

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Katedra Nonverbálního divadla

Magisterské studium

DIPLOMOVÁ PRÁCE

SUZUKIHO METODA PRO VÝCVIK HERCŮ

František Jícha

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Jan Hyvnar, CSc.

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

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

SUZUKIHO METODA PRO VÝCVIK HERCŮ

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

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

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

Abstrakt

Tato práce se zabývá tréninkovým systémem herců známým jako Suzuki Metoda, kterou vyvinul Tadashi Suzuki a jeho společnost SCOT Company of Japan. Suzukiho vývoj jako mezinárodně uznávaného divadelního režiséra je zkoumán z hlediska toho, jak si přál začlenit určité principy a postupy z tradičních japonských hereckých režimů do moderního divadla, aby to mělo smysl pro mezinárodní publikum. Za tímto účelem vytvořil Suzuki svou metodu, která se vyvinula do šesti základních cvičení, z nichž každá má pododdělení. Autor na základě svého výzkumu a praktických zkušeností s firemními kurzy SITI v Suzuki v létě 2017 a 2018 podrobně popisuje, jak se tato základní cvičení provádějí.

Klíčová slova: Tadashi Suzuki, Suzukiho metoda, společnost SCOT, společnost SITI, herecký trénink, fyzické divadlo

Abstract

This thesis explores the actor training system known as the Suzuki Method, developed by Tadashi Suzuki and his SCOT Company of Japan. Suzuki's development as an internationally acclaimed theatre director is examined for how he desired to incorporate certain principles and practices from traditional Japanese performance modes into a modern theatre that would be meaningful for international audiences. To that end, he created the Suzuki Method, which has evolved into six Basic exercises, each with subdivisions. The author provides detailed descriptions of how these basic exercises are executed based on his research and his practical experience with SITl company courses in Suzuki during the summers of 2017 and 2018.

Key words: Tadashi Suzuki, Suzuki Method, SCOT company, SITl company, actor training, physical theatre

OBSAH

Úvod	1
Životopis	1
Přehled literatury	4
Kapitola 1: Vliv tradičního japonského divadla	6
Charakteristika <i>Nó</i>	6
Charakteristika <i>Kabuki</i>	10
Suzukiho vztah k tradici japonského divadla	14
Kapitola 2: Základní cvičení metody Suzuki	17
Základní postoj, oblečení a hudba	19
Představitivost	21
Základní číslo jedna: dupnutí a <i>shakuhachi</i>	21
Základní číslo dvě: Pomalá chůze (<i>tenteken</i>)	24
Základní číslo tři: (ABC)	29
A. Boční dupnutí nebo <i>Ashi o Horu</i> (házení nohou)	29
B. <i>Fumikae</i> – dupnutí a změna	31
C. Základní číslo tři C	34
Základní číslo čtyři: Sekání stojících a sedících soch	35
Základní číslo pět: Jedenáct chůz	45
1. <i>Ashi-bumi</i> (šlapání nohou)	46
2. <i>Uchi-mata</i> (“holubí“ chůze)	47
3. <i>Wani-ashi</i> (procházka s lukem, doslova “krokodýlí nohy“)	47
4. <i>Soto-mata</i> (vnitřní strany chodidel)	48
5. <i>Tsumasaki-aruki</i> (chůze po špičkách)	48
6. <i>Yokoaruki</i> # 1 (Boční posouvání)	49
7. <i>Yokoaruki</i> # 2 (Boční dupání)	49
8. <i>Ashi o horu</i> (házení nohou)	50
9. <i>Suri-ashi</i> (klouzavá chůze)	50
10. <i>Shikko</i> (dřepová chůze)	51
11. <i>Kosa-hanten</i> (boční krok + otočka)	52
Základní číslo šest	52
Kapitola 3: Od tréninku k výkonu	60
Doslov	66
Seznam použitých zdrojů a literatury	68
Seznam a pramen obrázků	71

Úvod

Suzukiho metoda pro výcvik herců (někdy zkracována na SMAT - Suzuki Method of Actor Training), pojmenovaná po japonském divadelním režisérovi a spisovateli Tadashi Suzukim, se stala oblíbenou technikou fyzického tréninku ve Spojených státech a částech Evropy, Asie a Austrálie. Jak zdůraznil Phillip Zarrilli v *Acting (Re)Considered*, postmoderní přístupy dramatiků a režisérů kladly jiné požadavky na herce, než vytváření psychologických postav založené na systému Stanislavského (Zarrilli, 2003, s.11-12). Přístupy založené na pohybu, jako jsou Viewpoints a Suzuki, se staly běžnými. Herci jsou nyní často trénováni pro okamžitou expresivitu a schopnost reagovat v akcích, které jsou vetkány do mizanscény, která může, ale nemusí být lineární ve struktuře (tamtéž, s.21). Publikace o Suzukiho metodě v češtině jsou i přes její nárůst mezinárodní popularity zatím velmi omezené a v České republice neexistuje systematický přístup k výuce Suzukiho metody pro trénink tělesnosti. Tato práce doufá, že napraví toto opomenutí podrobným popisem metody Tadashi Suzukiho pro trénink tělesnosti.

Nejprve představím zakladatele této metody, Tadashi Suzukiho. Poté se podívám na vlivy této metody pocházející z tradičních japonských hereckých stylů *Nó* a *Kabuki*. Práce pokračuje kapitolou podrobně popisující základní cviky, které tvoří Suzukiho metodu pro herecký výcvik. Závěrečná kapitola pojednává o tom, jak tento herecký trénink aplikovat do představení.

Životopis

Tadashi Suzuki se narodil v roce 1939 v malém přístavním městě Shimizu, těsně pod horou Fuji na tichomořské straně hlavního japonského ostrova (Carruthers & Yasunari, 2004, s.8). Vyrůstal v tradičním domě se svými dvěma staršími

sourozenci, rodiči a prarodiči. Když byl teenager, přestěhoval se do Tokia, kde šel na internátní školu jako přípravu na získání místa na dobré univerzitě (tamtéž, s.8). V roce 1958 začal studovat politologii na univerzitě Waseda. Tam se připojil ke studentskému divadelnímu souboru, který byl velmi uznávaný a velmi aktivní. Z politických důvodů musela divadelní skupina hrát hry, které byly napsány v sociálním realismu, což Suzukiho frustrovalo. Také si myslel, že herci potřebují více tréninku. Z těchto důvodů se začal zajímat o režii pro skupiny.

Režíroval několik her pro univerzitní skupinu, včetně *Výročí* od Čechova a *Smrt obchodního cestujícího* od Millera, stejně jako hry napsané spolužákem Betsuyakim. Kvůli rozdílům s ideologií sociálního realismu odešel spolu s Betsuyaku uvádět díla do pronajatých divadel. Se svými inscenacemi byli úspěšní, zejména s hrou Betsuyakiho nazvanou *A a B a jistá žena*. Majitel kavárny, kterou oba studenti navštěvovali, jim nabídl, že jim nad jeho kavárnou postaví studio. V roce 1966 měli své vlastní divadlo s názvem Malé divadlo Waseda, kde měli premiéru Betsuyakuovy hry *Děvčátka se sirkami* (tamtéž, s.8-13).

Když měl Suzuki svůj vlastní divadelní prostor, začal se svou společností pracovat na fyzčnosti, zkoumal techniky, které nakonec vedly k jeho metodě výcviku herců. Když jeho dramatik Betsuyaki po úspěchů svých her dostal nabídky ke spolupráci jinde, Suzuki začal zkoumat použití dříve napsaných kabuki textů jako základ pro představení typu koláže (tamtéž, s.14-15).

Zvláště významné byly dvě inscenace: *O dramatických vášních I* v roce 1969 a *O dramatických vášních II* v roce 1970. V obou byly fragmenty textů Kabuki propojeny postavou šílené ženy v podání herečky Shiraishi Kayoko s intenzivní tělesností. Suzuki objevil Shiraishi Kayoko v roce 1968. Pracovala v kanceláři a neměla žádné herecké vzdělání, ale její výjimečné schopnosti oživil jeho zájem o

herecké umění (Goodman, 1971). Inscenace *O dramatických vášních II* cestovala do dalších japonských měst a byla pozvána, aby se stala součástí festivalu Théâtre des Nations Festival, který řídil Jean-Louis Barrault v roce 1972. V Paříži se Suzukimu přezdívalo "japonský Grotowski" (Carruthers, 2004, s.98). Shiraishin výkon byl tak silný, že přišla další pozvání pro společnost, včetně jednoho od Grotowského hrát v Polsku. Turné přineslo Suzukimu mezinárodní slávu a také touhu vytvořit nový domov pro jeho společnost.

V roce 1976 přestěhoval Suzuki svou společnost do malé vesnice Toga u Japonského moře. Inspirovala ho práce v jednoduchých prostorech ve Francii a také si myslel, že "zvířecí energie," (*animal energy*) kterou hledal u svých herců, bude více přítomná ve venkovském prostředí (Suzuki, 2002a, s.164). V Toze našel horskou farmu, kterou přeměnil na herní prostor. Protože cesta do Togy vlakem z Tokia trvala pět hodin, návštěva divadla na tomto místě by znamenala víc než jen přijít na představení a pak odjet. Bylo by nutné, aby lidé zůstali v Toze přes noc a Suzuki cítil, že se tato zkušenost tímto způsobem stane více společenskou. Diváci budou mít čas popovídat si s divadelní společností o tom, jak představení odráží jejich svět. Diváci by také museli opustit modernizovanou neživočišnou energii města, aby se vydali na místo, které bojovalo o přežití, protože Toga se nacházela na velmi vzdáleném místě s vymírající populací (Suzuki, 1986, s.85 -86). Tato snaha získat zpět zvířecí energii pro herce a přivést ji k divákovi vedla Suzukiho k vyvinutí jeho konkrétní tréninkové metody.

S přechodem do Togy, Suzuki přejmenoval svou společnost na SCOT (Suzuki Company of Toga). První představení v Toze se jmenovalo *Noc a Svátek I* a zahrnovalo vesnický lví tanec (*shishimai*) a představení *Nó* s hudebníky, aby zdůraznili komunitní povahu divadla. *Noc a Svátek I* byla koláž scén ze *Tří sester*, *Čekání na*

Godota, Trojských žen, Bakchantky a Oka Kiyoshiho *Duše Japonců* (Carruthers, 2004, s.37-38). V roce 1982 otevřel Suzuki další dvě divadla v Toze. Jedním z nich byl venkovní amfiteátr, který byl navržen pro Mezinárodní divadelní festival Toga. Vzhledem k tomu, že inscenace, které otevřel v Toze, jezdily na mezinárodní turné, mezinárodní sláva Suzukiho nadále rostla. Počínaje rokem 1982 přinášeli na festival v Toze představení špičkoví divadelníci jako Robert Wilson, Tadeusz Kantor a Meredith Monk (Carruthers, 2004, s.47-48).

V roce 1988 začal Suzuki nabízet měsíční trénink v Toze pro studenty z celého světa. Vedle divadelního komplexu, který vytvořil v Toze, vytvořil v roce 1997 další centrum divadelního umění v Japonsku ve Skizioce. Byl také uměleckým ředitelem dalších divadelních festivalů, jako je Mitsui Festival v Tokiu. V roce 1992 spoluzaložil SITI, Saratoga International Theatre Institute, s Anne Bogart, jejíž tréninkový systém Úhly pohledů je považován za kompatibilní se Suzukiho metodou. V roce 1993 spoluzaložil Divadelní olympiádu. Dodnes režíruje inscenace, které cestují po celém světě. Ale možná je nejvíce uznáván pro svou konkrétní metodu hereckého výcviku, popsaná v druhé kapitole této práce.

Přehled literatury

Tadashi Suzuki psal o své vlastní práci, často ve formě článků, které byly prezentovány v časopisech o divadelním umění nebo ve sbírkách o hereckých technikách, jako je jeho článek z roku 1984 "Culture is the Body", který najdete v *Acting (Re) Considered* Philipa Zarrilliho. Suzukiho články byly také shromážděny do sbírek jeho myšlenek, jako jsou *The Theater Writings of Tadashi Suzuki: The Way of Acting* z roku 1986 a další svazek z roku 2015 s názvem *Culture is the Body: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki*. Existuje také několik článků napsaných vědci o Suzukiho

přístupu k tréninku, stejně jako články napsané s cílem analyzovat aspekty jeho divadelních produkcí. Kromě toho existují celé knihy o Suzukim, jako je kniha Paula Allaina *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, původně vydaná jako *The Art of Stillness* v roce 2002 a *The Theatre of Tadashi Suzuki* od Iana Carrutherse a Takahashi Yasunariho z roku 2004, která obsahuje kapitulu o tréninku Suzukiho nazvanou "Součet vnitřních úhlů". Tato kapitola, spolu s mými vlastními zkušenostmi z tréninku metody Suzukiho provedeného se společností SITI v létě 2017 a 2018, byly pro tuto práci obzvláště informativní. Nedávný dokumentární film "Suzuki's Creative Trajectory in Toga" produkováný společností SCOT a vydaný na YouTube v roce 2021 je rovněž propagační pro školení Suzukiho a informativní o jeho aplikaci při výkonu. Webové stránky společnosti SCOT jsou také významným zdrojem pro Suzukiho eseje o jeho filosofii o divadelním a hereckém výcviku. V českém jazyce je kapitola o Suzukim v publikaci Denisy Vostřé z roku 2015 *Předpoklady japonské scéničnosti*, která se zaměřuje na Suzukiho využití prostoru v souvislosti s tradiční japonskou kulturou.

Kapitola 1: Vliv tradičního japonského divadla

Často se uvádí, že Suzuki využívá tradiční japonské herní techniky z *Nó* a *Kabuki* (Brokering, 2002, s.103). Ve svých spisech uvádí mnoho odkazů na obě praktiky, zejména popisuje praktiky *Nó* ve svém díle *The Way of Acting*. Před podrobným popisem metody Suzukiho je užitečné prozkoumat tyto tradiční výkonové postupy a jak na ně Suzuki reagoval.

Dvě dotyčné tradice, *Nó* a *Kabuki*, sdílejí určité společné rysy (jako je použití kodifikovaných fyzických pohybů a tradičních prostorů), ale také odrážejí dvě různé japonské estetiky, protože *Nó* se snaží odhalit duchovní podstatu zjednodušením a *Kabuki* má tendenci k oslavě s propracovanou výzdobou a podívanou (Brokering, 2002, s.103).

Charakteristika *Nó*

Nó je starší ze dvou forem. Vznikla během 14. století a bez radikálních změn své podoby přežila tím, že se předávala z generace na generaci hereckých rodin či domácností. Typická hra *Nó* je povídka pocházející z klasické literatury, zobrazující skutečnou nebo legendární událost obecně z období mezi 12. a 16. stoletím. Nové hry *Nó* se píší jen zřídka (Larsen, 2019).

Příběhy jsou vyprávěny pohybem a hudbou s velmi malým množstvím dialogů, ale v rytmu "*jo-ha-kyu*", což znamená "pomalu, rychle, rychleji". To, že "*jo-ha-kyu*" také odkazuje na "začátek, střed, konec", prozrazuje, že pochopení obsahu příběhu v dramatu *Nó* není tak důležité, jako to, jak příběh cítí divák. Na rozdíl od jiné dramatické literatury nemůže být hra *Nó* oceněna, pokud je pouze přečtena (Brokering, 2002, s.107). Cílem představení *Nó* je vytvořit empatii k postavě prostřednictvím toho, jak

publikum vnímá náladu pociťovanou v energii představení. Asijský divadelní vědec James Brandon to popisuje takto:

Nó není umění vypravěče; nepředstavuje (ve většině případů) rozvinutí lidského jednání. Spíše prostřednictvím vzpomínek minulost, vyvolává náladu, emoce, náboženský stav. Na scéně se objevují lidské postavy, ale nejsou to trojrozměrné figury žijící v běžném kole každodenní rutiny. V nejkrajnějším případě jsou to doslova momentální projevy duchovního světa; přinejmenším projevují nadpozemskou míru vyrovnanosti a zdrženlivosti. Postupným zvyšováním napětí vytvářeného stálým hudebním doprovodem, zpíváním refrénu a formálními pohyby postav se obsah podřizuje formě, dokud znalý divák nevnímá události před sebou ne jako emocionálně spjaté lidské činy, ale jako elegantně vytvořené vzory zvuku a barev, které periferně zasahují do jeho emocí, pokud vůbec (Brandon, 1994, s.iii).¹

Suzuki poznamenává, že výše popsany aspekt patří mezi jedinečné vlastnosti *Nó*: že představení vůbec nemá být realistické, ale má být absorbováno způsobem podobným tomu, jak lze prožít sen (Suzuki, 1986, s.30).

Zeami Motokijo (1363-1443) je považován za otce *Nó*. Napsal cenná pojednání o praktických a estetických aspektech *Nó*. Například ve svém pojednání *O předávání stylu a květu*, vysvětluje důležitost vyvažování protikladů v pohybu, když píše, že “kdykoli tělo silně rozpohybujeme, dupání nohou musí být kradmé. A kdykoli silně dupeme nohama, tělo je třeba držet klidně” (Zeami, 2016, s.82). Podle Zeamiho bylo nejdůležitější, aby se rovnováha rozšířila do vnitřního napětí nebo klidu a vnějšího pohybu (Zeami, 2016, s.101), čehož se snaží dosáhnout i herci trénovaní v Suzukiho

¹ Všechny citace z anglicky psaných publikací byly přeloženy autorem.

metodě. I když se zdá, že herec *Nó* nic nedělá, Zeami poznamenal, že přesně v těchto chvílích mohou být diváci obzvláště dojati (tamtéž, s.102). Zeami vysvětluje, že hercovo vnitřní napětí je vždy živé a během jakékoli pauzy, například když se zastaví tanec nebo zpěv, vnitřní napětí držené v klidu pořád září.

Zmíněné okamžiky 'bez akce' pak představují pomlky mezi nimi. To, co na těchto chvílích, kdy žádná tělesná akce neprobíhá, hledáme velice poutavým, je působení nitra hercovy mysli, která vše soustředěně propojuje v jeden celek. Během odmlky, která nastane, když herec dotančí nebo když skončí s deklamací, ale i v prodlévách mezi dalšími druhy hereckého projevu, ať už jde o slovní projev či zpodobnění, působí skrytá síla hercovy mysli (*naišín*), která nikdy neochabuje a má se stále na pozoru. Když její napětí vyjde najevo, osvítlí venkovní svět a výsledkem je poutavost (Zeami, 2016, s.102).

Vezmeme-li v úvahu další charakteristiky *Nó*, Suzuki poukazuje na to, že *Nó* je jedinečné mezi divadelním uměním pro svou závislost na čistě lidské energii, spíše než na technologii (Suzuki, 1986, s.29). Dále poukazuje na to, že *Nó* je jedinečný díky svému stálému a pevně danému prostoru, na kterém se drama odehrává (tamtéž, s.30).



Obrázek 1: Tradiční divadlo *Nó* (Sell, 2010)

Tradiční divadlo *Nó* má ústřední místo ve své struktuře i hierarchii. Prostor tvoří čtvercové dřevěné jeviště se střechou nesenou čtyřmi sloupy. Čtvercové jeviště je vyvýšené a pod vyvýšením je duté, aby se zesílil zvuk dupání na něj, když je to požadováno. Všechny strany jsou otevřené kromě zadní části, na které je vyobrazen malovaný obraz borovice. Existuje úzký most zvaný *hašigakari*, po kterém herci vstupují na jeviště (Scott, 2012, s.49). Je to symbol cesty do jiného světa, protože hry *Nó* jsou obvykle mýtické povahy a obsahují nadpřirozené postavy. Most má propojit svět živých se světem mrtvých. Pětibarevná opona na konci mostu symbolizuje pět elementů (Sell, 2010). Herec přecházející přes most by to měl dělat velmi pomalu. *Nó* bylo také definováno jako "umění chůze" (Larsen, 2019) a pozornost věnovaná nohám a spodní části těla v této umělecké formě měla na Suzukiho obzvláště vliv. V *Nó* jsou nohy schopny vyjádřit věk postavy, status a pohlaví, stejně jako další významy pro představení (Suzuki, 1986, s.6).

Při diskuzi o prostoru, ve kterém se *Nó* hraje, Suzuki poukazuje na to, že jejich koncentrovaná energie umožňuje interpretům hluboké spojení s pevným prostorem. Kdyby zhasla světla, herci by stále přesně věděli, kde jsou. Posvátná kvalita prostoru má navíc na hercovo tělo transformační účinek (Suzuki, 1986, s.90-91), který se v jiných divadelních tradicích, kde se herci neustále přizpůsobují novým prostorům, nevyskytuje. Těmito způsoby divadlo *Nó* pomáhá herci sledovat duchovní snahu a dosažení cíle (tamtéž, s.43)

Hierarchický aspekt prostoru se odráží v tom, jak herci přicházejí do středu a uznávají božstvo; také se klaní směrem k centrální pozici v publiku, kde *šógun* tradičně seděl. Hlavní postava nebo *shite* je obvykle umístěn centrálně a všechna důležitá slova a činy adresuje do středu (Suzuki, 2002b), zatímco asistenti sedí na jedné straně. Asistenti jsou připraveni hlavního hrdinu okamžitě nahradit, pokud by se mu v

představení něco stalo. Vzhledem ke své posvátné povaze by představení *Nó* nemělo být přerušováno světskými událostmi mimo hru (Suzuki, 1986, s.45). Suzuki označuje tento aspekt pokračování v představení za každou cenu jako „formu bitvy“ v tom, že účinkující intenzivně sledují své cíle (tamtéž, s.45).

Ve své knize *The Way of Acting*, Suzuki vysvětluje, že jeho vlastní fascinace *Nó* začala v roce 1972, kdy byl svědkem toho, jak velký mistr *Nó*, Hisao Kanze, předváděl scény z hry *Nó* mimo její obvyklý kontext. Překvapilo ho, jak mocné může být představení i mimo svůj tradiční prostor, a poznamenal, že při úspěšném porušování tradice je „jeho hloubka stala ještě zjevnější“ (Suzuki, 1986, s.72).

Charakteristika *Kabuki*

Kabuki začalo v sedmnáctém století jako forma populární zábavy pro vznikající obchodní třídu v Japonsku. Původně ji vykonávaly především ženy. Předpokládá se, že zakladatelkou byla Izumo no O Kuni, která byla ceremoniální tanečnicí ze svatyně Izumo. Shromáždila skupinu tanečnic, většinou žen z nižší třídy, včetně prostitutek, aby předváděla tance a krátké skeče v Kjótu, zpočátku s cílem získat peníze na svatyni (Scott, 2012, s.35). *Kabuki* se překládá jako „umění zpívat a tančit“ a virtuozy interpreta, zejména v tanci, je nedílnou součástí představení (tamtéž, s.18). Část popularity *Kabuki* byla způsobena erotickým charakterem některých skečů a svůdnou povahou některých tanců, což nakonec vedlo vládu k tomu, že v roce 1629 zakázala ženám hrát *Kabuki*. Z podobných důvodů bylo zakázáno hrát *Kabuki* mladým mužům v roce 1652. Od té doby (až do nedávna) hráli zralí mužští herci mužské i ženské role (tamtéž, s.36).

Kabuki tradičně čerpali z historických legend a lidových příběhů. Existují kategorie her, jako je *jidaimono*, založené na historických událostech, *sewamono*, což

byly hry o domácím životě, *kizewamono*, což byly dobrodružné příběhy zlodějů nebo hazardních hráčů, a *shosagoto* které se pouze tančily (Scott, 2012, s.19). Na rozdíl od *Nó*, které má tendenci zjednodušovat a předvádět tance, které jsou pomalé a obsažené ve výrazu, je tanec *Kabuki* "blíže živým lidovým tancům, vyznačující se rychlými vertikálními pohyby a skoky" (Serper, 2007). Stejně jako *Nó* je však člověk, který pozoruje *Kabuki* více ovlivněn tím, jak je příběh vyprávěn, než příběhem samotným. Požitek ze sledování představení je obvykle více vizuální než intelektuální, získaný sledováním působivých obrazů a niterným zhodnocením ohromné energie v hercově výkonu (Brokering, 2002, s.106).

První divadelní scény, které byly stavěny pro *Kabuki*, byly po vzoru těch z *Nó*, vyrobené výhradně ze dřeva, s doškovou střechou podepřenou sloupy nad hlavní hrací plochou, která byla také vyvýšená a měla pod sebou dutý prostor, který zesiloval zvuk. ražení. Prostor se vyvinul tak, aby měl své vlastní charakteristické tradiční rysy (Scott, 2012, s.35), zejména rozšíření ochozu, *hanamichi* nebo "květinové stezky" vedoucí do prostoru pro diváky z levé strany jeviště. Průchod, který zasahuje až do zadní části hlediště, slouží jak pro vstupy, tak i jako prostor pro představení.



Obrázek 2: Tradiční divadlo *kabuki* ²

² Tento prostor je zobrazen na obraze "Shibai Ukie" (Scéna z divadelní hry) od Okumury Masanobua z roku 1740 (Barba, 2005, s.147).

Hanamichi v *Kabuki*, stejně jako *hashigakari* v *Nó*, zdůrazňuje vstupy a výstupy a také klade přirozený důraz na nohy interpreta, protože jsou pro publikum velmi viditelné a herec je používá při rytmickém dupání a velmi specifickým způsobem, který, jak zdůrazňuje Suzuki, může dokonce určit i sílu a nuanci hercova hlasu. Suzukiho uznání za způsob, jakým jsou nohy používány v *Kabuki* a *Nó*, je jasné z jeho výroku “Jedním z důvodů, proč je moderní divadlo tak únavné sledovat, zdá se mi, je ten, že nemá nohy” (Suzuki, 1986, s.7).

Stejně jako *Nó* se herectví v *Kabuki* učí prostřednictvím rodin, protože techniky se předávají z jedné generace na druhou. A i když mohou být gesta rozsáhlejší a provedená rychleji než v *Nó*, stále existuje určitá míra omezení ve výkonu a momentech ticha, které se používají k upozornění na vnitřní napětí. *Mie* je například rysem představení *Kabuki*, kde herec ztuhne v póze podobné soše, kterou drží během okamžiku emocionální intenzity (Barba, 2005, s.130).



Obrázek 3: Příklad *mie* současného *kabuki* (Barba, 2005, str. 130)

E. Barba a N. Savarese ve své studii o antropologii herce považují představení *Kabuki* za “přechod od jednoho *mie* k druhému, tedy z jednoho vrcholu napětí jinému.” Někdy se může stát, že několik herců najednou ztuhnou a vytvoří na jevišti ztuhlý obraz. Oči herců jsou obvykle upřeny ke zdrojům napětí (Barba, 2005, s.132). Napětí

je publiku sdělováno klidem a doprovázeno údery jevištních rukou, které udeří klapačkou o podlahu, dvěma údery na oznámení začátku pózy a dvěma údery na oznámení, kdy je póza uvolněna. Těla herců jsou nehybná, ale plná energie (tamtéž, s.132).

Tak jak Suzuki poznamenal při charakterizaci *Nó*, tak ani *Kabuki* nemá být realistické. Na scéně jsou vidět i kulisáci. Tradičně asistovali při představení *mie* přiblížením svíčky k obličeji herce, aby diváci dobře viděli výraz jeho očí (Barba, 2005, s.132). Líčení a kostýmy jsou velmi propracované. Jeviště zahrnuje otočky a padací dveře, které pomáhají při velkolepých změnách. Divadelní kritik Earle Ernst popisuje zážitek z představení *kabuki* takto:

Kabuki provozuje škálu japonského vkusu. Na jedné straně je zdrženlivost, strohost, hospodárnost tvrzení, přísný design; na druhé přepych, luxus a bohatství. Oba tyto extrémy jsou publikem stejně obdivované. Gesta a pohyby Kabuki, i když jsou širší a méně hieratické než gesta a pohyby u *No*, jsou z povahy jejich precizního designu a technické vybroušenosti zdrženlivé a strohé. Přestože mají schopnost okamžitého sdělení emocí publiku, vyhýbají se zobrazení úplné a detailní reprodukce skutečného pohybu a gesta. [. . .] Nejvášnivější pohyb ve scénách vraždy (*koroshiba*) je vyjádřeno v navržených obrazech, které jsou stejně stručné a nereprezentativní jako černobílé svitkové malby. Ale zároveň publikum vyžaduje, aby Kabuki byla oko zaplňující podívaná. Jevištní dekorace, kostýmy, make-up jsou barevné, výrazné a bohaté. Vizuelní opulentnost poskytuje alespoň polovinu potěšení návštěvníkům divadla (Ernst, v Brokering, 2002 s.121).

Suzukiho vztah k tradici

V rozhovoru z roku 1978 Suzuki vysvětluje, že moderní *Shingeki* (což znamená realistické), které vzniklo po 60. letech jako snaha napodobit západní divadlo, nebylo schopno vyjádřit japonské myšlenky nebo postoje (Brandon, 1978, s.34). Cítil také, že *Kabuki* a *Nó* nedokážou vyjádřit moderní způsoby myšlení. Z tohoto důvodu prohlásil: “Mým cílem - no, předpokládám, že je to moje naděje - je spojit tyto dva dohromady. Musí existovat nějaká metoda, jak učinit tradiční vědomí kompatibilní s moderními metodami” (Suzuki v Brandon, 1978, s.34). Tradičním japonským vědomím Suzuki míní “vědomí fyzického těla jako zdroje japonského divadla” (tamtéž, s.34). Cítil, že *Nó* a *Kabuki* toto mají, ale zároveň byli omezeni tím, že znali pouze *Nó* a *Kabuki*. V novější eseji Suzuki uvádí: “Zatímco moje práce se společností Suzuki z Togy byla srovnávána s *Nó* a *Kabuki*, ve skutečnosti je to hybrid: překlenutí klasického a současného, aby osvětlil problémy naší doby v představách publika” (Suzuki 2015, s.53-54).

Suzuki se inspiroval zvířecí energií, která se nachází u umělců tradičních uměleckých forem, a způsobem, jakým mohou pohybovat divákem i v klidu. Poznamenal, že divadlo *Nó* je snad jedinou formou divadla, která se stále spoléhá téměř výhradně na zvířecí energii, protože i jeho kostýmy a kulisy jsou vyráběny ručně a používá se jen naprosté minimum elektrického osvětlení (tamtéž, s.64). Ve své vlastní divadelní praxi a hereckém výcviku se Suzuki snaží obnovit celistvost hercova těla, které považuje za přítomné v takových tradičních formách, jako je *Nó* a *Kabuki*, ale často chybí v naturalistických představeních (tamtéž, s.65).

Suzuki vysvětlil, že ztráta tělesného vědomí je v současném Japonsku rozsáhlá a je výsledkem změn v tradiční architektuře a spoléhání se na technologie. Suzuki vyrostl v tradiční vícegenerační domácnosti s dřevěnými podlahami na chodbách a nástupištích. Prostory byly odděleny spíše rýžovým papírem než zdmi. V

takových prostorách, vysvětluje, člověk vyrůstá s vnímavostí k ostatním, kteří sdílejí prostor. Člověk se naučí používat spodní část těla tak, aby tiše chodil a klečel (Suzuki, 2002b). Když japonská vláda v 60. letech vytvořila projekty levného bydlení, architektura se změnila na krabicové struktury pro nukleární rodiny, ve kterých žili sami, což vedlo ke ztrátě této citlivosti. Kromě toho nahrazení tradiční japonské toalety, kde se muselo dřepovat a cvičit svalovou kontrolu v dolní části těla, toaletami západního stylu, kde lze pohodlně sedět, také vedlo ke ztrátě síly v dolní části těla a ztrátě velmi specifické ovládní dechu (Suzuki, 2002b). Používání internetu a textových zpráv také mění základ komunikace mezi lidmi z fyzického prostoru v prostoru na nepřímou komunikaci bez nutnosti použití těla nebo hlasu.

Z těchto důvodů potřebuje japonský herec více než kdy jindy trénink kontroly dechu a rozvoje tělesného vědomí. Potřebuje se naučit uvědomování si prostoru a vnímavosti k tělesným podnětům kolem sebe, které přicházejí od ostatních a z okolí. V Suzukiho metodě se trénují tři základní vzájemně propojené dovednosti: produkce energie, kontrola dechu a kontrola vlastního centra rovnováhy (Suzuki, scot-suzukicompany.com, 2022). Suzuki hledal v tělesných technikách používaných herci *Kabuki* a *Nó* nástroje, které mohou jeho herci využívat k tréninku těchto dovedností a k rozvoji tělesného vědomí, jež jim poslouží v současných představeních, ale šel také nad rámec tradičních přístupů a vyvinul vlastní velmi podrobnou a velmi specifickou metodu hereckého tréninku.

V další kapitole, která podrobně popisuje základní cvičení, z nichž se skládá výcvik Suzukiho herce, je zřejmé, že část Suzukiho metody vděčí za mnohé jeho pozorování uměleckých forem *Nó* a *Kabuki*. Důraz na sílu spodní části těla a čerpání živočišné energie je přítomna v každém cvičení. Cvičení mají navíc tuto energii rozšířit mimo sebe do prostoru diváků, jak to zamýšlely tradiční japonské formy. Suzuki

považuje využití prostoru v tradičním divadle *Nó* za jednu z jeho nejcharakterističtějších vlastností (Suzuki, 2015; Vostrá, 2016) a jak uvidíme v následující kapitole, do svých cvičení začleňuje trénink hlubokého kinestetického vnímání prostoru.

Po podrobném popisu základních cvičení Suzukiho metody hereckého tréninku se vrátím k Suzukiho filozofii herectví a důsledkům, které má SMAT pro herce.

Kapitola 2: Základní cvičení Suzukiho metody

Na mezinárodní sympoziu o Suzukiho metodě hereckého tréninku, která se konala v roce 2012 v Tóze, Tadashi Suzuki upřesnil, že tréninková cvičení, která po léta vyvíjel, mají být nově kodifikována do šesti základních cvičení, která by se měla vyučovat jako jádro SMAT (Aizawa, 2022; Gábor, 2016; Suzuki, 2015, s.176-177). Ačkoli tedy podrobné popisy základních cvičení v rámci Suzukiho metody lze nalézt v publikacích Paula Allaina *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki* (2002) a Iana Carrutherse *The Theatre of Tadashi Suzuki* (2004), pojmenování a pořadí, v jakém se tato základní cvičení ve výše jmenovaných publikacích učí, se v průběhu času měnilo. Například cvičení, které Carruthers označil jako "Základní číslo tři," je v současnosti členy SCOT považováno za "Základní číslo jedna." Navíc od doby vydání publikací těchto autorů bylo do cvičení, které je nyní pod názvem "Základní číslo pět," vloženo více chůzí. Přidáno bylo také další cvičení, Základní číslo šest.

Jedna z mých instruktorek ze společnosti SITi, Akiko Aizawa (která trénovala a pracovala přímo se SCOT v letech 1987 - 1993, poté se v roce 1997 připojila k SITi a Suzukiho metodu vyučuje již 25 let), mi vysvětlila, že tréninková cvičení ve SCOT se mění (něco se přidává nebo něco vypouští) podle toho, na čem společnost pracuje (Aizawa, 2022, rozhovor). Aizawa například prozradila, že v době, kdy vystupovala se SCOT, byla cvičení Základní číslo jedna a Základní číslo dvě velmi spojena s inscenací Suzukiho *Trójanek*; zatímco práce na *Bakchantek* zahrnovala pohyblivé sochy ze cvičení Základní číslo čtyři, které nebyly součástí přípravy na jiné inscenace. Akiko Aizawa tvrdí, že šest Základů, které jsem se naučil během léta 2017 a 2018 na SITi, jsou stále nejnovější verze (Aizawa, 2022, rozhovor).

Soubor SITi, jehož členové jako Will Bond a Ellen Lauren (kteří byli, též mými instruktory) se neustále vracejí, aby spolupracovali přímo se souborem SCOT v

Japonsku, aby zůstali věrní způsobu výuky Suzukiho metody v Tóze. To, že se technika bude v průběhu času vyvíjet, se zdá být přirozené, protože soubor přichází při svých mezinárodních turné do kontaktu s mnoha dalšími tvůrci, kteří je inspirují, a je potřeba souboru se vyvíjet s novými inscenacemi (Aizawa, 2022, rozhovor). Suzuki zdůraznil, že cvičení SCOT nemá být dogmatem a že starší verze cvičení jsou stále užitečné. Svým způsobem lze Základy považovat za nabídku ingrediencí, z nichž mohou členové čerpat a případně si vytvořit vlastní tréninkový program (Aizawa, 2022, rozhovor). Základní cvičení jedna až šest dohromady důkladně trénují soustředěné ovládání herců nad jejich fyzickými nástroji, tělem i myslí. Pokročilejší cvičení se učí členové souboru SCOT v Tóze a ta by vyžadovala dohled mistra učitele, který metodu praktikuje již léta, ale Suzuki věří, že šest Základních cvičení jako rutina nebo soubor disciplín k procvičování společně působí tak, aby herce dovedly na určitou úroveň a odhalily mu oblasti, kde mu chybí dovednosti nebo kde je třeba napravit chyby, než bude schopen postoupit na vyšší úroveň tréninku (Suzuki, 2015, s.177-179).

Je také nutné upozornit na to, že zatímco některé techniky Suzukiho metody je možné cvičit samostatně, Základní cviky jsou určeny k naučení a tréninku ve skupině z několika důvodů. Za prvé, trénink zahrnuje schopnost reagovat a věnovat pozornost ostatním, zejména jejich rytmům a tempu. Například Základní číslo dvě lze cvičit pouze ve skupině, protože zahrnuje udržení skupinového rytmu. Za druhé, učení se děje prostřednictvím praxe a také prostřednictvím pozorování. Členové SITI opakovaně zdůrazňovali, jak je důležité pečlivě sledovat ostatní při provádění cvičení, učit se jejich správným prováděním a také jejich chybami. Za třetí, cvičení, která tvoří metodu Suzukiho, jsou extrémně obtížná a cvičení ve skupině může udržet motivaci sebe i ostatních. Za čtvrté, významná část toho, co se naučíte praktikováním Suzukiho

metody, je naučit se být členem ansámblu, spolupracovat, naslouchat si navzájem celým tělem a nakonec společně tvořit (Bond, 2002).

Základní postoj, oblečení a hudba

V dalších částech popíši cvičení, která tvoří formy zvané “Základy” (*the Basics*), z nichž každá je navržena tak, aby trénovala aspekty hercova těla a mysli. Tyto popisy vycházejí z mých zkušeností s praktikováním Suzukiho metody s učiteli ze společnosti SITI v letech 2017 a 2018. Moje zkušenosti a poznatky byly porovnány s popisy provedenými Carruthersem (2004) a Allainem (2002) a zkontrolovány s Akiko Aizawou. Dokumentární film, který v roce 2021 vyrobila společnost SCOT, “Suzuki's Creative Trajectory in Toga” byl také použit jako zdroj pro popis základních cvičení, protože řada základů je ukázána v dokumentárním filmu. V některých částech této teze jsou použity snímky z tohoto filmu, které zachycují členy SCOT při provádění pohybů, a doplňují tak vysvětlení některých cviků. Než však rozeberu každý ze šesti Základů jeden po druhém, popíšu základní postoj používaný k zahájení všech cvičení.

V Suzuki metodě se tělesné centrum rovnováhy nachází přímo pod pupkem. V základním postoji je tento střed mírně snížen, protože kolena jsou mírně pokrčená, nikdy nejsou uzamčené (obrázek 4). Velký význam je kladen na praxi udržování centrum rovnováhy v pohybu lineární nepřerušovanou rychlostí, ať už se pohybujete dopředu nebo dozadu, nahoru nebo dolů.

Paty chodidel jsou umístěny u sebe, přímo pod boky a pevně umístěny na zemi. Prostřednictvím chodidel čerpá herec ze země sílu, která je směřována do centra tělesné rovnováhy herce. Horní polovina těla (od boků nahoru) je uvolněná, zatímco spodní polovina (od boků dolů) je v neustálém napětí a vykonává většinu práce. Paže po stranách těla herců jsou také uvolněné a ruce jsou částečně sevřené v pěst, držené



dostatečně otevřené, jako by držely neviditelné tyče, které jsou rovnoběžné s podlahou. Hlava je uvolněná na horní části ramenou a oči jsou upřené přímo před sebe v měkkém pohledu (*soft focus*), což umožňuje herci, aby si uvědomoval své periferní vidění, aniž by pohnul očima nebo hlavou. Udržování měkkého pohledu je běžnou praxí v tréninku Úhly pohledů, jako způsob, jak uvolnit tlak na oči, aby oči nebyly tak dominantní, ale aby celé tělo shromažďovalo informace (Bogart & Landau, 2007, s.40).

Obrázek 4: Základní postoj ³

Aby instruktor zajistil správný postoj a správné provádění pohybů, nosí účastníci školení Suzuki oblečení, které odhaluje jejich kolena a lokty (šortky a trička s krátkým rukávem nebo bez rukávů). Na nohou nosí látkovou obuv *tabi*, vyrobeno z prodyšné pevné látky, která pomáhá nohám zůstat stabilní a přesto mohou klouzat po povrchu podlahy, což je nezbytné pro některá cvičení.

Řada základních cvičení je prováděna v reakci na rytmy z hudby. Tyto nahrávky je těžké najít mimo zavedené tréninkové programy Suzukiho. Části si můžete poslechnout v dokumentu “Suzuki’s Creative Trajectory in Toga,” který najdete na YouTube (SCOT, 2021a). Jak vysvětlila Akiko Aizawa, společnost SCOT nesdílí hudbu jak z důvodu autorských práv, tak proto, aby se zajistilo, že se lidé nebudou snažit tuto metodu učit jiným, aniž by jí nejprve důkladně porozuměli (Aizawa, 2022, rozhovor).

³ Pokud není uvedeno jinak, fotografie pozic ve cvičení Suzuki pořídil autor s pomocí fotografa Saida Babayeva.

Představivost

Důležité je také poznamenat, že tato cvičení nejsou prováděna naprázdno, ale herec používá svou obrazotvornost jako součást tvorby pohybu. Společnost SITI navrhuje, aby si herci představovali, že se pohybují s energií celého světa, kterou přebírají ze své uzemněné pozice. Když se pohybují, snaží se nést energii světa se sebou. Když se otáčejí, snaží se otáčet s energií celého světa. Když herec vstupuje, také si představuje, že hraje pro celý svět. To však není jediná představa, kterou herci používají. Všechna cvičení vyžadují nejen fyzické, ale i imaginativní soustředění, a toto imaginativní soustředění může pomoci hercům se dále do své práce investovat a “udělat ji zábavnou,” jak říká Aizawa. Podělila se o zkušenost, že jí při školení řekli, že její představy nejsou dostatečně silné, a že se její práce zlepšila, až když se její představy staly živějšími, například když si představovala “chůzi na povrchu moře krve” (Aizawa, 2022, rozhovor). Pokud je práce prováděna v kontextu konkrétního představení, mohou být použity obrazy související se situací navrženou dramatickým textem. K tomu se vrátíme ve třetí kapitole.

Základní číslo jedna: dupání a *shakuhachi*

Základní číslo jedna, lze rozdělit do dvou fází: kolektivní dupání a poté volný pohyb při hudebním doprovodu flétny *shakuhachi*. První fáze cvičení spočívá v tom, že jedna polovina skupiny opakovaně dupe v konzistentním rytmu na hudbu Ricarda Santose “Holiday in Japan” po dobu asi 3 minut; zatímco druhá polovina skupiny sleduje a učí se pozorováním. Jak již bylo zmíněno, pozorování je součástí učení, proto je u každé skupinového cvičení skupina vždy rozdělena na dvě poloviny, z nichž jedna je procvičující a druhá pozorovací. Dupající polovina skupiny může dupat buď v

kruhu, nebo volně po místnosti. (Společnost SITI cvik trénovala hlavně v kruhové formaci.)

Dupnutí se provádí s mírně sníženým těžištěm těla. Pohyb dupání začíná v kolenou (nikoli patami), herci se je snaží dostat co nejvýše, aby byli schopni dupnout patami zpět k zemi do rytmu stanovenou hudbou. Ideální (ale nedosažitelná) výška pro zvednutí kolenou by byla do úrovně kyčlí, nebo alespoň do bodu, kdy je náročné udržet kolena na stejnou úroveň, ve stejném tempu, po dobu tří minut. Toto cvičení trénuje herce, aby si vytvořili velmi vysokou úroveň energie prostřednictvím dupání a naučili se ji ovládat. Herci musí zastavit a udržet energii v bocích, aby zajistili, že vibrace z dupání nepronikne nahoru do trupu, který musí být vždy uvolněný. Někdo by si mohl vzpomenout na Zeamiho důraz na vyvažování protikladů v pohybu, o kterém jsme hovořili dříve. Během dupání by měl trup zůstat uvolněný, zatímco chodidla odvedou veškerou práci. Paže a ruce jsou také uvolněné. Pro herce je to, jako by člověk seděl na pracovním stroji. Obrázek 5 zachycuje uniformitu a přesnost pohybu skupiny spolu s uvolněním v pažích, ale obrazek nezachycuje živočišnou energii přítomnou v pohybu. Při posledním dupnutí (jakmile hudba Santose skončí) skupina padá na podlahu, snaží se to udělat bez jakéhokoli hluku a zároveň bez ztráty pozornosti a přítomnosti. Suzuki tento okamžik popisuje takto: “Když hudba dozní, vyčerpají poslední zbytky své energie a padnou na zem. Leží na zemi, v tichu, jako by byli mrtví” (Suzuki, 2015, s.68).



Obrázek 5: Dupání v Základním čísle jedna (SCOT, 2021a)

Jakmile skupina klesne na podlahu, začne druhá fáze (s novou hudbou *shakuhachi*, které je také nahraná). V reakci na volání flétny se skupina začne zvedat, každý ve svém vlastním čase, tím nejehospodárnějším možným způsobem (nejprve zvedá hlavu s rameny, narovná záda, pak se zvedá nohami), přičemž si zachová soustředění a pracuje s vnitřním obrazem zvedání celého světa. Suzukiho slovy: “Po pauze hudba znovu začíná, tentokrát jemně. Herci se v souladu s touto novou atmosférou zvedají, každý po svém, a nakonec se vracejí do zcela vertikálního stoje” (Suzuki, 2015, s.68). Jakmile se členové skupiny zvednou, pokračují v cestě k pozorující polovině skupiny pomocí volně improvizovaných pohybů paží (na pokročilé úrovni), ale ujistí se, že dorazí do cíle na poslední tón *Shakuhachi* flétny. Odezva na flétnu je také o ovládání dechu. Při poslechu hudby skupina slyší pauzy flétnisty, jak se nadechuje a zároveň se pokouší nadechnout se s ním v těchto momentech. Je velmi obtížné toho dosáhnout. Stejně jako při dupání i zde pohyb herců hudbu spíše předjímá, než aby na ni reagovala. Prostřednictvím měkkého pohledu se herci dívají dopředu do bodu na horizontu, ke kterému tíhnou, ale používají periferní vidění k udržení povědomí o sobě navzájem a o svém okolí. Během *Shakuhachi* je také důležité uvědomění si pozorovatelů. Uprostřed tohoto přechodu herců v prostoru je v hudbě *Shakuhachi* patnáct a půl vteřiny trvající mezihra, během níž herci provedou kompletní rotaci, s vnitřním obrazem, jak s sebou při pohybu otáčí svět. Moment z této části cvičení je zachycen na obrázku 6.



Obrázek 6: Otáčení světa *Shakuhachi*, (SCOT, 2021a)

Cvičení je navrženo tak, aby bylo fyzicky extrémně náročné. Hudba "Holiday in Japan" určuje tempo dupání, které má být udržováno v první fázi. Flétna *shakuhachi* určuje délku kontroly dechu ve druhé fázi. Suzuki pokračuje v popisu tohoto konkrétního cvičení: "Toto cvičení je založeno na pohybu a klidu a na kontrastním vypuzení a zadržení tělesné síly. Pomocí posilování dechové opory rozvíjí toto cvičení koncentrovanou energii v těle" (Suzuki, 2015, s.68). Skupina provádí dupání v dokonalém unisonu, ale při hře na šakuhači má větší volnost. Když jsem se o toto cvičení pokoušel poprvé, rychle se ukázalo, že jsem přecenil své schopnosti, a byl jsem pak nucen vydržet zbývajícím časem a snažit se přežít. Vzhledem k tempu nastavenému pro podupávání skrze hudbu je spíše nemožné dosáhnout ideální výšky s koleny, ale snaha o zlepšení vytváří energii a představa, že herci nosí sebou háhu světa, přináší sílu, kterou pociťuje jak interpret, tak pozorovatel.

Základní číslo dvě: Pomalá chůze (*tenteken*)

Toto cvičení se zaměřuje na pohyb centra tělesné rovnováhy herce prostorem při zachování stejné výšky a rychlosti pohybu tak, aby střed zůstal podél jedné souvislé nepřerušované linie napříč jevištěm. Cvičení se provádí za doprovodu hudby "Voodoo Suite" Pereze Prady poloviční rychlostí oproti originálu. Stejná hudba je používána v plné rychlosti při chůzi Základní číslo pět.

Skupina je rozdělena do dvou řad stojících proti sobě na opačných stranách jeviště. Každý z herců se soustředí na bod na zdi, ke kterému čelí. Základní postoj na začátku je opět proveden s mírně sníženým těžištěm, pažemi v bok, s rukama v pěst, jako by držely neviditelné tyče, a paty u nohou jsou u sebe. Jako vždy veškerou energii pro pohyb provádějí nohy, přičemž herec využívá představy o čerpání energie ze země.

Začínající studenti se učí tak, že nejprve sledují cvičení prováděné učiteli nebo pokročilými studenty. To jim také umožňuje poslouchat hudbu, protože na hudební podněty budou ve cvičení reagovat. Typické pro výuku Suzukiho, cvičení se nevyučují prostřednictvím vysvětlování, ale sledováním a následným opakováním. Obě skupiny herců během tohoto cvičení projdou místností třikrát. Tempo pohybu je udržováno podle tempa hudby.

Během prvního přechodu herci přecházejí místností, přičemž se obě linie herců navzájem proplétají ve středu prostoru, když se pohybují směrem ke svému ohnisku na protější stěně.



Obrázek 7: První překročení, když se linie prolínají, v Základní číslo dvě (SCOT, 2021a)

Při přecházení se herci pohybují s vnitřním obrázkem, jakobi na sobě nesli celý svět. Každá řada herců používá své periferní vidění, aby se ujistila, že formace jejich řady je stále rovná a udržovaná (tj. že se žádný člen se nepohybuje vpřed nebo za linii). Herci různých výšek se přizpůsobují, aby zůstali spolu. V ideálním případě se obě skupiny dostanou k protější stěně ve stejném okamžiku, i když se navzájem nevidí. Tomu napomáhá to, že se pohybují stejným tempem diktovaným hudbou. Poté, co dosáhli protější stěny, než kde začaly, jsou nyní obě řady zády k sobě a čekají na pokyn v hudbě, než se začnou znovu otáčet proti sobě. Otočka je provedena jako plynulé otočení směrem k publiku pod scénou. Noha na pódiu se na to připravuje tak,

že se herec při dojetí na zeď zastaví, takže vše je velmi přesné a otočka je provedena ekonomicky.

Pokud dorazí dříve ke zdi, než zazní hudební pokyn k otočce, herci jednoduše v klidu a soustředěném očekávání čekají, až přijde pokyn v hudbě (obrázek 8). Během otočky herci udržují vnitřní obraz, jak svým pohybem otáčí celou zemi. Dělají také jednotlivá improvizovaná gesta rukama a pažemi (obrázek 9), které budou držet na místě při druhém křížení jako “pevné” sochy rukou (*fixed hand statues*).



Obrázek 8: Čekání na hudební narážku



Obrázek 9: Otočka a vytváření soch pevných rukou

Během druhého křížení jsou tato gesta paží držena, když se obě čáry kříží směrem k jejich nové protilehlé stěně, kde byly původně, na druhé straně prostoru. Druhé křížení, se provádí stejně jako první křížení, v tom, že herci svým kinestetickým vědomím udržují jednu linii, která se prolíná s druhou skupinou ve středu prostoru. Jediný rozdíl je v tom, že při tomto křížení každý herec chodí se sochami pevných rukou. V okamžiku, kdy se linie prolínají, může být nutné upravit sochy rukou tak, aby nerušila herce přecházejícího v opačné cestě. Jakmile se obě čáry protnou (obrázek 10) a podruhé dosáhnou protilehlé stěny (všechnu váhu položí na přední nohu), znovu kinesteticky poslouchají, aby se ujistily, že jsou spolu, a pak se plynule otočí ke třetímu překročení.



Obrázek 10: Křížení se sochami pevných rukou v Základní číslo dvě (SCOT, 2021a)

Během tohoto druhého otočení, před třetím křížením, se hercovi ruce a paže začnou pohybovat nezávisle na sobě v pomalých, souvislých, improvizovaných, volných pohybech. Sochy pevných rukou se nyní stávají pohyblivými sochami rukou (*moving hand statues*). Příležitostně je Suzukiho trénink srovnáván s tréninkem Úhly pohledů (*Viewpoints*) jako s formalizovanými pohyby na rozdíl od improvizovaných pohybů v Úhlech pohledů (Watson, 2013, s.189), ale i v Suzukiho metodě jsou improvizované pohyby. V tomto případě každá z hercových paží žije svým vlastním životem lhostejným k pohybům druhé paže. S neustále se měnícími pomalými pohyby paží se herci potřetí a naposled pohybují prostorem, dokud obě řady herců nakonec nedosáhnou protější zdi, kde se naposledy zastaví.

Ačkoli toto cvičení může vypadat jednoduše, rozhodně není. Přidáním více prvků do každého křížení, mají herci čím dál více na co se soustředit. Je nutné, aby se těžiště člověka pohybovalo v jedné linii, jednou rychlostí a jednou výškou, zatímco se periferně herci soustředí na to, aby zůstali v linii skupiny. Musí se ujistit, že se jejich nohy vždy pohybují stejnou rychlostí, a poté se přidá další úkol pohybovat oběma pažemi v jedné rychlosti nezávisle na sobě, aniž by do horní poloviny těla stoupalo zbytečné napětí. Základní číslo dvě nutí herce k tomu, aby toto vše udržoval ve vědomí, do extrémní míry. Toto cvičení je také příkladem toho, jak vědomí vlastního prostoru ovlivňuje povahu představení, jako u tradičních japonských způsobů divadla.

Navíc je tu všude přítomný úkol při provádění Suzukiho cvičení udržet jistou kvalitu odporu v pohybech, protože si herci představují a cítí neviditelnou čáru pohybující se skrze jejich těžiště, která táhne herce současně dopředu, ale i dozadu. Další neviditelná čára prochází těžištěm od hlavy k zemi a vytváří tah jak dolů, tak i nahoru. Výsledek, který pociťuje pozorovatel herců Suzukiho, je, jako by herci při pohybu zůstali zavěšeni ve vzduchu.

Tato kvalita odporu je dalším způsobem, jakým se Suzuki mohl inspirovat tradičními japonskými herními režimy, protože připomíná složité vyvažování opozic v *Nó* i *Kabuki*, které Eugenio Barba při studiu antropologie herce označil za běžné. ke všem hereckým tradicím (Barba, 2005, s.10). K upřesnění používá Barba popisem příklad herce *Nó* Hidea Kanzeho, jak ho jeho otec učil chodit. Kanze vysvětluje, že jeho otec držel boky svého syna na místě a požádal ho, aby se pohnul vpřed (tamtéž, s.10). Tímto způsobem se herec naučil chůzi *Nó* jako “důsledek napětí mezi protichůdnými silami” (tamtéž, s.10).

Jako příklad toho, jak se základní cvičení Suzukiho metody vyvíjejí v závislosti na potřebách určitých připravovaných inscenací, je v dokumentu o souboru SCOT z roku 2021 ukázáno, jak členové souboru cvičí základní cvičení číslo dvě na invalidních vozících, protože řada nedávných inscenací SCOT je používala. I na invalidních vozících herci trénují nohy, aby mohli ovládat svůj pohyb prostorem, přičemž stále používají nohy jako hybnou sílu, zatímco horní část trupu zůstává uvolněná (obr. 11).



Obrázek 11: Třetí přechod Základní číslo dvě, výcvik v používání invalidních vozíků (SCOT, 2021a)

Základní číslo tři: (ABC)

Při tréninku se společností SITI bylo toto cvičení nazýváno ABC s odkazem na tři základní dupnutí, které se v něm cvičí. Toto bylo úplně první cvičení, které jsme dělali při spolupráci se společností SITI. Sloužil jako úvod do školení Suzukiho tréninku. (To může také souviset s tím, proč je toto konkrétní cvičení v knihách Allaina i Carrutherse označováno jako základní číslo jedna.) Toto cvičení lze použít k tomu, aby studenti získali obecnou představu o tom, co mohou od výcviku očekávat, a zároveň poslouží jako dobrý úvod do základních postojů a základních dupnutí. Prvky z tohoto cvičení se používají v dalších Základních cvičeních.

A. Boční dupnutí nebo *Ashi o Horu* (házení nohou)

Herec je v základním postoji s mírně sníženým těžištěm a mírně pokrčenými koleny. Paty jsou stlačeny k sobě přímo pod pánví. Kolena a prsty na nohou směřují o čtyřicet pět stupňů doleva a doprava. Tato poloha se používá i v baletu. Ruce jsou po stranách a drží neviditelně tyče. Nohy jsou v mírném napětí, zatímco horní část těla je uvolněná. Oči jsou soustředěny dopředu na horizont. Instruktor diktuje tempo cvičení počítáním nahlas do čtyř.

- Na povel instruktora "Jedna!" ("*Ichí!*") je noha zvednuta do strany prudkým pohybem a pak spuštěna dolů, dupnutím vpravo (obrázky 13-14, dole). Pohyb tohoto dupnutí je ve skutečnosti iniciován pánví, která se pohybuje mírně do strany dupnutí a zároveň zachovává stejnou výšku pánve a hlavy. Jakmile je dokončeno úvodní dupnutí doprava, hercova plná váha je nyní přímo nad pravou nohou, která právě dupla (obr. 14). Síla dupnutí by měla být taková, aby herci otestovali stabilitu centra tělesné gravitace a přitom jej stále mohli ovládat.



Obrázky 12-14 - základní postoj při povelu instruktora “Jedna!”

- Na povel instruktora “Dva!” (“*Ni!*”) se levá pata přitáhne k pravé patě, aby se obnovil původní postoj. Ideálně zůstává poloha a váha pánve během tohoto druhého pohybu stejná (obrázek 15).
- Na povel instruktora “Tři!” (“*San!*”) se těžiště sníží úplným pokrčením kolen, dokud se hercova pánev neopírá o zvednuté paty. (Ideálně se paty nohou stále dotýkají, a jsou zvýšené). Trup zůstává rovný, zatímco ruce, které stále drží neviditelné tyče, spočívají na kolenou (obrázek 16).
- Na povel instruktora “Čtyři!” (“*Shi!*”) se herci zvedají do původní polohy ve stoje pomocí síly svých nohou. Celá sekvence se pak provádí doleva. Cvičení vyžaduje kontrolu a okamžitou kinestetickou reakci na povely instruktora. Herec velmi intenzivně pracuje nohama a zároveň se snaží udržet horní část těla v klidu (obrázek 17).



Obrázek 15: na povel "Dva!"



Obrázek 16: na povel "Tři!"



Obrázek 17: na povel "Čtyři!"

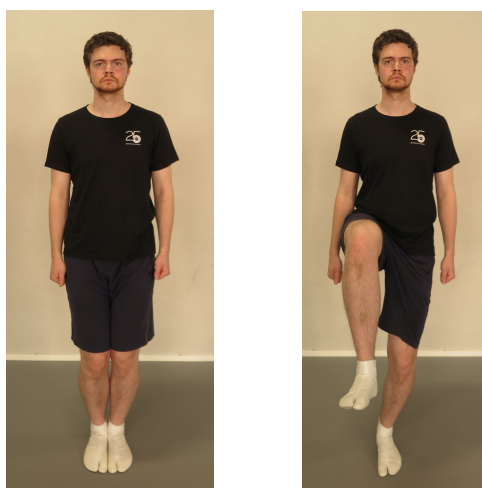
Variace s počítáním

Výchozí postoj tohoto cvičení je stejná jako v Základním čísle 3A. Cvičení spočívá v pohybování centra tělesné gravitace nahoru a dolů tím, že herci pracují silou nohama a vedou pohyb dolů pokrčením kolen do dřepu, a nahoru dopnutím kolenou (kolena nejsou nikdy zamčené). Záda jsou vždy rovná, pohled je upřen dopředu na horizont a ruce, držející neviditelné tyče, se opírají o kolena. Tempo pokrčení a dopnutí kolenou určuje instruktor počítáním do předem určeného čísla (obvykle do deseti, pěti, dvou a jedné), čím menší číslo tím je pohyb dopnutí a pokrčení kolenou rychlejší. Cílem herců je přizpůsobit rychlost pohybu pánve, k počítání instruktora. Herci musí odhadnout jakou rychlostí půjdou nahoru a dolů, aby když například si herci dřepají, tak aby pohyb dřepnutí dokončili přesně v moment kdy instruktor dokončí počítání. Neměli by měnit rychlost krčení a dopnutí kolenou nastavenou na začátku.

B. *Fumikae* – dupání a změna

Herec je v základním postoji s mírně sníženým těžištěm. Kolena a nohy, jsou přitisknutá k sobě. Instruktor opět diktuje tempo cvičení s počítáním.

- Na povel instruktora “Jedna!” (“*Ichi!*”) herci vykopnou pravou nohu rovně dopředu, až do bodu kdy ukáží chodidlo imaginárním divákům. Noha je poté stažena dozadu, přičemž se ohnuté koleno přiblíží co nejblíže k tělu, zatímco chodidlo je ohnuté nahoru, přičemž se udržuje napětí v chodidle a noze (Obrázek 18a). Tento první pohyb se provede rychle v jediném pohybu. Herec nyní balancuje na druhé noze. Trup by tímto pohybem neměl být ovlivněn, ale měl by zůstat co nejvíce nehybný a uvolněný. V ideálním případě je zbytek těla zcela nehybný, zatímco chodidlo je jediná věc, která dělá jakýkoli viditelný pohyb. Jak dlouho pak v této pozici, na jedné noze setrvají, závisí zcela na instruktorovi, který cvik vede s počítáním.



Obrázky 18 a 18a: od základního postoje do povelu “Jedna!”.

- Na povel instruktora “Dva!” (“*Ni!*”), herci okamžitě dupnou pravou nohou přímo dolů. Pravá noha by po dupnutí měla být znovu umístěna do původní polohy.
- Na povel “Tři!!” (“*San!!*”) se pravá noha posune dopředu (obrázek 19), dokud není levá noha plně natažená. Posuvný pohyb dopředu je iniciován boky bez změny úrovně. Noha v reakci na tento pohyb klouže dopředu a zajišťuje, aby herci nespadli dopředu na obličej a udrželi si balanc. Na konci posunutí pravé

nohy dopředu by mělo být těžiště herce přímo nad vysunutou nohou, která nyní drží veškerou váhu herce. Pokud by instruktor vyzval herce, aby zvedli zadní levou nohu ze země, hercova rovnováha by byla zachována na předsunuté pravé noze a herci by nepadli.



Obrázek 19 na povel "Tři!"



Obrázek 20 na povel "Čtyři!"



Obrázek 21 na povel

"Pět!"

- Na povel "Čtyři!" ("Shi!") ukazují herci levou paží dopředu na pomyslný bod na horizontu (obrázek 20). Tento pohyb se provádí silou co nejrychleji, přičemž pohyb neovlivňuje stabilitu trupu.
- Na povel "Pět!" ("Jdi!") se herci, stále držící dopředu ukazující ruce zvedají na špičky (obrázek 21). Nic by se nemělo změnit kromě toho, že nyní je celé tělo o něco vyšší.
- Na povel "Šest!" ("Roku!") se herci vrací dolů ze špiček a stojí opět na celém povrchu nohou a po tomto pohybu se ukazující ruka vrací zpět dolů k hercově boku držící opět neviditelnou tyč. Jakmile je celá tato sekvence hotová, herci začnou celou sekvenci znovu od počítání "Jedna", ale tentokrát vykopnou levou

nohu, která byla mírně za pravou nohou, takže bude ještě obtížnější vykopnout chodidlo nahoru v jednom plynulém souvislém pohybu, ale toto je cíl.

- Celá sekvence se pak provede znovu, ale s opačnou nohou a paží.

C. Základní číslo tři C

Toto cvičení více využívá prostor kolem herce. Herci ve výchozích pozicích jsou v podřepu s nohama od sebe. Pokrčená kolena jsou stále v napětí a těžiště je mírně zvednuté. Chodidla a kolena herců jsou vytočeny v pětáctyřiceti stupňovém úhlu. Hercova záda jsou rovná a paže jsou opřeny o hercova kolena, ruce drží neviditelné tyče. Herci jsou otočeni zády k publiku, hlava je držená, ne zcela uvolněná, ale pohled herců je směřován na zem před sebou (obrázek 22). Obvykle instruktor používá bambusovou hůl a bije s ní o zem. Tento zvuk se používá místo počítání jako v předchozích dvou cvičeních. Herci reagují na zvuk dopadu bambusové tyče o zem. To opět dává instruktorovi na starost tempo, ve kterém jsou cvičení prováděna. Pořadí tahů je následující:

- Počáteční pohyb (po prvním úderu bambusové tyče o zem) je rychlá otočka na jedné noze (zpočátku levé). Tato otočka otevírá tělo herce doprava, aby byl čelem k publiku, otočením těla o 180° a prudkým zastavením. Při otáčení doprava, se herci současně zvedají, dokud neskončí ve stoje. Pohled je zaměřen dopředu na bod na horizontu. Chodidla jsou od sebe s měkkými koleny. Záda jsou rovná (obrázek 23).
- Jakmile bambusová hůl znovu udeří, herci se otočí na stejné noze zpět a vrací se do původní pozice do dřepu.
- Poté opakují totéž v opačném směru otočkou na druhé noze.

Herci poté celou sekvenci zopakují znovu, ale tentokrát, když se po otočkách o 180 stupňů zastaví čelem k publiku jsou jejich kolena a nohy k sobě přitisknuty (obrázek 24). Kolena jsou stále mírně pokrčená. Herci pak tento symetrický vzor opakují, střídáním po otočkách nohy od sebe s nohami k sobě pevně přitisknuty. Během každého otočného pohybu se musí herci otočit dostatečnou silou, aby otestovali stabilitu těžiště. Tento cvik je náročný na přesnost a rovnováhu.



Obrázek 22: Výchozí postoj



Obr.23: po otočce - nohy od sebe



Obr.24: po otočce - nohy u sebe

Základní číslo čtyři: Sekání stojících a sedících soch

Základní číslo čtyři se skládá ze série sekacích pohybů vzduchem rukami ve stoje a vsedě. V základní formě sekání se cvičí s krátkými meči nebo holemi představující meče, případně si herec představuje, že meče drží. Instruktor dává pokyny k zahájení sekacích pohybů úderem bambusové tyče o podlahu.

Sekání ve stojících sochách

V této části cvičení (Základní číslo čtyři) se herec přesune z výchozí pozice do tří úrovní stoje: do vysoké pozice s plně nataženým tělem, s uzamčenými koleny, do střední pozice stoje s pokrčenými koleny a do dřepu. V každé poloze se paty zvedají

od země. Ve výchozí pozici je herec skrčený, paže má v bok, rukama drží skutečné nebo imaginární malé meče, horní část trupu spočívá na stehnech a hlava je skloněná s pohledem k zemi (obrázek 25).



Obrázek 25: Výchozí poloha pro sekací pohyby stojících soch

Po úderu bambusovou holí do podlahy začíná sekací sekvence, při níž herci zaujímají různé úrovně a provádějí systematické sečné pohyby v reakci na pokyny vedoucího bambusovou holí.

Sekání dolů

- Při prvním úderu se herci zvednou do nejvyšší úrovně (Obrázek 26). Pravá ruka se natáhne nad hlavu (Obrázek 27), a drží imaginární, nebo reálnou tyč a rychlým, sečným pohybem ji snese dolů a prudce zastaví (Obrázek 28).



Obrázek 26, 27, 28: Sekání stojících soch, vysoká úroveň

- Při dalším úderu bambusovou holí se herec vrací do dřepu.
- Při třetím úderu tyčí se herec zvedne do střední úrovně (Obrázek 29), opět zvedne pravou ruku a drží meč (Obrázek 30) a jedním rychlým sečným pohybem jej snese dolů (Obrázek 31).



Obrázky 29, 30, 31: Sekání stojících soch, střední úroveň.

- Po dalším úderu bambusovou holí se herec vrací do dřepu.
- Na další pokyn vedoucího se herec zvedá do nízkého postoje tak, že zvedne paty a narovná záda (Obrázek 32). Ruka se opět natáhne nahoru (Obrázek 33) a rychle seká dolů skutečným nebo imaginárním mečem (Obrázek 34).



Obrázky 32, 33, 34: Sekání stojících soch, nízká úroveň

- Při dalším úderu vedoucího se herec vrátí do výchozí pozice.

Sekání napříč: stejná sekvence, ale seknutí do strany.

- Po úderu bambusovou tyčí do podlahy, se herci opět zvedají do vysoké úrovně postoje, kolena jsou zamčená, paty odlepené od podlahy. Tentokrát paže překříží hrudník sečným pohybem provedeným vodorovně do strany jedním rychlým pohybem.
- Bambusová hůl opět udeří do podlahy a herci se vrací dřepem do výchozí pozice.
- Na další pokyn vedoucího se herci zvedají do střední úrovně postoje a provádí rychlý sečný pohyb do strany.
- Opět na pokyn vedoucího se herci vrací do výchozí pozice.
- Na další pokyn vedoucího se herci zvedají do nízkého postoje zvednutím pat a narovnáním zad a provádí rychlý sečný pohyb do strany.
- Na další pokyn vedoucího se herci vrací do výchozí pozice.

Bodání vpřed: stejná sekvence, ale místo sekání se nyní provádí bodací pohyby.

- Instruktor opět dává pokyn k akci. Herec se zvedne do nejvyšší polohy ve stoji, kolena má zamknutá, paty odlepené od podlahy. Herec stále používá pravou paži a jedním rychlým bodacím pohybem ruky vymrští reálný nebo imaginární meč dopředu před sebe.
- Na další pokyn se herec vrátí do výchozí pozice.
- Na další pokyn přejde herec do střední polohy ve stoji a opět vymrští meč vpřed jedním rychlým bodacím pohybem směrem ven před sebe.
- Na další pokyn se herec vrátí do výchozí pozice.

- Na další pokyn se herec postaví do nízkého postoje zvednutím pat a narovnáním zad a opět provede rychlý bodný pohyb vpřed.

Opakování sekvence levou paží.

Stejná sekvence přechodu do různých úrovní postoje a sekání dolů, napříč a bodání vpřed se opakuje s levou paží, která drží skutečný nebo imaginární meč. (Používá-li se pouze jeden meč, může se v tomto okamžiku meč přehodit z pravé ruky do levé).

Opakování sekvence s použitím obou paží.

Stejná sekvence přechodu do různých úrovní postoje na pokyn vedoucího se nyní opakuje, ale tentokrát se sekání dolů, napříč a bodání dopředu provádí oběma pažemi najednou. Nejdříve se natáhnou nahoru do vzduchu a poté skutečný nebo imaginární meč jedním rychlým sečným pohybem přitáhnou dolů. Poté udeří jedním pohybem oběma rukama vodorovně napříč, přičemž paže se v každé úrovni současně roztáhnou do stran.

Sekání v sedících sochách

Sedací část cvičení Základní číslo čtyři začíná tím, že herec sedí na podlaze s pokrčenými koleny, které jsou přitisknutý k hrudníku, a ruce jsou sevřené kolem kolenou. Hlava je skloněna tak, aby brada spočívala na hrudi (Obrázek 35).



Obrázek 35: Výchozí poloha pro sedící sochy

Sekvence je podobná sochám ve stoji, protože paže, která drží imaginární nebo reálné meče, sekají dolů, do stran a pak bodají dopředu, ale narozdíl od stojících soch se nemění úroveň a po každém sečném, nebo bodacím pohybu je přidáno hlasové zvolání samohlásky (obvykle “A”). Každý sečný nebo bodací pohyb je proveden dvakrát po sobě. Jako hlasové zvolání po sečném pohybu může být kromě samohlásky, použit i dramatický text či píseň. Dalším rozdílem je, že je na konci celé sekvence je přidán další pohyb bodáním oběma rukama vzhůru nad hlavou. Tento pohyb je pouze přidán po dokončení seků dolů, do stran a bodáním dopředu oběma rukama najednou. Pohyby a zvuky následují v tomto pořadí:

- Vedoucí udeří bambusovou tyčí o zem. Herec natáhne obě nohy dopředu. Paty se zvednou od podlahy a horní část trupu se nakloní dozadu, aby udržel rovnováhu (obrázek 36). Pravá paže se natáhne vzhůru (obr. 37), v ruce drží skutečný nebo imaginární meč, který rychlým pohybem seká dolů. Hlasové zvolání samohlásky se ozve ihned po dokončení seku (obr. 38). Po dalším úderu bambusové tyče se herec vrací do výchozí pozice než se přesně stejný pohyb, sekání dolů a vydávání zvuku, po dalším úderu bambusové tyče, opakuje.



Obrázky 36, 37, 38: Sekání sedících soch, sek dolů

- Poté herec dále reaguje na pokyn vedoucího stejným způsobem, ale tentokrát seká vodorovně napříč na pravou stranu (Obrázky 39-40), po čemž následuje zvuk. Toto seknutí se rovněž provede dvakrát.



Obrázky 39-40: Sekání sedících soch, boční sek.

- Herec dále reaguje na pokyn vedoucího stejným způsobem, tedy natažením nohou dopředu a skloněním dozadu, a tentokrát je provedeno bodnutí mečem dopředu, po němž následuje hlasové zvolání “A” (Obrázek 41). Bodnutí dopředu může být provedeno buď mezi obě nohy, nebo na pravou stranu pravé nohy (v této variantě jsou kolena u sebe). Toto bodnutí (reakce na pokyn, bod dopředu, zvuk) se provádí také dvakrát.



Obrázek 41: Bodání sedících soch

- Nyní se výše uvedená sekvence sekání dolů, do stran a bodání dopředu opakuje s levou paží. Po každém dokončení sekacích pohybů se ozve hlasové zvolání samohlásky a herec se vrací do výchozí pozice.

- Následně se provede celá výše popsaná sekvence sedící sochy se stříhy, přičemž stříhy se provádějí oběma pažemi.
- Sekvence se uzavírá vybodnutím obou paží držící skutečné nebo imaginární meče vzhůru nad hlavou (obrázek 42).



Obrázek 42: Bodnutí oběma rukama nahoru

Varianta: Volný styl sedících soch

Variantou soch v sedě a ve stoje, která je v repertoáru cvičení SCOT již mnoho let, je forma volného stylu. Cvičení freestylových soch v sedě začíná tím, že herec sedí na podlaze s pokrčenými koleny přitisknutý k hrudníku a rukama sevřenýma kolem kolenou. Hlava je skloněna tak, aby brada spočívala na hrudi. Jedná se o stejnou pozici jako na začátku sekacích soch vsedě ze základního cvičení číslo čtyři, kterou vidíte na obrázku 34 a 42.

Na pokyn instruktora (obvykle bambusová tyč dopadající na podlahu) herec okamžitě natáhne obě nohy a horní část trupu zakloní dozadu, aby udržel balanc na kostrči, a vytvoří improvizovanou pózu rukama (Obrázek 44). Chodidla jsou pokrčena směrem vzhůru a oči se dívají dopředu na horizont. Na další pokyn bambusovou tyčí se tělo vrací do neutrální výchozí polohy (Obrázek 43), a to až do dalšího pokynu instruktora, kdy by měly nohy opět vystřelit a rozevřít se s nataženými rukama do jiné improvizované pózy (Obrázek 45). Doba mezi jednotlivými signály se může lišit.

Instruktor může počkat dvě sekundy nebo deset či více sekund, během nichž zůstane herec nehybně stát v pozici, jako by byl sedící sochou.

Jako variaci na volný styl může instruktor také vyzvat herce, aby na povel bambusové tyče spouštěli dolů jednotlivé části těla, než se postupně vrátí do neutrální výchozí pozice, přičemž herci spouštějí (na první povel) dolů jednu ruku, pak na druhý povel druhou ruku, pak na další povel se spouštějí nohy, pak se spustí hlava a nakonec na poslední povel této variace se přitáhnou kolena zpět k hrudníku s pažemi obímající kolena.



Obrázek 43: výchozí pozice (SCOT, 2021a)



Obrázek 44 a 45: Sedící sochy vytvořené na pokyn vedoucího (SCOT, 2021a)

Varianta: Kutálející se sochy

V další variantě instruktor požádá herce, aby se z výchozí pozice přetočili na záda a na bok (obrázky 46 a 47). Jedná se o užitečný nácvik pádů, které byly často k vidění v Suzukiho inscenacích.



Obrázky 46-47: valivé variace sedících soch (SCOT, 2021a).

Varianta: Volný styl stojící sochy

Při freestylové formě soch ve stoje začíná herec ve stejné výchozí pozici, jaká je popsána ve verzi sekání ze Základní číslo čtyři (Obrázek 35). Na pokyny instruktora (úderů prováděné bambusovou tyčí) se střídavě zvedá do tří různých úrovní stojících pozic: vysoká (prováděna na špičkách), střední (prováděna s pokrčenými koleny) a nízká (prováděna ve skrčené pozici), přičemž pokaždé se volně používají paže k vytvoření různých, improvizovaných, stojných soch (Obrázky 48-51).



Obrázky 48, 49, 50, 51: Výchozí pozice a tři výšky pro sochy ve volném stylu (SCOT, 2021a)

Tempo přechodu z jedné sochy do druhé řídí instruktor. Často jsou přechody velmi rychlé. Jak upozorňuje Allain, herci mají při tvorbě v tak rychlém tempu tendenci upadat do opakování určitých gest rukama, ale měli by se nutit k rozšiřování repertoáru gest (Allain, 2003, s.112).

Zajímavé využití této variace popisuje Akiko Aizawa. Vysvětluje, že soubor SITI při tréninku často pracuje s textem a že toto cvičení je užitečné pro zkoumání vlivu poloh těla na text. Fráze z textu, které jsou obvykle z připravované budoucí inscenace se opakují pokaždé s jinou improvizovanou polohou stojící sochy a herec tak objevuje nuance ve slovech nebo nové obrazy, které slova doprovázejí (Aizawa, 2022, rozhovor).

Základní číslo pět: Jedenáct chůzí

Chůze se učí jednotlivě, než se spojí a provedou v sekvenci. Jak dlouho sekvence trvá, závisí na tom, kolik lidí ve skupině je provádí. Chůze jsou prováděny s hudbou "Voodoo Suite" Pereze Prady, stejná hudba jako v Základním čísle dvě. Na rozdíl od Základního čísla dvě, kde se hudba hraje poloviční rychlostí, jsou chůze prováděny plnou původní rychlostí hudby a opět je rychlost chůzí dána přímo tempem hudby. Herci provádějí chůze pohybem po linii, která je diagonální k prostoru. Jakmile herci dosáhnou daného koncového bodu diagonální čáry (což je na konci místnosti když jim dojde prostor), přestanou provádět současnou chůzi a vrátí se svou přirozenou chůzí, ale stále soustředěně, na začátek čáry, aby začali další chůzi ze sekvence. Je třeba poznamenat, že ne všechny chůze se provádějí čelně ve směru, ve kterém je vedena diagonála. Při pohledu jiným směrem je potřeba velké koncentrace, aby se udržela diagonální linie při provádění chůzí. Kromě toho by mezery mezi herci měly být všechny stejně vzdálené. A nakonec je třeba poznamenat, že sekvenci lze provést se dvěma úhlopříčkami vedle sebe v případě, že je herců mnoho a je potřeba ušetřit čas. Pokud se sekvence provádí se dvěma diagonálními řadami herců, obvykle je před těmito dvěma řadami jeden vůdce (to je obvykle nejzkušenější praktik), kterého mohou ostatní následovat. Paže a ruce se drží podél těla, nikoli za zády.

Nyní popíšu každou chůzi v pořadí, v jakém se obvykle provádí, i když se toto pořadí může lišit.⁴ Každá chůze je navržena tak, aby otestovala střed tělesné gravitace herců jedinečným způsobem. Vzhledem k tomu, že tělesné pozice ovlivňují psychické

⁴ Například, chůze číslo jedenáct v tomto seznamu je osmou chůzí, kterou vyučovala Akiko Aizawa.

stavy, měl by si každý herec všímat různých představ a pocitů, které se objevují při různých chůzích.

1. **Ashi-bumi** (dupání nohou)

Ashi-bumi nebo dupání je často považováno za první chůzi ve cvičení Základní číslo pět. Dupnutí je provedeno zvednutím kolena tak vysoko, jak je to jen možné, před prudkým sešlápnutím nohy. Stejný pohyb se rychle opakuje s druhou nohou. Herec takto opakovaně dupe do rychlého rytmu udávaného hudbou. Těžiště těla si udržuje jednu nezměněnou lineární úroveň, která neklesá nahoru ani dolů, ale prochází prostorem v nezměněné linii vždy stejnou rychlostí. Při přesunu váhy z jedné nohy na druhou by nemělo docházet ke kývání trupu. Paže a ruce jsou po stranách uvolněné a ruce drží neviditelné tyče rovnoběžné se zemí. Síla každého dupnutí by měla být stejně silná jako ta předchozí bez ohledu na to, jak unavené to herce na konci chůze zanechá. V ideálním případě by byla kolena zvednutá do úrovně kyčlí, ale kvůli rychlému tempu udávané hudbou na to není dostatek času, protože paty by takto nestíhaly dupat do rytmu hudby.



Obrázek 52: Chůze **Ashi-bumi**



Obrázek 53: Chůze **Uchi-mata**

2. ***Uchi-mata*** (“holubí” chůze)

Kolena jsou mírně pokrčená a přitisknutá k sobě. Jedna noha je umístěna před druhou, zatímco nohy a kolena jsou stočeny dovnitř čtyřicet pět stupňů. Zadní noha (zpočátku pravá) zahajuje pohyb švihovým pohybem vpřed do půlkruhu, přičemž po celou dobu udržuje plný kontakt chodidla s podlahou. Jakmile se pravá noha dostane před druhou nohu, zastaví se. Poté se postup opakuje s druhou nohou.

3. ***Wani-ashi*** (procházka s lukem “krokodýlí nohy”)

Kolena jsou pokrčená a zahnuté směrem od sebe ven, zatímco prsty na nohou jsou stočené dovnitř a váha je přenášena na vnější hraně chodidel. Chodidla se pohybují krouživým pohybem, nejprve nahoru a pak dopředu, což připomíná pohyb při šlapání na kole (Allain, 2003, s. 108). Trup herce je mírně nakloněn dopředu a záda zůstávají rovná, zatímco pánev a těžiště jsou mírně vystrčený dozadu. Paže a ruce jsou uvolněné po hercových stranách a drží neviditelné tyče.



Obrázek 54: Chůze ***Wani-ashi***



Obrázek 55: Chůze ***Soto-mata***

4. **Soto-mata** (vnitřní strany chodidel)

Kolena jsou po celou dobu cvičení pokrčená a pevně přitisknutá k sobě. Váha je umístěna na vnitřní straně chodidel. Pohyb se zahajuje z pat chodidel, která se rychle a přímo vykopávají do stran a poté se silou vrací zpět do středu tak, aby každé chodidlo dopadlo o něco vpřed to druhé. Ruce jsou opět uvolněné po stranách boků. Úkolem je udržet těžiště co nejstabilnější, s minimálním kolébáním, a pokračovat v pohybu vpřed v souvislé linii po úhlopříčce prostoru a zároveň zvládat rychlé přesuny váhy ze strany na stranu.

5. **Tsuma-saki** (chůze po špičkách)

Herci se snaží být co nejvyšší a nejrovnější co to jde, když se na špičkách pohybují po diagonální linii v prostoru. Dělají drobné rychlé krůčky vpřed na rovných a pevných nohách, které jsou taženy vpřed pod těžištěm, jež by se v ideálním případě mělo pohybovat vpřed v plynulé linii bez jakéhokoli trhání způsobeného kroky. Paže a ruce jsou drženy v bok.



Obrázek 56: Chůze **Tsuma-saki**



Obrázek 57: chůze **Yokoaruki #1**

6. **Yokoaruki #1** (Boční posouvání)

Jedná se o první chůzi, při níž se herci pohybují po diagonální linii v prostoru, přičemž nestojí čelem ke směru diagonály, ale pohybují se spíše bokem ve směru diagonály. Herci jsou otočeni směrem k divákům. Stojí v základní pozici s mírně pokrčenými koleny, uvolněným, ale rovným trupem, rukama po stranách a koleny s chodidly u sebe. Chůze je zahájena posunováním nohou v malých půlkruhových posunech ve směru diagonální linie. Přední noha začíná vybočením ve směru chůze a zadní noha ji následuje a opět zmenšuje vzdálenost mezi nohama. Nohy kloužou rychle a nikdy neopouštějí zem. Jako vždy by těžiště nemělo být ovlivněno přesuny váhy, ale mělo by se pohybovat plynule rovně.

7. **Yokoaruki #2** (Boční dupání)

Tato chůze je podobná té předchozí v tom smyslu, že herci opět nestojí ve směru diagonální linie, ale pohybují se bokem, ve směru diagonály. Paty nohou začínají těsně u sebe, než se koleno přední nohy zvedne co nejvýše a poté dupne prudce do strany, na diagonální linii. Druhá noha se pak zvedne tak, aby se překřížila s nohou, která se právě pohnula, a mírně došlápne před ní. Ta se pak opět zvedne a celý dupací pohyb se opakuje. Těžiště se pohybuje po nezměněné linii. Herec se pohybuje tak, aby se minimalizovalo chvění středu způsobené dupáním.



Obrázek 58: Chůze **Yokoaruki #2**



Obrázek 59: Chůze **Ashi o horu**

8. **Ashi o horu** (házení nohou)

Jedná se o boční dupnutí, které se používá také v Základním čísle 3A. Herci opět pochodují bokem po diagonále, čelem k publiku. Vedoucí noha je vyhozena a dupe ven po diagonální linii v prostoru. Zadní noha na rozdíl od základního čísla 3 dupá do pozice, místo aby se zasunula vedle vedoucí nohy. Tento proces se pak opakuje. Jak vedoucí noha došlapuje směrem ven, měla by být celá váha nad vedoucí nohou. Boky zahajují pohyb do směru diagonály a vedoucí noha je vystřelena a dupne jako přímá reakce na tento pohyb, aby těžiště těla neztratilo rovnováhu a nepřevrátilo se. Stejně jako v základním čísle 3A, než začne dupání, jsou kolena mírně pokrčená a paty jsou přitisknutý k sobě pod pánví.

9. **Suriashi** (klouzavá chůze)

Zde jsou herci opět obráceni čelem ke směru diagonální linie v prostoru. Trup herců se pohybuje po diagonální linii, jako by klouzal, přičemž si udržuje stejnou úroveň a rychlost. Nohy se pohybují rychlým šoupavým pohybem. Dělají malé, rychlé krůčky, přičemž dbají na to, aby se chodidla stále dotýkala podlahy, i když se prsty na

nohou mohou při každém malém krůčku zvedat nad zem. Aktéři by měli jako vždy zachovat minimální třesavý pohyb boků.



Obrázek 60: Chůze **Suriashi**



Obrázek 61: Chůze **Shikko**

10. **Shikko** (dřepová chůze)

Herci předvádějí chůzi v hlubokém podřepu, s rovnými zády a s pažemi a rukama nataženými před sebe. Ramena jsou spuštěná dolů a dlaně jsou otočené vzhůru, jako by držely pomyslné talíře. Těžiště je mírně zvednuté a rovnováha se drží na špičkách nohou. Nohy se rychle šourají dopředu a dělají miniaturní krůčky po špičkách. Pohyby boků do stran od přenášení váhy nohou by měla být minimální, protože těžiště si razí cestu po úhlopříčce. Herci by měli během této chůze udržovat střed těla na stejné úrovni a ve stejné rychlosti. Tato chůze vyžaduje velkou sílu nohou a je třeba si na ni hodně zvykat. Někdy instruktor nechá herce nést židle na rukou, což pro herce vytváří ještě větší výzvu, jak udržet stabilitu těžiště a zabránit zbytečnému pohybu v rukou. Držená židle by měla působit, že se též pohybuje prostorem po celou dobu ve stejné výšce a rychlosti, bez zbytečných třesavých pohybů.

11. *Kosa-hanten* boční dupání plus otočka

Při této chůzi se opakují stejné pohyby dupání jako při dříve popsané sedmé chůzi. Navíc je však přidán obrat o 180 stupňů vedený zadní nohou, která otočí celé tělo na krátkou dobu do opačného směru, poté se stejná sekvence zopakuje na této druhé straně, než se provede obrat zpět. To se pak opakuje, dokud se herci nedostanou na opačnou stranu prostoru na diagonální linii.



Obrázky 62, 63, 64: otočka během chůze *Kosa-hanten*

Právě jsem popsal základní chůze, je však třeba dodat, že v pokročilé fázi výcviku, je možnost tyto chůze projet pozpátku.

Základní číslo šest

Základní číslo šest používá hlas, stejně jako Základní číslo čtyři. Během cvičení herec vyvolává krátkou a silnou samohlásku, kterou podporuje dechem vycházejícím ze středu. Může to být jakákoliv samohláska, ale pro začátečníky se používá "A".

Ve výchozí pozici cvičení zaujme herec základní postoj s mírně sníženým těžištěm, mírně pokrčenými koleny a uvolněnými pažemi po stranách, jako by držel neviditelné tyče. Chodidla jsou u sebe.

Herci provádějí cvičení v rytmu šesti dob. K udržení stejného rytmu pomáhá hercům specifická hudba, zejména "Voodoo Suite" od Pereze Prady (Aizawa, 2022, rozhovor). Cvičení se provádí tak, že se skupina herců pohybuje prostorem v jedné nebo dvou paralelních řadách (podle toho jak velká je skupina a prostor).

První sada pohybů - pravá noha začíná, levá ruka směřuje dopředu.

- Herec začíná cvičení posunutím pravé nohy dopředu (toto je první pohyb ze sekvence na první dobu), chodidlo by se mělo během tohoto posunu vždy plně dotýkat země (obrázek 65).
- Těžiště se posouvá dopředu s klouzající nohou, vždy zůstává přímo nad ní, takže když se zastaví (na druhé době sekvence), měla by přední noha držet celou hercovu váhu. Nemělo by docházet k drobným nevyrovnaným pohybům trupu způsobeným jakýmkoli přesunem váhy (obrázek 66).
- Po prvním sklouznutí pravé nohy dopředu je levá paže, rychlým, silovým pohybem, vymrštěná ukazujícím pohybem dopředu na bod na horizontu (obrázek 67). (Tento ukazovací pohyb je proveden na třetí dobu ze sekvence).



Obrázky 65, 66, 67: Pozice první tří dob z první sekvence Základní číslo šest

- Na čtvrté době herec hlasově zvolá, v souladu s ostatními, krátkou a silnou samohlásku (obvykle “A”) (obrázek 68).
- Na páté době se hercova levá noha rovněž posune dopředu, aby se opět ocitla vedle pravé nohy (obrázek 69).
- Na šesté době herec vrací ukazující ruku zpět k boku (obrázek 70).



Obrázky 68, 69, 70: Pohyby na čtvrtou, pátou a šestou dobu z prvním sekvence Základní číslo šest

Druhá sada pohybů - (provedena bez prodlevy od první) - levá noha začíná, pravá ruka směřuje dopředu. Počítání šesti dob podle rytmu se opakuje.

- Následně se sekvence bez prodlevy opakuje, tentokrát je však zahájena skluzem levé nohy dopředu (Obrázek 71).
- Pravá ruka je vymrštěná a ukazuje dopředu.
- Herec hlasově zvolá samohlásku “A” v souladu se skupinou (obrazek 72).
- Pravá noha se posune dopředu, aby se setkala s levou nohou.
- Pravá ruka klesne zpět k boku.



Obrázek 71: skluz levé nohy dopředu



Obrázek 72: hlasové zvolání samohlásky

Třetí sada pohybů

- Na první dobu obě paže se vymrští a ukážou dopředu (obrázek 73).
- Na druhou dobu herec hlasově zvolá samohlásku “A” (obrázek 74).
- Na třetí dobu se pravá noha posouvá dopředu (obrázek 75).
- Na čtvrtou dobu herec opět hlasově zvolá “A” (obrázek 76).



Obrázky 73, 74, 75, 76: první čtyři doby z třetí sady pohybů, Základní číslo šest.

- Na pátou dobu se levá noha posouvá dopředu, až je opět vedle pravé (stejná pozice jako na obrázku 73).
- Na šesté době se obě ruce společně spustí dolů do výchozí pozice.

Čtvrtá sada pohybů - začíná levou nohou, levá ruka ukazuje dopředu

- Poté se opakuje podobná sekvence jako úplně na začátku, ale s určitou změnou. Levá noha začíná posunem vpřed (obrázek 77). Tentokrát však neukazuje ruka protilehlá vedoucí noze, ale ruka na stejné straně.
- Dále, levá paže směřuje dopředu (obr. 78).
- Poté se provede hlasové zvolání "A" (obr. 79).
- Poté se pravá noha posune dopředu, aby byla opět vedle levé (obr. 80).
- Poté se levá paže spustí dolu k boku.



Obrázky 77, 78, 79, 80: Čtvrtá sada pohybů, Základní číslo šest

Pátá sada - začíná pravou nohou, pravá ruka ukazuje dopředu.

- Následuje to samé s pravou nohou posouvající se vpřed a pravou rukou ukazující dopředu.
- V této pozici herec hlasově zvolá samohlásku "A".
- Poté se levá, zadní noha posune dopředu, aby byla opět vedle pravé.
- Poté se pravá ruka spustí dolu k boku.

Šestá sada pohybů - vymrštění obou paží do stran

- Další sada pohybů začíná vymrštěním obou paží ukazujícím gestem do stran. (na první dobu) (Obrázek 81).
- Na druhé době herec hlasově zvolá samohlásku "A" (obrázek 82).
- Na třetí době se levá noha posune dopředu.
- Na čtvrté době se opět hlasově zvolá samohláska "A".
- Na páté době se zadní pravá noha přisune vedle levé.
- Na šesté době se obě ruce snesou opět dolů k bokům.



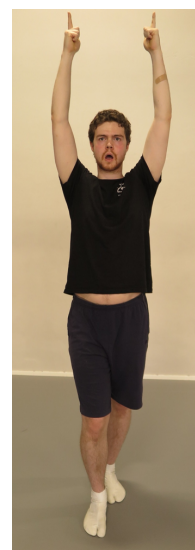
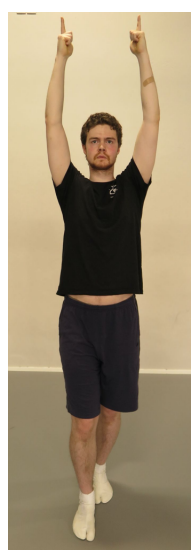
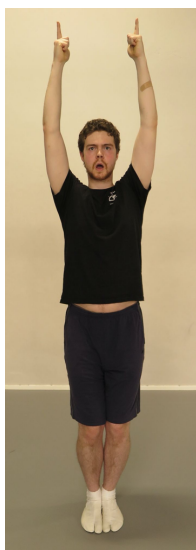
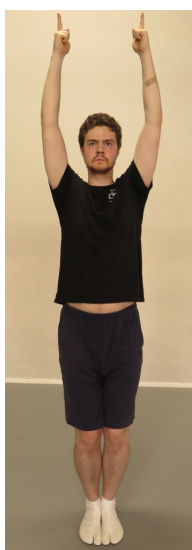
Obrázek 81: obě paže ukazují do stran



Obrázek 82: ukazující paže a hlasové zvolání

Sedmá sada pohybů - paže ukazují nad hlavu

- Na první dobu herec zvedne obě ruce nad hlavu ukazující s nima směrem nahoru (obr. 83).
- Na druhou dobu herec hlasově zvolá samohlásku “A” (obr. 84).
- Na třetí době herec posune dopředu pravou nohu (pravá noha nosí celou váhu těla) (obr. 85).
- Na čtvrtou dobu, herec opět hlasově zvolá samohlásku “A” (obr. 86).
- Na pátou dobu se přisune vedle pravé levá, zadní noha.
- Na šestou dobu se obě ruce snesou dolů k bokům herce.



Obr.83: ukazují nad hlavu,

obr.84: zvolání “A”,

obr.85: pravá noha dopředu,

obr.86: zvolání “A”

Opakování

Celá doposud sekvence se poté opakuje, přičemž se začíná levou nohou. V průběhu celé sekvence se nohy střídavě posouvají vpřed. Pro někoho, kdo je ve SMAT extrémně pokročilý, lze základní číslo šest provádět také pozpátku. Cvičení je však nesmírně náročné na hercovu koordinaci a na jeho fyzickou i psychickou koncentraci.

Kapitola 3: Od tréninku k inscenaci

Právě popsaná základní cvičení Suzukiho metody považuje Suzuki za naprosté minimum, které herci umožní hrát. Tato metoda sama o sobě se podobá atletickému tréninku - rozvíjí kontrolu dechu, ovládání těžiště a sílu, s níž lze usměrňovat energii. Suzuki se domnívá, že tento soubor šesti pohybových sekvencí je natolik základní, že by měl být každý schopen si je procvičit, zjistit, kde má překážky, a pracovat na zlepšení svého výkonu (Suzuki, s. 2015, 178).

Ve výkonu jde však o víc než jen absolvování těchto pohybů. Lze si všimnout, že v některých Suzukiho inscenacích se používají formy základních cvičení. Například klipy viděné v nedávném dokumentu SCOT ukazují, jak sbor nastupuje v *Trojských ženách* s použitím chůze Shikko (dřepová chůze) ze základního čísla pět, (Obrázky 87-88, SCOT, 2021a). Lze si také všimnout herců, kteří předvádějí Základní číslo čtyři jako cvičení pohyblivých soch v *Pozdravech z okraje země* (obrázky 89-90, SCOT, 2021a).



Obrázek 87: Shikko při tréninku



Obrázek 88: Shikko v inscenaci



Obrázek 89: Pohyblivé sochy ve výcviku (SCOT, 2021a)



Obrázek 90: Pohyblivé sochy v inscenaci

V každém okamžiku používá vystupující herec své tělo způsobem, který je trénován prostřednictvím základních cvičení. Není to však o pouhém opakování jistých pohybů, vystupující herec musí mít také co říci a musí působit na pocity a myšlení diváků (Suzuki, 2015, s.168). Kromě toho nesmí zapomínat, že na jevišti jsou i další herci, s nimiž jsou ve vztahu. V důsledku toho Suzuki uvádí, že při představení se herec soustředí na to, aby jej diváci slyšeli a viděli, a také aby nikdy neztratil pocit, že je tam s ním ještě někdo další (herecký kolega).

Slova, která herec říká divákům, vyžadují, aby herec rozuměl kontextu autorova díla, který je v pozadí těchto slov. Herec musí mít jisté pochopení pro smysl, který se za textem skrývá, a předat tento smysl divákům s naprostou přesvědčivostí. Suzuki vysvětluje: “Není to tak, že bych mohl říct - jsem zcela ponořen do role a plně věřím postavě - ale věřím ve smysl toho, proč dramatik ta slova napsal, a plně jim věřím” (Suzuki, 2015, s.159).

Suzuki poukazuje na to, že pro americkou verzi Stanislavského je často považováno za dostačující mít bohatý vnitřní život (Suzuki, 2015, s 173). Pro herce vystupujícího v Suzukiho inscenacích to však nestačí. Suzuki se domnívá, že už od dob antického Řecka se drama snaží změnit diváky (Suzuki, 2015, s.160). Upozorňuje však, že člověka nezmění slova. Říká: “Kdykoli nás jiný člověk přesvědčí, nepřesvědčí nás jen jeho slova... pozorujeme takové věci, jako je energie vyzařující z jeho těla, jeho činy, výraz jeho tváře, a cítíme, že má něco, čemu lze věřit, že nám nelže” (tamtéž, s.158).

Vlastnosti potřebné k přesvědčení diváků o hercově akci jsou cítit v jeho těle, jehož dalším údem je hlas (Aizawa, 2022, rozhovor). Herec je pro Suzukiho někdo, kdo hraje s pocitem, že je na jevišti (s.46), s plným kinestetickým vědomím prostoru, v němž se nachází, a v pozici, v níž se nachází jeho tělo. Když herec mluví, “vyžívá se

v rozmanitých pocitech, které v jeho těle katalyzuje produkce slov” (tamtéž, s.43). Suzuki uznal, že jeho divadlo se v tomto ohledu podobá *Nó* a *Kabuki*, že se on i jeho herci zaměřují na rozvíjení určitých tělesných pocitů spojených s tělesnými pozicemi a experimentují s nimi při představení (tamtéž, s.43). Suzuki věří, že i poloha, v níž se nacházejí nohy, má vliv na způsob, jakým herec mluví. V jeho metodě jde o to, aby si herec prostřednictvím těla osvojil podvědomou citlivost, kterou může předávat divákům prostřednictvím svého hlasu a energie, jež vzniká při provádění pohybu (tamtéž, s.45). Tato citlivost oddělí herce, kteří procházejí pohyby jeho základních cvičení, a herce, kteří je schopni předvést dramatický text před publikem.

Herec vycvičený podle Suzukiho metody může používat dech a centrum rovnováhy spolu se silou a energií pro všechny druhy hereckých praktik. Suzuki věří, že ti, kteří praktikují jeho metodu, nepředvádějí nejlepší naturalistické drama, které je blízké každodennímu životu. On sám se o takové formy dramatu nezajímá a věří, že pro herce vystupujícího tímto způsobem: “klesá hladina energie a vše, co se tréninkem vypěstovalo, se stává zcela zbytečným” (Suzuki, 2015, s.169). Herec při představení spíše dbá na to, aby jeho slova byla slyšet a jeho tělo bylo silně viditelné, aby si uvědomoval publikum a přítomnost ostatních na jevišti. Znamená to čerpat energii, kterou Barba popisuje jako mimoděčnou (Barba, 2005, s.8). Slova jsou pronášena s naprostou přesvědčivostí jak k divákům, tak k druhým osobám na jevišti.

Suzuki vysvětluje, že většinu času se herci, aby byli slyšet a vidět, dívají dopředu a jen občas se podívají na sebe. Tyto momenty jsou pečlivě vybírány tak, aby měli co největší dopad na diváky, a pohled herce na druhého herce vyvolá obrovské soustředění. Scéna z Suzukiho představení *Nippon-jin* (SCOT, 2021b) je zveřejněna na sociální síti YouTube SCOT. V této scéně je na tělech herců vidět velmi kontrolovaná energie, když *Nippon-jin* mluví se svou matkou, která si myslela, že je

mrtvý. Matka a syn se navzájem podezřívají a sedí klidně, ale mluví slovy vycházejícími z energie přivedené ze země k jejich rtům. Pouze v jednom okamžiku v této poměrně dlouhé scéně se na sebe účinkující podívají. Stane se tak, když se matka odváží zeptat Nippon-jina, zda je pravda, že je jejím synem. Je zde cítit obrovské soustředění. Níže uvedené snímky pocházejí z těchto okamžiků scény.



Obrázky 91-92: *Nippon-jin* (SCOT, 2021b).

Aizawa vysvětluje, že rozhodnutí dívat se do publika, a ne na druhého herce, souvisí se stylem a cíli klasického divadla a jeho tradičními formami. V těchto formách jsou herci prostředníky lidí, kteří promlouvají přímo k bohům. Na takovém prostoru, jako je amfiteátr pod širým nebem v Tóze, Aizawa uvádí, že hercův pohled je přímý a upírající se k horizontu, přičemž diváci jsou svědky hercova vztahu k bohům. Aizawa vysvětluje, že po výcviku v Suzukiho metodě se herec cítí, jako by byl na jevišti větší než on sám. Probíhá trénink s představou, že při pohybu herec nese celý svět, a tuto schopnost pohybem podporuje. Po pětadvaceti letech výuky této metody se na základě zpětné vazby od nejrozličnějších studentů Suzuki domnívá, že s takovým tréninkem je herec pravděpodobně schopen hrát i v realistických formách divadla, kde je pozornost více zaměřena na vnější fiktivní svět nebo na svět vnitřní (Aizawa, 2022, rozhovor).

Moje vlastní zkušenost potvrzuje, jak přínosná může být Suzukiho metoda pro různé druhy představení, zejména však pro fyzické divadlo. Práce kultivuje v herci přítomnost, díky níž upoutá pozornost diváků. Přítomností mám na mysli schopnost

být v daném okamžiku ve vztahu k prostoru a ostatním lidem kolem sebe, čerpat energii z imaginárního zdroje většího, než jste vy sami, a přivádět tuto energii do hry celým svým tělem. Zdálo se mi, že při pokusech o provedení pohybů v rámci základních cvičení se mé tělo dostalo do krize, kterou jsem musel překonat. Snaha překonat krizi posilovala nejen tělo, ale také moji vůli. Herec vycvičený Suzukiho metodou jistě nebude na jevišti působit “obyčejně.” Ellen Laurenová popsala tuto práci tímto způsobem:

Všechna cvičení... jsou v podstatě nemožné. Suzuki po vás chce pohyby, které v každodenním životě nevidíte... které vyvedou tělo z navykého způsobu pohybu. Pak po vás žádá, abyste udržovali rovnováhu a stálost, jako byste v těle drželi sklenici vody, kterou nechcete vylít Takto záměrně vytváříte v těle kolizi a snažíte se ji ovládat, přičemž zároveň udržujete velmi silné zaměření na venek. Suzuki si myslí, že herec by měl na jevišti dělat něco mimořádného, něco, co nedokáže jen tak někdo (Lauren v Carruthers, 2004, s.97).

Otázka, jak velkou svobodu má herec používající Suzukiho metodu při hraní, má odpověď, která spočívá ve způsobu, jakým herec používá svou představivost. Suzuki prohlásil, že jeho cvičení jsou herecké disciplíny v tom smyslu, že každá vnější forma by měla “vyjadřovat emoce nějaké situace” (Brandon, 1978, s.36) a provádět je nejen se svalovým, ale i s psychologickým napětím (tamtéž, s.40). Jak poznamenává Kameron Steele ohledně své rozsáhlé práce se SMAT (Suzuki Method of Actor Training):

Sám Suzuki nás varuje, že kdykoli si herec myslí, že pouze cvičí nebo trénuje své svaly, podvádí sám sebe. Jedná se o herecké disciplíny. V každém

okamžiku každé disciplíny musí herec vyjadřovat emoce nějaké situace podle své vlastní tělesné interpretace. Herec komponuje na základě svého pocitu kontaktu se zemí (Steele in Gábor, 2016, s.110).

Viktor Gábor, který absolvoval výcvik ve SCOT a účinkoval jako člen sboru ve hře *Pozdrav z okraje země*, píše, že na začátku zkoušek, měl pocit, že nemá hereckou svobodu, jak dříve chápal svobodu z výcviku v psychologických stylech (Gábor, 2016, s.109). Vypráví, že tento psychický blok prolomil tím, že sáhl do svobody své představivosti. Uvědomil si, že je součástí fiktivního příběhu, který jeho mysl může naplnit smyslovými vzpomínkami a obrazy způsobem, který je podobný Stanislavského “kouzelné kdyby,” pokud je využívána k vytváření fikce postavy (Gábor, 2016, s.110). Uvědomuje si také, že může reagovat na jevištní realitu kolem sebe (např. když se stovky štípajících komárů, ocitlo na jevišti při jeho vystupování v amfiteátru na břehu vody) tím, že tuto realitu začlení do imaginárního světa postavy (tamtéž, s.110). Tyto poznámky podporují Suzukiho tvrzení, že herec do představení nevnáší pouze svůj fyzický trénink, ale pomáhá vytvářet fikční svět prostřednictvím své představivosti. V tom spočívá hercova svoboda při hraní.

Doslov

Tato práce představuje základní cvičení, která tvoří Suzukiho metodu herecké výchovy. Zahrnuje diskusi o obavách, které Suzukiho vedly k vytvoření této metody; o obavách, jako je ztráta kinestetického vědomí a fyzické síly v důsledku změn ve vztahu člověka k tradičním prostorům a ztráta citlivosti vůči přítomnosti ostatních v prostoru v důsledku zvýšeného používání technologií.

Při podrobném popisu základních cvičení Suzukiho metody byla věnována pozornost třem vzájemně propojeným oblastem, které by se měly tréninkem zlepšit: produkce energie (čerpaná z energetického používání uzemněné spodní části těla), kontrola dechu a kontrola těžiště. Metoda má hercům umožnit růst v každé z těchto oblastí a posílit spojení mezi nimi. Suzuki píše, že díky disciplinovanému cvičení v těchto třech oblastech

... tělo získává sílu a hbitost, hlas nabývá na rozsahu a kapacitě a roste povědomí o "druhých". Taková práce rozvíjí výrazovou sílu potřebnou k předávání hercova pohledu. Z toho vyplývá, že základní požadavky na herecké umění spočívají v disciplínách vytvořených za účelem prohloubení povědomí o těchto třech zásadních vzájemně propojených "neviditelných" jevech (Scot-suzukicompany.com, 2022).

Tyto aspekty těla (přítomnost energie, kontrola dechu a ovládání vlastního centra rovnováhy) jsou neviditelné, ale ti, kdo herce pozorují, je na jeho těle cítí. Všimli jsme si, že jak pozorování druhých, tak býti pozorován jsou pro rozvoj herce klíčovými. Herec potřebuje vnímat přítomnost druhých ve své práci a prezentovat se v klidu i v pohybu kvůli tomu, aby divákům zprostředkoval určitý pohled na mezilidské vztahy, protože o to v dramatickém umění vždy šlo. V představení dodává školený herec

citlivost, která vyjadřuje přesvědčení přítomné v dramatickém textu. To, že herec pracuje s neviditelnými silami, které se dotýkají diváků, je důvodem, proč Suzuki vytváří inscenace, v nichž je herec představen v soustředěném klidu.

Na začátku práce jsem se zmínil, že Suzuki byl ve svém mládí přirovnáván ke Grotowskému, protože kladl důraz na hercovu tělesnost. Suzuki se však vyvíjel poněkud jinak než Grotowski. Otevřeně hovoří o potřebě určité metody a je odhodlán pokračovat v tvorbě divadla pro velké mezinárodní publikum, dokud bude naživu. Dodnes, ve svých 83 letech, stále aktivně školí svůj mezinárodní herecký soubor SCOT v Tóze a pokračuje v přípravě bohatých inscenací v Japonsku i v zahraničí.

Všiml jsem si, že některé z požadavků kladených na herce v těchto cvičeních je vlastně nemožné uskutečnit v jejich ideální podobě, přesto by měli herci o tento ideál usilovat a neustále pokračovat v tréninku.

Seznam použitých zdrojů a literatury

Allain, Paul. (2003). *The art of stillness: The theatre practice of Tadashi Suzuki*. New York: Palgrave Macmillan.

Aizawa, Akiko. (2022, 11.3 a 22.4). Osobní sdělení [Rozhovory provedl F. Jícha].

Barba, Eugenio & Nicola Savarese. (2005). *A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of the Performer*. Taylor & Francis. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=BUAAZMWm1WQC&pg=PA148&lpg=PA148&dq=>

Bogart, Anne & Tina Landau. (2007). Překlad Jana Svobodová. *Úhly pohledu* Praha: Institut umění - Divadelní ústav.

Bond, Will. (2002). "SITI: Why We Train", in Nicole Potter (ed.), *Movement for Actors*, New York: Allworth, pp. 243–51.

Brandon, James R. (1978). "Training at the Waseda Little Theatre: The Suzuki Method." *The Drama Review*, 22 (4), pp. 29-42. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/3181723>.

Brandon, James R. (1994). "Japanese Noh" in Mitchell, John and Miyoko Watanabe, *Noh & Kabuki: Staging Japanese Theatre* (Key West IASTA Press).

Brokering, Jon. (2002). "The dramaturgy of Yukio Ninagawa and Tadashi Suzuki : the fusion of traditional Japanese theatrical conventions with Western classics." ElectronicThesisorDiss., Royal Holloway, University of London. Dostupné z: <http://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.275340>.

Carruthers, Ian & Takahashi Yasunari. (2004). *The Theatre of Suzuki Tadashi*. Cambridge: Cambridge University Press.

Larsen, Brooke. (2019). "What is Noh? Complete Guide to Noh Theater." *Japan Objects*. Dostupné z: <https://japanobjects.com/features/noh>

Gabor, Viktor. (2016). "Theatrical Bridge: The Art and Actor Training Method of Tadashi Suzuki from a Hungarian Perspective." *SYMBOLON* 2(31): 104-111. Dostupné z: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=705895>.

Goodman, David. (1971). "New Japanese Theatre." *The Drama Review: TDR*, 15(2), 154–168. Dostupné z: <https://doi.org/10.2307/1144634>

SCOT (2021a). "Suzuki's Creative Trajectory in Toga." *YouTube*. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=fwtjtZ0QSQ&t=1942s>

SCOT (2021b, Jan 29). "Nippon-jin." *YouTube*. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=W3CqptUodsE>

Scot-suzukicompany.com (2022). "A Fundamental Technique and Theory of Acting" Dostupné z: <https://www.scot-suzuk/philosophy.php>

Scott, Adolphe. (2012) *The Kabuki Theatre of Japan*, Dover Publications.

Sell, Walther. 2010. "Noh Theatre." *Symbols of Presence in the Japanese Culture*. Dostupné z: <https://www.japanesesymbolsofpresence.com/noh.html/>

Serper, Zvika. (2007). "Classical Japanese Performance in a contemporary context: A Traditional Strategy of Juxtaposition" in *Modern Japanese Theatre and Performance*. Edited by David Jortner, K. McDonald & K. Wetmore. Lexington Books.

Suzuki, Tadashi. (1986). *The Way of Acting: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki*. New York: Theatre Communications Group.

Suzuki, Tadashi. (2002a). "Culture is the Body," trans. Kazako Matsuoka, in *Acting (Re)Considered: A Theoretical and Practical Guide* ed. Phillip Zarrilli. London: Routledge.

Suzuki, Tadashi. (2002b). "Tradition and Creative Power in Theatre." Keene Center's Soshitsu Sen XV Distinguished Lecture on Japanese Culture. Dostupné z: http://www.keenecenter.org/download_files/Suzuki_sen2002Tradition_CreativePower_Theater.pdf

Suzuki, Tadashi. (2015). *Culture is the Body: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki*. Trans. Kameron Steele. New York: Theatre Communications Group.

VOSTRÁ, Denisa. (2015). *Předpoklady japonské scéničnosti*. Praha: KANT – Karel Kerlický pro AMU v Praze. Disk. Velká řada. ISBN 978-80-7437-125-7.

Watson, Ian. (2013). *Performer Training: Developments Across Cultures*. London: Routledge. Dostupné z: https://books.google.cz/books?id=ZYX7AQAAQBAJ&dq=difference+between+Suzuki+training+and+Viewpoints+training&source=gbs_navlink_s_s

Zarrilli, Phillip, ed. (2002). *Acting (Re) Considered*. London: Routledge. Dostupné z: https://archive.org/stream/ActingReconsidered.PhilipZarrilli/Acting%2B%28Re%29considered.PhilipZarrilli_djvu.txt

Zeami, Motokijo (2016). *Poučení hercům*. Ed. Denisa Vostrá. Přeložili Tomáš Klíma, Jana Ryndová a Petr Holý. Praha: KANT.

Seznam a pramen obrázků

Obrázek 1: Tradiční divadlo <i>Nó</i>	8
Sell, Walther. 2010. "Noh Theatre." <i>Symbols of Presence in the Japanese Culture</i> . https://www.japanesesymbolsofpresence.com/noh.html/	
Obrázek 2: Tradiční divadlo <i>kabuki</i>	11
Barba, Eugenio & Savarese, Nicola. (2005). <i>A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of the Performer</i> . Taylor & Francis. (s. 147)	
Obrázek 3: Příklad <i>mie</i> současného <i>kabuki</i> (tamtéž, s. 130)	12
Obrázek 4: Základní postoj	20
JICHA, František a BABAYEVA, Said (2022). Fotografie vytvořená na HAMU, Praha, pro diplomovou práci.	
Obrázek 5: Dupání v Základním čísle jedna (SCOT, 2021a)	22
SCOT (2021a). "Suzuki's Creative Trajectory in Toga." <i>YouTube</i> . https://www.youtube.com/watch?v=fwtjtZ0QSQ&t=1942s	
Obrázek 6: Otáčení světa <i>Shakuhachi</i> , (SCOT, 2021a)	23
Obrázek 7: První překročení v Základní číslo dvě (SCOT, 2021a).....	25
Obrázek 8: Čekání na hudební narážku (SCOT, 2021a).....	26
Obrázek 9: Otočte se při vytváření soch pevných rukou (SCOT, 2021a).....	26
Obrázek 10: Křížení se sochami pevné ruky (SCOT, 2021a).....	27
Obrázek 11: Třetí přechod, výcvik v používání invalidních vozíků (SCOT, 2021a).....	28
Obrázky 12-14 - základny postoj při povel jedna (JICHA, 2022).....	30
Obrázek 15: Na povel "dva" (JICHA, 2022).....	31
Obrázek 16: Na povel "tři" (JICHA, 2022).....	31
Obrázek 17: Na povel "čtyři" ((JICHA, 2022).....	31
Obrázek 18 a 18a: Od základní postoj do povel jedna. (JICHA, 2022).....	32
Obrázek 19 Na povel 3 (JICHA, 2022).....	33
Obrázek 20 Na povel 4 (JICHA, 2022).....	33
Obrázek 21 Na povel 5 (JICHA, 2022).....	33
Obrázek 22 Výchozí postoj (JICHA, 2022).....	35
Obrázek 23 po otočce - nohy od sebe (JICHA, 2022).....	35
Obrázek 24 po otočce - nohy k sobě (JICHA, 2022).....	35
Obrázek 25: Výchozí poloha pro sekací pohyby stojících soch (JICHA, 2022).....	36

Obrázek 26, 27, 28: Sekání stojících soch, vysoká úroveň (JICHA, 2022).....	36
Obrázky 29, 30, 31: Sekání stojících soch, střední úroveň (JICHA, 2022).....	37
Obrázky 32, 33, 34: Sekání stojících soch, nízká úroveň. (JICHA, 2022).....	37
Obrázek 35: Výchozí poloha pro sedící sochy (JICHA, 2022).....	39
Obrázky 36, 37, 38: Sekání sedících soch, tah dolů ((JICHA, 2022).....	40
Obrázky 39, 40: Sekání sedících soch, boční tah (JICHA, 2022).....	41
Obrázek 41: Bodání sedících soch (JICHA, 2022).....	41
Obrázek 42: Tah oběma rukama nahoru (JICHA, 2022).....	42
Obrázek 43: vychozi pozice (SCOT, 2021a)	43
Obrázek 44: Sedící sochy vytvořené na pokyn vedoucího SCOT, 2021a).....	43
Obrázek 45: Sedící sochy vytvořené na pokyn vedoucího SCOT, 2021a).....	43
Obrázky 46: valivé variace sedící sochy (SCOT, 2021a).....	43
Obrázky 47: valivé variace sedící sochy (SCOT, 2021a).....	43
Obrázky 48: Výchozí pozice pro sochu ve volném stoji (SCOT, 2021a).....	44
Obrázky 49: Vysoká úroveň pro sochu ve volném stoji (SCOT, 2021a).....	44
Obrázky 50: Střední úroveň pro sochu ve volném stoji (SCOT, 2021a).....	44
Obrázky 51: Nízká úroveň pozice pro sochu ve volném stoji (SCOT, 2021a).....	44
Obrázek 52: Chůze <i>Ashi-bumi</i> (JICHA, 2022).....	46
Obrázek 53: Chůze <i>Uchi-mata</i> (JICHA, 2022).....	46
Obrázek 54: Chůze <i>Wani-ashi</i> (JICHA, 2022).....	47
Obrázek 55: Chůze <i>Soto-mata</i> (JICHA, 2022).....	47
Obrázek 56: Chůze <i>Tsuma-saki</i> (JICHA, 2022).....	48
Obrázek 57: chůze <i>Yokoaruki</i> #1 (JICHA, 2022).....	48
Obrázek 58: Chůze <i>Yokoaruki</i> #2 (JICHA, 2022).....	50
Obrázek 59: Chůze <i>Ashi o horu</i> (JICHA, 2022).....	50
Obrázek 60: Chůze <i>Suriashi</i> (JICHA, 2022).....	51
Obrázek 61: Chůze <i>Shikko</i> (JICHA, 2022).....	51
Obrázky 62: Otočka během chůze <i>Kosa-hanten</i> (JICHA, 2022).....	52
Obrázky 63: Otočka během chůze <i>Kosa-hanten</i> (JICHA, 2022).....	52
Obrázky 64: Otočka během chůze <i>Kosa-hanten</i> (JICHA, 2022).....	52
Obrázky 65: Pozici první dob z prvním sekvence Základní číslo šest (JICHA, 2022). 54	
Obrázky 66: Pozici druhé dob, Základní číslo šest (JICHA, 2022).....	54
Obrázky 67: Pozici třetí dob, Základní číslo šest (JICHA, 2022).....	54
Obrázky 68: Pohyby při čtvrtém dob z prvním sekvence (JICHA, 2022).....	54

Obrázky 69: Pohyby při pátém dob (JICHA, 2022).....	54
Obrázky 70: Pohyby při šestém dob (JICHA, 2022).....	54
Obrázek 71: skluzem levé nohy dopředu (JICHA, 2022).....	55
Obrázek 72: Ozve se výkřik (JICHA, 2022).....	55
Obrázek 73: První dob z třetí sada pohybů (JICHA, 2022).....	56
Obrázek 74: Druhé dob z třetí sada pohybů (JICHA, 2022).....	56
Obrázek 75, Třetí dob z třetí sada pohybů (JICHA, 2022).....	56
Obrázek 76: Čtvrté doby z třetí sada pohybů (JICHA, 2022).....	56
Obrázky 77: Čtvrtá sada pohybů, Základní číslo šest (JICHA, 2022).....	57
Obrázky 78: Čtvrtá sada pohybů, (JICHA, 2022).....	57
Obrázky 79: Čtvrtá sada pohybů, (JICHA, 2022).....	57
Obrázky 80: Čtvrtá sada pohybů, (JICHA, 2022).....	57
Obrázek 81: obou paží do stran (JICHA, 2022).....	58
Obrázek 82: paží do stran a výkřik (JICHA, 2022).....	58
Obrázek 83: ukazují nad hlavu, (JICHA, 2022).	58
Obrázek 84: přidán výkřik, (JICHA, 2022).	58
Obrázek 85: prava noha dopředu, (JICHA, 2022).	58
Obrázek 88: přidán výkřik (JICHA, 2022).	58
Obrázek 87: <i>Shikko</i> při tréninku (SCOT, 2021a).....	60
Obrázek 88: <i>Shikko</i> v provedení (SCOT, 2021a)	60
Obrázek 89: Pohyblivé sochy ve výcviku (SCOT, 2021a).....	60
Obrázek 90: Pohyblivé sochy v provedení (SCOT, 2021a)	60
Obrázky 91: <i>Nippon-jin</i> (SCOT, 2021b).....	63
SCOT (2021b, Jan 29). "Nippon-jin." <i>YouTube</i> . https://www.youtube.com/watch?v=W3CqptUodsE	
Obrázky 92: <i>Nippon-jin</i> (SCOT, 2021b).....	63