



AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Katedra autorské tvorby a pedagogiky

Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**DIALOG HEREČKY A TANEČNICE**

**Hong Nhung Dangová**

Praha, 2019

Vedoucí práce: Mgr. MgA. Michaela Raisová

Oponent práce: Mgr. Markéta Potužáková, Ph.D.

Datum obhajoby: 30. 9. 2019

Přidělovaný akademický titul: BcA.

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE  
**THEATRE FACULTY**

Department of Authorial Creativity and Pedagogy  
Authorial Acting

**BACHELOR PROJECT**

**A DIALOGUE BETWEEN AN ACTRESS AND A DANCER**

**Hong Nhung Dangová**

Prague, 2019

Supervisor: Mgr. MgA. Michaela Raisová

Opponent: Mgr. Markéta Potužáková, Ph.D.

Date of presentation and defence: 30th September 2019

Academic degree: BcA.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Dialog herečky a tanečnice

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

podpis diplomanta

## Upozornění

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



Bakalářská práce Dialog herečky a tanečnice reflektuje individuální zkušenost komerční tanečnice se studiem herectví a psychosomatických disciplín. Touto prací se autorka pokouší popsat vliv studia herectví a psychosomatických disciplín na její performerskou a osobnostní proměnu. Práce slouží jako reflexe pro autorčiny studijní, performerské a pedagogické účely. V rámci pedagogiky jí slouží jako podklad pro zpracování dílny pohybu a základních principů herectví pro osobitý a pravdivý taneční projev. Vedle toho se Dialog herečky a tanečnice nabízí jako vlídná podpora pro všechny, kteří při přechodu od tance ke studiu herectví podobně jako autorka silně tápou, kromě reflexe totiž dále obsahuje šest konkrétních rad, které by její starší zkušenější já věnovalo své mladší méně zkušenější já.

The main aim of the bachelor project A Dialogue Between an Actress and a Dancer is to reflect on the individual experience of a commercial dancer who transferred from her intensive dance practice to studying acting and psychosomatic disciplines. It is written as a reflection of the transformation that has happened in her body and mind, and it is to be used for the author's own studying, performing and pedagogical purposes. It also offers itself as a kind support for those who might likely struggle when transferring from dance to acting. Those who struggle might perhaps get inspired by six concrete advice that the author's older self would have given to her younger self in the beginning of the studying process if she had a chance to do so.

*Velké díky patří*

*Michaele Raisové za pádné připomínky,  
kterými mě ponoukala ke hloubce myšlenek a k jasnému vyjadřování,  
Michalovi Čunderlemu a Markétě Potužákové za partnerskou pohotovost  
a Petru Novotnému za pomocnou ruku a motivační průpovídku.*

## Obsah

	Úvod	11
1	Má zkušenost s tancem	14
	1.1 Moje taneční praxe ve zkratce	14
	1.2 Zaostřeno na nároky, získané dovednosti a poznatky z mé výchovy	16
	1.3 Proč tančím?	21
2	Má zkušenost s herectvím	22
	2.1 Moje herecká praxe ve zkratce	22
	2.2 Moje studium herectví	24
	2.2.1 Výchova k autorskému herectví	24
	2.2.1.1 Dialogické jednání	27
	2.2.1.2 Herecká propedeutika na základě dialogického jednání	37
	2.2.1.3 Autorské prezentace	43
	2.2.1.4 Absolventská prezentace	47
	2.2.1.5 Výchova k pohybu	51
	2.2.1.6 Tělo v pohybu, Body in Motion	55
	2.2.2 Trénink současného herce	60
	2.2.2.1 Ladění	61
	2.2.2.2 Herecká příprava	62
	2.2.2.3 Tvůrčí projekt I: Evropa v 21. století	65
	2.2.2.4 Tvůrčí projekt II: Alternativní dramaturgie	68
	2.2.3 Dílna fyzického divadla	71
	2.2.4 Herecké metody	76
	2.2.4.1 Meisnerova metoda	76
	2.2.4.2 Stanislavského metoda	78
	2.2.5 Shrnutí přínosu studia herectví	82
	2.3 A proč hraju?	86



3	Šestero rad sama sobě	88
	Závěr	99
	Seznam použité literatury a pramenů	103

## **Seznam použitého označování a zkratk**

**DAMU** Divadelní fakulta Akademie múzických umění v Praze

**KATaP** Katedra autorské tvorby a pedagogiky

## Úvod

Přechod od tance k herectví je pomalý, bolestivý a plný zmatků. Zvláště pokud jde o tanec komerční a herectví autorské. V lecčem se tyto dva obory diametrálně liší – v přístupu k projevu, v pohledu na umění a vůbec k lidem a na svět. V době, kdy jsem ke studiu herectví přicházela, jsem v sobě měla léty vypěstovanou tvrdou skořápkou a trvalo mi následně další dlouhé roky, než se mi skořápku podařilo rozlousknout. O tom, jak jsem s tímto oříškem zápasila, přesněji o střetu taneční výchovy se studiem herectví, je práce *Dialog herečky a tanečnice*.

Úplně zjednodušeně řečeno si sama sobě v souvislosti se studiem herectví chci odpovědět na tři otázky: Co jsem to zažila a jak? Jak mě tato zkušenost ovlivnila a jak proměnila můj taneční a pohybový projev a mě jako osobnost? Co bych si sama sobě zpětně poradila?

Zprvu pro čtenářovu orientaci objasňuji v kapitole *Má zkušenost s tancem* taneční prostředí a taneční výchovu, z níž jsem vycházela, tedy svůj výchozí bod. Ve druhé kapitole *Má zkušenost s herectvím* popisuji studované herecké obory, jelikož je má zkušenost eklektická, a reflektuji osobní zkušenost s jednotlivými obory a disciplínami. V důsledku této zažité zkušenosti se dále zamýšlím nad tím, co mi studium herectví přineslo. Vyústěním je závěrečná kapitola *Šestero rad sama sobě*, v níž se ke konci studia pokouším sama sobě zpětně poradit, jak si v začátcích studia pomoci. Tyto rady jsou zároveň otevřeny všem, kteří se potýkají s obdobnými úskalími jako já.

Existují primárně dva účely, ke kterým tato práce slouží: jako reflexe a jako podpora.

Jednak je práce reflexí pro mě osobně: pro mě jako studentku, pro mě jako performerku a pro mě jako pedagožku. V rámci pedagogické praxe mi do budoucna práce poslouží jako podklad pro zpracování

praktické pohybové dílny a dílny základních hereckých principů pro pravdivý a osobitý taneční projev.

Za druhé, jak je výše naznačeno, se práce nabízí jako opora a podpora pro všechny, kteří se s podobnými problémy v rámci studia potýkají. Mám takovou zkušenost, že když se se svými obtížemi svěřím druhému člověku a on mi skutečně naslouchá, pocítuji příjemnou úlevu. Když mi druhý člověk skutečně naslouchá, a k tomu mi ještě plně rozumí (jelikož si podobnou zkušeností sám prošel), je to úleva hluboká a léčivá. Touto prací, skrze niž se dělím o svou zažitou zkušenost, chci tudíž vyjádřit a nabídnout porozumění všem těm, kteří při přechodu z tanečního prostředí do prostředí divadelního a hereckého tápou a kteří během této cesty tvrdě zápasí se starými stereotypy. (Je to naprosto v pořádku.) V tomto případě budu ráda, pomůže-li jim moje práce vytrvat v této cestě za objevy a poznáním. Mám za to, že čím více překážek je, tím více je zároveň příležitostí k objevům a k poznání něčeho nového. Něčeho, co může být obohacující a doplňující nejen pro jevištní účely, ale také pro člověka jako živou bytost.

Okrajově existuje ještě jedna možnost využití této práce. Tanečníci se v ní dočtou a případně inspirují, chtějí-li, jaký přínos může mít studium herectví pro taneční projev.

Nabízí se několik možností, jak tuto práci číst. Dá se číst jako cesta překonávání starých vzorců, jako proces hledání a nacházení osobitého a osobnostního výrazu na jevišti i v životě, jako výčet různorodých přístupů k jevištnímu projevu včetně jejich rozdílů a styčných bodů, jako zpráva o přínosu studia herectví pro taneční projev, jako inspirace ke studiu herectví a/či tance, jako cesta zpátky k sobě.

Ještě jednu poslední poznámku si dovoluji k tomu, jak tuto práci číst. Je zjevné, že se má práce v některých pasážích úzce dotýká pohybu, což je jev, který prochází tělem. Skrze tělo jako nástroj se pohyb pocítuje, prožívá, zažívá, učí a poznává. To není totéž jako učení a

poznávání skrze rozum a intelekt, což má za následek fakt, že se pro popis pohybové zkušenosti jen velmi těžko nachází přesná slova. Takový pisatel jako já se v průběhu sdělování nemusí ani nijak zvlášť snažit, aby nakonec sklouzl k „suchým slovům“. A proto si sobě dávám za úkol volit svá slova tak, abych svou ojedinělou zkušenost čtenáři přiblížila, když už ne úplně, pak alespoň co nejvíce. Čtenáře při čtení zároveň prosím, aby mi při této naší vzájemné komunikaci byli spolupracujícími partnery – tím, že na druhé straně papíru budou po dobu čtení aktivně zapojovat vlastní pohybovou paměť a tělovou představivost.

## 1 Má zkušenost s tancem

Pro orientaci stručně seznamuji čtenáře se svou taneční zkušeností v podkapitole *Moje taneční praxe ve zkratce*. Následně v podkapitole *Zaostřeno na nároky, získané dovednosti a poznatky z mé výchovy* popisuji, co se ode mě v mé taneční výchově očekávalo a jak tato očekávání souvisí také s mou vietnamskou výchovou a českým vzdělávacím systémem. Uvažuji o perfekcionismu a chybování a o dopadu perfekcionismu na své tělo a mysl. Také si sama pro sebe shrnuji, jaký přínos pro mě má taneční výchova měla a jak dovednosti získané taneční výchovou využívám v herecké praxi. Závěrem kapitoly se pokouším odpovědět na otázku *Proč tančím?*, čímž si sama sobě a čtenáři zdůvodňuji svůj vztah k tanci.

### 1.1 Moje taneční praxe ve zkratce

Moje taneční cesta začala ve 12 letech u latinskoamerických tanců v Taneční škole Trend v Ostravě. Později jsem nastoupila do Sportovního tanečního klubu Praha, kde jsem se latinskoamerickým tancům<sup>1</sup> nadále věnovala volnočasově do té doby, než jsem objevila tanec moderní jazzový a jazzový<sup>2</sup> v taneční škole InDance v Praze. Lásky k expresivnímu pohybu mě dále zavedla k současnému tanci<sup>3</sup>,

---

<sup>1</sup> Latinskoamerické tance v mezinárodních tanečních soutěžích zahrnují tance samba, cha cha, rumba, jive a paso doble. Při tréninku se klade vysoký důraz na technické provedení tanečních kroků a figur, na dodržování přesného rytmu a na interpretaci charakteristiky daného tance. Samba by měla být karnevalově veselá a energická, cha cha koketní a svůdná, rumba ladná a romantická, jive veselý a hravý, paso doble španělsky temperamentní.

<sup>2</sup> Jazzový tanec původně zahrnoval afroamerické tance, tančil se na jazzovou hudbu a často byl spojován se stepem, charlestonem a swingem. V polovině 20. století upravili američtí tanečníci tento styl pro komerční účely. Na Broadwayi se jazzový tanec vyvíjel do formy, jíž se dnes říká moderní jazzový tanec. Na moderní jazzový tanec měl silný vliv klasický tanec a moderní tanec. Důraz jazzového a moderního jazzového tance je kladen na estetickou zdatnost, fyzickou sílu, individuální interpretaci choreografie.

<sup>3</sup> Současný tanec respektuje přirozený pohyb těla a jeho plynulost. Po technické stránce kombinuje techniku klasického tance, moderního tance, případně dalších pohybových disciplín jako akrobacie, bojová umění, sport, fyzické divadlo, jazzový tanec, street dance a další. V současném tanci se pracuje s těžištěm těla, středem těla, floorworkem, pády a skoky. Tančí se na různou hudbu.

taneční improvizaci a fyzickému divadlu. Vyzkoušela jsem nespočet lekcí u českých a zahraničních lektorů v komerčních i alternativních tanečních studiích, jmenovitě jsou to v Praze Dance Station, Dance Perfect, Contemporary a Studio Alta a v Londýně Siobhan Davies, Pineapple a Studio68. Na divadelních školách DAMU a Rose Bruford College v Londýně jsem se setkala s alternativními přístupy k pohybu. Jednalo se o přístupy, které kladly důraz spíše na divadelnost pohybu, na tvorbu a osobnostní rozvoj. V minulosti jsem jako tanečnice vystupovala na soutěžích, na kulturních slavnostech a firemních akcích, ve filmu, v hudebních videoklipech a v reklamách. Ač jsem se tehdy mezi poloprofesionálními a profesionálními tanečníky komerční sféry po pracovní stránce pohybovala, nikdy jsem se s profesionálními tanečníky po lidské stránce úplně neztotožňovala. Přičila se mi afektovanost, soutěživost a povrchnost (absence hloubky) mnohých tanečníků, se kterými jsem se v komerční sféře setkávala. Postupem času jsem se sice naučila nasadit masku, abych s nimi stejnou hru dokázala hrát, zvláště ve chvílích, kdy jsem se cítila být osamocena a toužila jsem někam patřit, jenže pokaždé jsem zároveň pociťovala, že tím jdu sama proti sobě. Záměrně užívám slovo „pociťovala“ z toho důvodu, že pojmenovat si tento vnitřní pocit hlubokého nesouladu se sebou jsem tehdy ještě neuměla. A protože jsem se coby s tanečníky více setkávala s afektovanými, soutěživými a povrchními lidmi (a tímto vůbec nemyslím špatnými nebo zlými lidmi), spojovala jsem si pojem „tanečník“ právě s těmito povahovými rysy. Nálepka „tanečnice“, jak mě na KATaPu dlouho označovali, mi proto nikdy nebyla vlastní. Samozřejmě je možné, že jsem prostě jen narazila na velmi specifický okruh tanečníků. Kdybych se ale měla nějak pojmenovat sama, řekla bych, že spíše než za profesionální tanečnici se považuji za milovnici tance a pohybu – takovou, která snad pozvolna zraje do profesionální fyzické performerky.

## 1.2 Zaostřeno na nároky, získané dovednosti a poznatky z mé výchovy

Taneční styly, kterým jsem se zhruba deset let věnovala, kladly důraz na precizní techniku a vysoké estetické nároky, na soulad s hudbou, na interpretaci choreografie. Typický trénink zahrnoval zpravidla rozvíčku (*stretching*), nácvik techniky a/či principů daného tance a nácvik choreografie. Vzhledem k technickým nárokům byl tanec (v tanečních hodinách, které jsem pravidelně navštěvovala) vnímán jako řemeslo, na němž se musí pracovat dennodenně. Při této dennodenní práci vyžaduje oddanost k řemeslu, vytrvalost a s ní i související disciplínu a trpělivost. Neobejde se zároveň bez zdravé cílevědomosti a perfekcionismu. Jednak proto, že tanečník potřebuje znát konkrétní obraz svého cíle, toho, čeho svým tělem chce dosáhnout. To častokrát vedlo k toxické soutěživosti. Za druhé je perfekcionismus žádoucí proto, že souvisí s hudebním rytmem. Určí-li choreograf na základě hudební skladby či tance rytmus, tanečník ho musí náležitě respektovat. Neexistuje kompromis. Hudba se tanečníkovi nepřizpůsobuje, takže tanečník se musí přizpůsobit hudbě, aby s ní nakonec jednotně skloubil pohyb těla. To jsou vše nároky, které do mě většina tanečních pedagogů v průběhu taneční výchovy vkládala, proto jsem po dlouhou dobu na tanec a taneční výchovu takto také nazírala.

Problém nastává, když se vlastní cílevědomostí a perfekcionismem nechá tanečník zaslepit. To se stalo mně. Taková nevyváženost se mi následně odrážela v přepjatém těle a v jakémisi mentálním bloku. Pohyby, pro které jsem dispozice měla, jsem najednou nedokázala provést jednoduše z toho důvodu, že se moje tělo neumělo uvolnit. Přepětí v těle se mě drželo jako parazit na hostiteli. Tímto jevem mě tělo upozorňovalo na to, že jsem v pasti svých ambic. Na to, že sloužím svým ambicím namísto toho, aby ony sloužily mně.



Opak přepětí, uvolnění, pro mě osobně souvisí s pocitem odevzdání a s chybováním. To byla také velká témata, s nimiž jsem se později při studiu herectví setkávala, a zároveň překážky, na něž jsem v průběhu studia herectví konstantně a tvrdě narážela.

Když se tak ještě obloukem vrátím k chybám v tanečních hodinách, vyvstává mi v hlavě jedna trefná rada tanečního pedagoga Filipa Staňka<sup>4</sup>: „Chyby jsou super! Dělejte je. A vytrvejte. Z každé chyby, kterou uděláte, se poučte. Můžete totiž udělat sto chyb, a pakliže budete dostatečně vnímaví, chytrí, můžete se s každou takovou chybou posouvat o kus dál. No, a za půl roku budete ve své praxi mnohem dál, než jste byli tehdy před tím půl rokem. Pak taky existuje varianta, že uděláte sto chyb a z žádné z nich se nepoučíte. To pak děláte sto stejných chyb, což je hezké, pro vytrvalost se to cení, ale nic se při tom nenaučíte.“

Takový otevřený přístup k chybám jako Staněk vyznávala menšina tanečních pedagogů, kteří mě taneční výchovou provázeli.

Když se na celou záležitost dokonalosti a nedokonalosti podívám ještě optikou své mimotaneční výchovy, konkrétně optikou vietnamské výchovy a českého vzdělávacího systému, dochází mi, že jsem k negativnímu pohledu na chyby byla dennodenně vedena po dvě desetiletí svého života. Na mladého člověka je to dlouho. Podobně jako český vzdělávací systém je vietnamská výchova konzervativní a neprogresivní v tom, že jasně předepíše, co je správně a co je špatně, a je velmi hodnotící. Například v tom, jakou roli má žena ve

---

<sup>4</sup> Filip Staněk (rok narození nezjištěn) vystudoval tanec a herectví na Janáčkově konzervatoři v Ostravě. Působil jako sólista v Národním divadle moravskoslezském v Ostravě, jako pedagog na konzervatoři i na volné noze. Dva roky žil v Monaku, kde pracoval jako trenér a psal povídky na své internetové stránky. Současně působí jako tanečník v souboru 420people a taneční pedagog. Zkomponoval si vlastní lekci nazvanou *Smart Body*, komplexní formu tréninku v souladu s unikátností jeho pohybového materiálu a taneční filosofie. Vychází z technik současného tance, ale zároveň si bere účinné nástroje z dalších odvětví, jako jsou sport, bojová umění, fyzioterapie, *Fighting Monkey* a další. Podporuje neuromuskulární propojení a využívá představivost, intuici či kreativitu k naplnění pohybových úkolů. *Smart body* zlepšuje hbitost, rychlost, kondici, koordinaci, mobilitu v kloubech i svalovou sílu. Učí ke vnímavosti k vlastnímu tělu i k okolí. Vychovává „chytré tělo“. Jeho cílem je najít radost a svobodu v pohybovém projevu.

*Lektoři* [online]. Dostupné z: <http://www.contemporary.cz/>

společnosti zastupovat a jak by měla vypadat. Ideální žena je menší než je průměrná výška vietnamského muže, je hubená, křehká, půvabná a bílá jako panenka, má výborné studijní výsledky (ale ne příliš, aby svého muže nepřevyšovala), má stabilní práci, při které zvládá vydělávat peníze pro rodinu a být vzornou domácí hospodyňkou. Každá výchylka od tohoto ideálu je chyba a pádným důvodem k pomluvě.

A pokud jde o český vzdělávací systém, jehož součástí jsem byla po dobu studia na českých gymnáziích<sup>5</sup>, ten ode mě více než skutečné pochopení dané látky požadoval uložení zadané kvantity dat do hlavy. Na základě toho, kolik z těchto dat jsem byla schopna vyložit z hlavy na papír či během ústního zkoušení, se hodnotila moje úspěšnost. Tedy ve všech případech, v taneční výchově, ve vietnamské výchově i v české škole byl vypsán dlouhý a poměrně nekompromisní seznam bodů, které jsem já měla splňovat, pokud jsem chtěla být úspěšná. Ještě přesněji řečeno, pokud jsem já chtěla, aby mě druzí lidé považovali za úspěšnou, tedy za někoho, kdo má svoji hodnotu, na základě čehož jsem já posléze svou hodnotu měřila. Byla jsem vychovaná v nekonečném cyklu zavděčování se okolním lidem, všem kromě mě. Na názoru ostatních lidí jsem závisela a chyby jsem se obávala dělat z obavy před kritikou a výsměchem. Děsilo mě být terčem výsměchu, což mělo za následek, že jsem si v hlavě utvořila blok.

Zlomem bylo pro mě až studium herectví a jiných pohybových disciplín, to počalo po absolutoriu na gymnáziu a odstěhování se od rodičů. Je možná zajímavé, že v průběhu studia pro mě nebylo těžké po racionální stránce pochopit, že chyby jsou prospěšné a pro studijní proces a tvůrčí aktivity stěžejní a plodné. Logicky mi to smysl dávalo. Jenže pro překonání strachu z chyb mi to nestačilo. Musela jsem úplně proměnit svůj životní pohled na chyby a pády. Naučit se sama sobě vlastní chyby přiznat, pojmenovat si je, přijmout je za své a třeba i s povzdechem za ně převzít odpovědnost. Až tehdy se ve mně cosi

---

<sup>5</sup> Studovala jsem na Gymnáziu Volgogradská v Ostravě, Gymnáziu Jana Nerudy v Praze a Gymnáziu Postupická v Praze.

tvrdého zlomilo a uvolnilo. Ten parazit. Moshé Feldenkrais tvrdí: „Kdo se chce zdokonalit, nesmí své chyby přehlížet nebo je potlačovat. Měl by se s nimi důkladně seznámit a využít je ke svému zkvalitňování.“<sup>6</sup> Díky nabývajícím schopnostem přijímat vlastní nedokonalost jsem zároveň překonávala i svůj nezdravý návyk k soutěživosti, postupně jsem si začala vážit sama sebe nehledě na společenské nebo studijní měřítko úspěšnosti. Někdy mi to jde lépe a někdy hůře. I v tom se pokouším být neambiciózní, pokouším se nespěchat k absolutní nezávislosti a svobodě, k vytčenému cíli. Mám za to, že také respekt vůči své dosavadní zkušenosti je součástí sebepřijetí.

Taneční výchova cíleně vychovávala mé tělo k fyzické obratnosti a ke koordinaci. V rámci tréninků jsem se učila, jak do pohybu uvést části svého těla v různých principech (kontrakce, uvolnění, *bounce*<sup>7</sup>, *plié*<sup>8</sup>, izolace ad.), učila jsem se pracovat s centry těla (chodidla, střed těla, hlava), využívat váhu a sílu vlastního těla (ke skoku, skluzu, pádu, rolování, otočce ad.) a využívat fyzikální zákon (především gravitace) ve prospěch pohybu. Dovednost chytře pracovat se svým tělem se mi nakonec vyplatila nejen v tanečním světě. Těžila jsem z ní i jako herečka. Když jsem například pracovala na ztvárnění postavy, tázala jsem se sama sebe, jakou má moje postava posturu, kde asi v těle cítí napětí a uvolnění<sup>9</sup>, s jakou kvalitou se pohybuje (hbitost, mrštnost,

---

<sup>6</sup> Moshé Feldenkrais (1904–1984) byl fyzik, matematik, inženýr, vynálezce Feldenkraisovy metody. Jeho nejznámější způsoby léčení a učení se nazývají Funkční integrace a Pohybem k sebeuvědomění.

Moshé Feldenkrais. *Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebeuvědomění*, Pragma, 1996, s. 47.

<sup>7</sup> Z angličtiny. V překladu znamená zhrounutí. V běžné taneční praxi se užívá přejatý anglický termín *bounce*.

<sup>8</sup> Z francouzštiny. V překladu znamená pokrčení kolen. V běžné taneční praxi se užívá přejatý francouzský termín *plié*.

<sup>9</sup> Termín K. S. Stanislavského. V originále „osvobožděnie“, česky „svalové uvolnění“.

Konstantin Sergejevič Stanislavskij (1863–1938) byl ruský divadelní herec, pedagog, režisér a teoretik. S V. I. Němirovičem-Daňčenkem založil Moskevské umělecké divadlo. Soubor se v Rusku proslavil inscenacemi Rontona Pavloviče Čechova a díky četným zájezdům po Evropě a Americe si získal rovněž mezinárodní ohlas. Systém Stanislavského neboli také Stanislavského metoda byla prvním výrazným pokusem o metodiku výchovy herců. Účelem této metody je psychologické splynutí herce se ztvárňovanou postavou (skrze psychologické

rozevlátost, těžkost atp.), jaké je její tempo a temporytmus. Díky dovednosti pracovat se svým tělem a dechem a díky dovednosti tělo a dech vzájemně propojovat jsem se později naučila vyjadřovat některé expresivní emoce (strach, žal, hněv, smír, naději, radost). Dobře rozvinutá pohybová paměť se mi na jevišti nejednou hodila při nácvičce bojových choreografií a při *blockingu*<sup>10</sup>.

Díky taneční výchově (a vietnamské výchově) jsem poznala, co to znamená vytrvalost, disciplína, pokora a organizovanost. Muzikant Charlie Parker jednou řekl: „Nejprve se musíte naučit zacházet se svým nástrojem. A pak dokola cvičíte, cvičíte, cvičíte. A pak se jednoho dne postavíte na pódium, na všechno tohle úplně zapomenete a prostě jen hrajete.“<sup>11</sup> To se dá aplikovat i na studium choreografie nebo textu. Z mé zkušenosti určitá míra disciplíny a vytrvalosti žádoucí je, a to proto, aby se tanečník dostal do bodu, kdy se zadaná choreografie do jeho tělové paměti zapíše tak důsledně, že pohyby, které tanečník následně provádí, vychází už přímo z jeho těla. Tělem jsou pohyby osvojeny, přivlastněny. Vzniká tak reciproční vztah mezi pohybem a pohybujícím se tělem – pohyb hýbe tělem a tělo se hýbe v pohybu. To, co se ohledně vytrvalosti, disciplíny, pokory a organizovanosti učím, je schopnost rozlišovat, kdy jsou tyto pracovní kvality potřeba a kdy je mohu nechat ležet stranou. Pakliže tyto kvality žádoucí jsou, učím se případ od případu usměrňovat jejich intenzitu – tak, aby sloužily ony mně, ne já jim. Hledám si optimum.

---

motivace postavy) a vytvoření iluze životní reality na jevišti. Více se o metodě lze dočíst v publikacích *Můj život v umění* a *Moje výchova k herectví*. V USA ovlivnila Stanislavského metoda pedagogické osobnosti amerického herectví, jako jsou Lee Strasberg, Stella Adler a Sanford Meisner.

<sup>10</sup> Divadelní termín pro precizní pohyb herců na jevišti. Jinými slovy také choreografie herců na jevišti. S pojmem jsem se setkávala během zkoušek divadelních inscenací v anglosaském prostředí.

<sup>11</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „You’ve got to learn your instrument. Then, you practice, practice, practice. And then, when you finally get up there on the bandstand, forget all that and just wail.“ Citát amerického jazzového skladatele a saxofonisty Charlieho Parkera je zmíněn zde:

Jason Pughatch. *Acting Is a Job: Real-life Lessons About the Acting Business (Herectví je práce: Životní lekce z hereckého průmyslu)*, 2006, s. 73.

### 1.3 Proč tančím?

Pro mě je tanec jazykem, jímž mohu vyjadřovat slovy nepopsatelné pocity. Jak toto klišé myslím? Když tančím, pohybem těla předávám sdělení, vyjadřuji své životní pocity, odhaluji své nitro. Přestože komunikační výrazy tance a pohybu nejsou zdaleka tak konkrétní a už vůbec ne uchopitelné rozumem jako například mluvené slovo, paradoxně právě tam, v řeči pohybujícího se těla, se cítím být nejpravdivější, nejopravdivější, nejpřítomnější a nejživější. Je pro mě naopak úleva, když svůj „mozek můžu vypnout“ a když se můžu osvobodit od logiky všech tří jazyků, které v mé hlavě jeden přes druhého hovoří (čeština, angličtina, vietnamština). Dá se vlastně říct, že tanec je pro mě způsobem osvobození se od vnitřního chaosu – cestou k čistotě, k totálně autentickému bytí a projevu. Když vycházím ze sebe a ze svého těla a odvážím se své pocity nechat tělem projít ven ve formě tance, bytostně si sobě ulehčuji na duši. Jsou to chvíle, kdy cítím záblesk duševního a duchovního naplnění. Možná je to tím, že se v takové chvíli cítím být naladěná na něco, co můj lidský rozum inteligenčně přesahuje – na lidské tělo, na přírodu. A tento dar, život, který je dílem mých rodičů, přírody a boha, mohu tancem oslavovat. Mohu skákat, točit se, běhat, válet se, držet se s druhým člověkem za ruku. Tělo mi umožňuje setkání se sebou i se světem. Formou sdílení radosti z tance s druhými lidmi zažívám komunitní zážitek, dnešní obdobu oslavy a rituálu. Myslím si, že dnes v 21. století, v době tekuté<sup>12</sup> a internetové, v době, kdy je vše spotřební a instantní, v době přehrše informací a odpojenosti od těla a duše, v době absence pevných a hlubokých vztahů, může být každá taková pozvánka, která člověka vrací zpátky k sobě samému, k sounáležitosti s okolním světem a k přírodě, vzácná a zároveň bytostně potřebná.

---

<sup>12</sup> Termín sociologa a filozofa Zygmunta Baumana.

Zygmunt Bauman. *Tekutá láska*. Přeložila Zuzana Gabajová. Praha: Academia, 2013.

Zygmunt Bauman. *Tekutá modernost*. Přeložil S. M. Blumfeld. Praha: Mladá fronta, 2002.

## 2 Má zkušenost s herectvím

V podkapitole *Moje herecká praxe ve zkratce* seznamuji čtenáře stručně se svou zkušeností. V další podkapitole *Moje studium herectví* popisují hlouběji studované obory herectví a reflektují, jaký vliv měly na mou proměnu. Jmenovitě jsou to *Výchova k autorskému herectví*, *Trénink současného herce*, *Dílna fyzického divadla*, *Herecké metody*. Na základě této zkušenosti si v podkapitole *Přínos studia herectví* shrnuji, co jsem svým studiem získala. V závěru kapitoly si zdůvodňuji sama sobě a čtenáři svůj vztah k herectví. Odpovídám si tím na otázku: *Proč hraju?*

### 2.1 Moje herecká praxe ve zkratce

Nepolíbená divadlem a herectvím jsem v akademickém roce 2014/2015 nastoupila na studium na Divadelní fakultě Akademie múzických umění, obor Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku. Ve volném čase jsem navštěvovala hodiny Meisnerovy metody<sup>13</sup> v Prague Playhouse. Ve třetím ročníku studia na DAMU jsem vyjela na studijní pobyt do britské Rose Bruford College, obor Evropská divadelní umění / Trénink současného herce. Zde jsem získala kontakty na evropské divadelníky, s nimiž jsem později navázala spolupráci. Například Samuel Metcalfe, režisér souboru Sleepwalk Collective, mě přizval k účinkování v představeních *Kourtney Kardashian*<sup>14</sup> a *Swimming Pools*<sup>15</sup>. V průběhu studia na

---

<sup>13</sup> Meisnerova metoda je metoda určená pro realistické herectví amerického pedagoga Sanforda Meisnera. O Meisnerově metodě se rozepisují níže v pododdíle *Meisnerova metoda* oddílu *Herecké metody*.

<sup>14</sup> Role: performer. Premiéra: 27. 2. 2019 v Battersea Arts Centre v Londýně, reprízy: 28. 2. – 9. 3. 2019 v Battersea Arts Centre v Londýně, Axis Arts Centre v Crewe, HOME v Manchesteru. Autor textu: Samuel Metcalfe a kolektiv. Režie: Samuel Metcalfe. Hudba: Samuel Metcalfe. Zpěv: Lucy Metcalfe, Stephen Metcalfe. Produkce: Sarah-Jane Watkinson. Účinkující: iara Solano Arana, Nhung Dang.

<sup>15</sup> Role: performer. Premiéra: 5. 4. 2020 v Battersea Arts Centre v Londýně. Reprízy: v průběhu roku 2020 a 2021. Autor textu: Samuel Metcalfe a kolektiv. Režie: Samuel Metcalfe. Hudba: Samuel Metcalfe. Choreografie: Alice Tatge. Světelný design: Alex Fernandes. Produkce: Sarah-Jane Watkinson. Účinkující: iara Solano Arana, Nhung Dang, Gloria March Chulvi, Rebecca Matellán.

Rose Bruford College jsem se ve volném čase vzdělávala na hodinách v Actors Centre a na workshopu se souborem Temper Theatre. Režisérem Temper Theatre Finnem Morrellem jsem byla oslovena k účinkování v představení *Nightshifter*<sup>16</sup>. V Česku jsem měla možnost zahrát si v představení *SUPPER*<sup>17</sup> amerického souboru CATNIP a podílela jsem se na zpracování a účinkování v představeních *A odkud jste doopravdy?\**<sup>18</sup> a *VIETMAN*<sup>19</sup> (*Pohádky z rýžových polí*). Ve vedlejších a epizodních rolích jsem se objevila ve filmech *Muzikál aneb Cesty ke štěstí*<sup>20</sup>, *Na střeše*<sup>21</sup> a v seriálech *Zrádci*<sup>22</sup>, *Hlava medúzy/Vykročení do života*<sup>23</sup>.

---

<sup>16</sup> Role: fyzický performer. Premiéra: 30. 9. 2018 v Jacksons Lane v Londýně. Reprízy: 1.–3. 10. 2018 v Jacksons Lane v Londýně a Robinson Theatre v Cambridge. Režie: Finn Morrell. Hudba: Dominic Gowland. Scénografie a kostýmy: Blythe Brett. Produkce: Finn Morrell. Účinkující: Jack Bentinck, Nhung Dang, Eden Harbud, Zoe Villiers, Samuel Williams.

<sup>17</sup> Role: Naomi. Premiéra: 30. 3. 2018 v Divadle 21 v Praze. Reprízy: 19.–30. 6. ve Studiu Savec v Praze. Autor: Phinneas Kiyomura. Režie: Alexandr Lyutenskov. Produkce: Nicole Adelman, Stephanie Cohen. Produkční (Stage Management): Kateřina Černá / Ksenia Usacheva. Účinkující: James Astles, Bob Bodreaux, Nhung Dang, Filip Karda / Josef Guruncz, Vít Špaňhel.

<sup>18</sup> Funkce a role: tvůrce, performer, produkční. Premiéra: ve Studiu Řetízek na DAMU v Praze v rámci festivalu Autorská tvorba nablízko. Reprízy: v letech 2017–2019 na festivalu Zlomvaz, v Divadle Na Prádle v rámci soutěžní přehlídky Studentská Thálie, v Divadle Inspirace, v Café Club Míšeňská a Muzeu alchymistů a mágů staré Prahy v rámci Prague Fringe Festivalu, v Café Club Míšeňská v rámci festivalu Noc divadel, v divadle Moving Station Plzeň v rámci Festivalu experimentálního divadla. Text, režie a účinkující: Nhung Dang, Huyen Vi Tranová. Produkce: Nhung Dang, Huyen Vi Tranová.

<sup>19</sup> Funkce a role: tvůrce, performer, produkční. Premiéra: 20. 12. 2018 v kavárně AntHill v Praze, 11. 3. 2019 v Divadle Disk v Praze. Reprízy: 14.–15. 9. 2019 v Holešovické tržnici v rámci festivalu Ochutnej Vietnam, v průběhu roku 2020 v Divadle Kampa, Divadle Ruderál a na kulturních akcích. Režie: Nhung Dang. Hudba: Veronika Hurtová, Huyen Vi Tranová. Scénografie: Julie Dudová, Veronika Hurtová. Produkce: Nhung Dang. Účinkující: Nhung Dang, Julie Dudová/Martin Doucha, Veronika Hurtová/Rosalie Malinská, Lucie Vacovská.

<sup>20</sup> Role: Maya. Premiéra: 14. 1. 2016 v českých kinech. Režie: Slobodanka Radun. Scénář: Václav S. Sadilek ml. Kamera: Petr Hojda. Hudba: Petr Malásek. Choreografie: Dana Morávková. Produkce: Veronika Schwarzová. Účinkující: Vica Kerekes, Roman Vojtek, Anna Fialová, Adam Mišík, Vladimír Polívka, Martin Písařík, Jiří Korn, Václav Kopta, Josef Laufer, Jaroslava Obermaierová, Petr Kotvald, Eduard Klezla, Nhung Dang, Felicita Prokešová, Richard Pekárek, Jan Fanta, Brigita Cmunťová, Kateřina Herčíková, Daniela Klevetová, Štěpán Klouček, Petr Čížek a další.

<sup>21</sup> Role: Sestra. Premiéra: 7. 2. 2019 v českých kinech. Režie: Jiří Mádl. Scénář: Jiří Mádl. Kamera: Martin Žiaran. Hudba: René Rypar. Účinkující: Alois Švehlík, Duy Anh Tran, Mary Bartalos, Vojtěch Dyk, Adrian Jastraban, David Švehlík, Radek Zima, Miroslav Táborský, Martin Sitta a další.

<sup>22</sup> Role: Vietnamská policistka. Premiéra: 2020 na ČT. Režie: Viktor Tauš, Matěj Chlupáček. Scénář: Miro Šifra. Kamera: Martin Douba. Produkce: Jan Lekeš. Účinkující: Lenka Krobotová, Cyril Dobrý, Václav Neužil ml., David Novotný,

Zkušenost s herectvím mám především z autorského, alternativního a fyzického divadla, přičemž se v žádoucích případech nevyhýbám ani realistickému herectví. Vzhledem k rozmanitosti zažitých přístupů k herectví se je níže pokusím popsat a k popisu připojím jejich vliv na mě a získané poznatky.

## **2.2 Moje studium herectví**

Tato podkapitola se zaměřuje na různé přístupy k herectví, kterými jsem si studijně prošla. Jmenovitě jsou to *Výchova k autorskému herectví*, *Trénink současného herce*, *Dílna fyzického divadla*, *Herecké metody*. V rámci každého oboru popisují stěžejní studované disciplíny a mou osobní zkušenost s nimi.

### **2.2.1 Výchova k autorskému herectví**

Na katedře autorské tvorby a pedagogiky na Divadelní fakultě AMU probíhá studium hráčství, aktérství, autorství. Studenti nabývají psychosomatickou kondici skrze psychosomatické disciplíny, jmenovitě jsou to výchova k řeči, výchova k hlasu, výchova k pohybu, autorské herectví a dialogické jednání. U těchto disciplín je důraz kladen na propojení těla a ducha a na autenticitu projevu. Smyslem psychosomatických disciplín je vyladění těla, intelektu a emocí do harmonické souhry.

---

Eliška Křenková, Miloslav Pecháček, Petr Franěk, Martin Havelka, Igor Bareš, Rostislav Novák a další.

<sup>23</sup> Role: Prodavačka. Premiéra: 2020 na ČT. Režie: Filip Renč. Kamera: Petr Hojda. Pomocná režie: Zuzana Mathéová. Scénář: Petr Hudský. Dramaturgie: Miloš Zahradník. Produkce: Eva Doležalová. Hrají: Jitka Čvančarová, Petra Bučková, Jiří Dvořák, Pekar, Pavel Kříž, Michal Isteník, Štěpán Tuček, Gabriela Štefanová a další.



Jan Hančil<sup>24</sup> jejich smysl popsal ještě širěji takto: „V případě herectví však všechny tyto složky [pozn.: tělové, emocionální, intelektuální] musí působit v rovnováze. [...] K takovému vyladění slouží psychosomatické disciplíny. Jejich smyslem je naučit tělo, intelekt i emoce existovat v jiném než ledabylém stavu. Sladit představu a její vyjádření, vést k vnímavosti.“<sup>25</sup>

Podstatný rozdíl vzhledem k jiným oborům herectví na Divadelní fakultě tedy spočívá v tom, že důraz na univerzální estetickou dokonalost projevu zde kladen není, naopak se takové univerzalitě a hotovosti katedra až programově vymezuje. Vzhledem k tomu, že se upřednostňuje právě individualita projevu (která souvisí s psychosomatickou kondicí), důraz je při studiu kladen na proces. Studenti dostávají čas a prostor pro hledání, nacházení a kultivování vlastního osobitého a osobnostního výrazu. Kromě akcentu na proces je k získání zmiňované psychosomatické kondice důležitá pravidelnost studia, aby k propojení těla a ducha došlo skutečně a hlubinně a časem i v rámci všech psychosomatických disciplín dohromady (výchova k řeči, výchova k hlasu, výchova k pohybu a dialogické jednání).

Přestože se zde nejedná o studium profesionálního herectví (tak, jak je běžně vnímáno), neznamená to, že by na katedře nebyly na studenty

---

<sup>24</sup> Jan Hančil (1962) absolvoval Dramaturgii činoherního divadla na Divadelní fakultě AMU. V minulosti byl dramaturgem Národního divadla a děkanem AMU. V současnosti působí jako dramaturg a překladatel, pedagog autorského herectví na katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU, pedagog dramaturgie na katedře činoherního divadla na DAMU, rektor AMU. Je předsedou Garanční rady pro Národní divadlo a předsedou oborové rady doktorského studijního programu Autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika. Dramaturgicky se podílel na představeních *Mistr a Markétka*, *Slyšet hlasy*, *Coriolanus*, *Pokoušení*, *Škola pomluv* a dalších. Školu pomluv také přeložil, stejně jako další divadelní hry *Na ústupu* od Williama Nicholsona, *Na břehu světa širého* od Simona Stephense, *Libertin* od Stephena Jeffreyse, *Spasení* od Edwarda Bonda. Mezi jeho odborné studie a publikace patří *Mluví ‚Stanislavskij‘ anglicky?* – studie o putování Stanislavského idejí a *Systému na západ*, *Herectví a charisma*, *Herecká propedeutika mezi autorstvím a herectvím*, *Dvě knihy o pedagogice herectví*. Spolu s Hanou Malaníkovou režíroval a spolupodílel se na tvorbě autorských tvůrčích projektů na katedře autorské tvorby a pedagogiky. Mezi některé z těchto projektů patří *Nataša aneb Tři sestry v kostce*, *Tak to nebeló aneb Maryša*, *Seagul*.

*Pedagogové a pracovníci katedry autorské tvorby a pedagogiky* [online]. *Umělci Národního divadla* [online] <https://www.damu.cz/cs/vse-o-fakulte/lide/601-jan-hancil/> <https://www.narodni-divadlo.cz/cs/aktuality/doc-jan-hancil-cs>.

<sup>25</sup> *Psychosomatický základ veřejného vystupování a jeho studium a výzkum*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2000, s. 56.

kladeny nároky profesionálního přístupu. Hlavními předměty, v nichž by se psychosomatická kondice měla časem odrazit, jsou herecká propedeutika na základě dialogického jednání, herecká tvorba v autorském tvaru, autorské čtení a autorská prezentace. Mezi další studované předměty patří interpretační seminář, dějiny divadla, psychologie, filozofie.

Ač se studium orientuje na dramatickou hru a tvorbu, spíše než vychovat divadelníky je jeho cílem, aby student skrze sebepoznávání a sebeuvědomování rozvíjel své možnosti ve vlastní profesní praxi (ať už se jedná o divadlo, nebo zcela jiný obor) a v životě. Aby byl student schopen poznat své stereotypy a aby je překonával a tím rozvíjel své pole tvořivosti. Aby se student naučil pozorovat, naslouchat a odpovídat, tedy komunikovat. Aby se naučil jednat. Dramatická hra a tvorba (v širším pojetí) je proto spíše prostředkem k nabytí tvořivých a komunikativních kvalit a ke kultivaci osobnosti jako takové<sup>26</sup>. Podle Ivana Vyskočila<sup>27</sup> by se katedra měla návodněji prezentovat jako „Katedra alternativních tendencí dramatické kultury a tvorby“.<sup>28</sup> Konkrétně já na studium Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku nahlížím jako na autorský rozvoj (ve smyslu osobnostního a tvůrčího rozvoje) skrze divadelní disciplíny.

Pro pochopení zdejšího přístupu k hráčství, aktérství a autorství a jeho vlivu na mou performerskou praxi a autorský rozvoj se pokusím popsat ty předměty, které měly na mou proměnu nejzásadnější vliv. Těmito předměty jsou: *Dialogické jednání*, *Herecká propedeutika na*

---

<sup>26</sup> Ivan Vyskočil. *Osobnostní herectví – učitelství: Úvodem*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2010, s. 9–11. Také *Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum: Úvodem*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2000, s. 6–8.

<sup>27</sup> Prof. Ivan Vyskočil (1929) je český spisovatel, dramatik, herec, režisér a divadelní pedagog. Je zakladatelem a hlavní osobností katedry autorské tvorby a pedagogiky. Byl spoluzakladatelem Divadla Na zábradlí. Mezi jeho dramatická a prozaická díla patří: *Autostop*, *Blbá hra Křtiny v Hbřbích*, *Haprdáns neboli HAmlet PRinc DÁNSký ve zkratce*, *Vždyť přece létat je tak snadné*, *Vždyť přece létat je o hubu*, *Malé hry* a další.

<sup>28</sup> *Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum: Úvodem*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2000, s. 4.

*základě dialogického jednání, Autorské prezentace, Absolventská prezentace, Výchova k pohybu, Tělo v pohybu a Body in Motion.*

### **2.2.1.1 Dialogické jednání**

Dialogické jednání s vnitřním partnerem<sup>29</sup> je psychosomatická disciplína uskutečňovaná na katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU, kterou vymyslel prof. Ivan Vyskočil.

Na otázku, zda se dialogické jednání dá přiblížit někomu, kdo o něm nikdy neslyšel, odpověděl v rozhovoru prof. Ivan Vyskočil: „Ano, dá. Základem je rozpomenout si, jak jsme jako malí objevovali partnerství, nejen s okolím, ale sami se sebou. Když je malé dítě samo, vytváří si partnera, se kterým si hraje, jedná a rozmlouvá. Když lidé dospějí, většinou tuto schopnost zapomenou. My ji v nich ožívujeme.“<sup>30</sup>

Jedná se o disciplínu s otevřeným tvarem, to znamená, že dialogické jednání neslouží jako účelová metoda či technika, kterou se má student naučit a posléze aplikovat na základě osvědčených kritérií – a to ani v případě jevištního výstupu. Žádný předepsaný způsob, jak dialogické jednání správně provádět, se studentovi nevnučuje, protože záměrně ani neexistuje. Dialogické jednání nesleduje jednoznačný cíl, spíše studentovi, tzv. zkoušejícímu (v terminologii dialogického jednání), nabízí otevřené pole možností. Právě v této otevřenosti tkví důraz, smysl a pointa dialogického jednání. Některými z takových možností, které se studentům v rámci dialogického jednání nabízí, jsou samohra, samomluva, setkání se sebou samým, navazování

---

<sup>29</sup> Více se lze o dialogickém jednání dočíst na webových stránkách katedry autorské tvorby a pedagogiky <https://www.damu.cz/cs/katedry-obory/katedra-autorske-tvorby-a-pedagogiky/>, na webových stránkách prof. Ivana Vyskočila <http://www.ivanvyskocil.cz/html/dialogicke.html/> a v následujících publikacích: *Hic sunt leones (O autorském herectví)*, *Dialogické jednání jako otevřená otázka*, Ivan Vyskočil a kol.: *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*, Jan Hančil: *Osobnostní herectví, jevištní osobnost a dialogické jednání*.

<sup>30</sup> mip. „Dialogické jednání, které se nesmí hrát“ [online] *Artikl*. 16. 12. 2013 [cit. 15. 8. 2019] Dostupné z: <http://www.artikl.org/divadelni/dialogicke-jednani-ktere-se-nesmi-hrat/>.

sebevztahu, cesta sebeobjevování a seberealizace, učení se k pravdivému jednání, učení se k otevřené (a tedy i dialogické a tvořivé) komunikaci. Dále může být dialogické jednání studiem principů dramatické hry a studiem nepředmětného herectví. Ale nemusí. Závísí na každém studentovi, na jeho individuálním přístupu a vlastní zodpovědnosti, jak si zkušenost z dialogického jednání zpracovává a zpracuje, k čemu a jak jemu osobně tato zkušenost slouží, pomáhá, jak ho dotváří, ovlivňuje, případně i inspiruje. Takto se ve zkoušení dialogického jednání a v následném zpracování její zkušenosti setkává osobní svoboda s osobní odpovědností. Osobní svoboda a s ní spjatá odpovědnost jsou na katedře autorské tvorby a pedagogiky vnímány jako základní pilíře pojetí autorství. Za autora je zde považován ten, kdo si za svým dílem (nejen v uměleckém kontextu) plně stojí – kdo sám za sebe a za vše, co do světa vypouští, osobně a se vším všudy ručí.

Zkoušení dialogického jednání se děje v prázdném prostoru běžné školní učebny ve veřejné samotě<sup>31</sup>. Děje se před očima dalších přihlížejících, tj. před ostatními kolegy zkoušejícími a před asistenty předmětu. S těmito diváky nemá zkoušející na place<sup>32</sup> navazovat žádný kontakt (nepovinné pravidlo). Přihlížející diváci ovšem nejsou pasivní, svou aktivní pozorností (tzv. přející pozorností, jak se na KATaP říká) v ideálním případě naopak dotují zkoušení zkoušejícího. Touto energií přicházející směrem od diváků se zkoušející na place dobíjí a nabíjí a tuto energii pak zkoušející posílá nazpět do diváků. Funguje zde tedy reciproční vztah výměny a dobíjení energie, sdílení energie.

---

<sup>31</sup> Termín Stanislavského. Veřejná samota se vytvoří oddělením jevištního prostoru od prostoru hlediště pomyslnou stěnou (tzv. čtvrtou stěnou). Zkoušející student v jevištním prostoru, v terminologii dialogického jednání na tzv. place, o přítomnosti diváků v hledištním prostoru sice ví, ale chová se a jedná, jako by diváci v hledišti nebyli, jako kdyby se v prostoru nacházel zcela sám.

Ivan Vyskočil. *Psychosomatické disciplíny v teorii a praxi*. Praha: Akademie múzických umění v Praze – Brkola, 2011, s. 25.

<sup>32</sup> Place je v terminologii dialogického jednání jevištní prostor. Na place se zkouší dialogické jednání a nezahrnuje prostor, v němž sedí přihlížející diváci.

Prof. Vyskočil tvrdí: „Veřejná samota je pro celý proces náramně důležitá. Ti druzí vaše zkoušení dotují svojí pozorností. Když vám přejí, abyste na něco přišla, vysílají svoje přání. Jejich energie vám dává další důležité impulsy pro vaši citlivost slyšet a vnímat. A když vám ti ostatní nepřejí, tak vám to kazí.“<sup>33</sup>

Celé zkoušení, během něhož se zkoušející pokouší „vycházet ze sebe, přicházet k sobě a jít do sebe“ hlasem a řečí<sup>34</sup>, trvá zhruba dvě až pět minut a během každého setkání má účastník možnost zkoušet dvakrát až třikrát. Důležitá je verbální reflexe asistenta, která následuje záhy po jednotlivém zkoušení. Asistent komentuje, co viděl, co se podařilo více a co méně, které možnosti a nabídky ponechal zkoušející student nepovšimnuté, a pozitivně povzbuzuje zkoušejícího studenta k otevřenosti vůči přicházejícím impulsům, k citlivému naslouchání, k pozornosti, ke hledání, k nespěchání, k experimentování, ke hravosti, k jednání, k expresivitě jednání a k osobitému výrazu – i sám asistent je tedy studentovi partnerem. Vedle toho je v procesu učení asistent studentovi přejícím průvodcem. Je důležité zmínit, že přístup k vedení studenta je nedirektivní. Svou zkušenost si student reflektuje dále písemně.

Jak bych zkušenost s dialogickým jednáním reflektovala já? Mně osobně trvalo dlouho pochopit a uchopit základní principy dialogického jednání. Nedokázala jsem pochopit princip otevřenosti proto, že jsem se s ním před studiem na KATaP DAMU nesetkala. Myslím si, že když jsem do studia nastupovala, chtěla jsem být režirována – a chtěla jsem dobrého režiséra. Ne přímo uzurpátora, ale někoho, kdo bude držet moje kormidlo – kdo mě bude směrově navádět a zároveň mi nechá určitý prostor pro vlastní tvůrčí vklad. Na tak obří míru svobody, kterou jsem tehdy najednou dostala, a na

---

<sup>33</sup> mlp. „Dialogické jednání, které se nesmí hrát“ [online] *Artikl*. 16.12.2013 [cit. 15.8.2019] Dostupné z: <http://www.artikl.org/divadelni/dialogicke-jednani-ktere-se-nesmi-hrat/>.

<sup>34</sup> *Ivan Vyskočil: Dialogické jednání (heslo pro autorizaci)* [online] [cit. 25.8.2019]. <http://www.ivanvyskocil.cz/html/dialogicke.html/>.

nedirektivní přístup asistentů předmětu jsem připravená nebyla. Svoboda mě popravdě děsila. Nevnímala jsem ji jako dar, ale jako zátěž, břemeno. Neuměla jsem se v ní pohybovat. Na place jsem nevěděla, co se sebou dělat, jak svým tělem pohnout, která slova ze sebe vydávat (na krizovou reakci běžně reaguji zamrznutím). A když jsem zrovna nebyla hlavou a tělem v chaosu, hledala jsem konkrétní kritéria, která bych mohla splnit a tím mít hotovo, odškrtnuto. Zkrátka jsem neuměla a ani nechtěla za sebe nést plnou zodpovědnosti.

Žila jsem odmala v sevření rodičovské lásky (toto sevření pro mě bylo také výrazem lásky – proto to hledání kormidelníka) a byla jsem vychovaná k perfekcionismu. Za chyby jsem bývala zpravidla trestaná, a proto ve mně možnost, že bych nějakou chybu udělat mohla, budila paniku. Někdy mě taková možnost až paralyzovala. Proto v životě mívám značný problém s rozhodováním a často při výběru volby zmatkuji. (Anebo jsem někdy až přehnaně paličatá. – Mimochodem, to je pro mě taky fascinující objev: Všichni v sobě máme protipóly. Když jsem pochopila, že ke každému partnerovi ve mně existuje jeho protipól, prohloubila se má empatie k sobě samé, což následně prohloubilo i mou empatii k okolním lidem.) Když se rozhoduji, mívám tendenci o dané záležitosti dlouze přemýšlet a ve svých myšlenkách se zbytečně cyklím, přestože se ve výsledku stejně rozhoduji na základě instinktu. Dialogické jednání pro mě bylo příležitostí učit se odstraňovat, lépe řečeno přetavit jisté bariéry utvořené rozumem, které mě v cyklu těchto nadbytečných pochyb držely. Některé takové brzdy mého plného vyjádření se v dialogickém jednání projevovaly jako partneři cenzor, diktátor, nadřízený, pedant, rodič. Zpětně si troufám tvrdit, že jsem si jejich přítomnost nemusela v sobě zapírat. Měla jsem si tyto partnery dovolit vyjádřit naplno, abych jim mohla odpovědět. Myslím si, že otevřená konfrontace s partnerem cenzorem by mě pravděpodobně vyprovokovala silněji k uvědomění si vlastní potřeby svobody. Myslím si, že bych si touto otevřenou konfrontací ještě dříve uvědomila, že po té svobodě, které se tolik hrozím, vlastně zároveň hluboce toužím a že také potřebuji a chci mít prostor, abych sama sebe vyjádřila.

Vlivem Garyho Condese, učitele jiné disciplíny Meisnerovy metody<sup>35</sup>, se proměnil můj pohled na partnera cenzora jakožto na brzdiče, na nevídanou osobu a na nepřítele. Uvědomila jsem si, že přítomnost cenzora mohu naopak ocenit, jelikož je důležitou součástí mého života. Existuje proto, že mě chce chránit. K partnerovi cenzorovi mohu já vlídně a laskavě promlouvat. Přátelskými slovy ho mohu požádat, aby mě respektoval a aby mi věnoval prostor.

Gary Condes nám studentům jednou při hodině radil: „Řekněte svému rozumu, řekněte tomu, který vám ve spontánním jednání brání: ‚Rozume, děkuji ti za to, že se o mě staráš. Děkuji ti za to, že mě chráníš před nebezpečím. Jsi pro mě důležitý a já jsem ti za tvou ochranu vděčný. Bez tebe bych přece nemohl přežít. Teď tě ale na chvíli potřebovat nebudu. Odložím si tě proto na chvíli stranou, ano?‘“

Když se zpětně ohlédnu, řekla bych, že pro mě osobně bylo dialogické jednání především laboratoří, kde jsem mohla do hloubky zkoumat samu sebe. Dialogické jednání bylo pro mě možnou cestou k sebeobjevování, setkáním se sebou samou a navazováním sebevztahu. Skrze zkušenost v dialogickém jednání, která se mi postupně promítala do života, jsem si uvědomila, kolik vnitřních partnerů v sobě mám. Nedávno jsem se zamýšlela nad původem těchto partnerů. Narodili se už s námi (zdědili jsme je), anebo to jsou hlasy těch, se kterými jsme se my setkávali v průběhu života a jejichž slova se do naší mysli zafixovaly jako naše vnitřní hlasy?

Filozof a spisovatel Alain de Botton<sup>36</sup> tvrdí: „Vnitřní hlas býval v minulosti vždy hlasem vnějším. My do sebe průběžně vstřebáváme hlasy druhých lidí a tóninu jejich hlasu. Tón hodné a něžné chůvy, která se na nás vlídně usmívala. Tón otráveného a našťavaného rodiče.

---

<sup>35</sup> Metoda určená pro realistické herectví amerického pedagoga Sanforda Meisnera. O Meisnerově metodě se rozepisují níže v pododdíle *Meisnerova metoda* oddílu *Herecké metody*.

<sup>36</sup> Alain de Botton (1969) je filozof, spisovatel, televizní producent a podnikatel původem ze Švýcarska a v současnosti žijící a působící ve Velké Británii. Témata jeho esejistických děl se soustřeďují na „filozofii všedního dne“. Mezi některé z jeho knih patří: *On Confidence*, *Self-Knowledge*, *How To Overcome Your Childhood*, *On Being Nice*. De Botton založil a vede institut The School of Life v Londýně.

Výhrůžky staršího sourozence. Slova školního tyrana nebo učitele, kterým je nemožné se zavděčit. Tyto neúčinné hlasy si zvnitřňujeme proto, že v jistých klíčových momentech v minulosti nám zněly pádně a přesvědčivě. Tyto autoritativní figury opakovaly svá slova dokola a dokola, dokud se jejich slova nezapsala do naší paměti a způsobu myšlení.<sup>37</sup>

Také vietnamský zenbuddhistický mnich Thich Nhat Hanh<sup>38</sup> hovořil o všímání si hlasů vnitřních rodičů a prarodičů v nás. Během *dharma talk*<sup>39</sup> svým posluchačům radil, aby si tyto hlasy v sobě smířlivě pojmenovali, aby pak nad nimi tyto vnitřní hlasy ztratily kontrolu: „(...) proměňte tuto navyklou energii (...) Spolu s energií štěstí a radosti budete mít dostatek sil na to, abyste sami sebe proměnili. Budete vědět, že vaše nenávisť vůči sobě do vás byla přenesena skrze matku či otce, skrze dědečka či babičku. Jakmile tuto energii rozpoznáte jako energii, která patří také jim, povězte si sami sobě: ‚Ahoj babi! Víím, že tam jsi.‘ Pomůžete tím sami sobě i své babičce, jelikož tímto provádíte akt bytostné proměny pro všechny.“<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> Vlastní překlad. Originální znění: „An inner voice always used to be an outer voice. We absorb the tone of others. A kind and gentle caregiver. A harrassed or angry parent. The menacing threads of an elder sibling keen to put us down. The words of a schoolyard bully or a teacher who seemed impossible to please. We internalized the unhelpful voices because in certain key moments in the past they sounded compelling. The authority figures repeated their messages over and over until they became lodged in our own way of thinking – for better and for worse.” The School of life. *Self-Knowledge (Sebe-poznávání)*. London: The School of Life, 2017, s. 74.

<sup>38</sup> Thich Nhat Hanh (1926) je zenbuddhistický mnich a mírový aktivista původem z Vietnamu, odkud byl komunistickou vládou vyhoštěn poté, co veřejně vyjádřil svůj nesouhlas s válkou ve Vietnamu (1955–1975). Velkou část svého života působil proto na Západě. V Evropě a ve Spojených státech amerických založil šest klášterů a desítky institutů pro praxi meditace všímavosti. Hlavní myšlenkou jeho učení je, že abychom ke světovému míru mohli přispět, musíme mír pěstovat sami v sobě a tento mír musíme také sami ztělesňovat. Mezi některé z jeho stovky děl patří: *The Art of Living, Being Peace, The Miracle of Mindfulness, No Mud No Lotus, Happiness, True Love and Anger, The Heart of Buddha Teaching*.

<sup>39</sup> Dharma talk je veřejná řeč, rozmluva buddhistického učitele na téma související s buddhistickou praxí.

<sup>40</sup> Vlastní překlad. Originální znění: “(...) transform that habitual energy (...) With the energy of happiness and joy, you will have enough strength to do the work of transformation. You know your energy of self-hatred was transmitted to you by your mother or father, your grandfather or grandmother. When you recognize this energy as also belonging to them, you say: ‘Hello Grandma, I know you are there,’ and you help both yourself and your grandmother. You are doing the work of transformation for all of them.” Citace pochází ze sborníku *The Path of Emancipation, Talks from a*



Já zatím jasnou odpověď na otázku o původu partnerů nemám, spíše ji v sobě v současnosti zkoumám. Mezi partnerky a partnery, které jsem v sobě zatím objevila, patří samozřejmě paní pedantka, slečna stydlivka, vzorná žákyně, ale také další – bláznivá čarodějnice, buddha-žena, poťouchlá divoženka, pubertální děvče, ostravský horník, nadšený tvůrce, rošťák opičák a moje vnitřní dítě „malá Nůňa“.

Objev vnitřního dítěte byl a stále je pro mě zásadním zlomem pro pochopení sebe sama. Během setkání dialogického jednání jsem asistenty nejednou zaslechla zkoušejícím studentům doporučovat, aby se na place v průběhu dialogického jednání oslovili hezky (a dokonce zdobně, např. Honzíku nebo Aničko) a aby „na sebe byli hodní“. Taková poznámka mi přišla patetická a přiznávám se, občas i směšná. O to silnější pro mě bylo, když jsem její význam později pochopila skrze vlastní zkušenost.

Stalo se, že při jiné hodině na KATaP DAMU (Interpretační seminář) se prof. Jana Pilátová<sup>41</sup> rozpovídala o jedné písničce původem z Polska, jejíž slova prof. Pilátová znala odmala nazpaměť. V dětství si písničku ráda a bez nějakého hlubšího rozmyslu prozpěvovala. S postupem času, jak vyrůstala, na písničku zapomněla. Až o mnoho let později, v dospělosti, přišla chvíle, kdy se k ní písnička sama vrátila a prof. Pilátová si ji tehdy jako dospělá žena začala opět prozpěvovat. Byl to výjimečný okamžik, který si přímo tuto písničku vyžádal sám. Proto se k ní písnička vrátila sama a v danou chvíli „k ní bytostně

---

*21-Day Mindfulness Retreat (Cesta emancipace, sborník textů z 21denního pobytu v tichosti a všímavosti)* [e-book] California: Parallax Press, 2000.

<sup>41</sup> Jana Pilátová (1945) vystudovala teatrologii a psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Pracovala jako redaktorka nakladatelství Orbis a Panorama, působila v Polském kulturním středisku. V současnosti se věnuje divadelní dramaturgii, teorii, kritice a pedagogice. Dramaturgicky spolupracovala se soubory Farma v jeskyni a Divadlo CONTINUO. Dlouhodobě vyučovala Interpretační seminář na Katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU. Na DAMU vede seminář Rozpravy o divadle, Tělo v historii a Divadelně-antropologický seminář a dílny. Významně ji ovlivnil Jerzy Grotowski, u jehož souboru Teatr Laboratorium byla za svých studií na stáži. Jeho texty přeložila do češtiny, o jeho práci také píše a učí. Napsala publikaci *Hnízdo Grotowského*.

promluvila“. Prof. Pilátová tak skrze tělovou zkušenost v daném okamžiku pochopila smysl a hlubokou podstatu této písničky. Ohromilo ji to.

Jak jsem já při hodině seděla a poslouchala procítěné vyprávění prof. Pilátové, cítila jsem, že se ve mně cosi hluboce pohnulo. Nenacházela jsem pro to žádná konkrétní slova. Jen jsem pozorovala, jak se prof. Pilátová k písničce a tomuto zážitku celou svou bytostí vztahuje, a její vyprávění ke mně řetězovou reakcí promluví. Hlavou mi začala znít písnička jiná – dětská vietnamská, kterou jsem si jako malé děvče častokrát prozpěvovala já. Milovala jsem dětské vietnamské písničky, ale s postupem času jsem téměř na všechny zapoměla. Styděla jsem se vietnamské písničky zpívat na veřejnosti před českou většinou. (Vlastně jsem to udělala jen dvakrát. Poprvé na přijímacích zkouškách na KATaP a podruhé na castingu do filmu. Obojí dopadlo pozitivně.) Měla jsem za to, že abych mezi české vrstevníky mohla zapadnout, musím v sobě veškerou „vietnamskost“ zavrhnout, a to jsem taky udělala. Jenže tím jsem zapřela kus sebe. A aniž bych si vůbec byla vědoma toho, že to dělám, během dalších let jsem se tuto chybějící část sebe pokoušela různými (až nezdravými) způsoby kompenzovat.

O navazování vztahu s vnitřním dítětem jsem se pak pokoušela v některých setkáních dialogického jednání, v terapii a skrze meditaci. V dialogickém jednání bylo pro mě výzvou se už jen oslovit jako malé dítě. Tloukla se ve mně spousta silných nezpracovaných pocitů, a ne vždy se mi dařilo sama sebe oslovit. Už samotné vtělení se do své mladší já a naslouchání z této pozice pro mě bylo velkým vítězstvím. Ivan Vyskočil říká, že jde o to, dokázat tohoto partnera vyslovit, najít pro něj situaci, ve které ho poznáme, kde si uvědomíme, co asi od nás chce a proč nás oslovuje.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> mip. „Dialogické jednání, které se nesmí hrát“ [online] *Artikl*. 16. 12. 2013 [cit. 15. 8. 2019] Dostupné z: <http://www.artikl.org/divadelni/dialogicke-jednani-ktere-se-nesmi-hrat/>.

Zenbuddhistický mnich Thich Nhat Hanh vysvětluje blok v konfrontaci s vnitřním dítětem následovně: „Mnozí z nás skrýváme v sobě zraněné dítě. Jenže se bojíme vrátit zpět do svého nitra a s tímto dítětem na čas pobýt. Vytvořili jsme si blok. Velikost naší bolesti a žalu nás dokáže převálcovat takovým způsobem, že se od sebe rozhodneme nakonec utéct pryč.“<sup>43</sup>

A prof. Ivan Vyskočil tvrdí: „I jako velcí v sobě můžeme objevit hravé dítě.“<sup>44</sup>

Jednou jsem v psychoterapii dostala zajímavý úkol, který na mě ještě čeká, a sice napsat sama sobě dopis z pozice dítěte. (Je zajímavé, že – protože jsem pravačka – mi terapeutka doporučila, abych dopis psala levou rukou – údajně mi to pomůže oprostít se od racionálního smýšlení dospělého.) Začala jsem také praktikovat léčivou meditaci<sup>45</sup>, při níž se na vnitřní dítě napojuji. Během meditace se ke svému vnitřnímu dítěti pokouším láskyplnými slovy promlouvat a dodávat mu chybějící porozumění, abychom tak společně došly k zahojení starých ran a ke smíření s minulostí. Slova průvodkyně meditace na mě hluboce působí. Ta říká, že člověk může mít zdánlivě dokonalý život (milujícího partnera, dobré zázemí, vysněnou práci), a přesto v sobě může pociťovat prázdnotu. Tato vnitřní prázdnota je výrazem hluboké potřeby navázat kontakt se sebou samou, se svým vnitřním dítětem, se svým „ryzím já“. Je to neutuchající potřeba „doplnit se zevnitř“.

---

<sup>43</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „Many of us know that we have a wounded child within us, but we are afraid to go back to ourselves and be with that child. The block of pain and sorrow in us is so huge and overwhelming that we run away from it.“ Thich Nhat Hanh. *Happiness (Štěstí)*. Berkeley, California: Parallax Press, 2009, s. 119.

<sup>44</sup> mip. „Dialogické jednání, které se nesmí hrát“ [online] *Artikl*. 16. 12. 2013 [cit. 15. 8. 2019] Dostupné z: <http://www.artikl.org/divadelni/dialogicke-jednani-ktere-se-nesmi-hrat/>.

<sup>45</sup> *Inner Child Healing Meditation* [online video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=R2OfD00e6Tk/>.

Moshé Feldenkrais vysvětluje příčinu této potřeby následovně: „Děti, které jsou předčasně hodnoceny podle svých výkonů, ztrácejí brzy svou spontánnost a vyrůstají, aniž by prožily skutečné mládí. Když dospějí, často pocítují neuvědomělou touhu po dětství, které se v nich nestačilo rozvinout a dozrát.“<sup>46</sup>

Nyní už vím, že potřebu po dětství, po doplnění se zevnitř jsem v sobě měla dlouhé roky i já. Zpětně proto nahlížím na příležitost zakoušet dialogické jednání jako na nabídku k tomu napojit se na toto „ryzí já“ – je to to já, které, ač léta bylo svazováno, vytrvale toužilo se projevit. Jsem ještě na začátku této cesty, na začátku tohoto dobrodružného výletu. Cítím, že se teprve „začínám doplňovat“.

Všechny pokusy zpětně reflektovat individuální zkušenost s dialogickým jednáním a jednotlivé pokusy verbálně pojmenovat, co dialogické jednání je a co není, jsou důležitou a nezbytnou součástí studijního procesu a výzkumu této ojedinělé disciplíny. Vytváří se tím bohatá síť individuálních zkušeností, které navzájem pojí společný odkaz. V této síti se jednotlivé reflexe mohou vzájemně doplňovat, podporovat se, odporovat si, jedna druhou mohou provokovat k dalšímu zkoušení a zamyšlení. I mezi reflexemi tedy může existovat partnerský vztah. Přesto jsou to všechno nakonec „jen“ slova. Slova, která studijní a výzkumný proces udržují v pohybu. Slova, která reagují na tělovou zkušenost, ovšem samotnou tělovou zkušenost nahradit nemohou. Protože dialogické jednání souvisí přímo s osobností daného zkoušejícího, nemůže být pochopeno jen skrze text ze zkušenosti jiného zkoušejícího. Dialogické jednání se musí především na vlastní kůži zažít. Vzpomínám si, že prof. Ivan Vyskočil to jednou při hodině shrnul takto: „Člověk se musí sám namočit.“

---

<sup>46</sup> Moshé Feldenkrais. *Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1996, s. 34.

### 2.2.1.2 Herecká propedeutika na základě dialogického jednání

Herecká propedeutika na základě dialogického jednání je prvním hereckým předmětem, kterým si studenti na katedře autorské tvorby a pedagogiky procházejí, v případě bakalářských studentů v době mého studia až ve druhém ročníku – první rok byl věnován získávání psychosomatické kondice (skrze disciplíny dialogické jednání, výchova k pohybu, výchova k hlasu, výchova k řeči), která je pro veškerý další autorský projev základem.

Herecký a pedagogický přístup vedoucí předmětu Jaroslavy Pokorné<sup>47</sup> se opíral o činoherní herectví i dialogické jednání. Ve výuce se vymezovala realistickému a naturalistickému herectví, zvláště pak Stanislavského metodě. Příklady jí zadávaných cvičení, ve kterých se klasické herectví snoubí s dialogickým jednáním, byly třeba *Skok z můstku* a *Vnitřní konflikt*.

Při cvičení *Skok z můstku* jsme každá studentka zvlášť vstupovaly do prostoru s představou, že naším úkolem je rozběhnout se ze skokanského můstku a skočit do vody. Vnitřní konflikt, který se s takovým úkolem pojil, jsme si na place zkoušely zažít a veřejně vyjádřit. Bylo to vzrušující. Já sama bych za normálních okolností takový hazard nikdy nepodstoupila, jelikož se výšek smrtelně děším. Na place jsem si v bezpečném prostředí dramatické hry mohla dovolit tento hazard podstoupit, včetně všech rozličných pocitů a myšlenek, které se ve mně vnitřně odehrávaly. Strach, zvědavost, kuráž, pochybnosti, vzrušení, frustrace, radost... Když jsem tuto situaci pozorovala z pohledu diváka, připadalo mi fascinující, jak tyto pocity

---

<sup>47</sup> Jaroslava Pokorná (1946), česká činoherní a filmová herečka, vystudovala Herectví a Autorské divadlo na Divadelní fakultě AMU. Hrála v angažmá v Realistickém divadle (později Divadlo Labyrint), hostovala v Divadle v Řeznické a v divadlech na Kladně a v Příbrami. V současnosti působí v angažmá Divadle v Dlouhé. Mezi některé filmy a seriály, v nichž Pokorná ztvárnila roli, patří: *Ve stínu*, *Okresní přebor*, *Hořící keř*, *Pojedeme k moři*, *Po strništi bos*, *Chvilky*. Je nositelkou ceny Alfréda Radoka a držitelkou Českého lva z roku 2013.

a myšlenky tvarují tělo aktéra. Malý krůček vpřed, dva kroky vzad, přešlapování na místě, hluboký nádech, pochybnost, slova útěchy, odhodlaný pohled vpřed, rozběh, prudké zastavení před okrajem můstku, zádrž dechu, zdrženlivý pohled dolů, prudké narovnání těla, zaťaté pěsti, úzkostlivě přivřené oči, krok vpřed do neznáma, hrůza, úžas, úleva, totální uvolnění těla. Ověřila jsem si tím, že pokud je tělo otevřené hře, pokud je vnímavé a propojené s myslí a duší, pak jej vnitřní pohnutky aktérů mohou tvarovat i samovolně.

Při dalších zkoušeních jsme si vnitřní konflikty měly vybírat samy. V mém případě šlo o volbu mezi schůzkou s bývalým přítelem mé kamarádky a večerem doma o samotě. Podobně jako u Skoku z můstku se cíl nacházel až na opačném konci prostoru a vedla k němu přímočará cesta. Naším úkolem bylo zkusit si dialogické jednání na vybraný vnitřní konflikt a ve finále se rozhodnout, zdali danému cíli na konci prostoru dáváme zelenou, nebo zdali se vrátíme zpátky na začátek. Byla to zároveň hra na vzdálenost. Z tohoto zkoušení si více než proces pamatuji obrovskou úlevu, která se v mém těle a duši rozlila, jakmile jsem se pro finální volbu rozhodla. V danou chvíli už přitom ani nezáleželo na tom, o kterou volbu se nakonec jednalo. Vysvětluji si to tím, že se ve mně v průběhu jednání musela nakumulovat tak velká míra napětí, že v závěru jednání bylo úlevné ho ze sebe konečně pustit.

Britský herec Declan Donnellan tvrdí o cíli následující: „[...] bez cíle herec nemůže dělat absolutně nic, protože cíl je pramenem jevištního života. [...] Cíl existuje vždy mimo herce a v měřitelné vzdálenosti od něj. [...] Cíl je vždy konkrétní. [...] Veškerá energie má svůj původ v cíli.“<sup>48</sup> Donnellanův přístup vyplývá z ryze činoherního prostředí. Když se zaměříme na původ cíle v dialogickém jednání, zjistíme, že energie na place je dána intenzitou projevu, vodivým napětím, zpětnou vazbou a zaujetím pro hru. Původ energie tkví ve vyladěnosti

---

<sup>48</sup> Declan Donnellan. *Herec a jeho cíl*. Praha: Brkola, 2007, s. 28–34.

zkoušejícího. Cílem „jevištního života“ v rámci dialogického jednání je nechat hru, aby se sama děla.

Pokorná kladla ve výuce silný důraz na představivost. Stejně jako v dialogickém jednání nás nabádala k tomu, abychom nespěchaly, abychom na place existovaly v procesu: „Nic si tam nevymýšlejte! Nechte to pořád vznikat! Ať to není hotové, mrtvé!“ Učila nás v praxi základním pojmům herecké výchovy, jako jsou situace a jevištní jednání.

Pro klauzurní výstup jsme si každá studentka na 5–8 min zpracovávaly individuálně libovolné osobní téma, příběh. Na těchto krátkých sólových představeních, tzv. hereckých prezentacích, se pracovalo dlouhodobě v hodinách herecké propedeutiky i ve volném čase. Ve skupině jsme si navzájem pomáhaly orální reflexí. Děly jsme se o své postřehy, přičemž bylo na autorce prezentace, jak si postřehy zpracuje. Výzvou bylo hereckou prezentaci, toto sólové představení, s každým dalším zkoušením doladovat, zpřesňovat, zároveň ho ale neumrtvit, nezakonzervovat. Pakliže se tak stane, bylo jasnou výzvou najít v představení opět radost a živost, najít chuť příběh vyprávět. Dalšími úkoly bylo objevit pro každou postavu v příběhu fyzické gesto a temporytmus, najít hladký přechod při přechodu z jedné postavy do druhé, z jedné situace do druhé, z jednoho prostoru do druhého. O svou zkušenost s hereckými prezentacemi se nyní podělím:

Má první herecká prezentace vyprávěla o úsměvném střetu kultur na pasové kontrole u polského města Jelenia Góra. Já a moje mladší sestra Maya jsme vyjely v rámci divadelního zájezdu do Varšavy. Na hranici s Polskem náš autobus zastavila hraniční kontrola. Při hovoru se strážníky si sestra Maya uvědomila, že si s sebou vzala nesprávné doklady. Nezbývalo než zavolat našemu tátovi a poprosit ho, aby okamžitě nasedl do auta a Mayin pas ještě ve stejný den přivezl z Prahy do Jelenie Góry. Tam jsme se sestrou sečkávaly na policejní

stanici, dokud táta nepřijel a všechny oficiální záležitosti Maye nevyřídil. Vše dobře dopadlo! Sestru do Polska pustili, takže ještě tentýž večer jsme odjely na divadelní zájezd do Varšavy a táta se vrátil zpátky domů do Prahy.

Když jsem tuto hereckou prezentaci zpracovávala, prvním krokem bylo najít pro jednotlivé postavy přesné fyzické gesto. To bylo jakousi jevištní značkou a zkratkou pro rozlišení postavy v rámci celého příběhu. S gestem se pojila také postura těla postavy, napětí těla postavy a její temporytmus. Pakliže se pro jednotlivé postavy dařilo najít dostatečně výrazná a specifická gesta, napětí, postury a temporytmy a ideálně ještě tak, aby to vše bylo vůči ostatním postavám v kontrastu, dost se tím divákovi usnadňovala orientace v příběhu. Také příběh pak znatelně ožil, nabyl až hudební kvality. Pro účel své prezentace jsem sestru Mayu ztvárnila jako pubertální fíflenu, tátu jako neohrabaného dobráka, polského strážníka jako pohodového drsnáka. Náročným úkolem bylo ztvárnit samu sebe v rámci prezentace a v daných situacích tak, abych nebyla úplně povolená a měla patřičný jevištní výraz, zároveň abych samu sebe nehrála nebo dokonce nepředstírala, a k tomu všemu abych na jevišti dokázala být sama za sebe. Místy mi činilo obtíž přecházet z postavy táty do postavy strážníka, zvláště když spolu vedli hovor, kdy táta mluvil vietnamsky, strážník anglicky a já překládala do vietnamštiny, zatímco jsem si stranou uvažovala nahlas v češtině. Vyvozují si z toho, že tátu a strážníka jsem možná mohla vůči sobě vykreslit kontrastněji. Anebo se ještě nabízelo tento trojjazyčný dialog překopat. Trojjazyčnost byla nicméně specifikem mé prezentace, ze které jsem slevovat nechtěla. Utvářela tón a rytmus prezentace a divákovu mysl vybízela ke hře při dotváření významu.

K tomu, aby příběh divákovi hladce plynul, bylo dobré určit si také „úkol postavy“, tj. cíl nebo záměr postavy. Pokorná nás naváděla instrukcí: „Splňte úkol a jděte dál!“ K orientaci v příběhu také napomáhalo určit si okolnosti dané situace, tj. místo, čas a o co v dané situaci jde. Pokorná nám častokrát připomínala: „Než do prostoru vstoupíte, musíte si ho představit! Musíte ho nejprve vidět.“ To bylo zvlášť důležité vzhledem k tomu, že přechod z jednoho prostoru do



druhého se odehrává jedním tělem v prázdném prostoru učebny. Když jsem hereckou prezentaci měla možnost v závěru semestru na klauzurách odehrát před diváky, překvapilo mě, jak moc můj výstup ožil čistě sdílením s diváky. Po dlouhých týdnech zkoušení „těže“ věci bylo osvěžující dostávat zpětnou vazbu od lidí, kteří představení vidí čerstvými očima. Diváci mi svou spontánní reakcí například připomněli, že ten vtip, který už jsem postupem času začala brát jako samozřejmost, samozřejmě není. Nebo mi pomohli uvědomit si další významy určité situace, které jsem si dosud neuvědomila. Něco, co jsem považovala za smutné nebo k naštvání, mohl někdo jiný vidět z hlediska absurdně komického. Něco, co mě rozesmálo, mohlo být pro jiného k údivu nebo záležitost k pohoršení. Diváci mi jako partneři vstupovali do hry a jejich přejícná pozornost ve mně probouzela radost z bytí na jevišti, radost z vyprávění. Díky tomu, že jsme na sebe energicky byli napojení, mohla jsem z energie a pozornosti diváků vyčíst a vycítit, ve kterých chvílích se mi vyprávění daří sdělovat a ve kterých chvílích je ještě zádrhel.

Jednou jsem v rámci hledání tématu pro druhou hereckou prezentaci vešla do prostoru se záměrem navázat dialog se svým vnitřním dítětem. Sama jsem byla překvapená, jakou reakci moje tělo spustilo. Začala jsem se silně třást, bylo mi do pláče. A to jsem se jen pozdravila. Zkoušení jsem z rozrušení musela předčasně ukončit. Nebyla jsem na takovou konfrontaci připravená.

Proto jsem si nakonec pro druhou hereckou prezentaci zvolila zážitek ze strýčkova buddhistického pohřbu na Slovensku. Paradox je, že až do pohřbu jsem netušila, že strýček Hai byl můj vzdálený strýc, bratranec mého táty. Pamatovala jsem si ho jako sympatického rodinného přítele, který za námi občas jezdil na návštěvy, ale nevěděla jsem, že jsme součástí jedné rodiny a že já mám kus své rodiny takhle na dosah, v Bratislavě na Slovensku. Mělo to pro mě zásadní význam. Tehdy v Bratislavě to bylo poprvé, kdy jsem se účastnila buddhistického pohřbu. Zážitek jsem si z něj odnesla krásný, smutný a magický. Na konci cesty jsem došla k fascinujícímu závěru: Nevím

sice, jestli se cítím být více Češkou nebo Vietnamkou. Co ale s určitostí vím, je, že chci umřít jako Vietnamka. Při zpracovávání jevištního tvaru jsem zúročila poznatky nabyté z práce na prezentaci předešlé (prostor, fyzické gesto a tělo postavy, temporytmus postavy, úkol postavy). Tentokrát pro mě bylo náročnější najít smysluplnou linku příběhu a příběh srozumitelně sdělit. Více než o dramatický příběh mi šlo o to, podělit se o svůj osobní zážitek.

Prezentace měla více lyrických a hudebních momentů. Novou výzvou pro mě byla práce s hlasem, jelikož dříve jsem se bála, že v hlase silná nejsem, a na jevišti jsem se hlasem podvědomě zapojovala co nejméně. Nyní už jsem si dokonce troufla i zpívat. A bavilo mě to! S čím jsem v jevištním tvaru zápasila, byla časová období, mezi nimiž jsem různě přeskakovala – ze současnosti do minulosti a z minulosti zpátky do současnosti. K tomu jsem samozřejmě přecházela také z jednoho prostoru do druhého a z postavy do postavy. A to vše skrze jedno tělo, což byl na jednoho aktéra v prázdném prostoru ohromný nárok. Ale jelikož téma prezentace bylo pro mě silné a osobně mi záleželo na tom, abych se o svůj zážitek podělila, stály mi všechny překážky za to. Včetně krize, kterou jsem si v závěru pracovního procesu procházela. Dostala jsem se do bodu, kdy jsem už nevěděla, jak prezentaci více doladit, zpřesnit, zlepšit, a kompletně jsem ztratila chuť cokoli vyprávět. Zablokovala jsem se. Tehdy mi pomohlo, když jsem si krizi přiznala a prostě jsem si v ní dovolila být, když jsem ji nezapírala. Tím se krize postupně uvolnila. Také díky novým divákům, kteří do hodiny přišli na pozvání Jaroslavy Pokorné, aby nám svými reflexemi pohled na autorské počiny osvěžili, jsem zvolna chuť do vyprávění a do sdělování nabývala zpátky.

Přijde mi zajímavé, co všechno se v aktérovi odehrává, než před diváky předstoupí, co se v něm děje během výstupu a co po konci výstupu. Já, než před diváky předstupuji, cítím často nervozitu, která se ve mně mísí se snahou se uvolnit a vyklidnit. Občas se mi až obrací žaludek, to když mívám silnou trému a obávám se, zdali diváci můj počin přijmou, nebo ne. Jindy jsem až v prapodivném zenu, kdy je moje mysl totálně vyčištěná, klidná a na vše připravená. Během výstupu před diváky se ve mně střídají pocity lechtání v břiše, tedy

nervozita spolu s pocitý překvapení z reakcí diváků. Motivuje mě pokračovat ve sdělování, když cítím, že mi diváci naslouchají, když cítím, že jsme na sebe energicky napojeni. To jsou chvíle, kdy já jako Nhung získávám od diváků empatii, která mi hluboce ulevuje a která má až léčivý účinek.

Zenbuddhistický mnich Thich Nhat Hanh tvrdí: „Hluboké naslouchání je takové naslouchání, které druhému člověku pomáhá ulevit z jeho utrpení. (...) Jedna hodina hlubokého naslouchání může druhého přivést k proměně, může hojit jeho rány. (...) V procesu hlubokého naslouchání se můžeme naučit spoustu nového o našem vlastním vnímání a chápání světa a o vnímání a chápání světa toho druhého.“<sup>49</sup>

A Ivan Vyskočil říká: „Stará známá věc je, že empatie je pro člověka léčivá. Radovat se s druhým je dvojnásobná radost a dokázat být smutný s druhým je poloviční smutek.“<sup>50</sup>

Myslím, že tato tvrzení mohu potvrdit i na základě divadelní praxe. Upřímná přejícná pozornost má až blahodárny léčivý potenciál.

### 2.2.1.3 Autorské prezentace

Autorské prezentace jsou sólová představení o zhruba deseti minutách. Absolventské prezentace jsou delší, zhruba třicet až čtyřicet pět minut. Studenti si autorskou a absolventskou prezentaci vytváří na vlastní námět a jako autoři za svou prezentaci ručí. Součástí procesu je tvorba a zkoušení prezentace, konzultace prezentace s libovolným pedagogem z katedry, odehrání prezentace na klauzurách před otevřeným publikem (v případě kratší autorské prezentace) a reflexe prezentace v kruhu spolužáků a pedagogů z katedry.

---

<sup>49</sup> Vlastní překlad. Originální znění: „Deep listening is the kind of listening that can help relieve the suffering of the other person. (...) And one hour like that can bring transformation and healing. (...) And during the process of deep listening, we can learn so much about our own perception, and their perception.“ *Thich Nhat Hanh on Compassionate Listening* [online]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=67&v=lyUxYflkhzo/](https://www.youtube.com/watch?time_continue=67&v=lyUxYflkhzo/).

<sup>50</sup> mip. „Dialogické jednání, které se nesmí hrát“ [online] *Artikl*. 16. 12. 2013 [cit. 15. 8. 2019] Dostupné z: <http://www.artikl.org/divadelni/dialogicke-jednani-ktere-se-nesmi-hrat/>.

Má první prezentace vyjadřovala vnímání kulturní identity dítěte druhé generace Vietnamců žijících v Česku. Inspiraci jsem čerpala z textu, který jsem četla na hodině Autorského čtení na KATaP (byl to česko-vietnamsko-anglický text), a z představení *A odkud jste doopravdy?*, na němž jsem v téže době pracovala se svou divadelní kolegyní Huyen Vi Tranovou. Počátek našeho procesu vypadal tak, že jsme si do sdíleného dokumentu Googlu napsaly otázky a na tyto otázky jsme obě odpovídaly automatickým psaním v reálném čase. Protože jsme psaly do sdíleného dokumentu, měly jsme na očích, co v daném okamžiku píše ta druhá z nás, a mohly jsme (ale nemusely) na sebe vzájemně reagovat. Vznikl text o mnoha stranách, ze kterého jsme následně použily to, co nám připadalo nejsilnější, nejprovokativnější, nejpřesnější, nejnápaditější, pro jevištní zpracování nejzajímavější, a přitom stále autentické a pravdivé.

Při práci na autorské prezentaci jsem tento materiál využívala jako odrazový můstek. Některé obrazy z představení, jako je například zpěv české hymny, jsem s obměnou přenesla do autorské prezentace. Zatímco v představení zpíváme s Tranovou českou hymnu v afektivní taneční póze poté, co celé udýchané dotančíme *V-Pop* choreografii dívčí hudební skupiny Lip B, v autorské prezentaci jsem hymnu zpívala uprostřed kruhu s otevřenými žlutými a bílými obálkami poté, co jsem z nich přečetla vzkazy typu: „Ségra, proč mám tak divný obličej? Já chci být taky Čech jako moji kamarádi.“, „Ting t'ang t'ong, hahahaha!“, „Proč nemůžeš být jako sestřenice Nguyet nebo bratranec Cuong? Jsi pro nás zklamáním.“ Kromě toho, že jsem si touto prací pojmenovávala vlastní osobní zkušenost, čímž se mi výrazně ulevovalo na duši, získala jsem nové poznatky o tvorbě jevištního díla. Během zkoušení jsem zkoumala, jakou linkou vyprávět o vlastním životním pocitu, jak udržovat napětí diváků a jak vytvářet kontrast ve vyprávění střídáním odlehčených a milých momentů s momenty hořkými a bolavými, jak diváky do jevištního výstupu nenásilně zahrnovat, jak tvořit přechody mezi obrazy, jak vytvářet silný dějový oblouk, jak méně je vlastně více (pakliže se jde do hloubky) a také že krizové chvíle jsou nevyhnutelnou součástí každého tvůrčího procesu.

Výrazně mě překvapilo, jakou odezvu jsem od diváků měla jak později během reflexí, tak ve chvíli, kdy jsem s diváky sdílela společný prostor. Hmatatelně jsem pociťovala, jak mě svou přívětivou pozorností diváci nabíjí. Taky jsem místy pociťovala jejich šok a soucit. Přejícná pozornost diváků mi bytí na jevišti příjemně ulehčovala a zároveň mě motivovala k dalšímu pokračování ve vyprávění. Při dalších „reprízách“ pro mě bylo zajímavé pozorovat, co se se mnou jako s aktérkou děje a jak se tvar prezentace proměňuje v závislosti na daném prostoru, na divácích, na mém aktuálním rozpoložení a na přítomném okamžiku. Nejtěžší bylo od diváků neočekávat obdobnou odezvu, jakou jsem už zažila někdy dříve. Výzvou bylo vstupovat do prostoru tak otevřeně a bez očekávání, jako kdybych prezentaci měla odehrát úplně poprvé. Konzultanty mé prezentace byli pedagožka individuální výchovy k hlasu Tereza Roglová a spolužák Václav Wortner. Od Wortnera jsem po klauzurním výstupu dostala zajímavou reflexi: „Mně se líbilo, že když jsme s Nhung zkoušeli, brala moje připomínky a návrhy v potaz, vyzkoušela si je a pak si to nakonec stejně udělala po svém.“

Druhá autorská prezentace řešila mou aktuální rozepři mezi pracovní kariérou a partnerským vztahem. V procesu tvorby mi největší potíž činilo najít téma prezentace. Neumím tvořit na téma, které mě jako autorku plně neoslovuje. Úplně původně bylo mým záměrem vrátit se do dětství a hledat význam svých tehdejších vysněných povolání (růžová strážkyně vesmíru, hrdinka, lékařka, učitelka, tanečnice), chtěla jsem jejich význam rozklíčovat a zkoumat, jak tyto sny souvisí s mou nynější identitou. Při zkoušení jsem bohužel zjistila, že mě toto téma neinspiruje natolik, jak jsem prvně předpokládala, a od tématu jsem upustila.

Nakonec se mi na zkouškách vylouplo téma jiné, leč příbuzné: Co je pro mě větší prioritou? Splnit si pracovní sen a realizovat se jako divadelní a taneční performerka, nebo mít stálý partnerský vztah a teplo rodinného domova? Co bych si já jako Nhung vybrala, kdybych hypoteticky musela? Dala jsem si za úkol zveřejnit před diváky tento vnitřní konflikt. Můj tvůrčí proces se výrazně inspiroval hodinami

herecké propedeutiky. Hledala jsem fyzická gesta, posturu těla a napětí těla svého sarkastického tanečního trenéra, oddaného partnera a pak také sebe ve chvílích, kdy se cítím být zatížená břemeny. V jevištním tvaru jsem si tentokrát dovolila více pohrát s pohybem v souvislosti s divadelní situací. Hrála jsem si s fyzickými principy, které jsem znala z hodin pohybu na KATaP (následování impulzu vycházejícího z jedné části těla celým tělem), s tanečními prvky (snaživá trojitá pirueta, která skončila prudkým pádem na zem, odsud jsem se s údivem narovнала hned, jakmile jsem zachytila balanc a spatřila, kdo to přede mnou stojí), s taneční choreografií (s nepovedenou taneční choreografií, která v dané chvíli utvářela kontrast oproti mým slovům o velkolepém snu vyhrát americkou taneční soutěž *So You Think You Can Dance*). Chtěla jsem si autorskou prezentaci tentokrát více rozpohybovat po fyzické stránce, protančit si ji, a tak jsem pro každý pohyb musela také nacházet význam, aby můj pohyb podporoval moje sdělení. Popravdě jsem si do klauzur nebyla jistá, jestli to, co sděluji, je srozumitelné, a hodně jsem se divila, jak vřele můj autorský počín diváci na klauzurách přijali. Vřeleji, než jsem očekávala. V mnoha momentech, o kterých by mě ani nenapadlo, že jsou vtipné, se smáli. V jiných momentech se mnou někteří diváci soucítily. V rámci reflexí jsem od pedagoga katedry Přemysla Ruta<sup>51</sup> dostala zajímavý postřeh: „Mně se to moc líbilo. Jen mám pocit, že jsou tam dva konce, což vůbec nevádí, ale jde o to, jestli vy o tom víte, Nhung.“ A spolužák Václav Wortner dodal: „Já souhlasím. Občas jsem měl pocit, že tam jsou dvě témata.“ Že bych od svého původního tématu přece jen neupustila? A neodkazovalo toto původní téma na mé vnitřní dítě?

---

<sup>51</sup> Přemysl Rut (1954) je písničkář, spisovatel a pedagog katedry autorské tvorby a pedagogiky, dříve také její vedoucí. Během studia jsem u něj navštěvovala předměty Autorské čtení, Interpretační seminář, Proměny autorství.

*Pedagogové a pracovníci katedry autorské tvorby a pedagogiky [online]. Dostupné z: <https://www.damu.cz/cs/vse-o-fakulte/lide/6677-premysl-rut/>.*

#### 2.2.1.4 Absolventská prezentace

Absolventskou prezentaci *VIETMAN* (později dostala název *Pohádky z rýžových polí*) na motivy vietnamských legend jsem zpracovala dvěma způsoby. Poprvé jako vyprávěné divadlo o třech hercích a jednom vypravěči, podruhé jako loutkovo-stínové divadlo. Hledání způsobu sdělení, konkrétněji hledání přesné jevištní formy pro zpracování vietnamských legend bylo a stále je pro mě na celém procesu to nejzajímavější. Když jsme s mým kolektivem první verzi představení (vyprávěné divadlo o třech hercích a jednom vypravěči) odehráli v komorním prostoru vietnamské kavárny AntHill, věděla jsem, že „to není ono“.

Zpětně hodnotím, že se tehdy pro tvorbu nesešly dobré podmínky. Tvořili jsme v době, kdy jsem se po náročných zkouškách a po premiéře s britským souborem Temper Theatre ve Velké Británii vracela do Prahy fyzicky a mentálně vyčerpaná. Neměla jsem vnitřně kapacitu na vytvoření nového jevištního počínu a načas se ve mně dokonce vytratila chuť vystupovat před lidmi. Potřebovala jsem se spíše zastavit a zregenerovat. Jenže *deadline* se blížil a já jsem mu tvrdohlavě chtěla dostat, chtěla jsem mít úkol splněný. Vedle toho mě materiál vietnamských legend bavil a neměla jsem pochyb o tom, že osloví i diváky. Při tvorbě (nejspíš abych si sama sobě ulevila) jsem vsadila a vlastně přesunula značnou část důvěry do komediálního a tvůrčího talentu kolegů Martina Douchy, Huyen Vi Tranové a Alexandra Lyutenskova a také do naděje, že „se to nějak udělá“ (ledabyly myšleno). Teď vím, že to byl omyl. Především nám ale, a hlavně mně (kromě toho, že scházely adekvátní časové a prostorové možnosti) chyběla i nějaká větší motivace a přesvědčení, proč na tomto kusu pracovat – mimo to, že je to zajímavý materiál, veselá parta kamarádů a úkol, který musel být splněn. A pokud jde o formu, myslím si, že jsem vsadila na formu až příliš „osvědčenou“ – komedie o hereckých výkonech v prázdném prostoru (že by to opět byla snaha o zavděčení se?). Tím se ze mě vytratila zvědavost a vzrušení z objevování a experimentování, což je to, o čem vím, že mě jako

autorku motivuje. Chyběla tam moje osobní účast. Když jsme představení *VIETMAN* v kavárně AntHill nakonec zrealizovali, úkol byl splněn a prázdné okénko na seznamu úkolů jsem si s úlevou odškrtnula. A právě tehdy jsem si umanula, že až budu vietnamské legendy zpracovávat příště, přísně si zakážu komukoliv se zavděčovat a formu představení si zpracuji zcela po svém (stále se jednalo o hledání způsobu sdělení, ale mou řečí). Neměla jsem sice jasno v tom, jak by tato forma měla vypadat, byla jsem si ale jistá tím, že v nějaké podobě existuje a s důvěrou ve vlastní intuici jsem od představení načas zcela upustila. Čekala jsem na to, až forma sama dozraje a přijde ke mně.

Mezitím jsem opět odjela do Velké Británie, tentokrát na rezidenci a menší turné se souborem Sleepwalk Collective. Do Prahy jsem se ale nevracela vyčerpaná, naopak jsem se cítila být nabitá energií a měla jsem lepší představu o formě představení (přestože konkrétní obrysy jsem stále neviděla) a na tvorbu jsem se těšila. Chtěla jsem zapracovat na výtvarné a hudební stránce představení, které se s mým vyprávěním měly vzájemně doplňovat. Stanovila jsem si za cíl vytvořit na jevišti magický pohádkový svět a těšila jsem se, jak se s takovým úkolem můj kolektiv popasuje.

Pro druhou verzi *VIETMANa* jsem si postavila nový tým spolupracovníků. Těmi byly výtvarnice Veronika Hurtová a Julie Dudová, hudebnice a performerka Huyen Vi Tranová a loutkoherečky Rosalie Malinská a opět Veronika Hurtová. Důvodem, proč jsem si vybrala zrovna tyto spolupracovnice, byl mj. ten, že zhruba měsíc před tvorbou *VIETMANa* jsme v podobném uskupení tvořily jiný divadelní projekt a na základě této zkušenosti jsem měla ověřeno, že v týmu je příjemná pracovní *flow*<sup>52</sup> a tvůrčí duch. Hurtová a Dudová dostaly v rámci tvorby příležitost realizovat se po výtvarné stránce a Tranová po stránce hudební. Já jsem v našem týmu zaujala pozici

---

<sup>52</sup> Psycholog Mihaly Csikszentmihalyi (1934) definuje flow jako stav mysli, v němž jak úkoly, tak dovednosti leží nad průměrnými hodnotami – v takových chvílích je člověk šťastný i soustředěný zároveň.

Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow a práce*. Praha: Portál, 2017, s. 83.



režisérky a dramaturgyně (dále také vypravěčky a produkční), která přichází se základní vizí a v průběhu tvorby udává směr a styl práce. Vystavila jsem základní kostru představení, ale konkrétní způsob výtvarného zpracování jsem ponechávala na výtvarnicích a konkrétní způsob hudebního zpracování na hudebníci. Mé kolegyně ke mně přicházely s vlastními nápady, ke kterým jsem já s ohledem na celek představení dávala připomínky. Co pro mě bylo důležité, bylo, aby všechny složky týmu (režie a dramaturgie, výtvarno, hudba, herectví) fungovaly v neustálém dialogu, aby se po celou dobu braly navzájem v potaz a aby na sebe jednotlivé složky vzájemně reagovaly. To byl také můj úkol jako režisérky: dbát na to, abychom i přes tvůrčí svobodu a autorskou seberealizaci mluvily všechny jednotnou řečí. K takovému kolektivnímu přístupu ve tvorbě mě inspirovalo studium na Rose Bruford College.

Dá se říct, že radikální změnou v představení byla výměna herců za loutky. K tomuto rozhodnutí jsem dospěla ze tří důvodů. Jednak proto, že mě jako autorku forma vyprávěného divadla skrze herecké výkony přestala zajímat. Respektuji ji a ráda jsem jejím divákem, ale pro mou vlastní tvůrčí praxi mě neoslovuje. Za druhé proto, že jsem chtěla vytvořit magický pohádkový svět a věřila jsem, že s pomocí stínů a loutek se to podaří lépe než s herci. Byla jsem zároveň velmi zvědavá, jak se s úkolem tvorby loutkovo-stínového divadla náš kolektiv popasuje. Zatřetí mě k loutkám nepřímo dovedla poznámka Petra Novotného<sup>53</sup>, která se vztahovala k předešlé verzi v AntHillu: „Bylo mi líto, že jsem tam tebe, Nhung, neviděl více.“ Musela jsem Novotnému uznat, že je to přece jen moje absolventská prezentace a je oprávněnou žádostí, abych v ní já zastávala viditelný prostor a byla „středobodem“ pozornosti. Dosadila jsem sebe na jeviště jako hlavní vypravěčku (to byl pro mě velký úkol, jelikož v přednesu a hlasu jsem se během studia cítila být nejslabší, nejméně zkušená), kterou v mluveném slově místy doplňovala druhá vypravěčka Tranová. Myslím

---

<sup>53</sup> Petr Novotný (1979) je absolvent, tajemník a pedagog katedry autorské tvorby a pedagogiky, redaktor knižních titulů, hudebník a divadelník.

si, že kdyby se mnou na jevišti stáli ještě herci, nevěděli by diváci, kam směřovat pozornost a v komplikovaných exotických příbězích by neměli šanci se zorientovat. Proto jsem spíše hledala způsoby, jak své vyprávění atmosféricky podpořit. Došla jsem ke stínovému a loutkovému divadlu, hudbě a zvukům.

Představení *VIETMAN* jsme nakonec odehrály v Divadle Disk v rámci festivalu Autorská tvorba Nablízko. Nejmagičnějším zážitkem bylo pro mě opět sdílení energie s diváky. Z hlediště ke mně proudila vlídná, vřelá, něžná energie a upřímně přejícná pozornost. To vše mě na jevišti dobíjelo a pobízelo k dalšímu vyprávění. Uvědomuji si sice, že touto verzí v Disku jsme teprve jen zasely semínko celé práce a že samotné představení čeká ještě dlouhá cesta, ale na jeho tvar jsem byla velmi hrdá. Konečně to byla práce, za kterou jsem já jako autorka chtěla ručit. Po představení jsem došla k poznatku: Ráda bych, aby náš kolektiv na jevišti fungoval jako hudební kapela. Abychom jako jeden organický celek hrály společně stejnou píseň, ale každá skrze vlastní nástroj (přičemž každý nástroj má svou logiku a to, co hraje, má svůj vlastní vývoj). Abychom se ještě více vzájemně poslouchaly a reagovaly na sebe.

V současnosti má za sebou náš kolektiv tvorbu a odehrání nové open-air verze na festivalu Ochutnej Vietnam. Čeká nás také obnova stínovo-loutkové verze představení pro běžný divadelní prostor (*black box*) na Festivalu stínového divadla. Na základě reflexe z premiéry v Disku uvažujeme ve spolupráci s mladými filmaři o zpracování dětského animovaného seriálu. Název *VIETMAN*, který sloužil čistě pro pracovní účel absolventské prezentace, jsme pozměnili na *Pohádky z rýžových polí*.

### 2.2.1.5 Výchova k pohybu

V pohybové výuce vedoucí předmětu Petry Oswaldové<sup>54</sup> se odrážely principy tří oborů: Nonverbální a komediální divadlo, Feldenkraisova metoda, Autorská tvorba. Jako pedagog k nám studentům přistupovala Oswaldová jemně a nedirektivně (inspirovaná Feldenkraisovou metodou a dialogickým jednáním). Chod cvičení neuspěchávala a nechávala nám prostor pro hledání a objevování zkoumaného (inspirovaná katedrou autorské tvorby a pedagogiky a Feldenkraisovou metodou). Vše nás povzbuzovala k autentickému projevu (inspirovaná katedrou autorské tvorby a pedagogiky a katedrou nonverbálního a komediálního divadla). Situační humor byl na jejích hodinách s oblibou vítán (inspirovaná katedrou autorské tvorby a pedagogiky a katedrou nonverbálního a komediálního divadla). Vzhledem k tomu, že Oswaldová nechávala skutečně každému studentovi vlastní a celý prostor pro zkoušení (obvykle zadávala jednoduché zadání pro cvičení, které jsme si my studenti vlastním způsobem uchopovali v rámci sólové improvizace), zatímco zbytek skupiny seděl a zkoušejícího pozoroval (inspirovaná dialogickým jednáním), mohly být její hodiny místy náročnější na pozornost.

Jednotlivé pohybové principy a témata stavěla na sebe Oswaldová tak, aby jedno bylo základem pro další. V začátku pohybové výchovy jsme se seznamovali se základními tématy, jako jsou prostor, neutralita,

---

<sup>54</sup> Petra Oswaldová je absolventkou nonverbálního a komediálního divadla na Hudební a taneční fakultě AMU, katedry autorské tvorby a pedagogiky na Divadelní fakultě AMU (doktorské studium) a Feldenkrais® Training Program ve Feldenkrais® Studiengesellschaft Wien a mezinárodního výcviku Feldenkrais® Master Class specializovaného na individuální formu Funkční integrace. Spoluvedla projekt Alfréd Junior v divadle Alfréd ve dvoře a podílela se herecky na projektech v režii Jany Svobodové v Divadle Archa. Vydala knihu Feldenkrais, dech a hlas. V současnosti působí jako externí pedagog v oborech fyzioterapie a ergoterapie na 2. lékařské fakultě a Fakultě tělesné výchovy Univerzity Karlovy, na Lékařské fakultě Ostravské univerzity. Vede své skupinové i individuální lekce a semináře Feldenkraisovy metody pro odborníky i veřejnost. Její předmět Výchova k pohybu jsem navštěvovala v letech 2014–2017.

*Petra Oswaldová: Feldenkraisova metoda* [online]. Dostupné z: <https://www.feldenkraisovametoda.cz/>.

napětí–uvolnění, tempo, rytmus, temporytmus, dynamika, gesto, situace, impulz, izolace, hlava, ramena, pánev, hra rukou a nohou. Ve hře rukou a nohou jsme si zkoušeli vyjádřit lidské temperamenty (sangvinik, melancholik, flegmatik, choleric). V nabídce bylo dále vyjádření barev (abstrakce) a zvířat (konkrétno). Posléze navazovala taneční klauniáda a vůbec klauniáda jako taková. V závěru studia byla předmětem zkoumání hra s objektem. Pro orientaci popíšu dále dvě cvičení z tématu zvířata.

V prvním z těchto cvičení jsme začínali ve skupině vleže na zemi. Schoulili jsme se do klubička zády k divákům, zavřeli si oči a za doprovodu hudby jsme se pokoušeli zrodit jako člověk-labuť. Byl to boj s tělem, které se růstu brání, s tělem, které ještě neví, co si se sebou má počít. Mně narůstalo jedno křídlo, druhé křídlo, hlava mi zjistila, že se může otáčet, zaktivoval se mi střed těla, páteř se mi kroutila, kotníky zakroužily, nohy se rozpochovaly. Postupně jsem hledala cestu na vlastní nohy, do stoje, přičemž to finální narovnání těla už patřilo mně jako člověku, jako Nhung. Jakmile jsme se s jistotou zrodili ve člověka, v dospělého jedince, měli jsme se otočit tváří k divákům, dojít rovně dopředu a s pohledem do diváků vyslovit své jméno. Konstantní výzvou v průběhu cvičení pro mě bylo neuspěchat proces zrození a vycházet více z vnitřního pocitu a představy zrození než z estetického dojmu (aneb aby to dobře vypadalo). A nebyla jsem jediná, kdo s tím zápasil. Všimla jsem si následně z pohledu diváka, že je rozdíl mezi tím, když se labuť rodí ze středu těla, když ze středu těla vše vychází a sem se vše opět vrací, a mezi tím, kdy se labuť snaží vytvořit a umocnit dojem zrození, ale se středem těla přitom propojená není. To první totiž vyžadovalo soustředění a vyústovalo v propojení těla, což bylo fascinující pozorovat, nehledě na estetickou nedokonalost, jelikož v tom byla pravda.

Pro druhé cvičení dotýkající se tématu zvířat jsme měli mít určené, které zvíře jsme, případně i jeho protipól. Já jsem měla kobru a koalu. Zadání bylo následující: V prostoru na stole ležel pomeranč, který

jsme si měli sníst jako dané zvíře. Jako koala jsem si pomeranč ze stolu nabrala do tlapek, obmotala se kolem nožičky od stolu a schrupla si. Probudil mě kutálející se pomeranč, který jsem se pokoušela chytit svýma nohama, zatímco jsem se tlapkami držela nožiček stolu. Když se nedařilo, obmotala jsem své nohy kolem nožičky od stolu a k pomeranči jsem se natahovala celým tělem a tlapami. Jenže pomeranč se mi mezitím odkutálel pryč. Jako koala jsem zůstala o hladu, zato jsem ale nepřišla o domov.

Nejzajímavější pro mě bylo pozorovat, jak si někteří z mých spolužáků zkouší sníst ovoce jako zvíře, které je protipólem jejich charakteristického zvířete. Olga Ilinskaya se z labutě proměnila v prase, Vojtěch Hříběk se z ještěra proměnil v laňku, Zuzana Rainová se ze srnky proměnila ve lvici. Bylo fascinující a zábavné spolužáky pozorovat v protipólu. Svůj protipól vyjadřovali mnohem plněji a přesněji než to „své zvíře“.

K mému údivu a hlubokému zklamání jsem při studiu Výchovy k pohybu velmi tápala. Zadávaná cvičení se mi nedařilo zpracovávat tak nápaditě a vtípně jako mým ostatním spolužákům a moje hlava nedokázala pochopit, proč tomu tak je. Jak je možné, že zrovna já s mými pohybovými dispozicemi jsem tady na hodině pohybu ta „nejhorší“? Proč prostě s ostatními nemůžu najít stejnou notu? Vnitřně jsem byla frustrovaná a zablokovaná. Naproti tomu mi Oswaldová jako osobnost byla po lidské stránce sympatická a oceňovala jsem její vlídnost a pozitivní přístup ve výuce. O to těžší bylo najít příčinu mých vlastních nezdarů.

Nyní, když se ohlédnu zpět, spatřuji jádro problému v konfrontaci dvou odlišných přístupů k pohybu. Problémem nebylo to „co“ (samotný pohyb), ale to „jak“ (přístup k pohybu). Dlouho se jednalo o drsný střet těchto dvou protichůdných přístupů a můj obranný mechanismus fungoval na plné obrátky. Vycházela jsem ze světa tanečních technik, který mě do mantinelů dané techniky uzavíral a který mé tělo a mé chápání pro pohyb šlechtil pouze v rámci dané techniky. Proto mě podobně jako v dialogickém jednání i na hodině Oswaldové převálcovala obří míra svobody, otevřenosti a

nedirektivnosti, která se mi záhy nabídla a se kterou jsem se zde já setkávala prvně. Neuměla jsem existovat v tomto otevřeném prostoru plného nejistot. Bála jsem se existovat sama za sebe bez dozoru choreografa a bez hudby. Svazovalo mě, že mám zodpovědnost za každý svůj zdar a nezdar. Už jen ustát sólovou improvizací mi činilo značný problém. Neuměla jsem své chyby přijímat za vlastní a užívat je ve prospěch tvořivosti (což se pak nejsilněji promítlo na klauniádě), jelikož jsem chyby po dlouhou dobu vnímala jako špatnou věc. Bylo pro mě výzvou se uvolnit, zjemnit, zpomalit, protože moje tělo bylo silně navyklé přicházet k pohybu přes svaly, přes sílu, dynamicky. Cizí mi byl také pohyb vyprávějící příběh (navíc s akcentem na situační humor) oproti mně familiárnímu lyrickému tanečnímu pohybu.

Myslím si, že kdybych si tyto rozdíly přesněji uvědomila a konkrétněji pojmenovala dříve, kdybych si tyto dva přístupy od sebe dříve jasněji odlišila, možná bych i dříve byla schopná zadání Oswaldové zdařileji uchopit. Je to ovšem náročný požadavek, přesně slovy pojmenovat tělový prožitek.

Nejtvrdějším nárazem pro mě byla klaunérie a vůbec hledání vnitřního klauna. Spojily se mé obavy z trapnosti, z chybování, ze ztráty tváře. Klaunérie šla proti všem mým mentálním a pohybovým stereotypům, mé „druhé přirozenosti“. Nic, k čemu jsem byla dosud vychovaná, najednou neplatilo, nefungovalo, naopak mě to drželo zkrátka. Nechácala jsem to. Povzbuzením bylo, když mi po jednom z nezdařilých pokusů řekla spolužačka Bára Purmová: „Sice se ti nedařilo, ale já tam v tobě toho rošťáka v náznacích vidím.“

Přestože na hodinách Oswaldové jsem prožívala jeden nezdar za druhým, je zajímavé, že v jiných prostředích se můj vnitřní klaun tu a tam vynořoval. Občas se projevil doma, když jsem si povídala s mladšími sourozenci. Někdy se ukázal, když jsem byla ve společnosti svého partnera. Vysvětluji si to tím, že mezi mně blízkými lidmi jsem se cítila absolutně bezpečně a přijatě, a proto jsem se před nimi nebála projevovat totálně trapně. U nich jsem si to dovolila, protože jsem s

jistotou věděla, že na jejich pohledu na mě to nic nezmění. Dobrou zprávou tedy bylo, že můj klaun existoval. Občas se mi objevoval také na tanečních trénincích. Tam jako by vycítil situace, které se svou vážností pro komiku samy nabízely a kterým on nemohl odolat. A ještě se nad tím, že si svůj projev dovoloval v naprosto nevhodných chvílích, vydatně bavil. Pochopila jsem, že mou cestu k vnitřnímu klaunovi neotevívá svoboda a nedirektivnost, ale naopak „kleště“, limity. Ty jsem znala, proti těm jsem se uměla bouřit. Zdali je to tak správně, to nevím. K finálnímu objevu mého klauna došlo paradoxně o rok později na dílně Stanislavského v londýnském Actors Centre. Jak se to stalo, popisuji níže v pododdíle *Stanislavského metoda* oddílu *Herecké metody*.

Nehledě na zdařilost či nezdařilost bylo pro mě setkání s odlišným pojetím pohybu cennou zkušeností. Odnáším si z nich podstatný objev a tím je existence nové roviny pohybu, existence odlišného pohybového jazyka, protipólu. I to je součástí procesu rozšiřování pole tvořivosti.

### **2.2.1.6 Tělo v pohybu, Body in Motion**

Předmět Tělo v pohybu pro české studenty učil Jiří Lössl, pro zahraniční studenty vedla předmět Michaela Raisová. Oba pedagogové, Lössl<sup>55</sup> i Raisová<sup>56</sup>, přicházeli do hodin s nabídkou

---

<sup>55</sup> Jiří Lössl je absolventem Scénického tance na Konzervatoři Jaroslava Ježka a Pedagogiky moderního tance na Hudební a taneční fakultě AMU. Na Konzervatoři Jaroslava Ježka později vyučoval, vedl také pohybový ateliér v ateliéru textilní tvorby Univerzity Hradec Králové. Je odborným pracovníkem pro scénický tanec v NIPOS-ARTAMA. Je autorem výukových programů *Estetický pohyb jako zdroj dětské radosti*, *Tělo v pohybu*, *Tělo jako nástroj*. Předmět Tělo v pohybu, který jsem navštěvovala v letech 2014–2016, učí souběžně na katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU, na katedře výchovné dramatiky na DAMU a na katedře tance na HAMU. Vytvořil desítky dětských tanečních choreografií. Aktivně se účastní konferencí, symposií a diskuzních fór. Věnuje se výzkumné a publikační činnosti. Je organizátorem a iniciátorem Celostátního symposia amatérské taneční platformy s mezinárodní účastí.

*Pedagogové a pracovníci katedry autorské tvorby a pedagogiky [online]. Dostupné z: <https://www.damu.cz/cs/vse-o-fakulte/lide/7180-jiri-lossl/>, Lidé [online]. Dostupné z: <https://www.somatika.cz/jiri-lossl/>.*

ochutnávky specifického tématu. Tím byl například dotek, spirála, chodidlo jako opora pro vertikálu, patní-sedací kosti a cesta k vertikalitě, střed těla, páteř, partneřina. S daným tématem jsme my studenti pracovali formou sólové, párové či skupinové improvizace a učili se dané téma ve svém těle zvědomovat. Pedagog pro nás studenty vytvářel bezpečný prostor pro laboratoř a hru, vnímavě a věcně nás vedl celým procesem zkoumání a objevování, podporoval nás v jemné a citlivé pohybové kvalitě. Na hodinách jsme se učili inteligentní a citlivé práci s tělem, učili jsme se být ve vztahu s tělem a přítomni v těle. Jedním z předmětů zkoumání, který se prolínal celým studiem, byly pohybové stereotypy. Během improvizace jsme měli příležitost s pomocí vlastního vědomí rozpoznávat své stereotypy, tzv. „druhou přirozenost“, překonávat je a otevírat se tak novým možnostem těla. Vzhledem k tomu, že předmět probíhal na katedře autorské tvorby a pedagogiky, nedílnou součástí hodiny byla vždy i společná reflexe. Závěrem hodiny bylo úkolem pedagoga vrátit nás studenty „zpátky na zem“, uzemnit nás, jelikož jsme se během hodiny mohli nechat trochu unést. Takové uzemnění probíhalo formou relaxace, masáže či hry s konkrétním zadáním pro tento účel.

Příkladem cvičení, v němž jsme pracovali s uvolněním těla, je manipulace s hlavou vleže. První ze dvojice si lehnul na zem zády k podlaze, přičemž nohy si dal mírně od sebe do písmene V a paže si s dlaněmi otočenými vzhůru položil podél těla. Celou svou váhu pustil do země. Druhý ze dvojice si sednul směrem k hlavě prvního partnera tak, aby s hlavou partnera mohl komfortně manipulovat. Opatrně dlaněmi zespodu obejmul týl prvního partnera a potěžkal si partnerovu

---

<sup>56</sup> Michaela Raisová je absolventkou herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku DAMU, kde v současnosti učí a zároveň dokončuje doktorský program, má vystudovanou lingvistiku na FF UK (obory Anglistika a amerikanistika a Sinologie). Její pohybová zkušenost je různá. Čtyři roky se věnovala čchen tchaj-t'i, pak přes deset let fyzickému divadlu, párové akrobacii, současnému tanci. Učila se u různých českých i zahraničních pedagogů a choreografů, hodně ji ovlivnili např. Jiří Lössl, Javier Cura, Wendy Houston a Julyen Hamilton. Věnuje se instantní kompozici v tanci, je součástí uskupení CreW Collective a tvoří polovinu autorské dvojice Částečné znejistění, která se věnuje autorským tanečně-divadelním projektům. Ve své výuce kombinuje různé přístupy a techniky, od současného tance, kontaktní improvizace, floorworku, partneřiny, po principy bojového umění. Předmět *Body in Motion* jsem navštěvovala v roce 2016.



hlavu. Jakmile si manipulující partner byl jistý, že má dostatečnou kontrolu nad hlavou ležícího partnera a že ten je pro manipulaci dostatečně uvolněn, zkoušel s partnerovou hlavou menší pohyby. Například zvedání směrem vzhůru a vpřed směrem k hrudníku, otáčení hlavou z pravé strany do levé a z levé do pravé, kývání hlavou z jedné strany na druhou. Úkolem partnera vleže bylo se zcela uvolnit a do manipulace nezasahovat, svému manipulujícímu partnerovi měl důvěřovat a nechat se jím vést. Úkolem manipulujícího partnera bylo vnímat svého partnera, být napojený na partnera a vědět přesně, kam, kudy a jak partnerovu hlavu vede. Vedení mělo být jasné (tedy pro druhou stranu srozumitelné), ale citlivé. Jestliže v partnerově těle zůstalo v některém místě napětí, jak můžu já přispět ke změně? Zpomalením? Změnou dynamiky? Změnou směru? Zastavením? Toto cvičení je velice účinné pro uvolnění hlavy a krční páteře, někdy dokonce celého těla, a učí partnerské komunikaci. Setkala jsem se s ním také později na pohybovém tréninku během své studijní stáže a dodnes ho využívám na divadelních zkouškách, v pedagogice pohybu a pro cvičení v každodenním životě.

Příkladem dalšího cvičení, ve kterém jsme pracovali tentokrát s představou v těle (paralela s hereckou propedeutikou Jaroslavy Pokorné), bylo malování štětcem. Vypadalo následovně: Dvojice partnerů se postavila naproti sobě. Jeden z partnerů ve stoje s narovnaným a uvolněným tělem zavřel oči, čímž se nastavil do otevřeného a přijímajícího stavu. Úkolem druhého z partnerů bylo otisknout pomyslným štětcem do těla přijímajícího partnera skvrny různých velikostí, tvarů a barev. Mohla to být například malá červená kaňka do partnerova ramene, dlouhý tah černým štětcem podél partnerovy páteře, žlutá tečka do oblasti mezi obočím na čele a další. Jako štětec mu sloužilo vlastní tělo (dlaň, čelo, koleno, temeno, dech aj.). Přijímající partner daný impulz zpracovával pohybem těla, nechal tělo, aby se daným impulzem inspirovalo k pohybu – ke kroku, k otočce, ke skoku aj. V průběhu cvičení kdykoliv mohl otevřít oči. Malující partner na svého partnera nespěchal, vždy trpělivě vyčkával, než si přijímající partner impulz zpracuje. Po určité době si partneři

role vyměnili a cvičení v nových rolích zopakovali. Poté se zkoušela sólová varianta téhož cvičení. Každý jsme si sami představovali přítomnost partnera v prostoru. Představovali jsme si, jak nám otiskem štětce přináší partner impulzy do těla, a na tyto impulzy jsme tělem instinktivně reagovali. S podobnými variantami téhož cvičení jsem se setkala později na jiných pohybových hodinách, ne však skrze představu.

Jako poslední z příkladů popíšu kompoziční cvičení. Zadáním bylo inspirovat se pěti pražskými sochami a vlastním tělem pozice soch okopírovat. Poté jsme mezi jednotlivými sochami, jednotlivými pozicemi, hledali nejhladší možný přechod z jedné do druhé. Jakmile byly přechody mezi všemi pozicemi ujasněné, zkoušeli jsme celou svou variaci opakovat jako ve smyčce několikrát za sebou. Hráli jsme si během opakování s rychlostí, temporytmem, velikostí a úrovní pohybu. Cvičení nám ukázalo jednu z možností tvorby pohybové variace, kterou jsme následně mohli využít pro svou vlastní praxi, a ponoukalo nás k úvaze o kompozici obrazu.

Na hodinách předmětu Tělo v pohybu to bylo poprvé, kdy jsem měla možnost využít svých tanečních a fyzických možností ke svobodnému a tvůrčímu projevu. Konečně jsem si mohla hledat a objevovat vlastní osobitý výraz, vlastní přístup k pohybu, své „autorství v pohybu“. A byl to pro mě uspokojující pocit. Najednou nezáleželo na tom, jestli důkladně dopnu špičky nebo koleno, jestli trefím správný beat v hudbě, jestli jsem nějak výrazně nepopletla choreografii. Záleželo na tom, co mi napovídá mé vlastní tělo – pohyb totiž vzniká na základě toho, co se mému tělu chtělo ve vztahu k pedagogově zadání v daném okamžiku dělat. Na mně bylo, abych svému aparátu vnímavě naslouchala a abych pak zkrátka zkusila to, co mi tělo samo nabízí a našeptává. Naslouchala jsem své pohybové intuici, ne choreografovi. Bavilo mě, že si na základě zadaných instrukcí můžu v pohybu hrát, že si můžu hledat a objevovat nové možnosti těla (paralela s dialogickým jednáním a Feldenkraisovou metodou). Instrukce vycházely buďto z jednoduchých fyzických principů, nebo z

představy. Díky představě, která se mi promítala do těla, jsem se naučila přicházet k pohybu i zevnitř vešně. Byla jsem ráda, že jsem se nemusela nutit do pohybů, které mému tělu nejsou po chuti (paralela s Feldenkraisovou metodou a jógou). Zároveň jsem si ale mohla zaexperimentovat a zariskovat. Častokrát jsem v průběhu pohybové improvizace byla překvapovaná a také zvědavá na to, co dalšího přijde, co dalšího mi moje tělo nabídne. Spojitost mezi pocitem zvědavosti a pocitem štěstí vysvětluje psychoterapeut Martin Zikmund takto: „Zvědavost je klíčová emoce. (...) Hledání je proces, který přispívá k aktivaci dopaminového podokruhu, který nám pomáhá cítit se lépe.“<sup>57</sup>

Někdy mi tohoto zvědavého ducha narušoval můj podvědomý strach z neznámého. Tento strach se projevoval tím, že jsem v některých chvílích sáhla po „osvědčených“ pohybech, po pohybech, o kterých jsem věděla, že už je „umím“, že jsem v nich „dobrá“. Těchto pohybových stereotypů jsem si dle instrukce Lössla a Raisové měla pouze všimnout, nic víc. To je dle mého názoru velice důležitá instrukce, jelikož nás studenty učila, abychom sami sebe nesoudili, nýbrž abychom se pouhým rozpoznáním stereotypu učili vlastní stereotypy překonávat, čímž jsme rozšiřovali své pole tvořivosti (paralela s dialogickým jednáním a katedrou autorské tvorby a Feldenkraisovou metodou). O rozšiřování pole tvořivosti v pohybu také šlo. Výuka se nezaměřovala na žádnou pohybovou techniku, důraz se kladl na kultivování vnímavého, citlivého, vědomého a inteligentního těla a na hledání a nacházení osobitého a osobnostního výrazu v pohybu. Tomu přirozeně předcházelo bytí v kontaktu se svým tělem. Této pohybové kvality, která se doplňovala s mými pohybovými dispozicemi, jsem v performerské praxi využila ve fyzickém divadle, při interpretaci taneční choreografie, při ztvárňování postavy.

---

<sup>57</sup> mip. „Zikmund: Mozek máme, abychom přežili, ne byli šťastní. Mluvíme o sexu, ne o emocích“ [online interview] *DVTV*. 3. 9. 2019. [cit. 20. 8. 2019]

## 2.2.2 Trénink současného herce

V zimním semestru 2017/2018 jsem na britské Rose Bruford College strávila jednosemestrální studijní pobyt v rámci programu Erasmus.<sup>58</sup> Bylo to poprvé, kdy jsem do ciziny vyjela na delší čas sama. S tím se pojí jak vzrušení z poznávání nového způsobu života a nových lidí, tak nezapomenutelný zážitek z izolace od všech jistot, které mi nabízela domovská krajina. Neustálý diskomfort. Tehdy jsem poprvé intenzivně zažila, jaké to je, odkazovat se pouze sama na sebe a být sama se sebou. To bylo někdy velmi osvobozující a vzrušující, jindy drsné a temné.

Tříletý program *European Theatre Arts (Training The Contemporary Performer)*<sup>59</sup>, jak se obor nazývá v originále, v překladu Trénink současného herce, na Rose Bruford College si klade za cíl vychovat profesionální performery a divadelníky, od čehož se odvíjí také intenzita studia a nárok na profesionální přístup a výkon studentů. Protože zdejší studenti nejsou vychováni ke konkrétnímu divadelnímu žánru ani oboru, setkala jsem se v rámci jednoho oboru s mladými hereckými nadějemi, tanečnicemi, muzikanty, zpěváky, fyzickými performery, loutkoherci, výtvarníky, fotografy, kameramany, budoucími režiséry, dramaturgy, producenty, pedagogy. Fascinující bylo, že ač studium probíhalo v ansámblu o 20 či 40 lidech, všichni spolužáci byli v předchozích letech vychováni ke kolektivní spolupráci a nikdo neměl problém s kýmkoliv spolupracovat, partnersky tvořit. Během studia jsem se obohatila o nové poznatky herecké, divadelní a tvůrčí, zároveň jsem si studiem v zahraničí ověřovala principy katedry autorské tvorby a pedagogiky. Některé ze studovaných předmětů zahrnovaly: Ladění (Limbers), Herecká příprava (Performing Preparation), Tvůrčí projekt I: Evropa v 21. století (Devising Project I: Europe in the 21st Century), Tvůrčí

---

<sup>58</sup> Studijní pobyt jsem čerpala v rámci třetího ročníku na KATaP DAMU.

<sup>59</sup> Více se o studijním programu *European Theatre Arts (Training The Contemporary Performer)* lze dočíst na webových stránkách <http://www.bruford.ac.uk/courses/european-theatre-arts-ba-hons/>.

projekt II: Alternativní dramaturgie (Devising Project II: Alternative Dramaturgy). V pohybu (předměty Herecká příprava a Tvůrčí projekt I: Evropa v 21. století) mě vedli Daniel Cunningham a Nuria Legarda Andueza. V herectví a divadelní tvorbě (předměty Tvůrčí projekt I: Evropa v 21. století, Tvůrčí projekt II: Alternativní dramaturgie) mě vedli Nuria Legarda Andueza a Samuel Metcalfé. Pro čtenářovu orientaci předměty níže popíšu a ke každému popisu připojím reflexi.

### 2.2.2.1 Ladění

Zásadní částí každého dne bylo v originále *limbers*, v překladu příprava, zahřátí, ladění. Jde o zhruba půl hodiny až hodinu času před zkouškou, kdy jsme se jako celý ansámbl scházeli ve zkušebně a ladili se. Nejprve se každý herec ladil sám, přičemž každý měl pochopitelně vlastní způsoby, metody a preference. Někomu pomáhala jóga a meditace, jiný běhal a posiloval. Někdo zpíval, další tančil, hrál na piano nebo vydával expresivní zvuky. Každý den mohlo fungovat něco jiného. Podstatou bylo, aby herec mentálně opustil civilní život a naladil se na práci, která ho během zkoušky později čekala. Nastavoval se laděním na teď a tady. Podle domluvy, potřeby a nálady se náš ansámbl ladil také skupinově. Hráli jsme například jednoduché herecké hry, abychom se jeden vůči druhému stávali citlivějšími, vnímavějšími a reaktivnějšími.

Uvědomila jsem si přínos optimálního naladění. Už dříve jsem zpozorovala přínos ladění, když jsem v období klauzur věnovala každý den čtvrt až půl hodiny meditaci, fyzické rozcvičce, hlasové rozcvičce. Nikdy jsem ale ladění nepraktikovala na denní bázi po celý jeden semestr. Všimla jsem si, že když jsem před zkouškou byla naladěná, bylo následně během zkoušky snazší dostat se do stavu *flow*, tj. do stavu soustředěné motivace, do stavu, kdy jsem do práce byla naplno ponořená. V průběhu zkoušky jsem se cítila být znatelně připravenější, reaktivnější, otevřenější, velmi přijímající.

Myslím si, že je to to, co Jacques Copeau označuje za stav neutrality a o němž tvrdí: „Je to stav klidu, uvolnění, odpočinku, dekontrakce, ticha, jednoduchosti. Klid a ticho, to je hercův počáteční bod. Herec musí umět být v tichosti, musí umět naslouchat, odpovídat, být v klidu, začít gesto, rozvíjet gesto a navrátit se zpátky do klidu a ticha včetně všech tónů a půltónů, které taková akce zahrnuje. Tento stav neutrality by neměl být chápán a interpretován jako negativní věc. Nemá nic společného se stavem netečnosti. Jednoduše řečeno znamená ‚vedení sebe sama do stavu připravenosti‘.“<sup>60</sup>

Ve své vlastní performerské praxi, především v obdobích, kdy jsem pracovníě vytíženější, se vždy pokouším (ač se mi to bohužel ne pokaždé daří) najít si před samotným výkonem čas na naladění. Nejčastěji volím naladění formou meditace, jógy, fyzické rozcvičky, hlasové rozcvičky – tedy nejprve zklidnění a uvolnění těla a mysli, poté dynamické pohybové aktivity a závěrem hlasové zapojení. Občas si přidávám text nebo si zazpívám písničku. Těmito chvílkami soustředění na sebe a o samotě si také vyvažuji chvíle vysokého pracovního nasazení ve skupině. A pro mé duševní zdraví má takovýto osobní rituál až blahodárný účinek.

### 2.2.2.2 Herecká příprava

Pohybová příprava pod vedením Daniela Cunninghama<sup>61</sup> byla fyzicky náročná a výživná. V úvodní zahřívací části nás Cunningham provázel

---

<sup>60</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „The state of repose, of calm, of relaxation and decontraction, of silence and simplicity. To start from silence and calm. That is the first point. An actor must know how to be silent, to listen, respond, keep still, begin a gesture, develop it, return to stillness and silence, with all the tones and half tones that those actions imply. Such a state of neutrality should not be construed as being negative, it has nothing to do with being neutered. It means simply ‚Putting oneself in a state of readiness.‘“ Alison Hodge. *Twentieth Century Actor Training (Herecký trénink v 21. století)*. London, New York: Routledge, 2002, s.70–71.

<sup>61</sup> Daniel Cunningham (rok narození nezjištěn) je performer, divadelní autor, režisér a pedagog jihoafrického původu, absolvent Rose Bruford College. Jako performer se věnoval tvorbě sólových představení a spolupracoval se souborem Teatr ZAR. Ve své pedagogické praxi čerpá kromě studia oboru European Theatre Arts z Jerzyho Grotowského, z ashtanga jógy a ze zpěvu. V současnosti se věnuje hlavně pedagogice pohybu a praxi jógy.

jógovými ásánami a protahovacími cviky. Cvičení, která Cunningham nabízel, zahrnovala cvičení sólová, ve dvojici i ve skupině. V hodinách Cunninghama jsem mohla zúročit jak svou taneční výchovu, tak zároveň zkušenost z pohybových předmětů na KATaP.

Cvičení ve dvojicích se zaměřovala na instinktivní akci a reakci mezi dvěma partnery. Cunningham nám studentům zadával jednoduché pohybové principy (*leading-following, tap, pat, brush, kick, melt, fall*<sup>62</sup>), s nimiž jsme následně pracovali formou improvizací hry. Některé z principů mi byly známé z pohybových hodin na KATaP DAMU, konkrétně z předmětů Tělo v pohybu u Jiřího Lössla a Body in Motion u Michaely Raisové. Stejně jako Lössl a Raisová, i Cunningham nás touto cestou vedl ke vnímavé a citlivé partnerině. Dále bylo záměrem těchto her vyprovokovat každého z nás k impulzivité a ke spontaneitě, ke zvířecímu instinktu a k dětské hravosti. Byl to nesmírně osvobozující zážitek. Tyto hry spolu s Cunninghamovou jógovou rozcvičkou a rituálními písněmi jsme později zúročili při individuálním, párovém a skupinovém ladění před začátkem hereckých zkoušek.

Příkladem jiného, skupinového cvičení byl pohybový a hlasový *jam*: Nejprve jsme se celá skupina rozestavěli do tvaru kruhu. Ve středu kruhu improvizovali po libovolný čas jeden až čtyři studenti. V závislosti na Cunninghamově zadání probíhala improvizace pohybová, či hlasová, anebo pohybová i hlasová naráz. Většinou, ale ne vždy, hrála v pozadí také hudba, přičemž žánr hudby se záměrně proměňoval od meditativních skladeb přes old school hip hop až po současnou elektronickou hudbu. I hudba totiž sloužila jako otevřená možnost ke spontánní reakci.

Fascinovalo mě, jak jsme během *jamu* pracovali s energií. Úkolem nás studentů stojících po obvodu kruhu bylo vlastní pozorností nepřetržitě a aktivně dotovat energií střed kruhu, jinými slovy energii načerpanou

---

<sup>62</sup> Vlastním překladem: vedení-následování, poklep, plesk, kop, máznutí, tání, padání.

po obvodu kruhu posílat zpátky do středu kruhu. Kdykoli někdo z nás vycítil, že se z něj energie a pozornost vytrácí, měl za úkol jít se proběhnout vně kruhu a ztracenou energii načerpat zpět. Až pak se mohl opět zařadit do kruhu mezi zbytek skupiny. Vlivem nakažlivosti, množství a síly a energie měl *jam* kolikrát až rituální a spirituální přesah. V souvislosti s prací s energií jsem si vzpomněla na princip reciprocity energie na KATaP, především v rámci dialogického jednání. Uvědomila jsem si, že při *jamu* jsem se setkala s jiným výrazem „přející pozornosti“.

Ke konci hodiny jsme se zpravidla věnovali sólovým cvičením. Vraceli jsme se k jednoduchým fyzickým principům, které jsme si začátkem hodiny ozkoušeli v rámci párové improvizace. Tentokrát už jsme se formy ale nedrželi natolik striktně. Ze cvičení dokonce vymizel i fyzický partner. Ozkoušené fyzické principy jsme mohli využít, jako kdyby tam partner s námi v prostoru byl, stejně tak jsme ale mohli improvizovat volně nehledě na tyto principy a jako impulz ke spontánní reakci nám mohla sloužit například hudba nebo obrazy, představy a pocity, které na nás v daném okamžiku působily. Někdy jsme byli vybídnuti k tomu, abychom ze své improvizace stavěli pevnější tvar. To bylo ostatně cílem cvičení – nabídnout nám studentům způsob, jak z improvizace tvořit dále sólové představení. Každé takové zkoušení mělo své diváky – přisedící spolužáky, jejichž úkolem bylo konstruktivně reflektovat: 1) Kterých konkrétních pohybů jsem si všiml? 2) Jaké obrazy a představy ve mně specifické pohyby evokovaly? 3) Jaké pocity ve mně specifické obrazy evokovaly? Cunningham nám výslovně zakázal navzájem se režírovat, i během reflexe nadále zdůrazňoval princip partneriny. V důrazu na nerežírování a čistou reflexi jsem spatřovala určitou paralelu s tradiční otázkou na Autorském čtení na KATaP: „Co jsme to slyšeli a jak?“

Struktura hodiny vedla záměrně od práce ve dvojici k sólové improvizaci. Cunningham nám studentům říkal: „I když na jevišti stojíš fyzicky sám, ve své mysli tam v prostoru sám být nemůžeš. Já si pomáhám tím, že si kolem sebe představím další partnery, a na ně já



reagují. Někdy je tam se mnou dokonce celá armáda partnerů.“ Zajímavé. Z této potřeby přeci vzniklo i dialogické jednání. Z Vyskočilovy potřeby vytvořit si partnera<sup>63</sup> na jevišti, aby tam nebyl sám. A takhle, z přirozené potřeby, vzniká i „dětská“ samomluva, samohra. Abychom si nehráli sami. Kdo má smysl pro hru (kdo ještě neztratil smysl pro hru), ten to asi ví.

### 2.2.2.3 Tvůrčí projekt I: Evropa v 21. století

Předmět po pedagogické a režisérské stránce vedla Nuria Legarda Andueza<sup>64</sup>, která na nás herce kladla vysoké fyzické a mentální nároky. Hned zpočátku procesu náš ansámbl upozorňovala, že se nebojí jít „až na dřeň“ a že se jí případně máme připomenout, pokud si toho nevšimne a zajde za hranici únosnosti. Jejými věčnými tématy pro tvorbu jsou politická moc, manipulace a lidská krutost.

Její pohybový trénink zahrnoval cvičení koordinační a improvizací, která stanovovala společný divadelní jazyk ansámblu. Z improvizací cvičení jsme volně přecházeli ke tvorbě obrazů. Tyto obrazy jsme postupně skládali dohromady do výsledného tvaru divadelního představení. Vše jsme tvořili kolektivně a pod Legardiným režijním vedením. Režisérka byla ta, která nabízela impulzy k vyzkoušení, načež náš kolektiv v prostoru impulzy opakovaně zkoušel a vzájemně reflektoval a společně jsme formovali obrazy, přičemž finální slovo ve výběru obrazů a v obsazení představení měla vždy režisérka. Jeden den v týdnu se náš ansámbl povinně scházel, aby zkoušel bez režisérky, na tzv. *Self Led*. V tomto čase jsme se věnovali hlubšímu experimentu s fyzickými principy a

---

<sup>63</sup> Ivan Vyskočil et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: Janáčková akademie múzických umění, 2005, s. 14.

<sup>64</sup> Nuria Legarda Andueza (1973) je herečka, tanečnice, divadelní autorka, režisérka, choreografka a pedagožka španělského původu. Její background je rozmanitý a její tvorba eklektická. Legarda se vzdělávala v hudbě, klasickém tanci, činoherním herectví a alternativním divadle. Ve tvorbě a pedagogice čerpá z Alexandrovovy techniky, Grinbergovy metody, hatha jógy, eutonie, tradiční čínské medicíny a butoh.

*Nuria Legarda* [online]. Dostupné z: <http://www.nurialegarda.com/>.

zpřesňování vzniklých fyzických variací, obrazů, taneční choreografie. Vzájemná reflexe nás herců probíhala během zkoušky formou orální a během celého procesu také formou psanou. Měli jsme povinnost vést si deník mapující proces od začátku do konce a v závěru semestru zpracovat odbornou analýzu předmětu.

Zaujalo mě, co Legarda jednou řekla o své pozici v ansámbly: „Já jako váš pedagog a režisér pro vás chci být inspirací, příkladem. Pokud od vás například vyžadují, abyste se odvážili riskovat, sama musím během své práce taky riskovat.“ Spatřovala jsem v jejím přístupu paralelu s autorstvím. Tomu, co učila své studenty, chtěla také sama za sebe dostat.

Ve tvorbě vycházela Legarda primárně z těla. Proto byl vždy prvotním impulzem, který do procesu přinášela, konkrétní fyzický princip (z tohoto hlediska podobně jako Cunningham, Lössl, Raisová). Například manipulace s tělem partnera. Manipulaci jsme si my herci zkoušeli ve dvojicích. Zprvu jsme jen objevovali možnosti pohybu po fyzické stránce a pracovali na jeho čistotě. Následně jsme zkoumali divadelnost obrazu: ve skupině jsme si navzájem reflektovali, co všechno v nás jednotlivý obraz evokoval, jaké vztahy v obraze vznikly, jaká byla dynamika vztahu, jaké postavy či archetypy postav se z obrazů postupně vykrystalizovaly. Já jsem například v jednom obraze viděla šikanu v práci mezi nadřazeným a novým zaměstnancem, v dalším domácí násilí homosexuálního páru, pak také dvě sestry, z nichž jedna propadá depresi a druhá se ji z toho snaží vytáhnout. Na denní bázi to bylo výživné a mentálně náročné.

Legarda ve své tvorbě přesné kroky nechoreografovala. Spíše dávala dohromady strukturu, kterou měl herec respektovat a v níž se zároveň mohl poměrně volně pohybovat. Legarda zdůrazňovala, že i přes finální tvar představení máme my herci pokaždé bez výjimky zůstat ve střehu a v přítomném okamžiku nacházet nové momenty. Radila: „Možná se vám teď zkoušení povedlo a vy si říkáte: ‚To bylo

perfektní! To bylo ono! Takhle já to budu dělat!‘ Ale jakmile si řeknete, že budete dokonalý moment z minulosti reprodukovat, zabijete pravdivost přítomnosti.“ Legarda upřednostňovala procesualitu a organičnost před hotovostí produktu. Potěšilo mě, když mi později během závěrečné reflexe řekla: „Oceňuji u tebe, že umíš nespěchat, že na jevišti nic nevyvádíš.“ Její úsměvná instrukce „Přestaňte být tak britští!“ kriticky narážela na potřebu konzumního Západu mít všechny produkty hotové, zakonzervované a zábavní. Svým důrazem na procesualitu a organický herecký projev mi úzce připomínala Vyskočilův přístup k dialogickému jednání a přístup Jaroslavy Pokorné k herectví. Legarda nám podobně jako Pokorná důrazně zakazovala hrát emoce: „Nemusíte mi na jevišti názorně demonstrovat, že trpíte, abych z vás pochopila, že trpíte. Nic si nevymýšlejte, nekonstruuje, prostě jen buďte otevření vůči vnějším impulzům.“ Aby nám v praxi vysvětlila myšlenku své instrukce, řekla nám, abychom si ve stoje zavřeli oči a uvolnili se. Měli jsme si v duchu představit, jak z prostoru zkušebního sálu utíkáme ven do parku, a všimnout si, co se přitom děje s naším tělem. Vlivem konkrétní představy se tělo jemně vychýlilo z osy a svého středu. I zde jsem si opět vzpomněla na Jaroslavu Pokornou a její akcent na představu, která má tělo tvarovat. Ostatně v takovém pojetí jsou vedeny psychosomatické disciplíny na KATaP.

Největší výzvou při zkouškách s Legardou bylo překonat náročné organizační podmínky. Poslední tři týdny 11týdenního procesu náš ansámbl pracoval v divadle, kde nefungovalo topení. Zkoušky probíhaly v zimě šest dní v týdnu dvanáct hodin denně. Dávali jsme zabrat svému fyzickému i mentálnímu zdraví (při zpracovávání obrazů, které evokovaly těžko stravitelná témata, jako jsou války, migrace, domácí násilí, sebevraždy mladých mužů a další).

Představení *Who Deserves Greatness*, které kolektivní tvorbou, tzv. *devising*, v rámci předmětu vzniklo, bylo odehráno čtyřikrát v Barn Theatre na půdě Rose Bruford College. I při tomto představení bylo zajímavé pozorovat, jak se představení samo tvaruje a proměňuje s

každým dalším večerem. Každý večer jsem z diváků pociťovala jinou energii a to mě na herectví baví. Baví mě cítit, jak v jednom prostoru my herci spolu s diváky sdílíme společnou energii a jak tato energie mezi námi cirkuluje. Pamatuji si, že během třetí reprízy byla v prostoru energie tak fantastická, že nás herce na jevišti zpětně nabíjela, dokonce jsme z ní čerpali další tři hodiny po konci představení.

Legarda mi předala spoustu poznatků, co se týče divadla a herectví, a já z nich dodnes čerpám (například při rezidenci v Divadle Archa s uskupením Lunar Collective). Předala mi své zkušenosti o kolektivní tvorbě fyzického divadla, o výtvarné stránce divadelního představení, o paralele mezi fyzickým pohybem, obrazem a vztahy mezi postavami, o pravdivosti hereckého projevu, o práci s tělem jako nástrojem.

Z jejího profesionálního tréninku, tvůrčího procesu a z našeho mezinárodního ansámblu jsem byla nadšená. Do práce jsem proto investovala nezměrnou energii a úsilí – a přestřelila jsem. Zašla jsem za hranice svých možností, za to, co je pro mě optimální. „Nedotovala jsem přesně,“ jak by nejspíš řekl prof. Vyskočil. Ze syndromu vyhoření, který jsem tehdy utrpěla, jsem se po návratu do Prahy léčila pravidelnou jógou a meditací. To byl pro mě poznatek završující všechny předešlé poznatky: nezapomínat na své mentální zdraví, zůstat v kontaktu se sebou a respektovat vlastní limity. Respektu vůči svému tělu a mysli mě výborně učí jóga, jelikož její základní instrukcí jsou nikdy necvičit přes bolest a rozpoznávat hranice vlastního těla.

#### **2.2.2.4 Tvůrčí projekt II: Alternativní dramaturgie**

V tomto předmětu jsme v praxi měli zúročit poznatky z jiného předmětu European Theatre Research, v němž jsme studovali přístup polského umělce Tadeusze Kantora<sup>65</sup> ke tvorbě.

---

<sup>65</sup> Tadeusz Kantor (1915–1990) byl avantgardní výtvarník, divadelní režisér a teoretik původem z Polska. Mezi nejznámější představení jeho souboru Cricot 2 patřila *Mrtvá třída*, *Wielopole*, *Wielopole*, *Ať chcípnou umělci*, *Dnes mám*

Narozdíl od Kantora spočívala specifická režisérského přístupu Samuela Metcalfa<sup>66</sup>, vedoucího předmětu, v nedirektivnosti. Metcalfe nám, svým performerům, nechával ve způsobu přednesu textu téměř volnou ruku. Jediné, co od nás žádal, bylo, abychom se v prostoru plně uvolnili, abychom se chovali až civilně a abychom při přednesu textu mluvili k divákům bez jakéhokoli přikrašlování. Abychom na jevišti nehráli, ale byli. Na zkouškách Metcalfe opakoval: „Když na jevišti mluvíte, prostě jen mluvíte. O nic víc se nesnažte.“<sup>67</sup> Až tady jsem konečně pochopila tu připomínku, kterou jsem neustále slychávala na hodinách přednesu s Markétou Potužákovou<sup>68</sup> na KATaP: „Nic tam nečarujte, nepřikrášlujte si to, Nhung. Odlehčete si to. Mluvte věcně, po smyslu.“

Texty vznikaly na základě zповědí ze skupinového improvizčního cvičení. To vypadalo tak, že se skupina o libovolném počtu lidí (vzhledem k velikosti ansámblu okolo 7–10 lidí) posadila na židle do jedné řady a Metcalfe zadal první slova vět, které performeré na židličkách dotvářeli. Například: „Miluji...“, „Těším se...“, „Moje máma...“, „V pondělí...“ Nešlo o žádné psychologické prožívání, ale o osobitý projev. Na židličkách jsme se mohli zповídat, ale mohli jsme si i zároveň vymýšlet. Zajímavá hra vznikala, když jsme jeden na druhého reagovali gradováním, podporou, negací, provokací. Metcalfe

---

*narozeniny*. Sepsal manifesty *Autonomní divadlo*, *Divadlo happeningu*, *Nulové divadlo*, *Divadlo smrti*.

<sup>66</sup> Samuel Metcalfe (rok narození nezjištěn) je divadelní autor, hudební autor, spisovatel a režisér britského původu působící střídavě ve Španělsku a ve Velké Británii. Absolvoval Rose Bruford College. Vede soubor Sleepwalk Collective zaměřující se na live-art a experimentální divadlo. Mezi jeho představení patří *Domestica*, *Actress*, *Kim Kardashian*, *Khloe Kardashian*, *Kourtney Kardashian* a další.

*Sleepwalk Collective* [online]. Dostupné z: <http://www.sleepwalkcollective.com/>.

<sup>67</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „When you speak, just speak.“

<sup>68</sup> Markéta Potužáková (1965) vystudovala herectví na pražské DAMU a v pařížské Théâtre École du Passage. Je zakládající členkou divadelního spolku Kašpar. Hrála pro česko-francouzské Divadlo Na voru (později Golem Théâtre). S Přemyslem Rutem založila společenství Okolostola, které uvádí program věnovaný písničkám autorským a lidovým. Na katedře autorské tvorby absolvovala doktorské studium a zde již také dlouhodobě učí předmět Výchova k řeči, na který jsem v průběhu studia docházela.

*Pedagogové a pracovníci katedry autorské tvorby a pedagogiky* [online]. Dostupné z: <https://www.damu.cz/cs/vse-o-fakulte/lide/8329-marketa-potuzakova/>.

umocňoval projevy hudbou v pozadí. Do svého zápisníku si stranou zapisoval všechny výrazy a věty, které ho během cvičení zaujaly. Z těch následně utvořil větší úseky poetického textu a tento text se v průběhu zkoušek konfrontací s námi performery dále různě proměňoval. Je zajímavé, že to byl a stále je jediný způsob, kterým Metcalfe dokáže texty psát. Vždy na základě svých performerů, kteří jsou mu vlastně partnery při tvorbě textu.

Když jsem se na celý pětitýdenní tvůrčí proces zpětně ohlížela, byla jsem překvapená, jakého kolektivního ducha se našemu ansámblu podařilo udržet. Během pěti týdnů jsme ve skupině o 50 lidech (40 z European Theatre Arts, 10 dalších z oborů Stage and Events Management, Lighting Design, Performance Sound) dokázali pracovat na jednom společném představení, aniž bychom se pohádali, přestože samotná jevištní forma představení neladila divadelnímu vkusu každého člena týmu. Myslím si, že za tímto smírem stojí tři důvody. Jednak Metcalfe nastolil velmi uvolněnou a pohodovou atmosféru na zkouškách a se všemi studenty jednal jako se sobě rovnými. Se zájmem naslouchal reflexím všech studentů. Zkoušky sice probíhaly od pondělí do pátku sedm hodin denně, ale nebyly fyzicky ani mentálně náročné a pravidelné přestávky byly samozřejmostí. Za druhé nám studentům svěřil velký prostor pro tvůrčí vklad. Zadával nám například témata (narození, manželství, provokativní umělecká díla 20. století), na něž jsme v malých skupinách komponovali jevištní obrazy. Některé nápady se využily, některé sloužily jako inspirace, jiné upadly do zapomnění. Často se z několika nápadů vytáhlo to nejzajímavější, z čehož vznikl obraz úplně nový a jeho tvar se dále proměňoval. Jelikož jsme tvar představení formovali úplně všichni, nebylo na konci možné určit, co byl či nápad. Zatřetí vytvořil Metcalfe také specializované funkce, o které jsme se mohli ucházet (asistenti režie, pohyboví režiséři, hlasoví mentoři, scénografové, kostyméři, produkční, fotograf) a skrze něž jsme se mohli realizovat i jiným způsobem než jako performeři. Mě zajímala stránka pohybová, na níž jsem spolupracovala se spolužákem Lukem Vincentem. Jako

tvůrce a režisér mi Metcalfe ukázal a v praxi dokázal, že tvorba představení nemusí za každou cenu vznikat tak, že se jde „až na dřeň“.

Představení *Come To Daddy*, které kolektivní tvorbou, tzv. *devising*, v rámci předmětu vzniklo, bylo odehráno na půdě Rose Bruford College v Barn Theatre. Poté svěřil Metcalfe celé dílo do rukou nás studentů se slovy, že si dílo můžeme dále proměňovat, jak chceme. Spolužáci s představením vyjeli na Edinburgh Fringe Festival. Po studiu jsem byla Metcalfem oslovena k účinkování v jeho představeních *Kourtney Kardashian* a *Swimming Pools*, čímž mi dodal více sebevědomí, co se přednesu týče. Byl prvním režisérem, který mě oslovil čistě na základě mého řečového projevu.

### 2.2.3 Dílna fyzického divadla

U britského souboru Temper Theatre jsem ve volném čase absolvovala workshop zaměřující se na autenticitu a expresivitu fyzického projevu ve vztahu k divadelní situaci.

Lektor workshopu a režisér souboru Finn Morrell<sup>69</sup> věří, že: „Tak jako v sobě každý máme vnitřního klauna, skrývá se v nás i vnitřní hráč. Je to hráč, který je schopný plně expresivního a pravdivého projevu. To je cílem mého workshopu: nabídnout účastníkům otevřené a bezpečné hrací pole jako možnost k tomu si takový plně expresivní a sobě vlastní fyzický projev na vlastní kůži zažít.“ To je také smyslem existence katedry autorské tvorby a pedagogiky. Prof. Ivan Vyskočil to vysvětlil následovně: „Vycházíme z předpokladů, že smysl a mohoucnost pro hru, a tedy i herectví, hráčství, jsou záležitosti

---

<sup>69</sup> Finn Morrell (1992) je pedagogem fyzického divadla, specialistou na pohybovou terapii a režisérem souboru Temper Theatre. Jeho praxe vychází ze sportu, klaunerie, činohry, autentického pohybu a současného tance. Největší vliv na něj měl mentor Rich Rusk (režisér souboru Gecko Theatre). Pravidelně je zván do britských a zahraničních uměleckých škol jako externí lektor a režisér. Se souborem Temper Theatre, jehož divadelní jazyk definuje fyzický pohyb, práce se světlem, imerzivní zvukový design a někdy až kinematografický obraz, uvedl představení *Tribe*, *Terra Incognita*, *Nightshifter*. Morrellův workshop jsem absolvovala v roce 2018.

*Temper Theatre* [online]. Dostupné z: <http://www.tempertheatre.co.uk/>.

existenciální, antropologické. V té nebo oné míře a podobě dány snad každému člověku. [...] pro ty, kdo se cítí odpovědni za kvality života a lidskosti, za to, aby lidskost neodumírala [...].<sup>70</sup>

V závislosti na čase příchodu měl každý účastník workshopu čtvrt až půl hodiny na rozcvičení a naladění. Začátkem workshopu nás Morrell vybídnul k rozestavení se do kruhu. Vestoje jsme všichni zavřeli oči a vnitřním zrakem jsme si ve směru od chodidel k temeni hlavy prováděli sken těla. Pozorovali jsme otisk chodidel na podlaze, linii páteře, proudění dechu v těle (paralela s předměty *Feldenkraisova metoda, Tělo v pohybu, Body in Motion, Herecká příprava, Tvůrčí projekt I*). S pomocí hlubokého nádechu a dlouhého výdechu jsme mysl očistovali od pozůstatků z civilního života a ladili tělo a mysl, svůj nástroj, na práci. Slovy nás vedl Finn Morrell, který později dodal: „Možná, že některá cvičení, která dnes budeme zkoušet, zažijete úplně poprvé. Nebo tato cvičení v nějaké formě už z vlastní praxe znáte. Přesto k nim přistupujte jako k něčemu novému, ještě nepoznanému. Nastavte se tak, abyste sebe vůči novým zážitkům a poznatkům otevřeli. Třeba vás něco, o čem si myslíte, že znáte už důkladně, může mile překvapit. Prosím, teprve až si budete jisti, že jste připraveni na to, zažít něco nového, teprve až se budete cítit být připraveni na experiment a hru, otevřete oči a rozhlédněte se kolem sebe.“ Takto nás Morrell v několika málo minutách příjemným způsobem naladil na společnou notu. Vybudil v nás zvědavost a přivedl nás do stavu připravenosti ke hře.

Následovala jednoduchá skupinová cvičení v kruhu, která podporovala instinktivní jednání (*clap game*, unisono chůze do středu kruhu a zpět v různých rychlostech, kontaktní improvizace).

---

<sup>70</sup> Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU. *Psychosomatické disciplíny v teorii a praxi*. Praha: Akademie múzických umění v Praze – Brkola, 2011, s. 100–101.



Ze skupinových cvičení jsme přešli k improvizaci ve dvojici. Začátek zůstal stejný. Všichni jsme stáli připraveni po obvodu kruhu. Kdykoli jsme chtěli, měli jsme s jedním vybraným člověkem navázat oční kontakt. Jestliže jím byl oční kontakt přijat, měli jsme k sobě oba (stále udržující oční kontakt) dojít civilním způsobem doprostřed kruhu. Zde ve středu kruhu, jakmile naše těla navázala první fyzický kontakt, bylo úkolem tento první kontakt jakýmkoliv fyzickým způsobem zpracovat (často vznikaly záblesky dramatických situací). Poté jsme se oba vrátili zpět na obvod kruhu. Další oční kontakt jsme každý mohli navázat s kýmkoliv jiným. (Paralela se cvičením *repetition exercise* Meisnerovy metody a s dialogickým jednáním.)

Jedno ze cvičení, které Morrell označoval jako *Seaweed*<sup>71</sup>, mi silně připomínalo Cunninghamovo cvičení s fyzickými principy (*tap, pat, brush, kick, melt, fall*) a Lösslovo cvičení s pomyslným štětcem. Na rozdíl od Cunninghamovy verze měl v Morrellově verzi ten partner, který impulzy přijímal a zpracovával, zavřít oči. Myslím si, že důvodem bylo zvýšení citlivosti a vnímavosti těla. Partner, který impulzy přijímal, měl být tvárný jako mořská řasa. Na rozdíl od Cunninghamovy i Lösslovy verze nebyl impulz ve cvičení *Seaweed* nijak zkonkretizován, mohl to být jakýkoliv fyzický impulz. Zpozorovala jsem, že když idea (potažmo forma) impulzu není dostatečně zúžena, pletou si někteří partneři impulz s příkazem. Ubylo momentů, kdy vedoucí partner čeká na to, až si přijímající partner zpracuje daný impulz po svém, a vzniklo více tendencí jeden druhého ovládat.

Partneřina se rozvíjela dále ve cvičení, kterému Morrell říkal *I Move You – You Move Me*. Princip byl jednoduchý. První ze dvou partnerů udělal pohyb, na tento pohyb druhý partner instinktivně zareagoval tělem. Poté druhý partner udělal pohyb, na něhož zareagoval první partner. Takhle se pokračovalo, dokud nevznikla variace o zhruba deseti pohybech. Variace se zafixovala. Byli jsme Morrellem vyzváni,

---

<sup>71</sup> Z angličtiny. V překladu mořská řasa.

abychom si případně dle času a chuti hráli s temporytmem, se vzdálenostmi, s pocity. Mou partnerkou byla dívka, která pohybových zkušeností příliš neměla a pro niž byla úroveň tohoto workshopu náročná. Hodně panikařila. Pokoušela jsem se ji proto uklidňovat, že nemožná není a že cvičení zvládnout rozhodně může. Dívka se ale zablokovala a fakt, že se čas pro cvičení chýlí ke konci, jí vůbec nepomáhal. Všimla jsem si vnitřního konfliktu, který ve mně skoro celou dobu probíhal. Na jednu stranu jsem se snažila jednat tak, jak bych sama od sebe chtěla a jak bych chtěla, aby se mnou jednali ostatní, to znamená, že jsem se snažila pro dívku být podpurným a uklidňujícím partnerem v procesu učení. Na druhou stranu, aniž bych to dávala najevo, jsem vnitřně bojovala s vlastní netrpělivostí, a dokonce jsem si i říkala, že bych partnerku ráda vyměnila, alespoň na chvíli, jen abych si cvičení mohla více užít.

Jakmile jsme se celá parta formou hry seznámili kolektivně a ve dvojicích, ustálil se dobrý základ pro divadelně-fyzickou improvizaci. Morrell nám byl v improvizaci průvodcem, vedl náš kolektiv skrze fyzická zadání a podle toho, jaké obrazy a vztahy v prostoru vznikaly, podněcoval také rámec příběhu. V jedné chvíli tak v prostoru vyrostli mocní bohové, kteří rozhodovali o tom, které z pozemšťanů během morové epidemie usmrtí a které naopak uzdraví. Měli jsme tam také vesnickou rodinu, jejichž veselí přerušila náhlá choroba jednoho ze synů. Syna okamžitě obklopili ostatní vesničani, aby jej magickým rituálem a společnými silami oživil. To se podařilo. Dále si vybavuji zešílení mladého kluka a odchod otce na vojnu. Bylo pro mě fascinující sledovat, jak přesně a trefně může pohyb, dech a zvuk vyprávět dramatický příběh.

Morrell podobně jako Legarda pracuje s vizualitou a sugestivitou fyzického pohybu. Hledá vztah mezi vizualitou fyzického pohybu a významem dramatické situace. Na rozdíl od Legardy, která prvně vychází z fyzického pohybu a vizualitu pohybu nechává pracovat ke vzniku dramatické situace, Morrell postupuje opačně. Prvně si určuje dramatickou situaci a emocionální dojem diváka, kterého chce

obrazem docílit, a až poté společným zkoušením s herci dohledává přesný fyzický pohyb. To je také Morrellův umělecký a sociální záměr – zrušit čtvrtou stěnu, na jevišti před diváky otevřeně předložit někdy až surový zážitek reagující na téma současné doby (ve formě fyzického pohybu umocněného světlem), tímto obrazem diváky skrze jejich představivost vyprovokovat ke spoluúčasti na dotváření významu obrazu a nechat na divácích, aby se se surovostí dramatické situace sami emocionálně poprali.

Morrell svým divadelním stylem, řekla bych, až pohání diváky k empatii. Z workshopu si vybavuji silný dojem, kterým jsem byla jako omámená, když přede mnou kolegové vystoupili z divokých mořských vln a jako imigranti se postavili do jedné dlouhé řady, aby na pasové kontrole předložili osobní doklady. Kolem této řady pochodovali strážníci a na jejím konci stála mladá (na pohled tvrdá a ambiciózní) žena, která o vstupu za hranice rozhodovala. Viděla jsem, že někdo z imigrantů se snažil držet své emoce pod kontrolou, jiný především chránil rodinu, další se třásl strachy. Co tvář, to jiný prožitek. Na dvě minuty jsem měla tu čest sdílet s imigranty jejich zážitek, mohla jsem se vcítit do jejich pocitů. Bylo to pro mě bolestivé a obohacující. Vybavila jsem si současné syrské uprchlíky a vietnamské uprchlíky z roku 1975.

Po workshopu jsem byla Morrellem oslovena k účinkování v představení *Nightshifter*. Po pedagogické stránce mě Morrell inspiroval propracovanou strukturou workshopu a suverénním pedagogickým přístupem. Jako divadelní autor mě inspiroval myšlením o obraze včetně světelného designu, o zvuku, o pohybu a přístupem ke tvorbě dramatických situací ve fyzickém divadle. Co mi v jeho tvorbě scházelo, byla ucelená dramaturgie. To mě ovšem o to víc ponouká ke zvědavosti a k záměru v rámci vlastní tvorby zjistit, jaké by to bylo, kdyby silné působivé momenty byly součástí ucelenější dramaturgie.

## 2.2.4 Herecké metody

Ve volném čase jsem v průběhu studia na KATaP navštěvovala kurzy a workshopy Meisnerovy metody u Briana Caspeho a Garyho Condese v Prague Playhouse. A ve volném čase v průběhu studia na Rose Bruford College jsem navštěvovala workshopy v Actors Centre zaměřené na činoherní herectví. O to, co jsem tímto volnočasovým studiem získala a na co jsem si během něj přišla a co jsem si objevila, se podělím nyní.

### 2.2.4.1 Meisnerova metoda

Ve volném čase jsem v průběhu studia na KATaP navštěvovala kurzy a workshopy Meisnerovy metody u Briana Caspeho a Garyho Condese v Prague Playhouse<sup>72</sup>. Studium probíhalo v angličtině a skupinu studentů utvářeli amatérští a profesionální herci většinou zahraničního původu.

Meisnerova metoda je herecká technika založená americkým učitelem herectví Sanfordem Meisnerem. Samozvanou techniku vypracoval Meisner po spolupráci s dalšími osobnostmi amerického realistického herectví (tzv. Metody) Lee Strasbergem a Stellou Adler v Group Theatre. Meisnerova metoda učí, jak na jevišti či před kamerou „žít pravdivě za daných imaginárních okolností“.<sup>73</sup>

Vzhledem k tomu, že prvním krokem metody je otevřít herce ke spontaneitě, mívaly zpočátku cvičení v Prague Playhouse improvizační charakter (*Repetition Exercise*). Jako herečka jsem se nejprve učila slevit z rozumového uvažování a jednání (řečí dialogického jednání „utišit hlas vnitřního cenzora“), lidově řečeno

---

<sup>72</sup> Meisnerovu metodu jsem studovala v letech 2016–2017.

<sup>73</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „[...] to respond genuinely to one another, and to live spontaneously, moment-to-moment, within imaginary circumstances.“ Alison Hodge. *Twentieth Century Actor Training*. London: 1st ed., Routledge, 2000, s. 146.

nepřemýšlet.<sup>74</sup> Jakmile se mi podařilo hlavu vypnout, rozevřel se mi prostor pro intuitivní a instinktivní vnímání a jednání. Cítila jsem, že jsem se se svými emocemi více propojila. Caspe a Gondes mě vedli k tomu, abych emoce nezapírala, naopak mě podporovali v tom, abych své emoce přijímala a abych si sama sobě vůči hereckému partnerovi, který se mnou byl na place přítomen, dovolila expresivního vyjádření a spontánního jednání. Stejně jako Meisner nám studentům radili: „Reagujte ještě dřív, než se vám v hlavě rozjedou myšlenky – váš instinkt je totiž mnohem pravdivější než vaše myšlenky.“<sup>75</sup> Na place jsme si neměli dopředu vymýšlet a konstruovat, jak se v budoucí chvíli zachováme. Ani jsme se neměli urputně držet minulosti. Měli jsme být teď a tady a všímavě pozorovat svého partnera. Každý nový okamžik jsme měli přijímat jako otevřenou nabídku, jako stimul, jako impuls k reakci. Důvěru jsme dle Condese a Caspeho měli vkládat do svého instinktu, který celé naše jednání podněcoval. Nechávali jsme se unášet na vlně emocí, aniž bychom na kterékoli emoci ulpívali. Ve chvíli, kdy se cvičení dařilo, vypadalo to, jako by se mezi hereckou dvojicí odehrával mrštný „ping-pong“ spontánních akcí a reakcí. Mělo se za to, že tréninkem *repetition exercise* a *door and activities* se v nás jako v hercích vytvářelo a živilo podhoubí spontaneity, impulzivity, intuitivnosti, instinktivnosti, emocionality a expresivity. To vše nás mělo podpořit v pravdivém a organickém jednání. Sanford Meisner jako pedagog i herec programově brojil proti umrtvenosti hereckého jednání.

S přibývajícými zkušenostmi s Meisnerovou metodou narůstala přídatkem na formě složitost cvičení (*The Knock On The Door with Text, Scene Work*). Formou se konkrétně myslí okolnosti situace a text. V těchto pokročilejších cvičeních se od nás herců žádalo,

---

<sup>74</sup> Pedagog Gary Condes radil: „Řekněte svému rozumu, který blokuje vaši spontaneitu: ‚Rozume, děkuji, že se o mě tak staráš, děkuji, že mě chráníš před nebezpečím. Jsi pro mě důležitý a já jsem ti za tvou ochranu vděčný, bez tebe bych přece nemohl přežít. Teď tě ale na chvíli potřebovat nebudu. Odložím si tě na chvíli stranou, ano?‘“

<sup>75</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „Act before you think – your instincts are more honest than your thoughts.“ Alison Hodge. *Twentieth Century Actor Training*. London: 1st ed., Routledge, 2000, s. 142.

abychom si v rámci vlastní přípravy doma předem vypracovali konkrétní okolnosti, tj. konkrétní záměr (cíl) a překážky k dosažení téhož záměru, tedy abychom aktivně využívali své představivosti. Zároveň jsme se předem měli naučit text. Poté, když ve studiu došlo na průběh cvičení, vkládali jsme do „ping-pongu“ spontánních akcí a reakcí pod vedením pedagoga pouze útržky ze zadaného textu. Prioritou totiž nadále zůstávala spontaneita a pravdivost jednání. Meisner tvrdil: „Text je jako kánoe, která pluje na řece emocí.“<sup>76</sup>

Pravidelná praxe Meisnerovy metody mě opakovaně pobízela k tomu, abych si vyzkoušela, jaké to je, před lidmi „ztratit tvář“ (je možná zajímavé, že stejný výraz existuje i ve vietnamštině: „mát măt“). Jakmile jsem si jednou selhat dovolila, jakmile jsem ze sebe tu spoustu nahromaděných emocí formou cvičení pustila, obrovsky se mi ulevilo. Cítila jsem se mnohem svobodněji. Ke svému milému údivu jsem zjistila, že i já umím být na veřejnosti expresivní a spontánní, že umím instinktivně jednat. Změny si začali všimnout i mí pedagogové na katedře autorské tvorby a pedagogiky. Podotkli, že jsem se osobnostně a jevištně začala znatelně otevírat, že jsem komunikativnější, že se výrazněji vyjadřuji. Také si myslím, že pro mě Meisnerova metoda byla zásadním krokem na cestě za objevem vnitřního klauna (které se událo později na workshopu Stanislavského metody).

#### **2.2.4.2 Stanislavského metoda**

Do londýnského hereckého studia Actors Centre<sup>77</sup>, kde probíhají hodiny herectví různého stylu a intenzity, jsem ve volném čase roku 2017 docházela na dílny filmového herectví a na dílny činoherního herectví v duchu Stanislavského. Upřímně mě zajímalo, jaké to je, hrát podle „přežití metody“, od které se řada divadelních osobností

---

<sup>76</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „The text is like a canoe and the river which it floats on is the emotion. [...] The text takes on the character of your emotion.“ Alison Hodge. *Twentieth Century Actor Training*. London: 1st ed., Routledge, 2000, s. 144.

<sup>77</sup> *Actors Centre* [online]. Dostupné z: <http://www.actorscentre.co.uk/>.

dnešní doby odklání. Potřebovala jsem si na vlastní kůži zažít tento kontroverzní přístup k herectví a udělat si názor nezávisle na svých spolužácích, kolezích, pedagozích a režisérech.

Čtyřdenní dílnu *Stanislavski Introduction* vedl herec a pedagog Seb Harocmbe. Sešla se skupina profesionálních herců působících v různých směrech divadelního umění (činohra, muzikál, klaunérie, alternativní divadlo). Někteří herci si přišli metodu Stanislavského osvěžit, jiní se s ní podobně jako já přišli seznámit.

V mé paměti zůstala vzpomínka na cvičení veřejné samoty, na práci s dechem a emocemi, na vyprávění pohádkového příběhu, na cvičení záměru, na fyzické jednání a na analýzu textu. Některá ze cvičení okomentuji svými postřehy, a kde to bude třeba, cvičení také stručně popíšu.

Při pozorování cvičení veřejné samoty mi z pohledu diváka připadalo zajímavé, jak se herci v prázdném prostoru postupně uvolňují, jak prostor kolem sebe zvolna pojímají za svůj. Ve chvílích, kdy se herci ve veřejné samotě dařilo existovat, zabydlet se v ní, mohla jsem mu z očí, z napětí v těle a z těla vyčíst, jak velký či malý prostor je, zdali je tam teplo, nebo zima a jaký vztah k prostoru mají. Opět mi zde vyvstala paralela s častou připomínkou Jaroslavy Pokorné (ač si nejsem jistá, jestli by Pokorná měla radost, že jsem si na ni vzpomněla na dílně Stanislavského metody): „Než vejdete do prostoru, musíte ho nejprve vidět! Představte si ho! To je na očích hned poznat, jestli herec prostor ve své představě vidí, nebo jestli jen předstírá, že ho vidí.“

Další cvičení pracovalo s dechem a emocemi a vypadalo tak, že se pět herců v pěti kolech postupně střídalo na pěti židlích vystavených do kruhu, přičemž každá z těchto židlí zastupovala jednu emoci (radost, žal, vztek, nenávisť, mír). Úkolem nás herců sedících na židlích bylo vdechnout danou emoci do sebe, dechem ji přivítat do svého těla,

uvolnit se do ní. Velmi mě zaujal princip propojování dechu s emocemi, tuto tělovou alternativu jsem považovala za jednodušší, chytřejší a příjemnější možnost oproti emocionální/afektivní paměti a jiným psychologickým přístupům. Pakliže se ode mě před kamerou a v divadle intenzivní prožitek vyžaduje, využívám princip propojení dechu a emocí jako zkratku k emocionální reakci, případně tuto tělovou alternativu kombinuji společně s imaginárními okolnostmi podle Meisnerovy metody. Když jsem z pozice diváka pozorovala své herecké kolegy, všimla jsem si tendence některých z nich emoci v sobě pro působivost dojmu až násilně vyvolávat. To šlo podle mě proti zmíněnému principu uvolňování se do emoce, přivítání emoce do sebe. Je to tendence, kterou si spojuji s manipulativním potenciálem herectví.

Navazovalo cvičení, v němž se vyprávěl pohádkový příběh, například Červená Karkulka. Pět herců sedících v jedné řadě vyprávělo společně jeden příběh. Každý herec vyprávěl s tou emoci, kterou zrovna zastupoval (radost, žal, vztek, nenávisť, mír). V průběhu vyprávění měli herci právo jeden druhého přerušovat, jeden druhého mohli také využívat jako provokaci k vlastní vsuvce do vyprávění. Když jsem kolegy sledovala z pozice diváka, nadchla mě živost a temporytmus jejich vyprávění. Ve chvílích, kdy byli nabiti konkrétními emocemi a jeden druhého vzájemně podporovali nebo negovali, vznikl mezi nimi ping-pong hravých temperamentních reakcí. V dialogu se očitly různé úhly pohledu na stejnou věc. Aby na sebe herci mohli takto v dialogu reagovat, museli se navzájem jako partneři poslouchat, po celou dobu museli být ve střehu, ve hře. Nevěděli, kdo další, s jakým úhlem pohledu a kdy si urve slovo, a nevěděla jsem to tím pádem ani já jako divák. Byla jsem stejně jako herci na place neustále překvapovaná. (Paralela s Dialogickým jednáním a Cunninghamovou Hereckou přípravou)

V dalším cvičení (párovém) jsme zkoušeli docílit vlastního záměru. Z mnoha záměrů (potěšit, rozesmát, svádět, ponížit, vzrušit, vyhodit a mnohé další) jsem si měla vybrat jeden (otravovat). Záměr jsem



mohla prozradit všem kromě své partnerky. Moje partnerka seděla na židli a čekala, až do prostoru se svým záměrem vstoupím, jelikož na tento záměr měla spontánně reagovat. Už ve chvíli, kdy jsem do prostoru vstupovala, cítila jsem, že se schyluje k něčemu divnému. Ke svému údivu jsem se samovolně začala proměňovat v bizarní čarodějnici. Pomalým krokem jsem se blížila k partnerce, postura mého těla se přitom postupně zakřivovala a moje tělo se napínalo do maxima. Partnerce jsem záhy začala očíhávat její vlasy, pohladila jsem ji po tváři, kroužila jsem kolem ní jako dravec kolem své kořisti. Občas jsem se i nekontrolovatelně rozesmála, pak jsem si toho povšimla (jako Nhung) a zastyděla se za sebe (jako čarodějnici). Zkročila jsem se (Nhung zkročila čarodějnici) a pak jsem opět vybuchla do čarodějnice. Hlava mi žasla, co to tělo dělá. A diváci se smáli. Že by to bylo vtipné? Našla jsem svého vnitřního klauna! Měla jsem velikou radost, že můj klaun existuje, že se konečně plně vynořil na povrch a že ho poznávám. Partnerku jsem nakonec spíše vyděsila, než otrávila, ale spokojená jsem byla velice. Proč se můj klaun vynořil zrovna na hodině Stanislavského, si vysvětluji tím, že více než otevřené hrací pole, ve kterém jsem se ještě neuměla dobře a volně pohybovat, mého klauna provokovaly limity, „kleště“, proti kterým se on nemohl nebouřit. Zkrátka už to pro něj nešlo jinak, musel na tyto kleště reagovat. Později (během zkoušek americké frašky *SUPPER*) jsem při ztvárňování postavy Naomi, bláznivé dcery šéfa japonské mafie, ze svého vnitřního klauna bohatě čerpala.

Závěrem dílny jsme analyzovali *Slečnu Julii* od Augusta Strindberga. První akt jsme ve dvojicích rozebrali na několik situací a pro tyto situace jsme hledali fyzické obrazy (paralela s Finnem Morrellem, Nuriou Legardou). Opět jsem si potvrdila, že mému hereckému projevu prospívá cesta dechem a tělem. Jakmile jsem totiž byla v těle a v pohybu, bylo pro mě snadné tvarováním těla, napětím těla a dechem přicházet hladce k jednání a k prožitku. Troufám si tvrdit, že moje tělo po letech výchovy k citlivosti, vnímavosti a reaktivnosti je mnohem inteligentnější a pravdivější než jakákoli výroba, která by vycházela z mého rozumu (vliv pohybových hodin na katedře

autorské tvorby a pedagogiky, Rose Bruford College a Temper Theatre).

Kruh uzavírala analýza textu a postav a interpretace textu. Na analýzu se dle mého názoru kladl větší důraz, než bylo ve výsledku přínosem, věnovali jsme jí spoustu času. Jakmile se začalo s důkladnou psychoanalýzou včetně pěti základních otázek podle Stanislavského<sup>78</sup> a „magického kdyby“, atmosféra a energie ve vzduchu výrazně ztěžkla, zhoustla, potemněla. Je otázkou, nakolik to bylo vlivem naturalistického dramatu Augusta Strindberga, nakolik Stanislavského metodou a nakolik pedagogickým a hereckým přístupem Seba Harocmba. Hodiny postrádaly odlehčenost, humor, zkrátka cokoli, co by vážnosti, patosu a grandiozité tvořilo protipól. Postrádaly veselého hravého ducha. Patrně proto se ve mně vybudila vnitřní potřeba tento protipól v sobě v podobě klauna vytvořit. Pro mě to tedy dopadlo nakonec všechno dobře. Seznámila jsem se s principy Stanislavského metody a našla jsem svého klauna.

### **2.2.5 Shrnutí přínosu studia herectví**

Studium mě obohatilo o poznání základních principů herectví: vědomý dech, přítomnost, vnímavost, soustředění, citlivost, práce s napětím a uvolněním, aktivita a jednání, představitost, plasticita projevu, otevřenost vůči okolním impulzům, komunikativnost, dialogičnost, hravost, partneřina. Získávám hlasovou, řečovou a pohybovou kondici. Našla jsem svého vnitřního klauna a vnitřního hráče. Objevuji své vnitřní partnery, sebe. Zjistila jsem, že mezi tělem a duší existuje úzký vztah, poznala jsem psychosomatiku. Začala jsem více vnímat rozdíl mezi procesualitou ve tvorbě a spotřební výrobou. Pochopila jsem, že v jevištním projevu nemusí jít jen o uspokojení potřeb diváka po povrchním vzrušení. Přestala jsem soutěžit a porovnávat se s ostatními a raději s druhými lidmi spolupracuji.

---

<sup>78</sup> Pozn.: Kdo jsem? Kde to jsem? V jakém časovém období se nacházím? Čeho chci dosáhnout? Jak svého cíle dosáhnout?

Pochopila jsem, jaký smysl a přínos má uzemnění se, ladění a dotování optima energie. Díky syndromu vyhoření jsem dospěla k praxi jógy a meditace. Začala jsem se pít po pravdivosti a osobitosti v projevu, po hloubce projevu (oproti exhibicionismu a účelové zábavnosti projevu). V pohybu vycházím více ze sebe, z impulsu od těla. Dokážu kompaktněji snoubit tělový impuls s pohybovou technikou, představu s pohybovou technikou. Ještě jinak lze říci, že svůj vnější mechanický přístup k jevištnímu projevu doplňuji také o vnitřní přístup k projevu a tím, že u obou přístupů hledám optimum zapojení a že v obou přístupech hledám jejich vzájemné propojení, prostoupení, mám snad i blíže nakročeno k jednotě, k osobitosti a tvořivosti v projevu.

Inspirací je mi Eva Kröschlová<sup>79</sup>, která se o svém přístupu k pedagogice pohybu vyjádřila takto: „[...] jakých metodických přístupů ve své práci užívám. Jsou totiž dva – protikladné. První dává přesný návod i vzor a vede danou cestou přímo k cíli (v tréninku, v tanci, v některých rytmických cvičeních). Uplatňuje se zde kritika i autokritika. Druhý postup toto vylučuje. Neexistují chyby ve způsobu provedení. Hnacím motorem není ctižádost, ale zvědavost. Nezdár není chyba, ale zkušenost. Každý si hledá vlastní cestu, často spojenou s rizikem. První způsob vede, druhý podněcuje, první cestou zvenčí, druhý dovnitř. A obě se sejdou, nikoli na půli cesty, protože se musí úplně prostoupit. Myslím si, že každá umělecká výchova, má-li podnítit tvořivost, by měla být takto dvojpólová.“<sup>80</sup>

Se zmíněným prostoupením obou protikladných přístupů souvisí pojem jáství, jež odborný asistent na katedře teorie tělesné výchovy

---

<sup>79</sup> Eva Kröschlová (1926–2019) byla česká tanečnice, choreografka, režisérka a pedagožka pohybu. Vypracovala metodiku strukturální analýzy lidových tanců, vedla hodiny pohybové výchovy, kinetografie a rytmické výchovy v Česku i v zahraničí. Mezi její publikace patří *Pohybové etudy*, *Hudební výchova pohybem*, *Tance osmi století*, *Jevištní pohyb*, *Ladění*, *Psychosomatická příprava herce*.  
Eva Kröschlová [online]. Dostupné z: [http://encyklopedie.idu.cz/index.php/Kröschlová,\\_Eva](http://encyklopedie.idu.cz/index.php/Kröschlová,_Eva).

<sup>80</sup> *Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2000, s. 133.

Vilém Hohler vysvětluje následovně: „Vědomí jáství v těle vyplývá ze zkušenosti, že nejen vlastním své jedinečné, individuální tělo, kterým se prezentuji a jež také reprezentuje mě samého, ale také že jsem jeho prostřednictvím činný. Tento dvojediný vztah k vlastnímu tělu je vyjádřen jako ‚mám tělo‘ a ‚jsem tělo‘.“<sup>81</sup>

Na poli divadla jsem si žánrově objevila průsečíky tance a herectví: fyzické a taneční divadlo, nový cirkus, alternativní divadlo. Pochopila jsem taky, že způsoby sdělování na jevišti mají různé formy. Například Vyskočilovo pojetí autorského divadla, Legardino pojetí fyzického a výtvarného divadla, Metcalfova experimentální divadelní performance, Morrellovo fyzické divadlo a mnohých dalších. To vše mě ponouká k otázce: Co jsou mě vlastní způsoby sdělování na jevišti? A tak hledám svůj styl. Na jevišti i v životě.

Studium herectví se pochopitelně promítalo i do mého denního života a výrazně proměnilo mou osobnost. Naučila jsem se přijímat své emoce a jejich vyjádřením emoce ze sebe pouštět a tím ulevit sama sobě na duši. Učím se přijímat svou nedokonalost a vážit si sama sebe bez ohledu na zdařilost či nezdařilost, ať už je to na jevišti, nebo v životě. Učím se život vnímat jako studijní proces, jako pokus o tvorbu sebe sama. Prohloubila se ve mně empatie k sobě a k lidem okolo mě. Eliminována jsem si tím otázky typu: „Nechápu, proč se mnou ten pán XYZ mluvil tak agresivně, co jsem mu provedla?“ Osvobodila jsem se od váhy mínění druhých lidí a pochopila jsem, že i v denních situacích můžu filtrovat mezi pozorností aktéra a pozorovatele. V pozici pozorovatele se učím reflektovat vnější i vnitřní jevy a situace, pojmenovávat je a dávat je do vzájemných souvislostí. Mám potřebu si sama v sobě různé jevy pojmenovávat. Tím se poznávám, tím objevuji bohatství a hloubku vlastní osobnosti. Svým pokusem odpoutat se od potřeby zavděčovat se druhým lidem a od svých

---

<sup>81</sup> *Psychosomatický základ veřejného vystupování a jeho studium a výzkum*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2000, s. 119.

mylných ideálů, které mi ve svobodě brání, se vracím blíže sama k sobě. Vnitřně se doplňuji.

Zenbuddhistický mnich Thich Nhat Hanh říká, že domov člověka se nachází v jeho nitru, a pokud člověk doma už dlouho nebyl, má se tam vrátit a uklidit si tam. Říká: „Měla bys jít zpátky domů. Do poustevny, která se skrývá uvnitř tebe. Zavři za sebou dveře, rozdělej si v krbu ohýnek a udělej si doma znovu útulné prostředí. Já tomu říkám ‚najít útočiště na ostrově sebe sama‘. Pokud se k sobě domů nevrátíš, budeš sebe sama nadále ztrácet. Ublížíš tím sobě i lidem okolo, přestože máš třeba dobrou vůli a záměr a ochotu lidem pomáhat. To je taky důvod, proč je praxe přicházení domů tak důležitá. Tvůj opravdový domov ti nikdo nikdy nemůže vzít.“<sup>82</sup> Připadá mi ohromující a vlastně i úsměvné, že tohle je jedna z odpovědí na mou otázku: Kde domov můj?

To, že se má osobnost zoceluje, se projevuje i tím, že se pro mě stalo důležitým, zda má práce je, či není v souladu s mým přesvědčením a vírou. Je pro mě důležité, aby práce se mnou korespondovala. Dříve jsem například dokázala dělat reklamy pro různé značky a nevadilo mi ani tančit na akcích kdejakých firem. Dříve jsem uměla utlumit svůj vnitřní hlas, zapřít se. Teď už to nedokážu a ani po tom netoužím. Nechci zapírat svůj autorský postoj.

O autorském postoji prof. Ivan Vyskočil řekl: „[...] nejen dobírání se a utváření uměleckého autorského postoje, nýbrž také a především životního – v tom ohledu odpovědného, etického, primárně tvořivého

---

<sup>82</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „You should go home to your hermitage; it is inside of you. Close the doors, light the fire, and make it cozy again. That is what I call ‚taking refuge in the island of self.‘ If you don't go home to yourself, you continue to lose yourself. You destroy yourself and you destroy people around you, even if you have goodwill and want to do something to help. That is why the practice of going home to the island of self is so important. No one can take your true home away.“ Thich Nhat Hanh. *Peace Begins Here: Palestinians and Israelis Listening to Each Other (Počátek míru: Palestiňané a Izraelci se navzájem poslouchají)* [e-book] California: Parallax Press, 2004, s. 77.

– autorského a spoluautorského postoje. To je po všech stránkách vědomý, programový opak zmíněného konzumního postoje.<sup>83</sup>

### 2.3 A proč hraju?

Herectví je pro mě především o hře a o setkání. Jako herečka si nemůžu předem naplánovat, co všechno se na jevišti stane, nevím, co nového mě tentokrát překvapí. Mohu jen pěstovat svou připravenost na hru a na jevišti zůstat otevřená, ve střehu, být „na příjmu“. Když se do tohoto přijímajícího stavu uvolním a když sama sobě dovolím nechat se překvapovat, vzniká živá a pulzující hra. Na poli divadla tak dochází k setkání, které je nabíjející, úlevné a k tomu někdy i velmi radostné. Tato nakažlivá radost pak pulzuje směrem od jeviště do hlediště, a pakliže se daří, vrací se pak mně nazpět na jeviště.

A to je pro mě jako pro Nhung silný a velice blažený pocit. To, když stojím na jevišti před diváky a když odsud hmatatelně cítím vlnu energie a přející pozornost diváků v hledišti. To, když cítím, že jsme s diváky „ve spojení“, že se plně vnímáme. Naděje, že můžu záblesky tohoto blaženého pocitu zažít, mě na jevišti motivuje k bytí ve stavu vyššího vědomí a ve vyšším napětí. Pro mě jako pro herečku je velkým zadostiučiněním, když druhé lidi můžu od srdce rozesmát, nadchnout, dojmout. Jeden z mých pedagogů Gary Condes jednou řekl: „Váš úkol jako herců je přivést diváka od rozumu k srdci.“ Sice si na rozdíl od Condese nemyslím, že je úplně nutné, aby se divák v průběhu divadelního představení projížděl na horské dráze divokých emocí, souzním s ním nicméně v tom, že herec má moc vylákat diváka ze spárů rozumu a konzumního života (stejně jako ho v tom může podpořit).

Nedávno jsem v kavárně zaslechla cirkusové umělkyně, jak se baví o zavěšení na vysoké hrazdě. Jedna z nich říkala, že pocit, který ze zavěšení na hrazdě má, je naprosto nepopsatelný a že se mu absolutně

---

<sup>83</sup> *Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2000, s. 5.

nic nevyrovná. Jak jsem tak jejich hovor poslouchala, přemýšlela jsem, jestli ten silný a nepopsatelný pocit nemůže vyplývat z nejistoty, zda přežije. Ono se totiž ve chvíli, kdy cirkusová umělkyně visí v obrovské výšce nad zemí, může kdykoli cokoli pokazit, a umělkyně může skončit tvrdým pádem na zem. Taková nejistota rovná se přímý kontakt se smrtí. Jenže možná právě tímto přímým kontaktem se smrtí si člověk nejintenzivněji uvědomuje život sám, možná právě tehdy je v tom nejsilnějším a nejužším vztahu se životem. Já se výšek smrtelně bojím. Mně stačí to herectví.

### 3 Šestero rad sama sobě

V této kapitole se pokusím shrnout šest rad, které při přechodu od taneční výchovy k výchově herecké považuji za stěžejní. Jsou to rady, které by moje starší zkušenější já věnovalo mému mladšímu, méně zkušenějšímu já. Proto záměrně užívám slova, kterými bych sama sebe zpětně motivovala.

#### 1. Vzdej se svých jistot a připrav se na radikálně odlišný přístup k jevištnímu projevu.

Přestože se obory tanec a herectví v některých základních rysech dotýkají, nepodléhej omylu, že jako „profesionální tanečnice“ máš zaručený úspěch i v hereckém oboru. K tomu, aby ses do studia herectví mohla plně ponořit, abys hlubinně pochopila a osvojila si principy herectví, musí jít tvoje dosavadní taneční vzdělání naopak na čas stranou. To pro tebe nemusí být úplně jednoduchý úkol – vzdát se plodů letité dřiny a začít opět s čistým štítem. A proč vůbec s čistým štítem? Je pro tebe žádoucí začít tak z toho důvodu, že principy tance a herectví se ti během studia mohou snadno navzájem bít a tebe jako studentku by pak mátlly a zaváděly. Inspirací či příkladem ti může být francouzský herecký pedagog Jacques Lecoq, který studenty prvního ročníku na své škole záměrně vedl k odstraňování stereotypů z předchozích studií.

Dle Lecoqova příměru činil ze studentů „prázdnou stránku“: „[...] musíme začít tím, že ze studentů strhneme naučené převzaté vzorce chování, které jim nejsou vlastní. Musíme eliminovat vše, co je drží zkrátka od znovuoživení života v jeho nejplnější autentičnosti. [...] Jedině tak se studenti probudí k širokosáhlé zvědavosti, která je tou



základní esenci pro objevení kvality hry. Toto je cílem prvního ročníku studia.<sup>84</sup>

Tedy i odsud vyplývá, že pokud se chceš učit nové disciplíně, kterou je v tomto případě herectví, a tímto studiem si rozšířit své performerské možnosti a růst jako jevištní osobnost, musíš začít bolestivou operací – strhnout ze sebe všechny slupky tanečních stereotypů, které sis na sebe za poslední dekádu let pracně nanosila, osvobodit se od této „druhé přirozenosti“. Jedině tak se ti uvolní cesta k první přirozenosti. Tvoji druhou přirozenost, což je v tomto případě tanec, ale nezavrhuj navždy. Později, až pochopíš a osvojíš si základní principy herectví a až se naučíš na jevišti existovat jako svébytná herečka, budeš mít ve své zásobě bohaté performerské možnosti včetně těchto tanečních možností a s tím vším si budeš moci svévolně nakládat. Oba přístupy se ti postupně skrz naskrz propojí. V tom tkví tvůj potenciál, tvoje výhoda i výjimečnost.

## **2. Přestaň se druhým zavděčovat. Pusť ze sebe nároky zábavního průmyslu a odvaž se chybovat.**

Jako tanečnice můžeš mít v hlavě zakódováno, že jakmile stojíš na jevišti, musíš ze sebe vydat to nejlepší, musíš z každého okamžiku vytěžit maximum. Stáhneš svaly a jsi fyzicky, mentálně i energicky připravena na to, předvést eso v rukávu – otočit trojitou piruetu nebo třeba vyskočit do provazu dva metry nad zemí. Svě publikum už znáš a moc dobře víš, kterými triky se mu zavděčíš.

---

<sup>84</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „[...] we have to begin by stripping away learned behaviour patterns which do not belong to them [students], eliminating everything which might hinder them from rediscovering life at its most authentic. We have to divest the students of some of what they have learned, not in order to diminish their store of knowledge, but to create a blank page for them. In this way they can be awakened to that far-reaching curiosity that is essential if they are to discover the quality of play. This is the objective of the first year's work.“ Jacques Lecoq. *The Moving Body, Le Corps poétique (Poetické tělo)*. Great Britain: Methuen Drama, 2009, s. 27.

Přinejmenším už ale tušíš, že v herectví (možná kromě muzikálového herectví a reklamního „herectví“) stejná pravidla neplatí. Funguje zde nepřímá úměrnost, že čím urputněji se budeš snažit o maximální výkon a dokonalý tvar, tím méně přirozenosti, spontaneity, hravosti a humoru bude tvůj jevištní projev vyzařovat. Zatímco v tanci ti tvůj vnitřní dřič a perfekcionista nadšené ovace diváků získával, v herectví s ním naopak o přízeň diváků přijdeš. Jako herečka budeš muset svůj pohled na nedokonalosti a chyby obrátit. Zkus na chyby nahlížet jako na otevřené dveře k novým objevům a poznatkům k sebezdokonalování. Pokoušej se v sobě probouzet až dětskou zvědavost a hravost, která se úzce pojí s tvým vnitřním hráčem, potažmo i s vnitřním klaunem.

Vnitřní klaun je ta část osobnosti, která je totálně směšná. Zároveň je pravdivá a lidská. Pokud jsi lidská bytost, jistě nějaké chyby máš. Jestliže jsi žila ve společnosti lidí, kteří tě ustavičně hodnotili, pravděpodobně ses chyby naučila i skrývat. Podle Jacquese Lecoqa v sobě směšnou stránku osobnosti skrýváme všichni: „My všichni jsme klauni. Všichni si myslíme, jak jsme krásní, chytrí a silní. A přitom každý z nás má nějaké slabiny, nějakou tu směšnou stránku, která může druhé lidi rozesmát, jestliže si ji dovolíme veřejně odhalit a vyjádřit.“<sup>85</sup>

V tanci klidně dále projevuj svou krásnou a silnou stránku, v klaunérii a komedii se odvaž ukázat tu ošklivou. Až když tuto část osobnosti přijmeš za svou, pak můžeš být jako herečka opravdová.

O objevu vnitřního klauna Jacques Lecoq tvrdil: „[...] herec si musí vnitřního klauna hledat v sobě. Čím méně se bude bránit [...] a čím více nechá sám sebe překvapovat se vlastními slabiny a

---

<sup>85</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „We are all clowns, we all think we are beautiful, clever and strong, whereas we all have our weaknesses, our ridiculous side, which can make people laugh when we allow it to express itself.“ Jacques Lecoq. *The Moving Body, Le Corps poétique*. Great Britain: Methuen Drama, 2009, s. 154.

nedokonalostmi, tím silnější bude mít jeho klaun potřebu se projevit.“<sup>86</sup>

### **3. Nauč se plně vychutnávat přítomný okamžik. Hledej si neutrální postoj.**

Jako herečka budeš muset před diváky umět i jen uvolněně (ne povoleně, pozor! – o tom blíže v další radě) stát, přirozeně existovat, prostě být. V herecké terminologii se tomu říká neutrální postoj<sup>87</sup> a bytí v přítomném okamžiku. Ze začátku to pro tebe může být zvláštní, cizí, dokonce i nepříjemný pocit. Můžeš se při tom cítit odhaleně, obnaženě, jakoby vystavena na odív a posměch divákům. Můžeš se taky cítit velmi zranitelně ve chvíli, kdy nebude existovat žádná choreografie, žádné pohyby, za které by ses mohla skrýt. V takové chvíli máš „jenom“ sebe, přítomný okamžik, prostor a diváky. Zmíněná odhalenost, obnaženost a zranitelnost ovšem souvisí s klíčovým aspektem herectví, kterým je otevřenost. Je to otevřenost k přítomnému okamžiku a ke druhým lidem, otevřenost ke hře. A tato otevřenost, toto bytí „na příjmu“ je pro tebe klíčovým výchozím bodem k tomu, aby sis mohla všimnout impulsů a přijímat ty, které se ti ve své bohatosti nabízejí v okolí v přítomném okamžiku. Jedině když si jich všimneš, můžeš na ně pravdivě reagovat. Otevřenost jako taková si zase žádá důvěru – v sebe i v dané okolnosti přítomného okamžiku. A důvěra si žádá odvahu – odvahu věřit. Věř, že svůj výstup, svou improvizaci ustojíš, i kdybys měla v příští chvíli předvést tu nejtrapnější etudu, ten nejtrapnější pokus v dějinách divadla. Časem si na trapnost a neúspěch zvykneš a pochopíš, že poučením se z neúspěchu se můžeš naopak výrazně posunovat vpřed. Jakmile si totiž zažiješ úplné dno, máš tu bezvadnou výhodu v tom, že horší už to

---

<sup>86</sup> Vlastní překlad. V originálním znění: „[...] he [the actor] has to discover the clown part within himself. The less defensive he is, [...] and the more he allows himself to be surprised by his own weaknesses, the more forcefully his clown will appear.“ Jacques Lecoq. *The Moving Body, Le Corps poétique*. Great Britain: Methuen Drama, 2009, s. 155.

<sup>87</sup> Termín Jacquese Copeaua. Označuje stav klidu, uvolnění, odpočinku, dekontrakce, ticha, jednoduchosti. Alison Hodge. *Twentieth Century Actor Training*. London, New York: Routledge, 2002, s. 70–71.

příště být nemůže. Může to být jenom lepší. Více či méně. Ale kdoví, třeba sama sebe překvapíš... Když se necháš! Když se s kuráží pustíš vlastní potřeby kontrolovat věci v sobě a okolo sebe, když se přítomnému okamžiku odevzdáš a s rošťáckou zvědavostí, kterou v sobě máš, se rozhlédneš kolem sebe. Pak se třeba na poli divadla dotkneš něčeho, čemu mnich Thich Nhat Hanh říká *zázraky života*, v angličtině „the wonders of life“. Třeba v sobě dokonce probudíš zvědavost malého dítěte!

Občas může pro pochopení nového, nezažitého, neprobádaného jevu pomoci, když si sama sobě položíš konkrétní otázky. Například: Co pro tebe osobně znamená být přítomna, prostě jen být? Zažila jsi to někdy? Kdy naposledy ses tak cítila? Kdy naposledy ses setkala s člověkem, který byl plně přítomen a se zájmem naslouchal tvým slovům? Jaké v tobě ten člověk vyvolával pocity? A jak vůbec chutná klid? Zkus si v něm na čas pobýt. Otázky jsou pro herce dobré, otázky provokují.

Zároveň o tom ale nemůžeš jen čistě dumat. Je třeba se o tento stav otevřenosti, klidu, ticha, připravenosti také v praxi pokoušet – ale nenásilně. Zkus si na pár minut sednout a opustit své myšlenky. Minulost nech minulosti, budoucnost budoucnosti, dlouhý seznam úkolů odlož stranou a všímej si pouze vlastního dechu.

Jakmile se naučíš pobývat v klidu, ve stavu ne-úsilí, ne-námahy, ne-ambice, přestaneš na jevišti dělat pohyby a akce, které se dějí mimoděk a jsou navíc. Tvoje jevištní jednání se tak očistí a tvé reakce se budou dít až po těch skutečných a oprávněných impulzech. Tvůj jevištní výstup získá na jasnosti, sdělnosti a opravdovosti.

V souvislosti s touto radou o hledání neutrálního postoje, o vychutnávání si přítomného okamžiku a také s předchozí radou o odvaze chybovat ti vřele doporučuji vyzkoušet si divadelní či

pohybovou improvizaci, kde se můžeš pokoušet tyto rady v různé míře uplatňovat.

**4. Nauč se uvolnit po fyzické i mentální stránce. Nauč se se svým tělem pracovat jemně, nenásilně. Pěstuj v sobě schopnost soustředění.**

Ze zkušenosti vím, že zatímco v tanci je pro tebe odrazovým můstkem k akci zpevnění těla, v herectví je tím předpokladem aktivní uvolnění těla, stav eutonie. Když jsem se já herectvím otkávala, sama na sobě jsem mnohdy zpozorovala vysoké přepětí v těle, které mi z rovnice *připravit se = zpevnit tělo* automaticky vyskakovalo. Jenže taková křeč je pro jevištní účely nevýhodná, jelikož jakoukoli další akci (jakoukoli další hru v dramatickém slova smyslu) blokuje.

Tento stav křečovitosti a také jeho opak, stav povolenosti, vysvětluje Eva Kröschlová následovně: „Mluvíme-li o povolení (povolenosti, ochablosti) a křečovitosti (topornosti), míníme tím napětí nepřiměřené daným požadavkům, buď nedostatečné, nebo přehnané. [...] V obou případech je důsledkem neorganický projev a jeho nedostatečná proměnlivost; charakterizuje stav ‚mimo hru‘ a tudíž nepatří ani na jeviště, ani do cvičebního sálu.“<sup>88</sup>

Povolenost a křeč je tedy dle Kröschlové nevyvážená míra napětí, výrazné vychýlení se od přiměřené míry napětí. Jenže co je ta přiměřená, správná, výhodná, optimální míra napětí pro jevištní účely?

Kröschlová tvrdí: „Mluvíme-li v herecké práci (ve zkušebně, na jevišti, před kamerou) o uvolnění, míníme tím stav eutonicky ‚uvolněné aktivity‘ přiměřené daným okolnostem v dramatické situaci. Ve cvičebním sále znamená aktivitu optimální pro správné provedení žádaného úkolu (tedy ‚ani moc, ani málo‘) tak, aby pohyb

---

<sup>88</sup> Eva Kröschlová. *Jevištní pohyb: Herecká pohybová výchova*. Praha: 2., doplněné vyd., Akademie múzických umění v Praze, 1998, s. 14.

působil svobodně a nenuceně, nikoli jako pohyb cizí, ale vlastní, dokonale ‚osvojený‘, schopný výrazových proměn. [...] je přiměřeným dávkováním síly, která plus minus osciluje kolem rovnovážného středu, v němž však nikdy nesmí setrvat, má-li hercův projev být živý a životný. [...] znamená soulad mezi psychologickými, fyziologickými i biomechanickými zákonitostmi hereckého projevu.“<sup>89</sup>

Pokud se ti tedy daří dávkovat přiměřenou či téměř přiměřenou míru napětí vzhledem k dané akci na jevišti, pak je tvůj pohyb osobitý a plastický. Svou definici uvolněné aktivity označuje Kröschlová také jako základní tělové napětí (to nejnižší tělové napětí, které je žádoucí pro pohyb na jevišti, pro stav ‚ve hře‘) a dodává, že souzní s pojmem *osvobožďenie* (v překladu svalového uvolnění) K. S. Stanislavského.

Prof. Ivan Vyskočil: ‚*Intenzita* projevu (hlasu, mluvy, gesta, jednání), vyvolávající *zpětnou vazbu* [...] Organicky souvisí s podobným momentem, kterému říkáme *vodivé napětí*. Představa je taková, že aby psychosomatické [...] procesy mohly zdárně probíhat, musí být náš *organismus* ve stavu jistého vzrušení, ‚pozdvížení‘, napětí. [...] Zdá se, že jak zmíněná intenzita, tak vodivé napětí jsou záležitosti jisté životní, vitální energie, elánu. [...] to není v naší duchovní tradici [...] [jsme] buď povolení, ochablí, jak odpovídá nárokům ‚slušného chování‘, ‚nerušení‘, ‚normality‘, nebo naopak ‚odvázání‘, přepjatí, křečovité. Tak i onak bez možnosti ‚vyjít ze sebe‘, a tedy i ‚přijít k sobě‘, bez možnosti tvořivé komunikace, a tedy také tvořivé, produktivní empatie a – chcete-li – bez účasti na vanutí ducha.“<sup>90</sup>

K osvojení si principu uvolnění existují různé přístupy. Můžeš například zkusit cestu Feldenkraisovy metody, která tě bude skrze jemný vědomý pohyb učit rozpoznávat nezdravé návyky těla a

---

<sup>89</sup> Eva Kröschlová. *Jevištní pohyb: Herecká pohybová výchova*. Praha: 2., doplněné vyd., Akademie múzických umění v Praze, 1998, s. 14, 18.

<sup>90</sup> Ivan Vyskočil et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění, 2005, s. 22-23.

překonávat je. V dialogickém jednání se můžeš pokoušet rozlišovat různé stupně napětí. Jejich rozlišování v různých částech těla se můžeš učit také v józe, jejíž praxí se inspirovali například K. S. Stanislavskij a Jerzy Grotowski<sup>91</sup>. Nabízí se také meditace. Na základě své vlastní zkušenosti si myslím, že především v začátcích studia herectví může být pro tebe jóga příjemnou zlatou střední cestou. Nachází se někde mezi zcela technickým přístupem k pohybu, který už dobře znáš, a opačným, naprosto netechnickým zvědavým autorským přístupem k pohybu, který tě může svou novotou, svou cizostí až vylekat. V józe se totiž uplatňuje jak technika, práce s tělem (včetně různých stupňů napětí) a strukturovanost cvičení, tak citlivý a nenásilný přístup k tělu a pohybu, úcta k vlastnímu tělu, bytí v kontaktu s tělem a soulad pohybu těla s dechem. Protože se mi ve své praxi nejvíce osvědčila právě jóga a meditace, podělím se s tebou pro inspiraci o tuto konkrétní zkušenost.

Zjistila jsem, že přínosnější je klasická hatha jóga a jemné styly jógy, jako jsou restorativní jóga, jin jóga a jóga nidra, spíše než dynamické a silové styly, jako jsou power jóga, ashtanga jóga a vinyasa. Dynamickým a silovým stylům bych se pro účel osvojení principu uvolnění vyvarovala, přestože tě svým tempem, estetikou a artistikou budou pravděpodobně lákat. A proč jemné styly jógy? Protože tvému zažitému tanečnímu výcviku vytvoří výrazný protipól. Jemné styly tě budou učit ke vnímání a naslouchání vlastnímu tělu a vnitřním pocitům. Budou tě učit k šetrné a inteligentní práci s tělem, k rozpoznávání a respektování vlastních tělesných limitů. V józe se ti bude připomínat, abys stranou odložila dravou soutěživost a nikdy necvičila přes bolest, a to proto, že účelem jógy není exhibice dovedností, nýbrž blažený pocit ze cvičení. Tento blažený pocit souvisí jak s fyzickou, tak duševní pohodou.

---

<sup>91</sup> Alison Hodge. *Twentieth Century Actor Training*. London, New York: Routledge, 2002, s. 18, 201.

Z jógy také velmi doporučuji dechové techniky jógy (tzv. pranajámické techniky), které tě budou učit vědomé práci s dechem. Dle typu techniky ti budou pomáhat k aktivizaci či zklidnění mysli. Osvojení si vědomé práce s dechem bude pro tebe navíc žádoucím předpokladem pro práci s tělem, hlasem, mluvou a pro herectví jako takové.

Meditace, která součástí praxe jógy může být, ale nemusí, tě bude učit obracet zrak směrem dovnitř. Vnitřním zrakem se můžeš učit vnímat své tělové nastavení, vnitřní pocity a myšlenky. Můžeš se učit zklidnit proud myšlenek (tzv. opičí mysl), napojovat se zpátky na sebe. Můžeš se učit sama sebe objektivně pozorovat, poznávat sama sebe, dokonce sama sebe nesoudit a přijímat. V herecké profesi ti meditace může být přínosná k vybalancování mysli, soustředěné pozornosti a k usebrání se (vzhledem k mentální náročnosti při ztvárňování různých dramatických postav), jelikož se meditací budeš pokoušet o udržování kontaktu se sebou samou. Kromě toho tkví přínos meditace v pěstování schopnosti existovat v roli pozorovatele. Pozorovatel je ten, který jevy probíhající v přítomném okamžiku čistě pozoruje a pojmenovává, tedy reflektuje. Díky schopnosti sebereflexe se ze své dosavadní zkušenosti můžeš poučit a posouvat se ve svém studijním procesu vpřed.

Všechny výše jmenované disciplíny ber pouze jako nabídky k šetrnému způsobu práce s vlastním tělem, o který mi v tomto sdělení primárně jde. Je na tobě, co se ti pro tento účel – pro účel dodání jemné kvality tělovému aparátu, harmonizace těla a uvolnění ke stavu „na příjmu“ – osvědčí. Toto jsou jen některé z možných cest.

## **5. Obnov způsob, jakým pracuješ s dechem. Prozkoumej jeho bohaté možnosti.**

Je možné, že z tance budeš z estetických a praktických důvodů navyklá vtahovat břišní svaly směrem dovnitř, zpevňovat je. A to



nejen proto, že ploché břicho je společensky vnímáno jako estetická dokonalost. Po praktické stránce ti jako tanečnici pevný střed těla umožňuje větší kontrolu nad tělem, tvoří tedy předpoklad pro mnohé náročné pohyby, jako jsou piruety, stoje na špičkách a skoky.

V herectví bude pro tebe žádoucí oblast břicha naopak uvolnit. Nachází se zde totiž hlavní nádechový sval, bránice, která souvisí s hlasovou kondicí, duševním stavem a držením těla. Jestliže na brániční dýchání zapomeš, zatížíš si hrudní a podklíčkové dýchání, jejichž přepětím si způsobuješ vadné držení těla včetně bolestí zad, stresu, úzkosti a zátěže srdce. Moshé Feldenkrais řekl: „Ve způsobu dýchání se projeví každé tělesné i duševní úsilí i jakékoliv naše potíže.“ Pro správné harmonické dýchání je tedy zároveň nezbytné i vyvážené držení těla.

Nestačí však vyvážené držení těla pouze správně provést po technické stránce, důležitý je i „pocit pohody“, jak vysvětluje Eva Kröschlová: „[...] je nezbytné, aby student už při cvičení pracoval na sobě zároveň i psychicky, aby každou korekci držení jednotlivých částí těla okamžitě zapojil do celkového pocitu uvolnění. [...] tento zdánlivě drobný přídavek [...] Umožňuje ‚osvojit‘ si ekonomicky, zdravotně i esteticky nejvhodnější držení těla poměrně rychlým způsobem.“<sup>92</sup>

Ve vyváženém držení těla si aktivací bráničního dýchání vytváříš dechovou oporu pro hlas. Díky dechové opoře může tvůj hlas plynout na výdechu. Osvojení si vědomého bráničního dýchání je tedy předpokladem pro zdravé hlasivky, pro zvučný a nosný hlas i pro již zmíněnou duševní pohodu.

Kvalita dechu ovlivňuje kvalitu prožívání. Když se s dechem naučíš vědomě pracovat a variovat ho hloubkou nádechu, délkou výdechu, délkou zádrže dechu a jejich vzájemným rytmem, můžeš dojít až k

---

<sup>92</sup> Eva Kröschlová. *Jevištní pohyb: Herecká pohybová výchova*. Praha: 2., doplněné vyd., Akademie múzických umění v Praze, 1998, s. 11.

takovým prožitkům, jako jsou úlek, smír, žal, vztek, nadšení a další. Rozhoduje také intenzita dechu, napětí těla a rozložení napětí po těle.

Eva Kröschlová ve svých skriptech píše: „Víme ze zkušenosti, jak se mění jeho [hercův] rytmus [dechu], jestliže jsme překvapeni, vyděšeni, máme strach, radost, spěcháme, zdráháme se, zpozorníme atd. Vědomé změny dechového rytmu mohou zpětně ovlivnit pocit až k prožitku (odpovídajícímu změně situace ve hře a vztahu k ní).“<sup>93</sup>

Existuje i cesta opačná. Skrze představu obrazovou (sedíš sama na louce a teplé paprsky slunce dopadají na tvou pokožku) či pocitovou (kamarád tě šimrá po těle) můžeš svůj dech ovlivnit. Obojí je funkční a sdělné.

**6. Pěstuj v sobě soucit a pocit porozumění k sobě i ke druhým.  
Vztahuj se k sobě i ke druhým.**

Nad touhle radou zbytečně moc nepřemýšlej. To prostě zkus a všímej si, co to s tebou dělá.

---

<sup>93</sup> Eva Kröschlová. *Jevištní pohyb: Herecká pohybová výchova*. Praha: 2., doplněné vyd., Akademie múzických umění v Praze, 1998, s. 20–21.

## Závěr

Stejně jako mi dlouho trvalo, než jsem pro tuto práci našla název, trvalo mi, než jsem přišla na to, jak téma uchopit. Trvalo mi najít formu sdělování. Studium herectví mě totiž proměnilo radikálně, vnitřně se toho ve mně událo opravdu hodně, což také znamená, že se naskytla spousta podnětů, o kterých jsem mohla psát. Vybrat si mezi nimi, to je ta potíž, ten velký hrdinský úkol. (Já ho za hrdinský považuji.) Samovolně mě napadá analogie skvostné zahrady s bujnými plody všemožných barev a chutí, jíž se člověk omámen prochází a z níž si má do košíku vybrat jen pár plodů, aby své rodině po návratu domů co nejpřesněji vykreslil, jak bohatě tato zahrada vypadala. Úkolem je chytrý výběr a to je dovednost, kterou se neustále učím. Jistě znáte ten pocit, kdy víte, co chcete říct, ale nevíte, jak to říct. Nevíte, do jakých výrazů to, co chcete říct, odít. S tímto pocitem se já setkávám velmi často. Často se mi stává, že se pokouším najít ta správná slova, ty správné pohyby, tu správnou jevištní formu. A když píšu „správnou“, myslím tím „přesnou“. Hledám tu nejpřesnější formu sdělování, a to proto, že mi na tom, co chci sdělit, záleží.

Psaní Dialogu herečky a tanečnice bylo pro mě cvičením pojmenování si vlastní vnitřní proměny. Jedna věc je vnitřní proměnou si procházet, druhá je dokázat si ji pojmenovat. (Obojí je náročné.) Přišla jsem si na to, že psaní, tedy odění jevů do slov, mi přináší pocit ukotvení. Jako bych si tím, že daný jev popíšu, potvrdila jeho existenci. Tedy tím, že jsem svou vnitřní proměnu popsala, jsem potvrdila existenci této proměny. Potvrdila jsem tím ji a potvrdila jsem zároveň sebe nyní. Zjistila jsem, že když se věci a jevy přesně pojmenovávají, má to tu moc, že v daném celku vytvářejí pořádek. Je to to, o čem zenbuddhistický mnich Thich Nhat Hanh říká „vrátit se k sobě domů a uklidit si tam“. A psaní k tomuto úklidu, pořádku, čistotě výrazně přispívá. Vnitřní čistota je pak něco, co duši bytostně ulevuje, ulehčuje, přináší jí pocit čiré radosti. Proto dokonce i já, dívka tancem odchovaná a pohyb milující, musím uznat: Slova jsou dobrá!

Co mi činilo obtíž, bylo zacházet při psaní do hloubky namísto do kvantity. Když jsem se ovšem začala nad věcmi hlouběji zamýšlet, jasněji jsem si začala uvědomovala některé souvislosti (jež mne překvapovaly) mezi jednotlivými vlivy na mou osobnost. Uvědomila jsem si některé zásadní a hluboké pravdy o sobě. Došla jsem ke přímé konfrontaci se sebou samou. V hlavě mi vyvstala další spousta podnětů ke hlubší úvaze, k vnitřní inventuře, k úklidu v sobě.

Druhou výraznou překážkou v procesu psaní byl hlas mého vnitřního rodiče, který na mě tlačil, abych práci dotáhla a který mě občas peskoval za to, že si s prací nevím rady a že nestíhám zadané termíny. Můj vnitřní panikář se zase obával, že práci opravdu nikdy nedopíšu, a říkal si, že je vážně potupa nezvládnout takový běžný úkol, jako je bakalářská práce. Po fyzické stránce se na mně tohle vše projevovalo přepětím v krční páteři a na ramenou. Jako by mi na ramena někdo konstantně tlačil a pokládal na ně z obou stran stokilová břemena. Není psychosomatika fascinující? Škoda, že až nyní k závěru práce mě napadlo, že jsem si mohla sama sobě v průběhu psaní kolikrát povědět: „Ahoj, tati a mami! Víím, že tam jste.“ Je úsměvné, že člověk někdy může o dané věci znalecky psát a přitom zapomenout, že se to v něm současně děje.

Toliko k procesu psaní. Nyní už se pokusím zhodnotit, co jsem to napsala a jak. Je práce o střetu taneční výchovy se studiem herectví? Řekla bych, že ne výhradně. Vzhledem k tomu, že jedna z výchov, kterou jsem si studijně procházela, byla výchova k autorskému herectví, odrazila se má celková proměna nejen v tanečním a pohybovém projevu, ale i v osobnosti. Z toho vyvozují, že práce objasňuje střet *nejen* taneční výchovy se studiem herectví. Objasňuje také střet vietnamské výchovy a českého vzdělávacího systému se studiem herectví. Možná by proto bylo přesnější nazvat předmět práce jako střet autoritativních výchov se studiem herectví. Možná by tento střet byl ještě znatelnější, kdybych se rozepsala také o zkušenosti s výchovou k hlasu a řeči. Pokud jde o dialog jako takový, k tomu

dochází teprve až v kapitole *Šestero rad sama sobě*, a to proto, že v kapitole *Má zkušenost s tancem* pouze popisují sebe jako tanečnici a v kapitole *Má zkušenost s herectvím* popisují sebe jako studentku herectví. Bez tohoto popisu by rady samy o sobě sice čistě účelově existovat mohly, ztratily by ale kontext a vhléd do osobní zkušenosti.

Myslím si, že první primární účel této práce, reflexi, jsem naplnila. Jako studentka mám větší (přestože ne úplné) jasno v tom, jakými výchovami jsem si za poslední roky prošla (stále je toho spousta co studovat) a postupně se mi krystalizují i vztahy mezi těmito zažitými výchovami. Jako performerka mám větší přehled v tom, ze kterých výchov či metod ve své praxi současně čerpám. A jako lektorka jsem si psaním práce vytvořila materiál, který mi slouží k zamýšlení se při stavbě pohybové lekce a lekce herectví pro tanečníky, přičemž se nebráním tento materiál pro účel stavby lekce postupně doplňovat po obsahové stránce – myšlenkami, poznatky i konkrétními praktickými cvičeními. A pro mě jako osobnost otevřel proces psaní mnoho hlubokých a někdy i velmi drsných otázek, na které si postupem času chci hledat odpovědi. Nicméně zpátky k této práci. Na otázku *Co jsem to zažila?* jsem si odpověděla v podkapitole *Moje studium herectví. Jak mě tato zkušenost ovlivnila, jak proměnila můj taneční a pohybový projev a mě jako osobnost*, objasňuji v oddíle *Shrnutí přínosu studia herectví. Co bych si sama sobě zpětně poradila*, rozepisuji v kapitole *Šestero rad sama sobě*.

Jsem se svou reflexí spokojená? Ano. Přestože nemám pochyb o tom, že by se práce dala napsat zdařileji, ještě trefněji, uhlazeněji, strukturovaněji, chytřeji a že bych pro účel srozumitelnosti textu mohla svá slova volit ještě přesněji a některá místa proškrtat, tohle je za mě zkrátka to nejlepší, co jsem ze sebe schopná v současné době vydat.

Zdali jsem naplnila i druhý účel této práce, podporu pro lidi, kteří se potýkají s podobnými problémy jako já, si dovolím nechat na úsudku druhých.

Závěr práce Dialog herečky a tanečnice mi otevírá prostor k zamyšlení se nad otázkami a tématy, které se mi postupně v průběhu psaní vyrojily, a sice: vnitřní dítě a opravdové já, energie přející pozornosti, léčivá síla empatie, partnerská komunikace a vztah, kontrola versus sdílení, akt setkání, psychosomatika, kolektivní tvorba jevištního díla a divadelního zážitku. Toto jsou témata, která mají potenciál dále přispívat k rozvoji mé jevištní praxe a k práci na vnitřní čistotě. Otevřením tohoto prostoru pro další otázky docházím konce a současně novému začátku.

## Seznam použité literatury a pramenů

ALLAIN, Paul – HARVIE, Jen. *The Routledge Companion to Theatre and Performance*. Abingdon – New York: 2nd ed. Routledge, 2006, 2014 [1st ed. 2006]. ISBN 978-0-415-63631-5

BAUMAN, Zygmunt. *Tekutá láska*. Přeložila Zuzana Gabajová. Praha: Academia, 2013. ISBN 978-80-200-2270-7

BAUMAN, Zygmunt. *Tekutá modernost*. Přeložil S. M. Blumfeld. Praha: Mladá fronta, 2002. ISBN 80-204-0966-1

CSIKSZENTMIHÁLYI, Mihaly. *Flow a práce*. Přeložila Eva Hauserová. Praha: Portál, 2017, s. 83. ISBN 978-80-262-1198-3

DONNELLAN, Declan. *Herec a jeho cíl*. Přeložil Julek Neumann. Praha: Brkola, 2007, s. 28–34. ISBN 978-80-903842-1-7

ELIÁŠOVÁ, Bohumíra. *Improvizační postupy v současném tanci*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2013. ISBN 978-80-7331-269-5

*Fifty Contemporary Choreographers*. Martha Bremser (ed.). London (United Kingdom) – New York: Routledge, 1999. ISBN 0-415-10364-9

FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebeuvědomění*. Přeložil Václav Zdražila. Praha: Pragma, 1996, s. 34, 47. ISBN 80-7205-058-3

HODGE, Alison. *Twentieth Century Actor Training*. London (United Kingdom): Routledge, 2000, s. 18, 70–71, 142–146, 201. ISBN 0-415-19452-0

HYVNAR, Jan. *Herec v moderním divadle*. Praha: KANT, 2011. ISBN 978-80-7437-060-1

JEBAVÁ, Jana. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-620-1

JOHNSTONE, Keith. *IMPRO: Improvizace a divadlo*. Přeložil Julius Neumann. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2014. ISBN 978-80-7331-266-4

- KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Ladění. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 1998. ISBN 80–85883–38–4*
- KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: Herecká pohybová výchova. Praha: 2., doplněné vyd., Akademie múzických umění v Praze, 1998, s. 11–21. ISBN 80–85883–32–5*
- LYSEBETH, André van. *Jóga. Přeložila Danuše Navrátilová. Praha: Argo, 2000. ISBN 80–7203–272–0*
- LECOQ, Jacques. *The Moving Body (Le Corps poétique). Translated by David Bradby. Great Britain: Methuen Drama, 2009, s. 27, 154–155. ISBN 978–1–408–11146–8*
- NÁVRATOVÁ, Jana. *Tanec v České republice. Praha: Institut umění – Divadelní ústav, 2010. ISBN 978–80–7008–241–6*
- POTTER, Nicole – ADRIAN, Barbara – FLEISCHER, Mary. *Movement for Actors. New York: 2nd ed., Allworth Press, 2016. ISBN 978–1–62153–541–6*
- PUGATCH, Jason. *Acting Is a Job: Real-life Lessons About the Acting Business, 2006, s.73. [ISBN neznáme]*
- REY, Jan. *Jak se dívat na tanec. Praha: Vyšehrad, 1947. [ISBN neznáme]*
- STANISLAVSKIJ, Konstantin Sergejevič. *Moje výchova k herectví (Díl 2). Přeložila A. Šoršová. Praha: Orbis, 1954. [ISBN neznáme]*
- THE SCHOOL OF LIFE. *On Confidence. London (United Kingdom): The School of Life, 2017. ISBN 978–0–9955736–7–3*
- THE SCHOOL OF LIFE. *Self-Knowledge. London (United Kingdom): The School of Life, 2017, s. 74. ISBN 978–0–9957535–0–1*
- THICH, Nhat Hanh. *The Art of Living Peace. London (United Kingdom) – New York: Rider – HarperCollins, 2017. ISBN 9781846045097*
- THICH, Nhat Hanh. *The Blooming of a Lotus. Boston – Massachusetts: 2nd Title, Beacon Press, 2009. ISBN 978–0–8070–1238–3*



THICH, Nhat Hanh. *Happiness*. Berkeley – California: Parallax Press, 2009, s. 119. ISBN 978–1–888375–91–6

Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU. *Psychosomatika & Pohyb*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2008. ISBN 978–80–7331–135–3

Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU. *Hic Sunt Leones (O autorském herectví)*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2003. ISBN 80–7331–001–5

Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU – Ústav pedagogických věd UTB ve Zlíně. *Osobnostní herectví – učitelství*. Michal Čunderle – Irena Hamzová Pulicarová – Hana Malaníková (ed.). Praha: NAMU, 2010, s. 9–11. ISBN 978–80–7331–194–0

Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU. *Psychosomatické disciplíny v teorii a praxi*. Praha: Akademie múzických umění v Praze – Brkola, 2011, s. 25, 100–101. ISBN 978–80–7331–193–3

VYSKOČIL, Ivan et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění, 2005, s. 14, 22–23. ISBN 80–86928–02–0

VYSKOČIL, Ivan et al. *Nedivadlo Ivana Vyskočila*. Přemysl Rut (ed.). Michal Čunderle (eds.) Praha: 2. vyd., Brkola, 2016 [1. vyd. 1996]. ISBN 978–80–88151–02–9

VYSKOČIL, Ivan et al. *Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2000, s. 4–8, 56, 119, 133. ISBN 80–85883–50–3

THICH, Nhat Hanh. *Peace Begins Here: Palestinians and Israelis Listening to Each Other* [e-book] California: Parallax Press, 2004, s. 77.

THICH, Nhat Hanh. *The Path of Emancipation, Talks from a 21-Day Mindfulness Retreat* [e-book] California: Parallax Press, 2000.

mip. „Hogenová: Pořád si na něco hrajeme, žijeme odpojení od sebe, to plodí deprese, úzkost“ [online interview]. *DVTV*. 24. 12. 2018. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvttv/porad-si-na-neco-hrajeme->

hledani-sebe-sama-je-prace-na-  
cely/r~69b27410051011e9b474ac1f6b220ee8/.

mip. „Dnešní člověk žije v předběhu, nepatří mu přítomnost,“ říká filozofka Anna Hogenová“ [online interview] *Radio Wave*. 5. 3. 2019. Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/dnesni-clovek-zije-v-predbehu-nepatri-mu-pritomnost-rika-filozofka-anna-hogenova-7778313>.

mip. „Zikmund: Mozek máme, abychom přežili, ne byli šťastní. Mluvíme o sexu, ne o emocích“ [online interview] *DVTV*. 3. 9. 2019. [cit. 20. 8. 2019] Dostupné z: [https://video.aktualne.cz/dvtv/zikmund-mozek-mame-abychom-prezili-ne-byli-stastni-mluvime-o/r~7b119b56cda511e984260cc47ab5f122/?fbclid=IwAR2\\_tfIsdT1KprFaYWXf53Ikd43IuJoWvtyjXHI\\_QT-EZGhLxHkHwBFco/](https://video.aktualne.cz/dvtv/zikmund-mozek-mame-abychom-prezili-ne-byli-stastni-mluvime-o/r~7b119b56cda511e984260cc47ab5f122/?fbclid=IwAR2_tfIsdT1KprFaYWXf53Ikd43IuJoWvtyjXHI_QT-EZGhLxHkHwBFco/).

mip. „10 Things to Know When Transitioning From a Dancer to an Actor“ [online] *Backstage*. 9. 2. 2018. Dostupné z: <https://www.backstage.com/advice-for-actors/backstage-experts/10-things-know-when-transitioning-dancer-actor/>

mip. „Dialogické jednání, které se nesmí hrát“ [online] *Artikl*. 16. 12. 2013 [cit. 15. 8. 2019] Dostupné z: <http://www.artikl.org/divadelni/dialogicke-jednani-ktere-se-nesmi-hrat/>

*Actors Centre* [online]. Dostupné z: <http://www.actorscentre.co.uk/>.

*European Theatre Arts (Training the Contemporary Performer) BA (Hons)* [online]. Dostupné z: <http://www.bruford.ac.uk/courses/european-theatre-arts-ba-hons/>.

*Inner Child Healing Meditation* [online video]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=R2OfD00e6Tk/>.

*Ivan Vyskočil: Dialogické jednání (heslo pro autorizaci)* [online]. Dostupné z: <http://www.ivanvyskocil.cz/html/dialogicke.html>. <https://www.damu.cz/cs/katedry-obory/katedra-autorske-tvorby-a-pedagogiky/>.

*Nuria Legarda* [online]. Dostupné z: <http://www.nurialegarda.com/>.

*Pedagogové a pracovníci Katedry autorské tvorby a pedagogiky* [online]. Dostupné z: <https://www.damu.cz/cs/katedry-obory/katedra-autorske-tvorby-a-pedagogiky/pedagogove-a-pracovnici/>

*Petra Oswaldová: Feldenkraisova metoda* [online]. Dostupné z: <http://www.feldenkraisovametoda.cz>.

*Sleepwalk Collective* [online]. Dostupné z: <http://www.sleepwalkcollective.com/>

*Temper Theatre* [online]. Dostupné z: <http://www.tempertheatre.co.uk/>

*Thich Nhat Hanh on Compassionate Listening* [online]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=67&v=lyUxYflkhzo/](https://www.youtube.com/watch?time_continue=67&v=lyUxYflkhzo/)

*Why Comedy Matters* [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mgsErxFEPSE> /  
<https://www.youtube.com/watch?v=RpXLpfMWrlY>.