

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Dramatická umění

Herectví alternativního a loutkového divadla

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Hudbou a rytmem k hereckému sebevědomí**

**Natálie Havlová**

Vedoucí bakalářské práce: doc. MgA. Vratislav Šrámek

Oponent práce: doc. MgA. Lukáš Jiříčka Ph.D.

Datum obhajoby: červen 2022

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2022

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**THEATRE FACULTY**

Dramatic Arts

Department of Alternative and Puppet Theatre

Bachelors' Program Acting

**BACHELOR THESIS**

**Through Music and Rhythm Toward Confident Acting**

**Natálie Havlová**

Consultant: doc. MgA. Vratislav Šrámek

Opponent: doc. MgA. Lukáš Jiříčka Ph.D.

Date of Defence: June 2022

Assigned Academic Title: BcA.

Prague, 2022

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

<b>Hudbou a rytmem k hereckému sebevědomí</b>
---

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

Praha, dne .....

.....

podpis diplomantky

## **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.

## Evidenční list

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že jí vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Instituce	Datum	Podpis

## **Poděkování**

Děkuji panu doc. MgA. Vratislavu Šrámkovi za pevné nervy při vedení této práce, za cenné rady, hodiny konzultací a telefonátů. Jsem vděčná, že se chopil vedení mé práce právě on. Nejen kvůli jeho znalostem, ale také pro to, jaký je člověk, si ho velice vážím.

Poděkování patří též panu MgA. Vladimíru Novákovi, Ph.D. za semináře k bakalářské práci.

Moc děkuji MgA. Petře Tejnorové, Ph.D. za poskytnutý rozhovor a prof. PhDr. Janě Pilátové za tipy na literaturu.

Také bych velice ráda poděkovala své rodině, která mě při psaní podporovala a ve všem mi pomáhala.

Poděkování v neposlední řadě patří také vedoucímu našeho ročníku panu doc. Mgr. Marku Bečkovi, mým spolužákům a všem pedagogům kteří nás v průběhu bakalářského studia učili.

Jmenovitě bych ráda zmínila

Mgr. Šárku Malínkovou,

MgA. Magdalenu Gracerovou Chrzovou,

MgA. Evu Spoustovou–Málkovou,

a Mgr. Janu Altmannovou.

Všem Vám ze srdce děkuji.

## **Abstrakt**

Herecké sebevědomí je pro mě energie, kterou potřebuji k pocitu tvůrčí svobody na jevišti.

Práci s hudbou a rytmem vnímám jako možnou cestu k cíli. V bakalářské práci se pokusím o zmapování mých dosavadních hereckých zkušeností, pojmenování pro mě důležitých momentů během studia herectví za neustálé přítomnosti hudby a rytmu.

## **Abstract**

I find actor's confidence stems from the energy that I need to feel creative freedom on stage.

Working with music and rhythm is a path I view as possible to achieve this goal. In the bachelor thesis I aspire to map my acting experience, name what important moments shaped me in the incessant presence of music and rhythm.

## Obsah

ÚVOD.....	8
1. RYTMUS A HUDBA.....	9
2. WORKSHOP S PETROU TEJNOROVOU JAKO INICIACE MÉHO TÉMATU .....	11
3. FLOW .....	13
4. RYTMICKÉ TĚLO .....	16
5. ROZHOVOR S PETROU TEJNOROVOU .....	19
6. CESTA Z KONZERVATOŘE NA DAMU .....	24
6.1 KONZERVATOŘ.....	24
6.2 PŘÍCHOD NA DAMU .....	26
6.3 BOD ZLOMU .....	28
6.4 UZAVŘENÍ STUDIA NA KONZERVATOŘI A DAMU .....	29
7. SOUSTŘEDĚNÍ VE SKUPINĚ.....	30
8. ZÁMĚRNÝ POSLECH HUDBY.....	33
ZÁVĚR.....	38
ZDROJE .....	39
PŘÍLOHY .....	41

## ÚVOD

Úhlů pohledů, jak nahlížet na hudbu, je spousta.

Nejvýraznější jsou dva, tj. na hudbu jako něco magického a na hudbu chápanou z čistě vědeckého hlediska, vnímanou nervovou soustavou. Cítím, že správně jsou oba. Jeden bez druhého nemůže existovat. Je to jakási symbióza.

Můžeme tedy mluvit o hudbě jako jakémusi univerzálním jazyku, který promlouvá ke všem.

Lze dosáhnout za pomoci hudby a rytmu hereckého sebevědomí?

Anebo mohu nahlížet na hledání herecké cesty bez poznávání sebe samé?

Zajisté ne. Tyto jdou naopak ruku v ruce. Proto mi promiňte, pokud vám bude má práce připadat příliš osobní, ale bez vlastního vkladu je hledání jakékoliv cesty zbytečné.

Ráda bych, aby má bakalářská práce sloužila jako průvodce pro někoho, kdo hledá cestu ke zdravému hereckému sebevědomí, protože možným klíčem k němu je právě hudba a rytmus.

Slovo zdravé vnímám jako velmi důležité. Je totiž jednoduché nabýt sebevědomí na základě pochval a dojmů. To však může snadno přerůst v egoismus nebo se naopak zhroutit z pochval a prudkých návalů štěstí do náhlých splínů a pocitů méněcennosti. Je to tenký led. Zdravé sebevědomí je základem. Mělo by jít o vyvážený duševní stav, vyrovnanost a vědomí vlastních předností i nedostatků. Někdo se s ním narodí, jiný ho musí hledat. Někdo ho nenajde za celý život, a spousta lidí ho ani nehledá.

V této práci mapuji svou dosavadní hereckou cestu, která byla vždy hudbou doprovázená, svou proměnu jejího vnímání a práci s ní založenou na přímé zkušenosti.

Přístup, o němž píšu, není univerzální pravdou. Neberte ho tedy prosím jako návod, ale možnou cestu, která vám může, ale také nemusí, otevřít dveře k dalším věcem. Je to možná cesta, která někoho navede správně a někoho nemusí zavést vůbec nikam.



## 1. RYTMUS a HUDBA

Bez rytmu nemůžeme žít, bez rytmu není existence.

*„Všichni, až na velmi málo výjimek, můžeme vnímat hudbu, tóny – jejich barvu a výšku, intervaly, melodické kontury, harmonii a (snad nejprimárnější) rytmus.“<sup>1</sup>*

*„Hudba je organizovaný systém zvuků. Výběr zvuků, jejich rytmické členění a uspořádání určují kvalitu, funkci a estetické působení. Oproti funkci estetické, funkce magická – provází lidstvo od počátku, používaná v době, kdy chce člověk jaksí překročit přítomnost.“<sup>2</sup>*

*„Takt je časový úsek ve skladbě, ve kterém se pravidelně střídají přízvučné a nepřízvučné doby. Hudební rytmus je zvukově časová struktura v rámci taktu.“<sup>3</sup>*

Rytmus není pouze hudební pojem, na rytmech je založena existence našeho světa, lidské tělo, příroda a stroje. V konečném důsledku i chod světa opakující svůj rytmus. Dějiny se opakují v rytmech.

Biorytmy, taneční rytmy, finanční rytmy...

Opakují se, hýbou se, hýbou námi, znějí.

Rytmy vnímáme všichni. Slyšíme, cítíme i vidíme. I když o nich občas ani nevíme, stále jsou tu přítomny.

*„Právě rytmus časovou zkušenost pevněji zakotvuje v tělesnosti, spojuje ji s „organickou přítomností“ všeho živého a prostřednictvím podivuhodných skutečností rezonance a rytmické „nakažlivosti“ také plasticky ukazuje, do jaké míry je člověk člověkem jen ve společenství jiných. Je to také právě rytmus, který dále zpochybňuje a relativizuje platnost účelového rozlišení „těla“ a „ducha“, neboť se vždy důsledně vyskytuje právě někde mezi nimi: na jedné straně nepochybně tělesný, ba biologický, je na druhé straně v samém základě takových ryze „duchovních“ projevů, jako je poezie a hudba.“<sup>4</sup>*

---

<sup>1</sup> Oliver Sacks – *Musicophilia Příběhy o vlivu hudby na lidský mozek*, 2.vydání. Praha Dybbuk 2015 str.11 ISBN 978-80-7438-132-4

<sup>2</sup> Vývoj a definice hudby. [online] Tess. Studijní svět. [cit. 16.3 2022]. Dostupné z: <https://studijni-svet.cz/vyvoj-definice-a-funkce-hudby-dejiny-hudby-k-maturite/>

<sup>3</sup> Tamtéž.

<sup>4</sup> SOKOL, Jan. *Rytmus a čas*. 1. vydání, Praha, OIKOYMENH 1996, ISBN 80-86005-15-1.

Je tedy možné skrze hudbu a rytmy poznat, pochopit sebe sama? Když do větší hloubky pochopím hudbu, dostaví se ty správné životní rytmy? Začnu víc chápat sebe i ostatní?

To jsou otázky z mnoha oblastí lidského zkoumání, na které zřejmě neexistují jednoznačné odpovědi. Je to silně subjektivní záležitost.

V divadle užíváme pojem „temporytmus inscenace“, který se skládá ze složek divadelního výrazu. „...*Hovoříme tedy nejen o interakci jednotlivých komponent divadelního výrazu, ale také o vzájemném působení materiálu uvnitř každé z nich.*“<sup>5</sup>

*„Temporytmem hudby je hudební tektonika a kinetika. Zjednodušeně můžeme říct, že hudební tektonika se zabývá vertikálou ve vztahu k horizontále a hudební kinetika horizontálou ve vztahu k vertikále. Hudba je jednou ze součástí zvukové komponenty divadelního výrazu, která je zároveň jednou z komponent, které tvoří temporytmus inscenace. Je to tedy mikrosvět ve vztahu k makrosvětu.“*<sup>6</sup>

Já sama jsem oním „mikrosvětem“ ve vztahu k celku inscenace. Necítím se být povolána řešit do hloubky problematiku rytmu a biorytmu lidstva. Ale potřebuji znát a poznávat rytmy své mysli a svého těla, abych se cítila „bezpečně“ ve své profesi.

V této práci zamýšlím zmapovat a pojmenovat v tomto ohledu nejdůležitější momenty svého dosavadního studia a následné praxe, rytmy mé dosavadní herecké cesty a existence.

---

<sup>5</sup> Citace z konzultací nad bakalářskou prací s doc. MgA. Vratislavem Šrámkem.

<sup>6</sup> Tamtéž.

## **2. Workshop s Petrou Tejnorovou jako iniciace mého tématu**

Studium herectví je zejména studiem sebepoznávání. At už skrze věci, které nám jsou blízké, či naopak skrze události, které nás vyvádí z komfortní zóny. Vytrhnutí z komfortní zóny je právě něco, co jsem pořádně zažila až na DAMU. Nejde totiž jen o to, že se ocitnete v situaci, která vám je nepříjemná, ale nějak ji ustojíte a jdete dál, jde o to ji plně prožít a uvědomit si, proč mi byla nepříjemná. Kriticky si ji rozebrat. Tohle celé má však smysl teprve v momentu, kdy cítíme své limitace a máme potřebu je změnit.

Skoro každý má svého „vnitřního kontrolora“, tj. něco, co pro nás určuje naše hranice. Někoho kontrolor pustí dál, někoho zarazí hned zkraje. Je to v mnoha ohledech přirozený a někdy i užitečný jev. Kontroluje míru trapnosti, kterou si „můžeme dovolit“. Mnohokrát však brání tvůrčímu procesu. Nedovolí nám udělat chybu a následně se z ní poučit nebo naopak objevit něco nového a funkčního.

Taková situace většího střetu s „vnitřním kontrolorem“, u mě nastala v polovině druhého ročníku.

Ještě předtím, než zasáhla pandemie, jsme měli tu možnost mít dvoutýdenní workshop s Petrou Tejnorovou. Na základě této zkušenosti jsem se rozhodla pro téma své bakalářské práce.

Workshop byl náročný, a to především v tom, že jsme dělali spoustu cvičení, ve kterých jsme překračovali hranice svých již zmíněných komfortních zón. Šlo o cvičení, která se dost dotýkala našeho sebevědomí a naší sebejistoty. Ve cvičeních jsme byli sami za sebe, ne v roli, za kterou bychom se mohli případně schovat.

Například cvičení, kdy se vedle sebe postavili dva lidé, kteří museli ve stejný moment vyprávět nějakou zajímavou historku nebo příběh. Zda byla smyšlená, či se opravdu stala, nehrálo roli. Záměrem bylo na sebe strhnout všechnu pozornost. Přebít vyprávění toho druhého. Vyhrát. Kdo vedl, se ukázalo tak, že ostatní přihlížející museli na toho, kdo má jejich pozornost, ukazovat prstem. Bylo těžké přebít vyprávěním toho druhého, ale ještě těžší bylo ustát případný neúspěch. Na tomto cvičení se velice rychle ukázalo, kdo má v sobě vybudované pevné základy a jakousi jistotu v tom, co dělá.

Poté přišly samostatné etudy. Měli jsme za úkol někoho konfrontovat s předem zadanou okolností. Přišla řada na mě.

Zahájila jsem svoji konfrontační etudu, ale P. Tejnorová mě hned ze začátku zastavila s tím, že mi to nevěří. Ani já jsem tomu nevěřila. Byla jsem tam sama za sebe a měla jsem konfrontovat své kamarády. Z podstaty věci to nemohlo působit uvěřitelně. Poté P. Tejnorová přišla s tím, jestli znám nějaký rap. V tu dobu jsem zrovna poslouchala hit od americké rapperky Cardi B – Bodak Yellow.<sup>7</sup> Jednoduchá skladba s velice výraznými rytmy – kadence rapu v sobě nese pocit jistoty a notnou dávku sebevědomí.

Odpověděla jsem, že ano. Bylo mi řečeno, ať si to pustím do uší. Po ruce ale nebyla ani sluchátka, ani ona skladba.

„A co kdybys to zarapovala?“

Souhlasila jsem.

Dala jsem si čas. Soustředila se, a pustila si v hlavě skladbu a když už jsem měla pocit, že ji mám dostatečně zhmotněnou v představě, přenesla jsem ji i verbálně. Jako by se před mými spolužáky zhmotnila sama rapperka. Rytmus mě vedl. I když jsem sem tam nějaké slovo spletla, rytmus mě držel. Já jsem to držela. Měla jsem situaci pevně ve svých rukou, takže se i moje tělo začalo chovat jinak. Houpalo se v rytmu. Chodilo svobodně po prostoru. Prostoru, který v daný moment patřil pouze mně a rytmu, který mě vedl. Sebevědomí, které to ve mně probudilo, splnilo zadání. Konfrontace vznikla už jen z mého držení těla. Pohledu a pevnosti v něm. Když jsem dohrála a „dorapovala“, sebevědomí, které ve mně bylo zažehnuto, pomalu odeznělo, ale nezmizelo úplně. Tehdy se ve mně cosi probudilo. Uvědomila jsem si, že správně zvolená hudba dokáže navodit kýžený pocit. Dodá energii sdílené emoci. Že hudba a práce s ní dokáže být až kouzelná ve své užitečnosti, v tom, jak hudba utváří nejen atmosféru, ale dokáže i navést na správnou „hereckou cestu“.

Ráda bych dodala, že na workshopu nepanovala nepřátelská atmosféra, jak by mohl z textu možná někdo mylně vyčíst. Naopak zde byla atmosféra přátelská a hravá. Jen jsme byli zkrátka konfrontováni. Ne s ostatními, ale se sebou samými.

Konfrontovali jsme se s vnitřní nejistotou.

---

<sup>7</sup> Cardi B – Bodak Yellow. Youtube. 7.4 2022. (cit. 5.5 2022). Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=6mYE-iKzinw>

### 3. FLOW

*„Někdy zajiskřil, ale nepozornost, roztěkanost nebo lhostejnost přítomných ho nechala zhasnout.“<sup>8</sup>*

Dora Bouzková miní onou jiskřivou věcí „stav proudění“, na jehož téma sepsala v roce 2019 svoji disertační práci. Jedná se o stav pro nás spíše známý jako „flow“, kdy jste v daný moment naprosto pohlceni tím, co děláte. Nevnímate čas ani okolní svět. Máte naprostý fokus – soustředění – a jen se vezete na vlně. Proudíte.

Mě zajímá docílení tohoto stavu hudbou a rytmem.

Já sama jsem skrz hudbu takový „stav proudění“ zažila během zkoušení naší absolventské práce *Tupým koncem*. Došlo k němu v rámci improvizací, které sloužily k nahromadění materiálu, s nímž jsme posléze pracovali a dali tak dohromady celou inscenaci. Flow se dostavila u té, kde jsme pracovali právě s hudbou.

Naše scénografka Mariana Bouřilová vymyslela pro všechny zúčastněné velice zábavné a hravé zadání. Na každý den po dobu dvou týdnů jsme dostali za úkol přinést vždy jiné oblečení, říkali jsme tomu „outfit dne“, ale ve své podstatě to jednoduše plnilo úlohu kostýmu.

Vždy byla zadaná okolnost, na základě, které jsme volili vhodný oděv.

Například donést pro nás nejcennější kus oblečení. V čem tkvěla jeho cena, bylo na nás. Mohla to být jak hodnota peněžní, tak citová. Já jsem se rozhodla pro kombinaci těchto podmínek a donesla své maturitní šaty. Nakonec jsem v nich hrála celé představení a měla o nich monolog.

Naše osobní věci tedy dostávaly jiný rozměr. Přetvořily se v kostým.

*„Kostým může být buďto mechanickým převlekem herce, nebo také může být klíčovým elementem inscenace.“<sup>9</sup>*

---

<sup>8</sup> BOUZKOVÁ, Dora. Stav proudění. Disertační práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Katedra alternativního a loutkového divadla, 2019. Str. 17.

<sup>9</sup> KRHOVJÁK, Kryštof. Herec a kostým. Bakalářská práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Katedra alternativního a loutkového divadla, 2018. Str. 11.

Poté přišly na řadu improvizace v prostoru.

Zadání znělo:

Donést oblečení, které reprezentuje hudební styl, jenž posloucháme nejraději.

Nastoupili jsme v různých pestrobarevných oděvech, jelikož nás to všechny táhlo k tomu, kostým přehnat, aby vynikl jeho záměr. Postupně jsme vcházeli do prostoru, který jsme si vymezili jako jeviště, a improvizace mohla začít.

Každý si našel svoji skladbu, pustil ji naplno z reproduktorů, postavil se doprostřed jeviště, a pokusil se nechat se hudbou zcela prostoupit. S každým se dělo něco jiného. Někdo se postavil a pouze naslouchal. Někoho hudba svedla k tanci. Někdo si zpíval. Někomu bylo vyloženě nepříjemně, až trapně. Všichni jsme totiž cítili, že to je ve své podstatě velice intimní záležitost a vy tímto ostatní necháte nakouknout do svého soukromí. Ukazujete jim, co se vás nějakým způsobem dotýká a celá situace ve vás probouzí emoce.

Přinesla jsem si skladbu s názvem *Last resort* od americké alternativní metalové skupiny Papa Roach z přelomu roku 2000.<sup>10</sup>

Je to tvrdší hudební styl. Výrazný zvuk elektrické kytary a bicích. Slova písně vypráví o těžkosti bytí, přesto však v sobě nese bojovnost. A to je to, co mě na ní přitahuje, bojovnost a opět jakási průraznost. Je to zároveň píseň, kterou jsem poslouchala už před lety na základní škole a posléze i na střední. Vždy mezi obdobími poslechu byla nějaká časová prodleva. Skladba se do mého života vracela po intervalech. Pokaždé však v době, kdy jí bylo zapotřebí, tj. na přijímačky, zkoušky, nebo jiné náročné chvíle, v obdobích, kdy jsem si potřebovala dodat více již zmíněné bojovnosti a průraznosti.

Když přišla řada na mě, řekla jsem si, že tančit nemusím, že bude stačit, když se postavím do prostoru a budu hudbu pouze vnímat. Aspoň takový byl můj původní záměr. Skladba začala výkřikem do ticha a poté se přidala elektrická kytara, vzápětí za ní bicí. Po chvíli začala elektrická kytara dominovat. V tu chvíli jsem zahodila svůj původní plán hudbu pouze poslouchat. Dovolila jsem si nechat se unést. Nechat se nést a vést hudbou. To už jsem se přestala kontrolovat. Skladba a její výrazný rytmus mě strhl a já se po pár sekundách dostala do jakési „flow“ a nechala se naplno unášet. Přestala jsem vnímat, že mi dochází dech, i to, že jsem si roztrhala část kostýmu, když jsem padala kolena na zem, skákala do vzduchu a běhala dokola. Slova písně ze mě

---

<sup>10</sup> Papa Roach – Last resort [online]. Youtube. 9.1 2020. [cit. 17.4 2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=PiihlwhjlvQ>

začala rázem padat. Zpívala jsem ji naplno a nekontrolovatelně. Skladba dohrála a já procitla. Začala jsem se zprvu trochu stydět za svůj výlev, ale nešlo to ovládnout, přišlo to samo a náhle, stejně rychle, jako vznikne a zanikne vzdušný vír. Ten pocit ve mě ještě nějakou chvíli zůstal. Pomalu dozněl, ale nezmizel, zůstal někde uvnitř. Nespoutanost a volnost.

Pokaždé, když jsme měli improvizovat sami za sebe, byl tam vždy z mé strany jakýsi ostych. Kontrolor, který nechtěl dovolit chybu. V tomto případě jsem zde byla opět v situaci improvizace sama za sebe, přesto jsem však jednala jinak. Jistě. S jasnou vizí.

Hudba a samozřejmě taky přítomnost diváků v podobě mých spolužáků, probudila mé herecké já i v momentě, kdy se to vlastně neočekávalo. Myslím tím to já, které se nestydí v rámci dané věci za pomoci vlastní herecké intuice konat. Byl to impuls, který jsem sama vyslala. Situaci jsem rozhodla já, ne jako při workshopu s P. Tejnorovou, kdy jsem situaci neměla pod kontrolou. Tehdy jsem neznala onen spouštěč. Nyní tomu bylo jinak.

Dostala jsem klíč a vím, které dveře s ním mohu odemykat.

## 4. Rytmické tělo

Důvodem, proč považuji za důležité psát o této své zkušenosti, je samozřejmě rytmus. Je obsažen všude a ve všem. Ve spojení s ním se ale nejedná pouze o zvuk. Nejedná se pouze o práci s hlasem nebo hrou na hudební nástroj. Existuje ještě další velice důležitý a podstatný nástroj a tím je tělo.

Na konci prvního ročníku jsme měli možnost účastnit se workshopu s panem Jurijem A. Vasiljevem.

*„V průběhu své dlouholeté pedagogické činnosti vyvinul Jurij Vasiljev vlastní ucelenou psychofyzickou metodu harmonizace těla, dechu, hlasu a řeči, založenou na aktivizaci přirozených hlasových, řečových a pohybových funkcí lidského organismu. Není to systém, který by vás jakkoli svazoval – poskytuje obrovský prostor pro tvůrčí svobodu a improvizaci.“<sup>11</sup>*

Šlo o intenzivní a náročný workshop. Scházeli jsme se každý den po dobu pěti dní na čtyři hodiny denně. Tuto zkušenost vnímám jako velice podstatnou část svého studia na DAMU. Pan J. A. Vasiljev měl neskutečně rozvinuté znalosti a dovednosti, ale také nás, a to hlavně, vedl s nezměrnou laskavostí a zároveň pevností a průzračnou vizí. To bylo skutečně pozoruhodné. Smět potkat anebo být dokonce nějaký čas v přítomnosti lidí, kteří jsou, jako v případě pana J. A. Vasiljeva, jedni z nejlepších ve svém oboru, ale zároveň tak pokorní a lidští, je největší možná škola.

Považuji též za důležité vnímat kromě akademických a studijních poznatků také lidský aspekt a hodnoty druhých, protože na základě těchto setkání si i my sami následně skládáme a přetváříme vlastní žebříček hodnot.

Toto byla zkušenost, při které jsem poprvé pochopila, jak moc důležité je neopomíjet tělo. Jak moc je hlas s tělem propojený. Jak moc je vlastně důležité a dobré brát věci komplexně a ne separovaně.

Šlo o velice rytmičná a intenzivní cvičení. Bylo to náročné jak na pozornost, tak po fyzické stránce. Dělali jsme následující cvičení, která se každý den opakovala. Jejich náročnost se stupňovala a podle této proměny se dalo krásně pozorovat, jak se jako jednotlivci, ale i jako skupina, zlepšujeme.

---

<sup>11</sup> VASILJEV, Jurij. A. *Jevištní řeč, Trénink a tvorba*. 1. vydání Praha NAMU 2020, ISBN 978-80-7331560-3. Anotace.



## *Cvičení 2.12/ Shoda „ve žvanírně“*

*Budeme balancovat ve dvojici vedený a vedoucí. Vedoucí „vějířem dlaně a prstů“ bude partnerovi určovat způsob pohybu prostorem a spolu s vedeným se začne „propadat“ prostorem i on: společně ztrácejí rovnováhu a společně se „vynořují“ zpátky. Shodují se v pocitu uváznutí ve vzduchu, v hloubce poklesu, ve vynořování i v opětovném nacházení vertikály.*

*Při tomto cvičení budou vedený a vedoucí párem, budou se snažit, aby jejich akce byly co nejvíce synchronní (shodné). Sjedení – to je jádro společného balancování. Nejdříve byste měli dosáhnout jednoty v pohybech, pak přidáme sjednocování i v řeči.<sup>12</sup>*

## *Cvičení 7.10/ Z ručky do ručky*

*Přehazujte (překládejte) před sebou míček střídavě z ruky do ruky. Nohy se stále pohybují, tu je vepředu jedna noha, tu zase druhá, tu je oporou těla jedna noha, tu druhá. „Vějíře rukou“ jsou pružné. Hody z ruky do ruky jsou výrazné, nikoli zkrácené. Míček nechytejte zcela, nezachycujte ho ve chvíli, kdy se dotkne ruky. Jeho pohyb nezadržujte: dosáhněte toho, aby dlaň, které se míček dotkl, poněkud „odletěla“ stranou.<sup>13</sup>*

Proměna každého z nás i celé skupiny byla nesmírně výrazná a významná. Byl nám nabídnut rytmus, ke kterému jsme se blížili každým dnem čím dál víc. Ať už jsme chtěli či ne, po pár dnech jsem se na sebe zcela napojili. Naladili jsme se na stejnou frekvenci. Hýbali jsme se ve stejném rytmu. Naladili jsme se na sebe stejně, jako když se sladí nástroje před koncertem. Ale vzhledem k tomu, že se jednalo o workshop napříč ročníky, musela se naše skupina na konci workshopu rozpustit. Byla to záležitost pouze na těch pět dní. Ale bylo to pro mě potvrzení toho, že naladit každého jedince zvlášť i celou skupinu na tak vysoké úrovni koncentrace, jako se to povedlo zde, je možné. Záměrem rozhodně není, aby všichni chodili, mluvili a mysleli totožně. Smyslem je nastavit jeden rytmus, který se podaří zachytit a chvíli podržet. V ten moment, kdy ho máme, ho vzápětí opouštíme. On ale nikam nemizí. Zůstává někde

---

<sup>12</sup> Tamtéž. Str. 127–129.

<sup>13</sup> Tamtéž. str. 376–382.

hluboko v nás. Podprahově zní a drží skupinu pohromadě. Pomáhá v tom, že i když máme každý rozdílné tempo, někde hluboko vevnitř zůstává zakódované tempo skupiny. Získáváme tedy mezi mnoha možnostmi vzájemné komunikace jeden univerzální jazyk, kterým mluvíme všichni. Naše těla na sebe „slyší“.

Vzniká tak jedinečná situace opravdového dialogu.

## 5. Rozhovor s Petrou Tejnorovou

Po již zmíněném workshopu s Petrou Tejnorovou jsem se rozhodla pro téma své bakalářské práce. Během jejího psaní jsem však narazila na rozhovor právě s Petrou Tejnorovou a Terezou Ondrovou na stanici Vltava.<sup>14</sup>

P. Tejnorová zde zmiňuje, že před každou reprízou představení *Same same*, ve kterém společně s T. Ondrovou hraje, poslouchá již připravená na jevišti, ale zatím vyčkávající, než se všichni diváci usadí, vždy jednu a tu samou skladbu. Tou skladbou je *Dominicana* od portorického rappera Tego Calderona<sup>15</sup>. Iniciale poslechu této konkrétní skladby vznikla ze strany režisérky a choreografky představení Karine Ponties.

P. Tejnorová tvrdí, že jí poslech *Dominicany* dodává jakési herecké sebevědomí a herní potenciál. To je přesně to, co mě zajímá, totožný princip, který popisují v kapitolách výše, princip, který jsem na vlastní kůži zažila.

Napadlo mě několik otázek s tím spjatých, které jsem po předchozí domluvě, poslala P. Tejnorové na e-mail.

Otázky byly následující:

1. *Dominicana je hodně rytmická skladba. Myslíte, že v tom tkví její síla a funkčnost?*
2. *Umíte si dnes, po několika odehraných reprízách, představit že byste hráli Same same bez poslechu Dominicany na začátku?*
3. *Vnímáte během poslechu Dominicany své okolí? Přicházející diváky? Snažíte se na ně napojit nebo se soustředíte výhradně na sebe a napojení s diváky přichází posléze?*

---

<sup>14</sup> Petra Tejnorová a Tereza Ondrová: Zkoušení projektu Same same bylo časem naplněného hledání [online]. Kristýna Franková 18.6 2018. Český rozhlas Vltava. [cit. 2.3 2021]. Dostupné z: <https://vltava.rozhlas.cz/petra-tejnorova-a-tereza-ondrova-zkouseni-projektu-same-same-bylo-casem-7532045>

<sup>15</sup> Tego Calderon – Dominicana [online]. Youtube. 21.2 2015. [cit. 23.5 2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mh4hgbkOcSE>

4. *Poslouchá s Vámi i T. Ondrová? Je to nějaký váš společný rituál? Případně by bylo jiné, kdybyste poslouchaly každá zvlášť nebo vůbec?*

5. *Je ještě nějaký benefit, který v tom vidíte? Něco dalšího kromě sebevědomí a herního potenciálu?*

6. *Uplatňujete tento přístup poslechu hudby i v jiných případech? První čtená, nová práce, důležitá schůzka? Cokoliv, kde potřebujete být sebevědomá a pevná?*

7. *Přijde Vám tato metoda z dlouhodobého hlediska přínosná a funkční?*

8. *Umíte si představit zastávat v dalším projektu hereckou pozici bez toho, abyste měla možnost takového "rituálu" před reprízou? Byl by v tom vůbec rozdíl?*

9. *Vnímáte to jako jakési placebo nebo skutečně funkční princip založený na funkci nervové soustavy? Možná kombinace obojího?*

10. *Je něco, co byste sama poradila nebo chtěla na závěr dodat?*

Odpovědi na své dotazy jsem dostala v jednom uceleném textu:

*„Zcela upřímně si myslím, že Karine na mě použila prostě trik – sluchátka a hudba mě odpojí od publika – do mé bubliny a začnu tím věci „dělat“, ne je „ukazovat.“*

*Musíte být plně ponořeni do toho, co děláte, a pak to sdílet. Určitě mě to také odpoutá od nervozity a stresu – a připravuje na „cestu“.*

*Ta konkrétní hudba mě ladí na inscenaci, na věci, co budou následovat. Zahřívám a rozehrívám se.*

*Je to i můj štít a určitě i nastartovaný motor. Mám tam parťáka. Nejsem sama, kdybych zapochybovala.*

*Vnímám diváky, ale jsou jen přidanou hodnotou – něco jako kolemjdoucí, přihlížející. Nedělám to pro ně, ale pro sebe.*

*Je to jasná konkrétní skladba, a ještě tam mám v zásobě dvě, ty vybrala choreografka KARINE, protože zjistila během dlouhých hodin improvizace, na co reaguji, co mě rozezní, naladí, co mi otevře dveře k tomu, začít něco tvořit.*

*Na co slyším.*

*Zjistila, že i já i Tereza rezonujeme na něco jiného.*

*Tereza si myslím, tohle nepotřebuje – pro ni je tato jevištní zkušenost jasnější, známější – pro mě to bylo nové, bylo potřeba se zbavit cenzorů a hodnotitelů, zjistit, kdy opravdu jsem na jevišti, něco dělám a poslouchám to, co se děje, a na to reaguji.*

*Ne že vymýšlím, nebo jsem ve stavu bezvědomí. A to je podle mě na začátku – v tom jednom momentu – jsem v bublině od publika – odpojená, ale zas ne úplně – jsem si vědoma, že mě někdo pozoruje!! Dělám si svou činnost, snažím se v ní být, a ne ji ukazovat nebo ji hrát... dělat ji, a přitom jsem si vědoma, že mě někdo pozoruje – takže nejsem úplně mimo kontext celé situace. Je to zajímavé bytí na hraně.*

*Chtěla jsem to poznat vlastním tělem – jevištní existenci, a to znamená veřejnou konfrontaci.*

*A hudba a způsob jejího poslechu – když ji poslouchám do sluchátek, tak v tu danou chvíli, pro daného performeru (mě) - je to ten nejlepší způsob jak "TUNE IN" – jak se naladit na jeviště.*

*Nejde to úplně vzít jako pravidlo pro všechno...*

*Myslím si, že herectví je existenciální hraniční situace.*

*Musí tam být vždy osobní zkušenost, studium jako osobní zkušenost, ne předávání návodu od pedagogů.*

*Myslím si, že ta moje zkušenost se sluchátky taky není způsob, co je univerzální.*

*Není to o tom, hledat „hotovosti“ od toho a toho pedagoga, od toho a toho režiséra, choreografa, ale proces – moje pozornost v tomto konkrétním procesu.*

*Pokud třeba studenti na DAMU vnímají – máme tento předmět – a jdou na to tím středoškolským způsobem, tak mají pocit, že je to mimo ně a je to něco, co mají ovládnout, ale pokud berou, že vše je součástí disciplíny, herecké disciplíny, tak disciplína je TO, CO SI OSVOJUJI ZEVNITŘ!! CO ZVNITŘŇUJI!! CO NEMOHU OVLÁDNOUT, ALE MOHU TO SVOU ÚČASTÍ POZNÁVAT!! Proto mně děsně pomohla tato zkušenost s Karine Ponties – zhmotnit si, to, co jsme dřív chápala hlavně jako dobrodružství a jako riziko – nikdy mi nedala žádné figle, jako třeba mnozí věří, že studium jsou figle od pedagogů – ale studium začne, nebo se děje – až když začnu*

*objevovat svoji metodiku, tedy METODA – jak si ji objevil dotyčný student sám!!! Protože to je vysvětlení jeho skutečného AUTORSTVÍ a OSOBNOSTI!! Do té doby je jen papoušek. Tam začíná, že něco pochopil a něčemu porozuměl!!!*

*To je studium jako ZRÁNÍ! Není to nápodoba!*

*Jsou dva zásadní momenty, které vnímám u Karine a jako základní (a to i pro studenty).*

*JESTLI SE DOKÁŽOU NA „PLACE“ SOUSTŘEDIT a UVOLNIT.*

*POCHOPIT cestu k herectví – že není nacvičování a plnění!! Cesta k poznání herectví/ jevištní existence je namísto „hraje něco“ – tak je „zjistí, jak něco je“.*

*Takové opravdu až skoro Vyskočilovské bytí – veřejná samota – a to i v taneční inscenaci to bylo...”<sup>16</sup>*

P. Tejnorová klade veliký důraz na osobní zkušenost. Hledání vlastní cesty. Vyvarování se přebírání návodů a přesných postupů od pedagogů. Samozřejmě můžete narazit na již ověřené přístupy, které vám budou vyhovovat. V ten moment není chyba je následovat. Ale jakmile to tak necítíte, volte jiný směr. Hledejte vlastní přístup a pohled na věc. Konfrontujte se, dokud to nebude ono, a i když už budete mít pocit že jste to našli, zkuste změnit směr.

*Stojatá voda začne po nějakém čase zapáchat.*

*Chci se vrátit ještě k této odpovědi.*

*„Je to jasná konkrétní skladba, a ještě tam mám v zásobě dvě, ty vybrala choreografka KARINE, protože zjistila během dlouhých hodin improvizace, na co reagují, co mě rozezní, naladí, co mi otevře dveře k tomu začít něco tvořit. Na co slyším.“*

*„Na co slyším“.*

To přesně potvrzuje, o čem jsem již psala. Že posloucháme skladby s takovými rytmy a náladou, kterou zrovna vyžadujeme. Není to pouze o zalíbení v dané skladbě, i když to je samozřejmě taky reakce a nějaké působení, ale v jiném ohledu. Postrádá to aspekt potřeby. Potřeby navodit si nějaký pocit. Dostat se skrze hudbu někam, k něčemu, k jinému psychickému rozpoložení. K jinému vnímání. Nejvýrazněji asi vnímám dvě kýžené polohy, tj. dostat se skrze hudbu do vnitřní pohody, uklidnit se nebo se naopak vybudit, probudit v sobě proud energie.

---

<sup>16</sup> Citace z e-mailové korespondence s MgA. Petrou Tejnorovou, Ph.D.

Ale pestrost a nuance kýžených rozpoložení mohou být samozřejmě různorodé.

Je to o neustálém hledání. Mění se to s věkem, zkušenostmi a okolnostmi.

Skladby přicházejí a odcházejí. Některé zůstávají delší dobu, některé odchází stejně rychle, jako přišly.

Náš repertoár je v neustálé metamorfóze, stejně jako my sami, je závislý na nás a našich potřebách a je už jen na nás, jak ho dokážeme uchopit.

## **6. Cesta z konzervatoře na DAMU**

### **6.1 Konzervatoř**

Až na základě těchto zkušeností dokážu zpětně zhodnotit svoji dosavadní cestu, tj. cestu z oboru „Hudebně dramatický obor – herectví – Pražská konzervatoř“ na „Alternativní a loutkové herectví – Divadelní fakultu AMU v Praze.

Považuji za důležité udělat průřez svého studia na Konzervatoři a porovnat ho se studiem na DAMU. Události, které samy o sobě mohou vyznít bezvýznamně, utváří v návaznosti na sebe důležitý celek. Je to cesta, která udala můj směr, pracovní přístup, dovednosti a osobitost. Jsou to dva stupně, které by pro mě jeden bez druhého ztrácely význam.

Na Konzervatoř přichází člověk hned po základní škole, to znamená ve věku kolem patnácti let.

Je to období plné nejistoty, která je přirozená. Hledáte a poznáváte nejen lidi kolem sebe, ale hlavně sebe samu. Už beztak náročné období dospívání je umístěno do ještě těžšího prostředí, jako je umělecká škola.

Vedle hodin herectví, pohybu a ostatních předmětů je kladen poměrně veliký důraz na hudbu. Je to obsaženo už v samotném názvu „Hudebně dramatický...“.

Měli jsme povinný předmět hry na nástroj. Na výběr byly dva, a to hra na klavír, nebo hra na kytaru. S mylnou představou, že kytara nebude až tak náročná, jsem se rozhodla pro kytaru. Nakonec se nejednalo o hru na kytaru s akordy, které se člověk, alespoň těch pár základních, naučí za chvíli. Šlo o hru na klasickou kytaru, tudíž tzv. vybrnkávání, kdy hrajete tón po tónu z notového zápisu.

Zde je příklad toho, jak jsem jako dítě přemýšlela rozdílně oproti třeba studiu na vysoké škole, kde už jsem v podstatě dospělý člověk. Měla jsem mírnou potřebu se z něčeho neustále trochu vyvlékat. Nepřekračovat svoji komfortní zónu. Snažila jsem se za každou cenu nekonfrontovat s neúspěchem. Ještě jsem ho totiž nedokázala zpracovat a zdravě prožít. Byla jsem dítě a bála se, že mě to zraní.

Nakonec jsem ale po půl roce hry na kytaru přidala i hru na klavír. Sama od sebe. Začalo mě to zajímat a bavit. Moje spolužačka tehdy hrála plynule na klavír ještě před nástupem na Konzervatoř. Byla tak laskavá a ochotná, že mě po přestávkách



naučila celou skladbu z tehdy velice populárního francouzského filmu *Amélie z Montmartru – Comptine d'un autre été*<sup>17</sup>

Má spolužačka tehdy hrála na klavír cca 10 let, byla tudíž jiné hráčské úrovně. Podotýkám, že já jsem na klavír předtím nikdy nehrála. Přesto mě dokázala naučit, s drobnými úpravami v prstokladu, jehož úroveň u mě byla nulová, tu stejnou verzi, jakou hrála ona sama. Můj výkon oslnil mé rodiče natolik, že mi pořídili klavír, abych mohla doma cvičit. Tím chci říct, že si mě to našlo, přestože jsem se tomu záměrně vyhýbala. Touha zahrát něco, co se mě nějak citově dotýkalo, byla silnější než já. Veliká motivace, která mě vyburcovala.

Co se zpěvu týče, můj rozsah nebyl ze začátku moc veliký, což je běžný jev vzhledem k tomu že do té doby člověk s hlasem nikdy nepracoval. Má učitelka zpěvu, paní Věra Tichá, byla operní pěvkyně, a proto velice dbala na hlasovou přípravu. Hlas je sval, a když ho řádně neprotáhnete před cvičením, můžete si sval natrhnout.

Každý rok jsme měli v pololetí a posléze na konci roku klauzury skoro ze všech předmětů. Stejně to bylo i u hodin zpěvu. Musím přiznat, že prvotní nervozita u zkoušek ze zpěvu byla veliká. Zpíváte skoro pro celý pedagogický sbor, který vás na základě Vašeho výkonu známkuje. Jste vystaveni nějakému hodnocení celé své osoby. Studujete něco, na čem vám záleží, něco, čím byste se chtěli, ideálně, jednoho dne živit, a hrozí, že vám někdo řekne, že na to nemáte. A vám se může ve vteřině zhroutit svět. Nebo to tak alespoň jako patnáctileté dítě vnímáte.

Avšak paní Tichá byla skvělá. Jsem jí moc vděčná za to, jak mě od začátku vedla k jistému nadhledu, a také za to, jak moc mi pomohla, co se samotného zpěvu týče. Můj rozsah byl na konci studia dvakrát tak velký jako předtím a byla jsem si svým pěveckým projevem jistá. Tudíž jsem na DAMU přicházela, co se zpěvu týče, jistá a sebevědomá.

Hudba byla na Konzervatoři všudypřítomná. Hodiny zpěvu, hodiny hry na nástroj, hudební nauka, hodiny intonace, hodiny interpretace, nahrávání ve studiu, hrálo se a zpívalo i o přestávkách mezi předměty. Ale až dnes mohu říct, že jsem neustále, podvědomě, zpívala pouze věci, u kterých jsem věděla, že je zazpívám bez chyby. Byl tam neustále jakýsi strach z nedokonalosti. A tohle vnímání se proměnilo až s nástupem na DAMU...

---

<sup>17</sup> Comptine d'Un Autre Été – Die fabelhafte Welt der Amélie Piano [online]. Youtube. 16.3 2010. [cit. 13.4 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=H2-1u8xvk54>

## 6.2 Příchod na DAMU

První setkání s panem docentem Vratislavem Šrámkem proběhlo během přijímacího řízení na KALD. V průběhu celého přijímacího řízení panovala vesměs přátelská a tvořivá atmosféra, avšak podle mého vnímání jí bylo nejvíce dosaženo právě v momentech, kdy se iniciativy chopil pan V. Šrámek. V jeden moment jsme zůstali my, hrstka adeptů ucházejících se o studium, s panem V. Šrámkem v čele. Začala hudební část přijímacího řízení.

Začínalo se jednoduchými cvičeními, která měla vesměs za úkol zjistit, jestli dokážeme alespoň trochu vnímat hudbu/rytmus, zda ji cítíme. S tím je spjaté i to, jestli se dokážeme vnímat a poslouchat navzájem, přičemž to vnímám jako základní pilíř celé katedry. Schopnost vnímat, poslouchat sebe i ostatní a hlavně spolupracovat.

Zde na ukázkou jedno cvičení z již zmíněné zkoušky u přijímacího řízení na KALD:

*Stoupněte si do kruhu a postupně vyrážejte do prostoru. Vždy vyrazí první, společně s nějakým zvukem, a hned za ním druhý zase s jiným zvukem. Ocítáte se vně kruhu. Komunikujte spolu za pomoci zvuku. Zvuk je váš nový jazyk. Pozor. Nepředvádějte se. Nesnažte se být za každou cenu originální. Není to soutěž o co nejvtipnější nebo nejzajímavější zvuk. Není to etuda. Jde skutečně „pouze“ o to, abyste spolu zkusili komunikovat. Vnímat se.*

Bylo to jedno z mnoha cvičení, které s námi pan V. Šrámek dělal.

Po pár minutách odbourávání se, kterému se zřejmě nelze ze začátku vyhnout, nejistota zmizela a my byli plně ponoření do toho, co děláme. Komunikovali jsme zvukem. Zvuk, jeho barva, frekvence a stavba přicházely a odcházely samy od sebe. Byli jsme ve svém jednání najednou jiní. Sebejistější a tím i autentičtější a hravější.

Druhé setkání proběhlo až na samotném seznamovacím kurzu. Vyrazili jsme na sjezd řeky Vltavy v čele s legendárním panem Petrem Pachlem, kterého znám už od dob studií na Konzervatoři, kde mě učil také akrobacii. Cíl cesty byl klášter Zlatá Koruna.

Zde jsme se poprvé od přijímacího řízení znovu setkali s vedoucími našeho ročníku Markem Bečkou, Michaelou Homolovou a Janem Bažantem.

Mezi nimi byl i pan V. Šrámek, který si nás vzal stranou s tím, že s námi během odpoledne secvičí pár skladeb, které si poté společně zazpíváme ve Zlaté Koruně.

Nazkoušeli jsme ve vícehlasu od Simona and Garfunkela – *Scarborough Fair*,<sup>18</sup> notoricky známou, ale stejně nádhernou, tesknou píseň. Už ze začátku samotné zkoušky bylo cítit, že je pan V. Šrámek naprosto ponořen do toho, co dělá. Všechny si nás svým soustředěním a přirozenou autoritou získal natolik, že i poslední student, který se ze zkoušení do Zlaté koruny skutečně netěšil, si po cestě nazpět do tábora nadšeně broukal sloky písně.

Druhý den jsme vyrazili už do samotné Zlaté koruny, kde nás pan kastelán Zdeněk Troup provedl, a poté jsme si šli zazpívat. Údajně je ve Zlaté koruně nejlepší akustika v Evropě. Co je na tom skutečně pravdy, netuším, ale dojem, který to na mě udělalo, byl obrovský a mnohohrstevnatý.

Začali jsme zpívat. Zvuk se rozlehl po klenutých klenbách kláštera. Jako by se vpil do stěn Zlaté Koruny a ta ho obratem vyslala zpět trojnásobnou silou. Stáli jsme a zpívali v hloučku. Jako bychom byli obklopeni zvukem. Člověk se ho skoro mohl dotknout. Skutečně byl cítit. Vibrace byly natolik silné, že námi hudba skutečně chvěla. Po chvíli jsem se dokázala vytrhnout z okouzlení a rozhlédla se kolem sebe. Všichni měli slzy v očích. Mě nevyjímaje. Nedokážu racionálně vysvětlit, co se tam tenkrát stalo. Byla to síla okamžiku. Kombinace místa, složení lidí, hudby a ještě něčeho, co nás přesahuje. Něčeho, co si v běžném životě nemáme čas uvědomit.

Následovala už samotná výuka na DAMU. Zde jsme několikrát v hodinách pana V. Šrámkova prováděli "Hudební improvizace".

Pro bližší představu, jak asi taková hudební improvizace s panem V. Šrámkem vypadá:

*Ležíte na zemi. V kruhu nebo různě po místnosti, to je jedno. Podstatné je, abyste se cítili komfortně. Postupně začínáte, libovolně, vydávat různé zvuky. Je jedno, jaké. Mohou být falešně, skoro neslyšitelné nebo naopak hlasité, na tom nezáleží. Záměrem je, abyste pak ke konci cvičení tvořili společně jakousi symfonii. Nesmíte však kalkulovat a záměrně komponovat.*

---

<sup>18</sup> Simon and Garfunkel – Scarborough Fair/Canticle [online]. Youtube. 16.4 2013. [cit. 16.3 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-Jj4s9l-53g>

Ze začátku je těžké se uvolnit. Pochopit skutečný smysl cvičení. Každý v prvních improvizacích „komponuje“. Až posléze pochopí, že to musí přirozeně vyplynout. Zvuky do sebe začnou po chvíli samy zapadat. Na okamžik je to souzvuk disonantních zvuků, ale po chvíli začnou ladit a tvořit zvukovou strukturu, která přelétavě krásně zní a vzápětí se znovu rozpadne. Takto v různých intervalech.

Jednou se nás po takové improvizaci pan V. Šrámek zeptal:

“Jak dlouho si myslíte že to trvá?”

“Tak 15 minut,” odpověděli jsme.

“Už tu tak ležíte a zpíváte skoro hodinu.”

Ztrácíte pojem o čase. Pohltí vás to. Stav beztlíže.

### 6.3 Bod zlomu

Šárka Malínková byla má učitelka zpěvu na DAMU. Nenechala se zviklat tím, že jsem ze zpěvu maturovala, a nenechala mě zahálet. Za to jí moc děkuji. Do té doby, než jsem přišla na DAMU, jsem totiž trochu zlenivěla. Na Konzervatoři jsem měla ze zpěvu vždy za jedna a neměla jsem potřebu něco zlepšovat nebo měnit. Nebyl k tomu žádný podnět zvenčí ani osobní impuls.

Šárka Malínková to viděla jinak. Má technika měla velké mezery a zároveň si všimla že nerada zacházím do míst, která by mohla být pro můj hlas „náročnější“. Takže jsem začala dostávat společně s písněmi, které jsem si sama vybrala, také písně, které mi donesla sama paní Malínková. Tak začala moje konfrontace se sebou samou, která nakonec vyvrcholila tím, že pan V. Šrámek, tehdy už vedoucí mé bakalářské práce, poprosil paní Malínkovou, zda by se mnou nenastudovala *Pie Jesu* od Gabriela Faurého<sup>19</sup>, protože by mi to mohlo pomoci s bakalářskou prací. To, že to, co se pomoci týče, neskončí pouze u bakalářské práce, jsem tehdy netušila.

Skladba je to náročná i pro operní pěvkyně, natož pro mě. Byla původně napsána pro chlapecké soprány. Když *Pie Jesu* zpíváte jako ženský soprán, zní to pořád trochu zvláštně, což je jednoduše dané tím, že chlapecký hlas má jinou barvu než ženský, přestože jsou oba v sopránovém rozsahu.

Do této doby jsem ráda zpívala výrazně rytmické písně. Jeden čas jsem byla doslova posedlá písničkářkou Radúzou, která výraznou rytmikou oplývá. Vždy mě ale

---

<sup>19</sup> Gabriel Faure – *Pie Jesu requiem* [online]. Youtube. 26.11 2009. [cit. 17.3 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v= VLY2bd5w8k>

na její zdánlivé nespoutanosti a svižnosti bavila ta veliká něha a cit, kterou v sobě má. Místo tohoto pro mě přirozeného, jsem se ocitla před velikou výzvou, a něčím, co mi bylo vždycky dost cizí. Skladba, která mi nic neříkala textem, ani zvukem. Nebyl zde výrazný rytmus. Jen velice vysoko zpívané tóny, které se táhly a táhly. Řekla jsem si, že to zkusím a zvládnu to. Nakonec to dopadlo tak, že jsem se rozhodla *Pie Jesu* zazpívat k závěrečných zkouškách ze zpěvu na konci bakalářského studia. Jsou stovky písní, které bych si vzala radši a zazpívala je na jiné pěvecké úrovni. Vybrala jsem ale skladbu, kterou se mi v podstatě za pomoci Šárky Malíkové, povedlo ovládnout, ačkoli to nebylo nic, čím bych oslnila. Přesto jsem s tím chtěla vystoupit před lidmi. Je to jiné, když si zpíváte v bezpečí ateliéru bez cizích očí. Nic neriskujete. Neriskujete, že se ztrapníte. Že třeba případný neúspěch ublíží vašemu egu.

Bylo po klauzurách a já jsem, přesto že jsem nezazářila tak, jak jsem případně mohla, překročila pro sebe velice důležitý milník.

Skutečně se mi tím zvětšil i hlasový rozsah. To je ta faktická část, která je „hmatatelná“ ale nejdůležitější je, že to i mé vědomí posunulo jinam. Je pro mě těžké slovy vyjádřit, jak a kam. Zkrátka jsem se naučila plachtit v táhlých tónech, nabrala tak dostatečný vítr pro to, abych nemusela jen dupat při zemi, ale mohla vzlétnout.

Překonala jsem se. Po téhle zkušenosti mám pocit, že zazpívám všechno. Samozřejmě je to nesmysl, ale jde o ten pocit, a také o to že mám oporu ve svých dovednostech. Věřím nejen svému hlasu, ale hlavně sobě. Věřím v sebe.

#### **6.4 Uzavření studia na Konzervatoři a DAMU**

Na studium na Konzervatoři vzpomínám, i přes určitou náročnost tohoto období, s velikou láskou. Naučila jsem se spoustu věcí nejen o divadelním světě a své profesi, ale zároveň o sobě a lidech kolem sebe. Bylo to velice intenzivní, náročné, ale také krásné a v mnoha ohledech velice přínosné období mého života.

Se studiem na DAMU to bylo stejné, a přitom trochu jiné. Jiné byly okolnosti, můj pohled na svět a lidé kolem mě. Všechno tohle určuje naše směřování. Až po této zkušenosti vnímám jiný pocit nejen při zpěvu samém ale i u herectví. Dovolím si dělat chyby a učit se z nich. To mi dodává větší uvolněnost a přirozenost v tom, co dělám. Možnost se neustále zlepšovat a růst. Jsem moc vděčná, že jsem zde dostala možnost se zase o kousek posunout. Dostat se blíže sobě a svému hereckému vědomí, následně svému sebevědomí, které sice stále objevuji a hledám, ale teprve teď mám pocit, že ho z části držím a nesmím ho pustit.

## 7. Soustředění ve skupině

*“Vlastní soustředění vědomí na psychický obsah či mentální aktivitu. Probíhá vědomě.”<sup>20</sup>*

Snad každý z nás je schopen vynaložit určitou dávku energie na to, aby se dokázal v dané situaci soustředit. Nerušit sebe ani ostatní v momentě, kdy je soustředění na místě.

Myslím nicméně, že velikou roli také hraje fakt, jakého složení je skupina, ve které se při práci nacházíme. Atmosféra, která zde vládne, pracovní morálka a soustředěnost.

Ze zásady se snad na každé zkoušce vyskytuje nějaký člověk bořící skoro všechny impulsy – ruší, následně celý fokus skupiny po chvíli naprosto zbortí svou rozjívěností a nesoustředěností. Může to být pokaždé jeden a ten samý člověk, anebo se funkce bořiče zkoušku od zkoušky přesouvá na někoho jiného.

Člověk ztrácí soustředěnost v momentech, kdy si není jistý. Kdy se nemá vnitřně o co opřít, a tak se mu mysl rozuteče do všech světových stran. Z nervozity a nejistoty máme pak tendenci šaškovat a shazovat sami sebe, a s tím i táhnout ke dnu skupinu.

Je tedy možné skupinu nějakým způsobem skrze rytmické a hudební cvičení naladit na stejnou vlnu soustředění?

Jak jsem již psala, vše v sobě skrývá rytmy. Nás nevyjímaje. Když ten správný rytmus ztratíme a vypadneme z něj, musíme ho znovu objevit. Stejně je to i při skupinové práci.

Nejlépe se boření vyhneme tím, že si hned ze začátku jako skupina udáme správné tempo, které nám může zaručit plnohodnotnou zkoušku. Soustředěnou, tedy, ve správném rytmu.

Zde je pár cvičení, která jsou našim ročníkem již ověřená. Jsou to cvičení rytmická, sladovací.

---

<sup>20</sup> Psychologie – Pozornost. [online]. Mgr. et Mgr. Martin Zielina, Ph.D. [cit. 5.4 2022]. Dostupné z: [https://www.lf2.cuni.cz/files/page/files/2018/3.hodina\\_fyzio\\_psychologie.pdf](https://www.lf2.cuni.cz/files/page/files/2018/3.hodina_fyzio_psychologie.pdf) Str. 3

## **Chození po prostoru**

*Skupina se rozejde po prostoru a musí ho neustále rovnoměrně zaplňovat. Přitom však musíte neustále navazovat oční kontakt s ostatními. Vlastní odbourávání i odbourávání ostatních je zakázáno. Po chvíli, kdy zaženete první návaly smíchu, které jsou způsobeny, jak jinak, pouze vaší nejistotou, začne nabírat skupina stejný rytmus. Prostor již opravdu zaplňujete rovnoměrně a stačí navazovat oční kontakt s každým, kdo kolem vás projde. Toto cvičení má několik fází. Vždy záleží na tom, kolik času je pro to vyhrazeno a jde i o momentální naladění dané skupiny. Když už skupina dosáhne určité úrovně, lze přidávat okolnosti např. Zaplňujete prostor všichni ve stejném tempu, udržujete oční kontakt, ale přidává se podmínka, že vždy jeden musí sáhnout na rameno druhému a říct jméno, komu ten daný člověk sáhne na rameno jako dalšímu, a tak to jde pořád dokola.*

Toto cvičení k nám do ročníku přineslo více pedagogů, každý s trochu rozdílnými okolnostmi, ale ve své podstatě stejné. Byli jimi Tomsa Legierski, Petra Tejnorová a Jiří Havelka.

## **Ninja**

*Skupina se rozestaví do kruhu. Přiloží ruce dlaněmi k sobě, pokrčí se v kolenou a soustředí se. Začít může kdokoliv, kdykoliv. První vyhazuje. Ruce stále spojené dlaněmi k sobě, představující „ninjův meč“, napřáhne nad hlavu, a synchronně s náprahem vykřikne „HA!“, v ten moment však lidé stojící po obou stranách napřáhnou do strany a zaseknou „ninjův meč“ do boků sekajícího. Když se tak stane napřahující vyšle svůj „sek“, opět společně s výkřikem „HA“ k libovolnému člověku stojícímu po obvodu kruhu. Takhle pořád dokola. Ze začátku bude rytmus dost krkolomný. Bude se zadržávat nebo se naopak předbíhat. Po chvíli však nabude pravidelnosti a úroveň i rychlost hráčů se bude zvyšovat. Je to vynikající cvičení pro naladění. Člověk se při něm dost pobaví a zároveň splní svůj účel.*

Poprvé ho do našeho ročníku zavedl Tomsa Legierski, když jsme s ním v prvním ročníku měli workshop. Troufám si říct, že to bylo naším ročníkem nejužívanější sladovací cvičení.

## **Big booty**

*Skupina stojí rozestavěna do kruhu. Seřazení podle čísel po směru hodinových ručiček od nejmenší cifry po nejvyšší, na konci kruhu, neboli na pomyslném vrcholu, stojí „Big booty“. Cílem všech je být „Big booty“. Big booty udává rytmus se slovy „Big booty, big booty, big booty.... Big booty number 7.“*

*To je předání pro číslo 7 které pokračuje „Number 7, number 2“. Pokračuje 2 „Number 2, number 5.“ „Number 5, Big booty.“ „Big booty, number 6“ atd. Jde o předávání impulsu, kdy přebírající musí vždy zopakovat své číslo a vyslat ho dalšímu. Do toho se udává rytmus tlesknutím a dupnutím. Tlesk, dup, tlesk, dup. Musí se držet rytmus. Tempo udává skupina. Jakékoliv zadrhnutí v textu či špatně vyřčené číslo promíchá sestavu. Dotyčný, který udělal chybu, padá v žebříčku, níž a níž, a proto dál od možnosti stát se „Big bootym“. Když udělá chybu Big booty, nemine ho stejný osud.*

*Pro hru je stěžejní držení rytmu a zároveň velikého soustředění na slova, která říkám. Člověk se nesmí nechat zmást. Hrozí, že když se moc zaposloucháte do rytmu, řeknete špatné číslo, nebo zapomenete včas odpovědět. Odpovědi musí navazovat na rytmus. Zapomenete se o sekundu a už je to chyba.*

Cvičení k nám do ročníku přinesly moje spolužačky Alžběta Nováková a Angela Nwagbo. Samy si ho donesly ze zkoušení jiné Diskovky. Je to takové putovní cvičení.

Přesně to je krásou cvičení, jejich zlidovění. Lidé si je postupně předávají a případně upravují dle vlastní potřeby. Vyšlete jedno cvičení a vrátí se vám v pozměněné, třeba přesnější podobě. Ve finále je však účel tohoto cvičení vždy stejný. Slouží k soustředění, naladění, zlepšení a navození hravosti, která je klíčová pro tvůrčí já.

*„Dosáhnout ,skutečnosti‘ na jevišti lze pouze přes hru.“<sup>21</sup>*

---

<sup>21</sup> HAVELKA, Jiří. Zmrazit čerstvé ovoce: Útržky úvah o divadelní zkoušce. 1.vydání Praha: NAMU, 2012. ISBN 978-80-7331-222-0. Str. 31.



## 8. Záměrný poslech hudby

Hudba se vybírá podle toho, jakou funkci má splňovat. Jako příklad mě hned napadají klidné, skoro až romantické skladby hrající v prostorech luxusních podniků, aby zde svým hostům navodily pocit bezpečí a luxusu.

Je to ale podvrh. Jemný útok na naše smysly a podprahové vnímání.

Co kdybychom s tím ale dokázali pracovat záměrně? Svým způsobem svůj mozek stimulovat za pomoci hudby? Přesně vybraný a sestavený hudební playlist, každý pro jinou příležitost.

Rozhodla jsem se tento nápad vyzkoušet v praxi, a to během našeho působení ve školním divadle DISK.

V divadle DISK jsem měla možnost účinkovat ve dvou inscenacích.

První byla ročníková absolventská inscenace *Tupým koncem*, volně inspirovaná dílem F.M. Dostojevského *Zločin a trest*, v režii Marty Hermannové a Matyáše Míky.

Druhá inscenace byla původně nazkoušená pro divadelní a hudební festival HABROVKA, který se každý rok nese v nějakém duchu, tento ročník měl téma společenské hry. Stejný režijní tandem, složený z Marty Hermannové a Matyáše Míky, se toho chopil a nazkoušel, již s méně početným složením (Martina Znamenáčková, David Bolech, Václav Němec a já) inscenaci nesoucí název *Nebezpečí přetečení* na téma jedné z největších společenských her, a to etikety. Napsání textu se chopil Matyáš Míka.

Po zdárném odehrání na festivalu HABROVKA, vzešel návrh od vedoucího naší katedry Braňa Mazúcha, zda bychom neměli zájem přesunout naše *Nebezpečí přetečení* do DISKU. Souhlasili jsme.

Vždy, když poprvé dostanu do ruky text, nebo alespoň daný rámec postavy, snažím se hned ze začátku udat rytmus. Rytmus, ve kterém budu na jevišti s danou věcí existovat.

Samozřejmě u veršů, jako je například blankvers, je to trochu jiný případ. Zde je rytmus předem pevně stanoven. Rozdílný je pouze výraz herce, který přináší vlastní pohled. Vlastní interpretaci.

Text *Nebezpečí přetečení* je těžký a komplikovaný svojí strukturou a místy i sdělením. Má svižnou povahu. Jeho svižnost a brysčnost však nesmí být na úkor možnosti poskytnout divákům šanci ho pochopit, nechat ho k nim promlouvat. Museli

jsme tedy společně vybalancovat, v jakém tempu a s jakými důrazy budeme s textem pracovat. Při prvních zkouškách jsem zvolila variantu chození po prostoru s textem v ruce. Text v tento moment splňuje úlohu not. V jedné ruce text, v druhé tužku, která sloužila jako dirigentská taktovka. Komponovala jsem text, aby měl správný rytmus a zároveň sdělil, co má. Tužkou jsem dělala poznámky do textu jako do notového zápisu (crescendo, decrescendo atd.). Ruka, ve které jsem třímala již zmíněnou tužku, samovolně během čtení textu poletovala vzduchem a udávala rytmus. Ne vždy to však šlo lehce. Trvalo notnou chvíli, než jsme to poskládali. Až po několika reprízách jsme si sami od sebe dovolili rytmus proměňovat a objevovat rytmy nové. Měli jsme už text pod kůží natolik, že jsme si to mohli dovolit. Nestalo se nám totiž posléze to, že bychom změnou rytmu zničili obsah a vyznění, naopak, mohli jsme si s ním hrát.

Zpátky však k samotnému experimentu.

Vzhledem k menší skupině, a také větší textové náročnosti jsem se rozhodla právě u *Nebezpečí přetečení* pro důkladnější osobní a následně i skupinovou přípravu před hraním, čímž míním cestu ke koncentraci v mluvě, pohybu a herecké akci.

Rozhodla jsem se tak učinit záměrně pouze u jedné inscenace a u druhé zvolit jiný přístup. Zajímalo mě rozdíl.

Začalo to rozmlouváním. Zprvu individuálním, poté se však přidali všichni. Šlo o klasická hlasová cvičení.

Následně, vždy cca 20 minut před začátkem představení, jsme si k dokončování posledních úprav (kostýmy, líčení a rekvizity) pouštěli stále stejný playlist, který byl sestavován za běhu. V praxi každou další reprízou přibyla nová skladba. Zní to velice povrchně a jednoduše, ale má to velkou účinnost.

U poslechu jsme byli přítomni vždy všichni. Zprvu to začínalo pouze poslechem, následně jsme začali jeden po druhém zpívat, až to skončilo u hromadného zpěvu u reproduktoru. Rytmy našich podpůrných písní nás dostatečně namotivovaly. S tímto přístupem jsme každou reprízu odehráli vždy s dostatečnou energií a hereckým sebevědomím. Důkazem mi posléze bylo i sdělení mého spolužáka, který mi sám od sebe mezi řečí sdělil: „Já si stejně myslím, že se nám to vždycky tak povede, protože posloucháme a zpíváme předtím ty písničky.“

Poté jsem se úplnou náhodou dozvěděla, že činoherní ročník s námi ten rok též působící v DISKu, dělá to samé, a dokonce poslouchá stejnou píseň. Bez toho, aby věděl o našem drobném rituálu.

Zde pro představu tři pro nás nejúčinnější písně z našeho playlistu:

Elán – Voda čo má drží nad vodou<sup>22</sup>

Beyoncé – \*\*\*Flawless ft. Chimamanda Ngozi Adichie<sup>23</sup>

Rihanna – S&M<sup>24</sup>

V podstatě bych princip připodobnila např. původně maorskému rituálnímu bojovému tanci „HAKA“, nebo, a v tom vidím podobnost ještě větší, nástupové písně na MMA neboli „Mixed Martial Arts“, což jsou v překladu smíšená bojová umění. Je tu motivační i rituální funkce hudby. Při nástupové písni nastupuje bojovník neboli fighter do ringu za zvuku svojí nástupové písně. Každý fighter má vlastní. Její výběr může být závislý hned na několika faktorech. Většinou si ale zápasník vybírá svoji oblíbenou skladbu, takovou, která ho před zápasem uvede do správné, bojové, soustředěné nálady. Přeci jen se jedná o sport, při kterém je potřeba maximální soustředěnost a nebojácnost. Zápasníci se na jeden zápas připravují třeba půl roku dopředu, přičemž ten pak může být u konce během pár vteřin. Stačí špatný pohyb nebo zaváhání a protivník vás porazí. Je to fyzicky, a hlavně psychicky velice náročné. Narazila jsem při psaní i na několik internetových fór, která se problematikou výběru nástupové písně zabývají. Je až komické, jak moc se to místy podobá tomu, o čem zde píšu já. Probírá se zde velice polopaticky, jakou náladu by nástupová píseň měla mít. Že by měla být drsná, energická, s výraznými rytmy, aby zápasníkovi dodala odvahu a nepříteli zastrašila.

Řekla bych že je to jen důkaz toho, že hudbu a rytmy vnímáme každý. Nemusíme na to být v daném oboru dostatečně vzdělaní.

Člověk řešící nástupovou píseň na MMA vám řekne ve své podstatě to stejné, co dirigent filharmonie. Jak to? Jak je možné že mohou vnímat nuance rytmu, temporytmu natolik, že dokážou určit, která píseň bude ta pravá? Určí a rozeznají tu,

---

<sup>22</sup> Elán – Voda čo má drží nad vodou [online]. Youtube. 26.1 2020. [cit. 19.3 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ebJP4db6DKc>

<sup>23</sup> Beyoncé – \*\*\*Flawless ft. Chimamanda Ngozi Adichie [online]. Youtube. 29.10 2015. [cit. 19.3 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=SV1XO-OHcCQ>

<sup>24</sup> Rihanna – S&M [online]. Youtube. 20.6 2011. [cit. 19.3 2022]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Ce2\\_k0LaE7E](https://www.youtube.com/watch?v=Ce2_k0LaE7E)

kteřá sebou přinese, vytvoří tížený pocit a náladu. Která dokáže posluchače dostatečně motivovat.

Protože to cítí, i když třeba ani neví proč. Protože rytmus máme každý z nás zakódovaný v sobě, v těle a v mysli. Vnímali bychom je, i kdybychom nechtěli.

Tato metoda samozřejmě není aplikovatelná na všechny skupiny. Není to univerzální „pomůcka“. Záleží na dané skupině. Na vztazích, které spolu mají. Na hudebním vkusu. Na tom, jak moc vnímají rytmus. Někdo potřebuje být před hraním sám, někomu pomáhá napojení, propojení s lidmi kolem sebe.

Nevylučuji, že v některých případech může být efektivnější praktikovat tuhle metodu individuálně.

To jsem zkoušela při hraní *Tupým koncem*.

Jak jsem již psala, u *Nebezpečí přetečení* probíhá hromadný poslech před každou reprízou. U *Tupého konce* tomu bylo naopak. Zkoušela jsem variantu nulového poslechu hudby před představením a absenci řádné osobní přípravy (rozmluvení, projetí textu atd.), a tehdy u mě vznikla zvláštní nesoustředěnost. Přirovnala bych to k jakémusi odpojení od situace, jako byste byli jednou nohou přítomni na jevišti a druhou mimo. Říkáte text, měli byste být na sto procent v situaci, ale vedle odříkávání textu vám v hlavě běží myšlenky, co si dáte dnes dobrého k večeři.

Je tedy potřeba osobní rituál, který člověka připraví nejen po technické stránce věci, ale taky ho uvede do jakési atmosféry jedinečného času, kterým divadlo bezesporu je.

Zároveň zrovna u inscenace, jako bylo *Tupým koncem*, je potřeba jednotnost jakéhosi základního rytmu představení. Jako by na jevišti stálo 11 herců a každý z nich zpíval jinou píseň. Což je v pořádku a dobře, je to odraz nějakého osobního vkladu a autenticity, ale základní tón u všech by měl znít stejně, jinak se budou skladby o sebe bít a nevyzní pořádně ani jedna z nich.

Párkrát se nám povedlo se na sebe vzájemně napojit i bez sladřovacích cvičení, která jsme zde nepraktikovali, ale vždy šlo spíše o shodu náhod. Jediný moment, u kterého dokážu s jistotou určit příčinu, byl následující.

Bylo to v den kdy Rusko začalo válku s Ukrajinou. Ten den jsme měli reprízu *Tupým koncem*. Od časného rána jsme řešili, zda je vůbec vhodné hrát. Nakonec jsme se rozhodli chod běžného života nerušit a s vědomím toho, co se děje, jsme se rozhodli reprízu odehrát. Padaly návrhy na inscenační prvky, které bychom měli přidat a tím dát najevo náš nesouhlas s tím, co se děje. Nakonec jsme se po všemožných návrzích

rozhodli odehrát celé *Tupým koncem* bez jakéhokoliv zásahu do struktury inscenace, která sama o sobě dost rezonovala s tím, co se stalo a vyjadřovala nesouhlas už z vlastní podstaty. Jediná věc však ze všemožných návrhů zůstala, a to zazpívat na samotném konci ukrajinskou lidovou píseň *Sokoly*, která vypráví o tom, jak odchází mládenci na vojnu a dívky po nich pláčou.

Sešli jsme se o něco dříve a společně píseň nastudovali. Všichni jsme poslouchali a zpívali stejnou píseň. Stejně tóny. Stejný rytmus. Byl to náš čas. Naše společné vykročení z běžného života do divadelního času. Společné naladění.

Samotné hraní pro nás bylo náročné vzhledem k tomu, co se ten den rozpoutalo. Bylo ale taky jednodušší, celistvější. Všichni jsme hráli v jednom rytmu.

Jako by na jevišti již zmíněných jedenáct různých skladeb znělo najednou v určité harmonii. Netříštily se o sebe. Zněly vedle sebe, ale dokázaly v moment, kdy to bylo potřeba, znít spolu. Mohla za to píseň *Sokoly*. Došlo zde totiž ke společnému poslechu, zpěvu a následnému vzájemnému naladění.

Ráda bych na závěr této kapitoly uvedla, proč píšu pouze o věcech v DISKu. Je to z toho důvodu, že klauzurní projekty probíhaly za jiného režimu. Šlo o maximální vypětí sil s premiérou, reprízou i derniérou v jednom hraní. Uvedení věci do repertoáru a s tím i její reprízování vyžaduje jiný přístup. Nejedná se o jednorázovou záležitost jako u klauzur. Je potřeba umět rozložit síly, objevovat nové, naučit se odbourat právě nežádoucí monotónnost, kterou sebou reprízování přirozeně přináší.

*„Příznačný pro dnešní životní pocit je pocit protestu. Zejména u nás. Zejména protestace proti automatisování člověka.“<sup>25</sup>*

*„Divadelník, toť někdo, kdo věčně hledá lidskou barvitost.“<sup>26</sup>*

---

<sup>25</sup> FREJKA, Jiří. *Živé divadlo: Sešit poznámek*. Edice Útok, Praha, 1936. Str. 40.

<sup>26</sup> Tamtéž, str. 29.

## ZÁVĚR

Žijeme v rytmech. Lidské životy lze vnímat jako kompozice, nebo snad symfonie o různých délkách. Základní tóny jsou od určitého věku stálé. Neustále znějící, tj. jakési základní hodnoty, které má každý jině. Okolní melodie se mění. Některé zůstávají déle, některé kratší dobu. Proměňuje se jejich intenzita. To vnímejme jako okolnosti, životní situace a lidi, které na své cestě potkáváme. Svoji bakalářskou práci píšu v době, kdy můj život začíná znít nově objevovanými tóny. Končím jednu důležitou etapu v podobě studia na DAMU a začínám další, méně jasně ohraničenou, jíž je život.

Hledejme své rytmy. Poznávejme i jiné. Poslouchejme sebe. Poslouchejme se navzájem.

Ve své bakalářské práci jsem se snažila o popis daného tématu. O hlubší uvědomění sebe samé a jevů, které tvoří „hudbu“ a „rytmus“ mého hereckého já. Přestože existuje mnoho podkladů, které dokážou hudbu rozebrat do poslední frekvence a vědecky určit původ jejího vlivu, zůstává pro mě hudba stále něčím nezměřitelným a magickým. Zkrátka přesahuje veškeré lidské chápání a všechny doktorské studie.

V těchto věcech rozhodně nejsem dostatečně erudovaná. Nehraji pořádně na žádný nástroj. Neovládám dokonale hudební nauku. Nemám absolutní sluch, za což budiž díkybohu, protože můj dědeček ho měl, a jakákoliv falešná znělost ho dokázala vytočit. Je to veliký dar a zároveň břímě. Občas se mi tedy povede při zpěvu nechytit správně tón. Zazpívat něco trochu falešně. Přesto je hudba téma, které ke mně promlouvá. Dokážu skrz ni vnímat, hovořit a tvořit. Zajímá mě. Má práce nerozšifrovala problematiku věci, ale popravdě to ani nebyl její účel.

V práci šlo o to, pojmenovat si svůj pohled na věc. Moje zkušenosti a vjemy. Moji cestu za sebedůvěrou.

Uzavírám studium na DAMU plná tónů. Pomalu, ale jistě přidávám do své vlastní symfonie další melodie. Těším se na jejich zvuk.

Dovolte mi abych celý tento skoro až magický opar, který se, chtě nechtě, nad mojí bakalářskou prací vznáší, zakončila výrokem pana docenta Vratislava Šrámka.

*„To, že to neumíme změřit, neznamená, že to neexistuje.*

*Když něco neslyšíme, neznamená, že to nezní.“<sup>27</sup>*

---

<sup>27</sup> Z konzultace s doc. MgA. Vratislavem Šrámkem.

## ZDROJE

### Rukopisy

BOUZKOVÁ, Dora. Stav proudění. Disertační práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Katedra alternativního a loutkového divadla, 2019.

KRHOVJÁK, Kryštof. Herec a kostým. Bakalářská práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Katedra alternativního a loutkového divadla, 2018.

### Literatura

FREJKA, Jiří. *Živé divadlo: Sešit poznámek*. Edice Útok, Praha, 1936.

HAVELKA, Jiří. *Zmrazit čerstvé ovoce: Útržky úvah o divadelní zkoušce*. 1.vydání Praha: NAMU, 2012. ISBN 978-80-7331-222-0.

SACKS, Oliver. *Musicophilia: Příběhy o vlivu hudby na lidský mozek*. 2.vydání Praha: Dybbuk, 2015. ISBN 978-80-7438-132-4.

SOKOL, Jan. *Rytmus a čas*. 1.vydání Praha: OIKOYMENH, 1996. ISBN 80-86005-15-1.

VASILJEV, Jurij. A. *Jevištní řeč, Trénink a tvorba*. 1.vydání Praha NAMU 2020, ISBN 978-80-7331-560-3.

### Webové portály

Psychologie – Pozornost. [online]. Mgr. et Mgr. Martin Zielina, Ph.D. [cit. 5.4 2022]. Dostupné z: [https://www.lf2.cuni.cz/files/page/files/2018/3.hodina\\_fyzio\\_psychologie.pdf](https://www.lf2.cuni.cz/files/page/files/2018/3.hodina_fyzio_psychologie.pdf)

Petra Tejnorová a Tereza Ondrová: Zkoušení projektu Same same bylo časem naplněného hledání [online]. Kristýna Franková 18.6 2018. Český rozhlas Vltava. [cit. 2.3 2021]. Dostupné z: <https://vltava.rozhlas.cz/petra-tejnorova-a-tereza-ondrova-zkouseni-projektu-same-same-bylo-casem-7532045>

Vývoj a definice hudby. [online] Tess. Studijní svět. [cit. 16.3 2022]. Dostupné z: <https://studijni-svet.cz/vyvoj-definice-a-funkce-hudby-dejiny-hudby-k-maturite/>

### Filmy a videa

Beyoncé – \*\*\*Flawless ft. Chimamanda Ngozi Adichie [online]. Youtube. 29.10 2015. [cit. 19.3 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=SV1XO-OHcCQ>

Cardi B – Bodak Yellow [online]. Youtube. 7.4 2022. [cit. 5.5 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=6mYE-iKzinw>

Comptine d'Un Autre Été – Die fabelhafte Welt der Amélie Piano [online]. Youtube. 16.3 2010. [cit. 13.4 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=H2-1u8xvk54>

Elán – Voda čo má drží nad vodou [online]. Youtube. 26.1 2020. [cit. 19.3 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ebJP4db6DKc>

Gabriel Faure – Pie Jesu requiem [online]. Youtube. 26.11 2009. [cit. 17.3 2022]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_VLY2bd5w8k](https://www.youtube.com/watch?v=_VLY2bd5w8k)

Papa Roach – Last resort [online]. Youtube. 9.1 2020. [cit. 17.4 2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=PiihlwhjlvQ>

Rihanna – S&M [online]. Youtube. 20.6 2011. [cit. 19.3 2022]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Ce2\\_k0LaE7E](https://www.youtube.com/watch?v=Ce2_k0LaE7E)

Simon and Garfunkel – Scarborough Fair/Canticle [online]. Youtube. 16.4 2013. [cit. 16.3 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-Jj4s9l-53g>

Tego Calderon – Dominicana [online]. Youtube. 21.2 2015. [cit. 23.5 2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mh4hgbkOcSE>



## PŘÍLOHY



Obr. příloha č. 1: "Tupým koncem" - premiéra v Disku 22.10 2021. Foto: Michal Hančovský.



Obr. příloha č. 2: "Tupým koncem" - premiéra v Disku 22.10 2021. Foto: Michal Hančovský.



Obr. příloha č. 3: "Nebezpečí přetečení" - premiéra v Disku 9.1 2022. Foto: Barbora Žentelová.



Obr. příloha č. 4: "Nebezpečí přetečení" - premiéra v Disku 9.1 2022. Foto: Barbora Žentelová.