snadno a jak krásně jsme se na sebe se skupinou naladili, takže když jsme pak spolu chodili sami po prostoru, neustále jsem cítila napojení. Trochu mi už docházel dech, když jsme to tak v kuse opakovali.
- Co se týká tlačení do stěny nebo do partnera za účelem posazení hlasu, lépe se mi to dělalo se stěnou, u té jsem měla totiž lepší pocit opory a vědomí, že se můžu pořádně zapřít bez obavy, že někoho vytlačím, nebo na mě naopak spadne.
- A naprosto mě dostalo cvičení s textem *Skákal pes*. Je to neuvěřitelně těžké, dostat z hlavy naučený rytmus. Občas má můj hlas tendenci přeskakovat do výšky, už jsem to slyšela vícekrát, ale zajímalo by mě, co pro to mohu dělat, aby se to nestávalo.
- Analýza chůze ostatních – to bylo super, škoda jen, že nebylo více času na to, každého popsat a analyzovat opravdu dopodrobna s tipy, co by mohl zlepšit.
- Cvičení na přiblížení a oddálení se od partnera beze slov. Dobré na vnímání druhého.
- Počítání kroků při chůzi na jeden dech je fajn na prodloužení intervalu.
- Popisování věcí, kudy chodím. Vždycky mám pocit, že u toho můj hlas působí vlastně mdlé. Co je vlastně hlavním účelem?“

Klára

„Poprvé se mi u úvodního cvičení motala hlava. Vleže na zádech jsem měla pocit, jako by se celé tělo točilo. Vůbec tento pocit nešel zastavit, až v pozici dítěte. Hlasově mi cvičení pomohlo, i když nebylo příjemné. Při práci s partnerem – přijímání jeho váhy – mi přišlo cvičení lepší než proti zdi. Myslím, že jsem vyvinula větší aktivitu těla a více zapojila potřebné svaly. Při kontaktní práci ve dvojici bylo těžké sladit načasování dech–hlas–pohyb. Cvičení mi přišlo fajn na napojení se jednoho na druhého, trošku jsem cítila ‚akce X reakce‘. Také jsme se naladily na velmi podobný tón.

Moc mě bavila hra na rytmus. Celé tělo mi přišlo zapojené. Bylo těžké, abychom všichni tři udrželi stejný rytmus basu. Bavilo mě spojování skupinek dohromady, navzájem jsme se

doplňovali a celý prostor byl vyplněný souzvukem. To bylo krásné. Osobně mi přišlo těžké prosadit si svůj rytmus, zapojit se do ostatních hlasů – ale to je něco, s čím bych potřebovala více pracovat. (Nedělalo mi problém si rytmus udržet, ale prosadit ho.)

Bohužel jsem se nedostala na poslední cvičení přednesu. Takže nechci úplně soudit, když jsem si to sama nevyzkoušela. Překvapilo mě, jak i malá intonace hlasu, změna intenzity nebo barvy ovlivní celý význam. Celá situace měla úplně jiný podtext v důsledku změny barvy hlasu, intenzity nebo i výrazu člověka. A co teprve tam stát a říkat text...

Jako poslední jsem si dnes uvědomila lepší orientaci v prostoru, kde je hodně lidí – při dobíhání vlaku na Hlavním nádraží jsem snadno proběhla mezi lidmi (a vlak stihla).“

Magdalena

„Na začátku klasika, cvičení na S–Z, Š–Ž... Nevím proč, ale tohle cvičení mi nedělá úplně dobře, většinou se mi motá hlava. Možná špatné dýchání. Proto se snažím cvičení dělat i doma, když si najdu čas, a věřím, že se to zlepší.

Poté jsme dělali cvičení ve dvojici, kdy jsme se pokoušeli společně si sednout a stoupnout si. Já mám tohle cvičení moc ráda. Baví mě ta soustředěnost a napojení se na druhého. Když jsme k tomu ještě přidali zvuk, tak to celému cvičení ještě dodalo něco více. Měla jsem pocit, že jsme se v ten moment stali nějakým jedním organismem, který se pohyboval v určitém rytmu.

Následující cvičení, kdy jsme se snažili chodit a zároveň dělat určitý pohyb rukama, bylo pro mě zajímavé. A zase mě dostalo, jak člověku dlouho trvá, než dokáže dvě věci spojit dohromady a dělat je pořádně. Následně jsme k pohybu přidali píseň *Rose, rose, rose red*. Tohle cvičení se mi doopravdy velmi líbilo. Za prvé asi pro to, že ta písnička je prostě skvělá a má nádhernou melodii, ale taky pro to, že když jsme zpívali všichni jako skupina, tak se nádherně vytvořila skupinová dynamika a já jsem měla pocit, že slyším každý hlas každé zapojené osůbky. A když jsme se pak rozdělili do skupiny a zpívali to v kánonu, tak to pro mě byla špička všeho.

Posledním cvičení bylo, že jsme měli věcně říct píseň *Skákal pes*. Vůbec jsem nebyla překvapená, že mi to nešlo, protože jakmile něco znám, nějakou písničku či básničku, její rytmus atd., tak mi dělá strašný problém se od toho oprostít a říct to jen tak věcně. A proto jsem velice ráda, že jsme toto cvičení dělali. Aspoň jsem se mohla zase o malou píd' někam posunout.“

Matyáš

„Jak už jsem hlásil na samotné hodině, po několikátýdenním tréninku při cestě do práce a z práce jsem docílil toho, že už mě při pokusech o správnou chůzi nebolí lýtka. Ovšem je pravda, že se zdaleka nejedná o nic automatického a nevědomého. Naopak. Musím na to stále myslet, a jakmile na to zapomenu, okamžitě zase začnu chodit přes paty. Zkrátka 30letého zlovyku se člověk asi za měsíc nezbaví.

Velký dojem ve mně zanechalo cvičení, při kterém jsme ve skupinkách drželi každý svůj tón a rytmus hlasu a i při rozdělení těchto skupin a nepravidelném chození po místnosti jsme všichni byli schopni udržet svůj part, aniž by spadl řetěz. Vážně se mi to moc líbilo.

S Lenkou jsme ze začátku měli problém při přenášení váhy najít ten správný balanc a strašně jsme při dřepu zabírali nohama. Pak jsme ale pochopili, že jeden z klíčů ke správnému provedení je mít nohy těsně u sebe – při prvních pokusech jsme totiž stáli moc daleko od sebe. A samozřejmě mi musela dávat více váhy. Pak už nám to ale šlo náramně.“

Sára

„Líbí se mi, že na začátku každé hodiny opakujeme cvičení z minulých hodin. Jednak ‚opakování je matkou moudrosti‘ a taky opakování poskytuje prostor pro vnímání jakéhosi posunu v čase. Například u dechového cvičení se znělými a neznělými souhláskami cítím, že oproti první hodině se čas, který jsem schopna udržet jednu souhlásku, o něco prodloužil. Také některé zpočátku nepříjemné pozice těla jsou mi o něco příjemnější. To, co mi první hodinu třeba nedávalo takový smysl, se v dlouhodobém hledisku ukázalo jako užitečné a smysluplné.

Cvičení na udržení rytmu a pohyb v prostoru mezi lidmi, kteří se drží jiného rytmu, mi přišlo nejzábavnější a nejuvolněnější, ale zároveň výborné na koncentraci. Musela jsem při něm totiž vnímat své okolí, ale zároveň se soustředit, abych se nenechala ‚strhnout davem‘ a nepřerušila svůj rytmus.

‚Zkouška důvěry‘, jak bych nazvala cvičení s váhou druhého člověka, bylo tentokrát úplně jiné a řekla bych, že i mnohem snazší. Minule jsem toto cvičení dělala s Lenkou. Lenka je celkově drobnější a přišlo mi, že jsem ji často převažovala, nemohla jsem jí dát tolik váhy, zároveň jsem dostávala málo té její a celkově jsme byly dost nestabilní. Anička je vyšší než já a má velkou sílu, takže jsem jí mohla dát mnohem více své váhy (někdy mi dokonce přišlo, že jí dávám až příliš váhy, ale jedině tak jsme byly stabilní). Cvičení mi proto přišlo o něco snazší, než když jsem ho dělala s Lenkou. Lépe se mi dělalo z pozice méně silné z dvojice než z pozice té, která má větší sílu.

Cvičení na aktivaci opěrných bodů bylo opět na místě. Cítím ale, že stále potřebuji na využívání svých opěrných bodů pracovat. Ač se snažím vždy na opěrné body v průběhu našich lekcí myslet, ve chvílích snížené sebekontroly se někdy přistihnu, že stojím úplně špatně. Ale jsem ráda, že alespoň díky našim lekcím vím, na čem pracovat, a více se soustředím na své tělo, které denně používám zcela automaticky a bez rozmyslu.“

Tereza 1

„Dnes jsme opět začali dechovým cvičením, kdy jsme objevovali svůj dech pomocí dvojic hlásek. Cítila jsem se docela uvolněně. Nejpříjemnější poloha je pro mě ta, když jsem svěšená a zlomená v pase. Možná je to proto, že je to jedna z posledních a v té chvíli už jsem mnohem klidnější než na začátku. Postavení na základních bodech bylo také mnohem přirozenější, než když jsme ho zkoušely poprvé. Také jsme v této hodině opakovali vzájemné rozložení síly. Měla jsem pocit, že jsme se s partnerkou dobře vyvážily a neměly jsme velký problém s rovnováhou. Cítila jsem se velmi lehká. Nejvíce z této hodiny na mě zapůsobilo tvoření zvuků/rytmů. Poté, co každá skupinka dostala zvuk v kruhu, se postupně začal tvořit jeden velký orchestr. Když se pak naše skupina odpojila a potkávali jsme další skupiny, tak jsme zvuky alespoň trochu začali spojovat s pohybem, což jim dávalo novou dimenzi. Při rozpojení na jednotlivce se ztratila davová síla, ale když jsme se pak sešli znovu, naše skupinka získala znovu lad. Nejvíce mě mrzelo, že jsem nestihla cvičení věcné zprávy toho, že *Skákal pes přes oves*, ale sledování druhých mi ukázalo, jak nelehký úkol mě v příští hodině čeká. Kolikrát musíme mozek naučit něčemu novému z toho, co nám je tak moc vryto do paměti.“

Po 5. setkání (prosinec 2019)

Magdalena

„Poslední lekce v roce 2019 se nesla v duchu rytmu a melodie. Z této lekce jsem si odnášela mnoho, ale hlavně silný prožitek a zážitek. Nejvíce se mi asi líbilo, když jsme ve tmě stáli v kruhu a každý zpíval nějaký tón, který byl člověku nejpřirozenější, či takový, který se mu líbil, a každý si mohl jít zkusit stoupnout do kruhu a nechat se strhnout zvukem. A že to teda bylo něco! Pokaždé si uvědomím, jaká síla je ve zvuku, a vždycky to ve mně asociuje slovo rituál. A vlastně si uvědomuji, jak moc mě rituálnost fascinuje, nabíjí, uklidňuje a přináší bezpečí. Bylo to prostě skvělé.

Na konci lekce jsme si každý mohli vymyslet svůj vlastní rytmus a melodii a mě to skoro až dojalo, jaký krásný produkt z toho vznikl.“

Tereza 1

„Dnes jsem se při dvojici hlásek cítila mnohem lépe, ale byla jsem chvílemi trochu nesoustředěná, proto jsem čas od času nebyla spokojená se svým dechem. Chůze s pohupováním rukou dala mému tělu rytmus a poté, když byla spojena s písní, se z naší skupiny stal sbor, který byl propojen stejnou písní, ale přitom oddělen načasováním, kdy kdo začal zpívat (tedy kánon). Jako bychom byli námořníci na jedné lodi. Nejvíce na mě dnes zapůsobilo cvičení, které bych nazvala ‚Tibetská mísa‘. Stát mezi lidmi a moct vnímat zvuky, které jednotlivci vyluzují, byl nepřekonatelný zážitek. Když jsem byla uprostřed ‚mísy‘, tak jsem se cítila, jako by mnou prostupovalo velké množství energie. Ve chvíli, kdy jsem byla okrajem ‚mísy‘, tak jsem byla schopná vnímat, jak někdy vznikaly naprosto krásné soulady tónů, a snažila jsem se je doplňovat. Tentokrát jsem se dostala na řadu i s věčným sdělením *Skákal pes přes oves*. Měla jsem možnost inspirace, protože jsem šla na řadu jako poslední. Přesto jsem se snažila informaci říct po svém. Úplně jsem si nevěřila, že to zvládnu, ale pokud se člověk naučí trochu rozlišit, kdy vypráví, kdy je přímá řeč a které informace jsou podstatné, pak je schopen věcně ‚zprávu‘ podat. Poslední cvičení, kdy měl každý zpívat určité tóny a pak z toho vznikl celý sbor, bylo třešničkou na dortu celé hodiny, ale tentokrát jsme si souhru spíše užívali. Nic mystického, jako u ‚Tibetské mísy‘, se nad námi nevznášelo.“

Matyáš

„Při prvním cvičení, kdy jsme se snažili sladit pohyb rukou a nohou, jsem měl s touto souhrou ze začátku trochu problém. Ovšem postupně jsem tomu přicházel na kloub a při zpívání písničky už se z toho pomalu stával automatismus. Opět mě mile překvapilo, že jsme zpívány kánon udrželi až do konce a nenechali jsme se ostatními zmást. Obecně mi přijde, že jako skupina jsme schopni se na sebe navázat a reagovat jeden na druhého.“

Velmi silný smyslový zážitek byl kruh ve tmě, ve kterém jsem zažíval dosti zvláštní pocity. Nejvíce mi to celé evokovalo jeskyni, ve které jsem ze všech stran obklopen duchy, kteří mi něco našeptávají. Zajímavé je, že nejsem schopen říct, zda jsem zažíval pozitivní, či negativní pocity. Prostě jsem jenom vnímal všechny zvukové vlny, které ke mně přicházely.

Ještě musím zmínit, že při pravidelném cvičení střídání znělých a neznělých souhlásek pozoruji výrazné zlepšení kapacity plic a jsem schopen ekonomicky pracovat s výdechy.“

Adam

„Konečně‘ více spojené s hlasem... Výborné cvičení byla básnička *Skákal pes* s neutrální intonací. To mě bavilo a mám pocit, že tohle opravdu vede k objevování svého přirozeného hlasu.“

Honza

„Rozcvička byla kratší a byla pro mě zajímavá, protože kromě dlouhodobého zlepšení hlavně z hlediska kapacity a schopnosti udržet stejnou kvalitu zvuku mám vždy pocit, že při třech opakováních souhlásek ve stejné poloze jsou pozdější opakování lepší než předešlá. Vzhledem k tomu, že tentokrát jsme neopakovali, tak jsem vždy zkusil jen ten první, ne úplně nejlepší pokus.“

Koordinace těla a hlasu bylo úžasné cvičení. Nejprve jsem s tím trochu bojoval, ale přišlo mi, že čím více se to snažím ‚vymyslet‘ hlavou, tím méně to jde, tak jsem to zkoušel spíš instinktivně a šlo to lépe. Navíc, když jsme to zakončili zpíváním *Rose, rose, rose red* v prostoru, tak to byl neuvěřitelný zážitek.

Být v kruhu mezi ostatními byl opravdu zážitek jak z jiného vesmíru. Velmi hypnotizující. Navíc to ve mně vyvolávalo různé pocity v závislosti na tom, jaké tóny a zvuky a v jaké hlasitosti byly zrovna přítomny.

Závěrečné komponování byla zábava, ale musím říct, že udržovat synkopu několik minut bylo velmi náročné a vyčerpávající, ale byla to zábava. Několikrát jsem sice vypadl z rytmu, ale dokázal jsem se naštěstí zase chytit.“

Klára

„Rozdýchání dobré, pocit‘uji, jak se zvyšuje kapacita nádechu, hlavně při výdechu. Ze začátku mi dělá problém plynule vydechnout některé hlásky – nejvíc mi dělá problém asi ‚z‘. Hlas lehce kolísá, ale po pár opakováních se to zlepší. Plus: posledně mě bolely mezižeberní svaly (to přisuzuji tomu, že jsem měla dvě lekce zpěvu po sobě). Celkově mi rozcvička velmi pomáhá k uvolnění hlasu, ale i protažení těla.“

Moc mě bavilo propojení rytmus a tělo. Pro mě byl problém rychle reagovat na změnu směru a uvědomit si v daný moment, kam vyrazit. S písničkou se mi chodilo úžasně a líbilo se mi napojení na ostatní skrze melodii. Pohyb rukou spojený s pohybem a hlasem fungoval jako úžasné ulehčení. Přišlo mi mnohem jednodušší se na vše soustředit. Celé tělo se automaticky zapojilo do rytmu písničky, pohybu rukou a chůze. Při kolektivním zpívání vokálů mě překvapila síla hlasu. Melodie směřovala vždy jinam, jinak zněla uprostřed kruhu

a jinak po stranách. Také jsem někdy cítila pnutí na hrudi – při určitých tónech – a vnímala změny intenzity hlasů a jejich vibrací.

Celkově mi moc tato hodina pomohla k uzemnění se. Už automaticky si nasazuji hlas výš. Hodiny s Míšou mi moc pomáhají. Úplně cítím změnu intenzity hlasu, plnou barvu a využití vlastních rezonančních prostor. (K tomu mi hodně pomohlo i cvičení *Skákal pes* – správný postoj a plný dech.) Asi s tím souvisí kolísání hlasu na začátku při rozcvičce – hlas mám posazený výš, ale cvičení mě nutí najít správnou přirozenou polohu hlasu.

Také jsem si všimla jedné změny v běžném životě. Při jízdě tramvají nebo autobusem vždycky stojím a ‚hraju si s těžištěm těla‘. To mě moc baví.“

Příloha č. 5: Medailonky osobností

PhDr. Jiří Čumpelík, Ph.D.

Jiří Čumpelík (1944) je fyzioterapeut, tanečník, pedagog a jogín. Zkušenosti ze studia jógy v Indii v letech 1973–1975 využívá ve výuce od konce 70. let. Tradiční jógové principy rozvíjí řadu let a spojuje je se základními principy pohybu a držení těla, opřenými o medicínské vzdělání, zejména o vývojovou kineziologii. Tyto poznatky a zkušenosti uplatňuje od r. 1985 jako fyzioterapeut baletu Národního divadla. Zvláštní pozornost věnuje spojení držení těla a dýchání, jež se také stalo tématem jeho doktorské a rigorózní práce. Svě poznatky a zkušenosti dále specializuje pro výuku pedagogů na taneční katedře HAMU, na katedře fyzioterapie 2. Lékařské fakulty a na katedře fyzioterapie na FTVS. Přednáší doma i v zahraničí. Na KATaP pořádá semináře o postuře, funkčním držení těla a chůzi pro první ročníky od roku 2015.⁵¹³

Doc. MgA. Mgr. Michal Čunderle, Ph.D.

Michal Čunderle (1971), teatrolog, bohemista, scenárista, pohádkolog, nakladatel a pedagog KATaP, pochází z Prostějova. V roce 1996 vystudoval teatrologii a bohemistiku v Brně (1996), následně absolvoval autorské herectví na DAMU (2000). Rok nato obhájil doktorskou práci na teatrologii FF MU v Brně. Jeho pedagogy byli Eva Stehlíková, Bořivoj Srba, Ivo a Petr Osolobě, Zdeněk Kožmín, Jiří Trávníček, Ivan Vyskočil, Libuše Válková, Vítězslava Fryntová a Zdena Kratochvílová. Publikoval řadu teatrologických textů a studií pro SAD, Divadelní revue, Theatralii, A2, Literární noviny, Tiscali a Řečiště. V roce 2001 publikoval s Janem Roubalem *Hru školou: dvakrát o Ivanu Vyskočilovi*. Následovaly autorské publikace, např. *Jak byla vosa Marcelka ráda, že je a Bubela*, které vydalo nakladatelství Brkola, jež založil spolu s Františkem Vyskočilem a Janem Zichem v roce 2005. Spolupracoval s Českým rozhlasem (např. autorská četba *Profesora Bubely*) a Českou televizí (pohádky *Škola ve mlejně*, *O bílé paní*, večerníček *Vosa Marcelka* aj.). Od roku 2013 je vedoucím katedry autorské tvorby a pedagogiky na DAMU.

MgA. Vítězslava Ada Fryntová

Vítězslava, známá spíše jako Ada, Fryntová (1928–2015) pocházela z Ostravy a byla významnou herečkou a pedagožkou řeči. Vystudovala herectví na DAMU (1948–1952),

⁵¹³ Částečně převzato z [online] [<https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz/document/show/id/242/>] [7. 7. 2020].

jejími pedagogy byli O. Krejča, R. Lukavský, J. Plachý a V. Vejražka. Po absolutoriu působila v Městském divadle Mladá Boleslav. Od roku 1955 se soustředila již jen na veřejné recitace poezie včetně melodramat. Spolupracovala s festivalem Pražské jaro, Českou filharmonií a dalšími orchestry, sólisty a dirigenty. V letech 1972–1990 vyučovala umělecký přednes na Lidové škole umění (dnes Konzervatoř Jaroslava Ježka). V devadesátých letech vyučovala jevištní řeč na HAMU a DAMU (KATaP a KALD). Spolu s Ivanem Vyskočilem patřila k zakladatelské generaci katedry autorské tvorby a pedagogiky, kde působila více než dvě desetiletí a spolupodílela se jak na koncepci katedry, tak jejího oboru – výchovy k řeči/přednesu. Byla ženou Emanuela Frynty (1923–1975), vynikajícího překladatele, básníka a esejisty.

Doc. Mgr. Jan Hančil

Jan Hančil (1962), dramaturg, překladatel, pedagog, od roku 2013 rektor AMU, pochází z Trutnova. Vystudoval Přírodovědeckou fakultu Univerzity Karlovy v Praze (1985), následně pracoval jako geolog (1985–1987), dramaturg Domu kultury v Trutnově (1987–89) a vědecký tajemník Společnosti Franze Kafky (1991–1993). Vystudoval dramaturgii na DAMU (1993) a později působil jako manažer a šéf provozu Studia Ypsilon (1993–97). Během tohoto působení založil spolu s Janem Schmidem a Jaroslavem Etlíkem Nakladatelství Studia Ypsilon. Mezi roky 1997–2007 působil jako dramaturg Národního divadla v Praze. Od roku 1994 vyučuje na DAMU (KATaP, KTK a KČD) předměty dialogické jednání s vnitřním partnerem, herecká propedeutika, dramaturgie a moderní anglické a americké divadlo a drama. V letech 2006–2013 působil jako děkan DAMU a od roku 2013 je rektorem AMU. V roce 2017 se stal předsedou rady doktorského studijního programu Autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika. Publikoval např. texty „Between acting and authorship: authorial acting“, *Dvě knihy o pedagogice herectví*, *Herectví a charisma*, *Herecká propedeutika mezi autorstvím a herectvím – 10 let umělecko pedagogického výzkumu v projektové výuce na katedře autorské tvorby a pedagogiky*.

Mgr. Jiří Lössl

Jiří Lössl je choreograf, tanečník, pedagog a organizátor přehlídek scénického tance. Je absolventem Konzervatoře Jaroslava Ježka v oboru scénického tance (1992), kde vyučoval mezi lety 1992–1998, a pedagogiky na katedře tance pražské HAMU (1996). Od roku 1999 pracuje pro NIPOS-ARTAMA jako odborný pracovník pro scénický tanec. V ateliéru textilní tvorby Univerzity Hradec Králové vedl pohybový ateliér (1997–2002). Je pedagogem na katedře výchovné dramatiky DAMU (2002) a KATaP (2015). S projektem „Tělo v pohybu“,

což je cyklus seminářů pro studenty HAMU a DAMU, působí na obou fakultách AMU od roku 2007. Věnuje se metodické, koncepční, publikační a výzkumné práci v oblasti scénického tance a pohybu vůbec. Je iniciátorem a organizátorem Celostátního symposia amatérské taneční platformy s mezinárodní účastí. Vytvořil více než desítku choreografií, publikuje v odborných časopisech o dětské taneční pedagogice.

Mgr. Markéta Potužáková, Ph.D.

Markéta Potužáková (1965) je herečka, pedagožka a členka společenství Okolostola. V roce 1990 absolvovala studium herectví na DAMU a stala se zakládající členkou divadelního spolku Kašpar. V letech 1994–1997 pokračovala ve studiu herectví na Théâtre École du Passage v Paříži u Nielse Arestrupa. Od roku 1997 působila jako herečka česko-francouzského Divadla Na voru, později (2002) ve společnosti Golem Théâtre hrajících převážně ve Francii. Od roku 2003 se zejména ve spolupráci s Přemyslem Rujem zaměřuje na projekty mezi divadlem a slovesností, resp. literaturou: scénická čtení a rozhlasové cykly (*Strašlivé Čechy, děsná Morava, Česká mytologie, Povídka zevnitř, Písničky malých divadel, Česká soudnička, Český jih a Šumava v písni* aj.). Od roku 2007 vyučuje na KATaP přednes a od 2017 hereckou propedeutiku. Spolu s Přemyslem Rujem založila Okolostola, které uvedlo přes dvě stovky programů věnovaných písni autorské a lidové. Prvních sto programů dokumentuje dvousvazkový sborník *OKOLO100LALALA* (2015). V roce 2012 obhájila disertační práci *Psáno ústy, čteno ušima (pokus o využití francouzské zkušenosti pro český přednes a jeho pedagogiku)*, která vyšla knižně o rok později v nakladatelství Brkola.

Mgr. MgA. Tereza Roglová, Ph.D.

Tereza Roglová (1965) je zpěvačka a hlasová pedagožka. Vystudovala operní zpěv na pražské konzervatoři u prof. Löbla, obor operní zpěv na katedře zpěvu a operní režie na AMU (1987–1992) u prof. Jindráka a prof. Drobkové, následně autorské herectví na KATaP (1994–2000), kde pokračovala v doktorském programu, titul obhájila v roce 2015. Působila jako sólistka Komorní opery Praha a Originálního hudebního divadla Praha. Hostovala v Národním divadle (W. A. Mozart: *Figarova svatba*, role Cherubina), Státní opeře (G. Rossini: *Turek v Itálii*, role Zaidy) a v Divadle J. K. Tyla v Plzni (G. Rossini: *Lazebník sevillský*, role Rosiny). Věnuje se opeře, oratoriím, písňím. Spolupracuje s Komorní filharmonií Pardubice, Symfonickým orchestrem Českého rozhlasu, Agon aj. Věnuje se i hudebním improvizacím, natočila několik CD, spolupracuje na nahrávkách scénické hudby a je sama autorkou scénické hudby pro taneční představení, účinkuje v komorních komponovaných pořadech (poezie, próza, hudba), spolupracuje s činoherními divadly (Archa,

Rokoko) a se soubory alternativních směrů (*Zapomenutý orchestr země snivců, Orloj snivců*). Účinkovala ve filmech *Amadeus, Franz a Felice, Mí Pražané mi rozumějí* a několika pořadech pro Českou televizi.

Doc. Libuše Válková

Libuše Válková (1935) je zpěvačka a hlasová pedagožka a pochází z Prahy. Vystudovala obory hudební výchova – český jazyk a hudební výchova – nástroj na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Na Komenského univerzitě v Bratislavě vystudovala obor hudební výchova – spev u prof. J. Vrchotové-Pátové, později u J. Konstantina, L. Červinkové a M. Musilové. Po prvních letech veřejného vystupování se věnovala teoretické práci v oboru hlasová výchova a zpěv. Pracovala jako hlasová poradkyně v předních pěveckých sborech, jako členka pěveckých porot v soutěžích, přednášela a školila pracovníky pedagogických center. Absolvovala stáže na Foniatické klinice v Praze se zaměřením na studium hlasových poruch. Od roku 1965 vyučovala na Lidové konzervatoři v Praze dějiny české a světové hudby, estetiku, intonaci, fyziologii hlasu, hlasovou výchovu a zpěv. Od sedmdesátých do devadesátých let pracovala na dramatickém oddělení tamtéž pod vedením Ivana Vyskočila. V roce 1990 nastoupila na katedru herectví DAMU, poté přešla na katedru autorské tvorby a pedagogiky, kde vedla, garantovala a koncipovala výchovu k hlasu. O dva roky později se habilitovala přednáškou „Příspěvek k problematice hlasové výchovy herců a k jejímu řešení“.⁵¹⁴

MgA. Ivana Vostárková

Ivana Vostárková je loutkoherečka, herečka a hlasová pedagožka. Společně s divadelní praxí (spolupracovala s režiséry Makonjem, Krobotem, Schormem, Krobem) se postupně zaměřila na výzkum různých hlasových technik souvisejících nejen s uměleckou činností. Od roku 1995 působí jako hlasová pedagožka na DAMU (katedra výchovné dramatiky a katedra autorské tvorby a pedagogiky, na katedře produkce vyučuje psychologii a kulturu sociální komunikace), externě vyučuje i na FAMU. Jako lektorka vede semináře zaměřené na práci s hlasem jak pro hlasové profesionály (divadelníky, zpěváky, moderátory), tak pro pedagogy, právníky, manažery, psychology, muzikoterapeuty a další profese (např. příprava Jana Švejnara v průběhu prezidentské kampaně). V České televizi působila jako hlasový a mluvní pedagog, v Českém rozhlase dnes působí ve stejné oblasti. Věnuje se individuálnímu vedení

⁵¹⁴ Částečně převzato z L. Válková, E. Vyskočilová. *Hlas individuality*. Praha: AMU, 2007. s. 117–118.

zpěváků (Aneta Langerová, Lenka Dusilová, David Koller, Jan Budař aj.). Její práce se zaměřuje také na oblast terapeutickou, věnuje se hlasové analýze a psychosomatickým souvislostem.

Prof. Ivan Vyskočil

Ivan Vyskočil (1929) je spisovatel, dramatik, herec, režisér a pedagog. Vystudoval režii a herectví na DAMU (1952) a následně psychologii se specializací na mladé delikventy a kriminální prevenci a pedagogiku na Univerzitě Karlově (1957). Krátce působil v diagnostických ústavech pro mládež, poté kariéru psychologa opustil a stal se učitelem psychologie a pedagogiky na AMU (1957–59). Současně se věnoval divadlu a experimentálnímu výzkumu. Patřil k iniciátorům divadel malých forem, velmi významně se podílel na tzv. druhé divadelní reformě. Spolu s Jiřím Suchým hrál v autorském formátu text-appealy, od roku 1957 v pražské Redutě. Je spoluzakladatelem Divadla Na Zábradlí, kde působil jako režisér, herec, autor a umělecký vedoucí (1958–62). V roce 1963 založil Nediadlo, pod nímž vystupoval několik desetiletí s různými partnery, např. Pavlem Boškem, Leošem Suchařípou, Vlastou Špicnerovou, Barborou Hockovou a Otakarem Roubínkem aj. Po roce 1970 učil herectví na Lidové konzervatoři. V sérii setkání *Kuchyně Ivana Vyskočila* vystupoval s různými hosty, např. s Přemyslem Rujem a Martinem Smolkou. V roce 1990 založil katedru autorské tvorby a pedagogiky, kam přivedl své spolupracovníky z Lidové konzervatoře. Založil a do roku 2020 také vedl také Ústav pro výzkum a studium autorského herectví na DAMU (od letoška je jeho ředitelkou doc. Martina Musilová). Ivan Vyskočil je zakladatelem disciplíny Dialogické jednání s vnitřním partnerem. Napsal řadu dramát, prozaických textů a dvě rozhlasové hry. Jako herec je známý z řady českých filmů.

Cicely Berry, O.B.E.

Cicely Berry (1926–2018) byla britská režisérka a hlasová pedagožka. Studovala u Elsie Fogerty na Central School of Speech and Drama. Mezi lety 1969–2014 působila jako hlasová režisérka v Royal Shakespeare Company v Londýně a souběžně působila jako hlasová pedagožka na CSSD. Spolupracovala s řadou významných režisérů, např. s Peterem Brookem. Vedla workshopy po celém světě. Její práce se nesoustředila jen na profesionální filmové a divadelní herce, pořádala workshopy např. ve věznicích, kde inscenovala Shakespearovy hry. Napsala řadu publikací a jako hlasový odborník se podílela na různých filmech. Mezi lety 1985–2009 jí bylo uděleno několik čestných doktorských titulů. Její přístup k hlasu ovlivnil celou generaci dalších hlasových režisérů a pedagogů. Je nositelkou Řádu britského impéria (O.B.E., The Most Excellent Order of the British Empire).

Jonathan Dawes, MA

Jonathan Dawes je britský herec a hlasový pedagog, který se zaměřuje mj. na práci s přízvuky. Vystudoval London Academy of Music and Dramatic Art (1989) a Guildhall School of Music and Drama (2011) pod vedením Patsy Rodenburg, Kate Godfrey, Charmian Hoare a Annemette Verspeak. Jako hlasový pedagog působí mj. na Regent's University v Londýně. Pracoval s různými herci z Bollywoodu, Hollywoodu, Shakespeare Company a jako hlasový kouč se spolupodílel na inscenacích v různých londýnských divadlech, včetně West Endu.

Nadine George (doc honoris)

Nadine George je britská herečka, hlasová režisérka a pedagožka. Studovala herectví na CSSD (1962) pod vedením Cicely Berry. Studia nedokončila a přidala se ke skupině kolem Roye Harta, která zkoumala možnosti lidského hlasu. V roce 1975 spoluzakládala Roy Hart Theatre v Malérargues ve Francii. Od roku 1990 působila v Anglii na University of Birmingham Drama Department, kde vyvíjela vlastní hlasový přístup. Spolupracovala s mnoha divadelními společnostmi a hereckými školami napříč Evropou. Její přístup vyučují na několika institucích v hereckých programech, např. na Royal Conservatoire Scotland, kde podle ní vyučují již dvacet let. V roce 2008 jí byl tamtéž udělen čestný doktorát a v roce 2013 instituce Centre for Voice in Performance publikovala její první knihu o rozvoji hlasu podle jejího přístupu *Growing Voices*. Je zakladatelkou platformy Voice Studio International⁵¹⁵ a specializuje se také na práci s neherci, angažuje se i v sociální oblasti spoluprací s menšinami a znevýhodněnými skupinami.

Roy Hart

Roy Hart (1926–1975) byl jihoafrický psycholog, herec, hlasový experimentátor a divadelník proslulý vysokým hlasovým rozsahem přes osm oktáv. Vystudoval psychologii a angličtinu na Witwatersrand University v Johannesburgu a Royal Academy of Dramatic Art v Londýně. V roce 1947 potkal Alfreda Wolfsohna, u něhož rozvíjel svoje hlasové možnosti v Alfred Wolfsohn Voice Research Centre v Londýně až do roku 1962. Tuto práci prezentoval na několika konferencích, např. na Jung Institute v Londýně (1963), na Šestém mezinárodním kongresu psychoterapie v Londýně (1964), na Sedmém mezinárodním

⁵¹⁵ www.voicestudiointernational.com.

kongresu psychoterapie ve Wiesbadenu (1967), na Třetím mezinárodním kongresu psychodramatu ve Vídni (1968) aj. Po Wolfsohnově smrti Hart spoluzaložil Roy Hart Theatre. S touto skupinou zkoumal mj. psychoterapeutické přínosy hlasové práce s pacienty Shenley Psychiatric Hospital v St. Albans v Hertfordshire. Kromě psychoterapie se skupina zabývala experimentálním divadlem, se kterým se seznámili a spolupracovali osobnosti jako Peter Brook a Jerzy Grotowski. Skupina Roy Hart Theatre se záhy přestěhovala z Londýna do Malérargues ve Francii (1974), kde založila experimentální divadelní centrum, které funguje dodnes. Po Hartově tragické autonehodě se skupina v Malérargues odkláněla čím dál víc od psychoterapie k experimentálnímu divadlu a hlasovému rozvoji v oblasti performativního umění. Dnes v jeho odkazu pokračuje celá řada osobností včetně jeho syna Jonathana Harta Makwaia.

Patsy Rodenburg, O.B.E.

Patsy Rodenburg (1953) je britská hlasová pedagožka a režisérka. Vystudovala na CSSD pod vedením Cicely Berry. Od roku 1981 působí jako vedoucí katedry hlasu na Guildhall School of Music and Drama a od roku 1982 je ředitelkou hlasové sekce ve studiu Michael Howard v New Yorku. Spolupracovala s Royal Shakespeare Company (1981–1990) a téměř dvacet let s Národním divadlem (od r. 1990), kde založila speciální odvětví hlasového vzdělávání. Mimo hranice Velké Británie spolupracovala s moskevským MCHATem, s Théâtre de Complicité, Cheek by Jowl a Comédie-Française. Rodenburg má zkušenost i s dramaterapií, přes pětadvacet let pořádala divadelní workshopy pro vězně nápravných zařízení s nejpřísnější ostrahou. Hlasové dílny jinak pořádá po celém světě, a to jak pro širokou veřejnost, tak pro profesionální herce z divadelního a filmového průmyslu. Spolupracovala např. s Danielem Craigem, Orlandem Bloomem, Josephem Fiennesem, Ewanem McGregorem aj. Napsala řadu publikací o práci s hlasem a byl jí udělen Řád britského impéria.

Ysmahane Yaqini

Ysmahane Yaqini (1978?) je francouzská herečka marockého původu. Vystudovala herectví, nonverbální divadlo a klaunérii na univerzitě v Paříži. V letech 2001–2015 spolupracovala s Irinou Brook na inscenacích *The Odyssee*, *The Good Soul of Setchouan*, *The Tempest!* a *The Island of Slaves*. V divadle pracovala se jmény jako Peter Brook, Gilbert Tsai, Khalid Tamer, Hervé Petit, Thissa d'Avila Bensalah, Vincent Clergironnet, Alexis Michalik či Arianne Mnouchkine. Ve Velké Británii dlouhodobě spolupracuje s Nadine George a

Hideki Noda. Ve filmu spolupracovala s režiséry jako Farid Lozes, Maeva Poli, Marion Lary, Thomas Vincent, Sam Karman a Baniou Medjbar.

Alfred Wolfsohn

Alfred Wolfsohn (1896–1962) byl německý hlasový experimentátor, pedagog a terapeut. Ovlivněn psychoanalýzou Sigmunda Freuda a Carla Junga vyvinul vlastní přístup k hlasu, který byl později adaptován a rozšířen v dramaterapii a hudební terapii. Po útěku z Berlína před nacisty se usadil v Londýně, kde založil Voice Research Centre (1947). Svým přístupem a experimenty ovlivnil celou řadu osobností divadelní a umělecké avantgardy, např. Petera Brooka, Jerzy Grotowského, R. D. Lainga, Irene Worth, Aldouse Huxleyho aj. Jeho žáky byli Roy Hart, který jeho přístup vyvíjel dále v Roy Hart Theatre a vydal se spíše experimentálně-divadelní cestou, a Paul Newham, Leslie Shepard a Jenny Johnson, kteří se věnovali dramaterapii a v devadesátých letech obnovili činnost Alfred Wolfsohn Voice Research Centre v Londýně.

Příloha č. 6: CV a časová osa ke třetí kapitole

Vzdělání

- 2015–2020** Ph.D., Autorské herectví a jeho psychosomatika, KATaP (DAMU)
- 2015–2019** Zahraníční konference, stáže a vedení workshopů v rámci rozvoje mezinárodní spolupráce KATaP
Dialogical Self (Lublin, 2016, a Braga, 2018), Aalborg University (2017), Univerzita I. K. Karpenko-Kary v Kyjevě (2017), Belfast (projekt „Stewart Parker“, 2017), workshop DJ v Londýně (2019)
- 2013–2018** Zahraníční stáž: Wendy Houstoun (Londýn), Rosalinda Crisp (Londýn), Julyen Hamilton (Marseille a Praha), Nadine George (Londýn), Martha Moore (Praha)
- 2013** Zahraníční stáž na Regent’s University v Londýně
School of Film, Media and Performance
- 2011–2015** MgA., Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku, KATaP
- 2007** Zahraníční stáž na Nanjing University, Čína
- 2005–2011** Mgr., Anglistika a amerikanistika a Sinologie na FF UK
(specializace na moderní irské drama a čínské divadlo a literaturu)
- 1996–2004** Gymnázium Jiřího Gutha-Jarkovského, Praha
- 1990–2001** ZUŠ Biskupská, Praha, hra na klavír
- 1990–2000** Bambini di Praha, sborový zpěv, zahraníční turné a koncerty (Německo, Japonsko, Jižní Korea)

Umělecká činnost

- 2019** %&3-5-8-@# A na Aljašce se právě rozednívá (koncept, režie, performer)
Autorské představení Částečného znejistění spolu s Janou Novorytovou, Pasi Mäkelä a René Vitvarem
- 2019** ...pokračování příště?!? (dramaturg, performer)
Autorské taneční představení Mirky Eliášové a kol.
- 2018** **Boxinbox** (Festival Malá inventura 2019) (tanečnice)
Autorské taneční představení, choreografie Mirka Eliášová a kol.
- 2018** **Quo vadis?** (tanečnice)
Pohybová instalace s orchestrem Berg ve Veletržním paláci, choreografie Mirka Eliášová
- 2018** **Refresh** (hlasový performer)

- Autorské taneční představení, choreografie Mirka Eliášová a kol.
- 2018–2019 Korekce** (tanečnice)
Režie Jiří Havelka (Francie, Turecko, Švýcarsko, ČR), hudba Clarinet Factory
- 2017–nyní Moving Orchestra** (tanečnice)
Projekty hudební a taneční improvizace v produkci CreWcollective (Tanec Praha, Uherské Hradiště aj.), jehož členkou se stává tentýž rok
- 2017 Částečné znejistění** (koncept, režie, performer)
Autorské představení spolu s Janou Novorytovou, Romanem Zabelovem a Štěpánem Hejzlarem (Festival Malá inventura 2018)
- 2016 Spolupráce se SE.S.TA** (tanečnice)
Necht' Galerie tančí, Marine Archeology (El Hadji Sy)
- 2016 Okolostola** (zpěvačka)
Kabaretní setkání u písň v režii Přemysla Ruta
- 2016 Hus(quem) ad fini** (zpěvačka)
Autorský kabaret Miloše Orsoně Štědroně
- 2014–2017 Série work in progress performancí Částečné znejistění** (výzkumnice, performerka), festivaly a bytová představení
- 2011–2014 Elfriede Jelinek: Co se stalo, když Nora opustila manžela** (zpěvačka)
Nová scéna Národního divadla, režie Michal Dočekal, hudba Miloš Orsoň Štědroň (Petrohrad, Moskva, Bogota, Sarajevo, Bratislava)

Publikační činnost

„Hranice experimentu“ a „Vím, jak daleko mohu zajít“, ArteActa, 2018

„Britská a česká pedagogika hlasu a přednesu přes osobní zkušenost“, Teritoria umění, 2018

Almanach textů studentů autorské tvorby a pedagogiky, 2009–2014, MAKE*detail, Praha, 2014

Pracovní zkušenost

2015–nyní Zástupkyně vedoucí anglického programu Authorial Acting na KATaP DAMU

2015–nyní Pedagožka na KATaP DAMU (předměty výchova k pohybu, výchova k řeči, interpretační seminář, asistentka DJ a autorského čtení), externě spolupráce s katedrou divadelní vědy na FF UK a UMPRUM

- 2014–nyní** **Lektorka divadelních workshopů a porotkyně amatérské divadelní a taneční scény**
 Festivity Přemostění, Tanec, tanec, tanec v Jablonci n. Nisou, Nanečisto, SIT Graduate Institute, Shakespeare Off v Ostravě, Švandovo divadlo v Praze, festival Nablízko, Řečniště aj.
- 2010–2015** **Konzultantka, tlumočnice, lektorka anglického jazyka, asistentka**
 Happy Materials, British European Design Group, ACO
- 2009** **Odborná asistentka na katedře irských studií FF UK**
- 2006–nyní** **Překladatelka na volné noze – angličtina**
 Specializace na akademické texty a texty kulturních a uměleckých oborů (výtvarné umění, film, tanec a divadlo)
- 2006–2008** **Asistentka ředitele a tlumočnice**
 BEDG projekty: výstavy Art & Interior, Praha a Wuxi Design Fair, Čína

Časová osa ke třetí kapitole – chronologie výzkumné pedagogické praxe

- 2016–2017** **Částečné znejištění**
- LS 2016** **Vojta, KATaP**
- Únor 2017** **Jaymes a Alana, studio Alta, SIT Graduate Institute**
- Květen 2017** **Univerzita I. K. Karpenko-Karé v Kyjevě**
- Září 2017** **Tabita Rezaire, Meetfactory**
- Duben 2018** **Refresh**
- ZS 2018** **Alex a Kierstan, KATaP**
- Říjen 2017–2019** **První skupina hereckého studia Švandova divadla**
- LS 2019** **Alex a Kierstan, KATaP**
- Říjen 2019** **Druhá skupina hereckého studia Švandova divadla**
- ZS 2019** **Kierstan, KATaP**