

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

DIVADELNÍ FAKULTA

Katedra autorské tvorby a pedagogiky

Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Cesta k přirozenému pohybu
aneb odbourání nároku na sebe sama**

BcA. Klára Lidinská

Vedoucí práce: Mgr. MgA. Michaela Raisová, Ph.D.

Oponent práce: doc. Mgr. Jiří Lössl

Datum obhajoby: 24. 1. 2022

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2023

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

THEATRE FACULTY

Department of Authorial Creativity and Pedagogy

Performing focused on authorial creativity and pedagogy

DIPLOMA THESIS

**The path to organic movement
or the dismantling of self-expectations**

BcA. Klára Lidinská

Consultant: Mgr. MgA. Michaela Raisová, Ph.D.

Opponent: doc. Mgr. Jiří Lössl

Date of defence: 24. 1. 2023

Assigned academic title: MgA.

Prague, 2023

Poděkování

Ráda bych v první řadě poděkovala mé vedoucí práce Mish Rais za pomoc a za vedení během mého studia, za to, že mi ukázala, že všechno má svůj čas a že mám věřit svému tělu.

Velké DÍKY patří rodičům, Václavovi, Terezii, mým blízkým a spolubydlícím ze Škrétovky za živoucí podporu. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala Jiřímu Lösslovi a Hance Malaníkové za inspiraci.

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

Cesta k přirozenému pohybu
aneb odbourání nároku na sebe sama

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

Praha, dne

.....

podpis diplomanta

Upozornění

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

Abstrakt

Diplomová práce s názvem *Cesta k přirozenému pohybu aneb odbourání nároku na sebe sama* je shrnutím mého dosavadního procesu v pohybové přípravě na katedře autorské tvorby a pedagogiky. Cílem práce je popsat, jak jsem se vyrovnala se svým osobním tématem nároku na sebe sama a jaký vliv mělo na můj seberozvoj a pohybovou kondici setkávání se s pedagogiky pohybové přípravy na KATaP a se zahraničními lektory pohybové improvizace.

Klíčová slova

pohyb, partner, pedagogika, autorství, improvizace, proces, anatomie těla

Abstract

The thesis entitled *The path to organic movement or the dismantling of self-expectations* is a summary of my work and process in movement training at the Department of Authorial Creativity and Pedagogy. The aim of the thesis is to describe how I have come to terms with my personal theme of self-expectations and what impact it has had on my self-development and movement practices, by analysing my encounters with the movement pedagogy and training at KATaP and with foreign lecturers of movement improvisation.

Keywords

movement, partner, pedagogy, authorship, improvisation, process, anatomy of the body

Obsah

1 Úvod	8
1.1 Cesta na katedru autorské tvorby a pedagogiky	9
1.2 Přijímací zkouška z pohybové disciplíny	11
1.3 Pre-proces	13
2 Tělo jako nástroj	15
2.1 Tělo s limitem	16
2.2 Cesta k vertikále skrze chodidlo	18
2.3 Tělové vrstvy	22
2.4 Kůže na kůži	25
2.5 Hmota	27
2.6 Kostí	28
3 Vědomý pohyb	33
3.1 Centrum jako komunikační kanál	34
3.2 Já vs. skupina	37
3.3 Neutrál	39
3.4. Distanční výuka	42
4 Cesta k přirozenému pohybu	45
4.1 Julyen Hamilton	45
4.2 Eva Karczag	52
5 Závěr	58
Seznam použité literatury	59
Seznam internetových zdrojů	60
Seznam příloh	61
Příloha 1	62

1 Úvod

Diplomová práce *Cesta k přirozenému pohybu aneb odbourání nároku na sebe sama* se zabývá osobnostním procesem během studia na katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU (dále jen KATaP). Konkrétně tedy studijním procesem v rámci pohybových předmětů Tělo v pohybu pod pedagogickým vedením doc. Jiřího Lössla a Bc. Jany Novorytové, dále předmětu Výchova k vědomému pohybu pod vedením Mgr. MgA. Michaely Raisové, Ph.D., již zmíněné Bc. Jany Novorytové a Jana Bárty a konečně v rámci workshopů se zahraničními lektory absolvovanými na KATaP během mého studia jako doplňkové volitelné předměty. Můj proces byl i boj s nárokem a tlakem být lepší, uspět a nezklamat ostatní. Toto osobní téma se propisovalo do celého studia.

Práce představuje reflektivní souhrn jednotlivých studijních fází, myšlenek a zážitků, které mi změnily pohled a postoj k sobě samé a zároveň ve mně vzbuzovaly zájem a inspirovaly k tomu, věnovat se pohybové disciplíně intenzivně. V textu cituji úryvky z vlastních reflexí, které jsem ke každému předmětu psala během studia.¹ Kromě pozorování vlastní cesty sebereflexe jsem v této práci postupovala i metodou dialogu s literaturou, která se fenoménu pohybu věnuje, a reflexí pedagogických nástrojů, se kterými jsem se na KATaP setkala. Propojuji zde veškeré znalosti a zkušenosti, které jsem za dobu studia na KATaP nashromáždila, a snažím se zjistit, jaká je vlastně moje cesta k přirozenému pohybu. A v neposlední řadě se snažím posoudit, kam jsem se v daném procesu dostala.

¹ Psaní reflexí je povinnou součástí studia psychosomatických disciplín na KATaP. Kultivuje vnímání procesu a schopnost pojmenovávat vlastní zkušenost. Ukázka jedné reflexe je uvedena v Příloze 1.

1.1 Cesta na katedru autorské tvorby a pedagogiky

V roce 2019 jsem ukončovala své bakalářské studium na Janáčkově akademii múzických umění v Brně, kde jsem studovala obor Divadlo a výchova. „A co z tebe po škole bude?“ slýchala jsem stále. Budu divadelní lektor. To pro mě byla ale jen nenaplněná fráze. Pohlcovala mě frustrace a strach z toho, jak učit a co vlastně učit. Postrádala jsem u sebe vnitřní přesvědčení, že mám dostatečné zkušenosti, abych mohla někoho sama učit, jelikož jsem sebe sama začala teprve poznávat a chápat jednotlivé souvislosti a procesy. Samozřejmě tyto obavy ze značné míry způsobila skutečnost, že jedna etapa poznávání sebe sama končí a já přebírám veškerou zodpovědnost za své pedagogické know-how.

S blížícím se koncem mého bakalářského studia ve mně začaly znít doposud nezodpovězené, ale zároveň – díky nabitým zkušenostem – rezonující otázky: *Jak moc se znám? Kde je moje komfortní zóna? Jaký je vlastně můj osobitý styl tvorby? Jaké je moje know-how? Do jaké míry můžu ještě rozvíjet sama sebe?* Vzbuzovalo to ve mně jakousi zvědavost a lačnost po odpovědích.

Proto jsem se rozhodla přihlásit se na katedru autorské tvorby a pedagogiky DAMU. Vedle strachů a množství otázek začal krystalizovat i můj dotěrný nárok, který jsem na sebe začala klást na začátku svého osobnostního procesu. *Jsem dost dobrá v tom, co dělám? Udělala jsem to správně?*

Přijímací zkoušky na KATaP se skládaly z následujících dílčích disciplín: herecké předpoklady, přednes, pohovor, hlasová zkouška, dva autorské texty a v neposlední řadě zkouška z pohybových předpokladů.

„V herecké zkoušce se hlavně snaž být se skupinou. Víš, jakože nevyčnívat, nesnažit se prosadit jako individualita, ale mít otevřené oči, vnímat, přijímat a nabízet. Až budou po tobě chtít přednes, hlavně pomalu! Dělej to po smyslu. A pokud po tobě budou chtít, ať říkáš jednu a tu větu pořád dokola, nesmí tě vykolejit, že jsi měla připravených dalších šest odstavců nebo slok. Hlasovka je jasná, prostě si nehraj na Barbru Streisand a zpívej to jako Klára. Rozhovor je brnkačka, proč chceš jít na KATaP? Napiš příběh o tom, co tě zajímá a co tě třeba provokuje, co je tvoje téma. No a s pohybem, nevím, jak bych ti poradil,“ poradil mi tehdy jeden úspěšný absolvent KATaP.

Tato rada stála jasně v kontrastu s mým vnitřním strachem a nutkavou potřebou po správně splněném zadání. Byla jsem zmatená z toho, co se ode mě vlastně očekává, a zároveň jsem nevěřila svému autentickému a přirozenému JÁ, že dokáže dostatečně zaujmout.

Jestli jsem na něco sázela, tak to byla pohybová disciplína. V rámci studia Divadla a výchovy byl jeden z povinných předmětů Jevištní pohyb. Tvořili jsme jak sólové výstupy, tak skupinové projekty. Vedoucí toho předmětu BcA. Jakub Cír při výuce kladl důraz na autorský způsob tvorby. Mně osobně tento systém individuální práce s následnou konzultací připadal funkční, protože rozvíjel kreativitu, originalitu a svobodný projev z našich úhlů pohledu. Byla jsem přesvědčená, že zkušenost z tohoto předmětu a moje amatérské, ale zapálené taneční zkušenosti zúročím, a dosáhnu tak nejlepšího výsledku. Pohyb byl totiž disciplínou, ve kterém jsem si byla mnohem jistější než například ve zpěvu.

1.2 Příjímací zkouška z pohybové disciplíny

Při přijímací zkoušce z pohybové disciplíny jsme plnili zadání, jak kolektivně, tak samostatně, před komisí i před ostatními uchazeči, což vytvářelo určitý vnitřní dialog.

Zprvė vznikala potřeba být lepší než ostatní, nutkání se odlišit, zachovat si zároveň svoji přirozenost, nekopírovat své kolegy a nevnímat jejich inovace a verze jako správnou možnost. V tu chvíli se uchazeč o studium ocitá v nelehké situaci. Zvlášt' když se k tomu přidalo zpochybňování vlastní představy a svého chápání zadaného úkolu.

První cvičení bylo zaměřeno právě na individuální práci s představou a na práci s tělem v prostoru: Představte si, že středem místnosti prochází úzká chodba. Do této chodby vstoupíte a pohybujete se v ní směrem dopředu. Zhruba v jedné třetině cesty se prostor ještě více zúží. Zhruba ve dvou třetinách cesty se úzký prostor navíc sníží. Až dojdete na konec, vyjdete z chodby a ocitnete se v otevřené krajině. Rozhlédněte se po ní. Řekněte nahlas celé svoje jméno komisi.

V hlavě mi běžel jasný plán: Dlaněmi si vyznačím chodbu, abych porotě ukázala, jak je prostor úzký, budu se pomalu sunout, abych se náhodou neotřela o imaginární zdi koridoru, že jo. Výraz. Ten to zachrání. Musím ukázat, jak je to náročný úkol. Mračení, pozorování vnějšího prostoru a zakývání hlavou, abych vzbudila dojem, že je to vlastně až nespílnitelné.

Další ze zadání bylo: Představte si, že podlaha je tenký led jezera na jaře, jakýkoli pohyb může kdykoliv tenký roztávající led narušit. Pokusíte se přejít jezero z jednoho konce na druhý. Zhruba v polovině vaší cesty uslyšíte smečku vlků, která ucítla vaši stopu a vydává se za vámi jako za kořistí. Snažte se dostat do bezpečí na břeh.

Při tomto zadání jsem zvolila obdobnou strategii pro dosažení

úspěchu. Našlapovala jsem velmi opatrně na povrch podlahy. Pro prozkoumání podlahy jakožto „ledu“ jsem zvolila chůzi po špičkách. Snažila se výrazem uhrát, že mě podlaha studí a že se snažím udržet rovnováhu, abych neuklouzla. Samozřejmě jsem k tomu přidala příslušnou emoci strachu a paniky, když se za mnou objevila imaginární smečka vlků. Položila jsem si otázku, co dělat, když pode mnou taje led a honí mě vlci. Okamžitě jsem se rozeběhla na druhou stranu místnosti, aniž bych dbala na prostředí, které jsem si v první části cesty vytvořila.

Z této vzpomínky je patrné, že jsem zapoměla na svoje tělo a v danou chvíli jsem jen chtěla všem sledujícím přesně ilustrovat, jak prostor vypadá v mojí představě. Snažila jsem se splnit úkol hlavně intelektuálně. Nechala jsem se řídit hlavou a absolutně jsem zapoměla, že je tam se mnou i moje tělo, kterému mám dát prostor, aby v dané situaci intuitivně jednalo. Nešlo o to, jak prostor vypadá, nebo co se v něm děje, ale o to, jak se moje tělo v prostoru pohybuje a jak se na základě změn pohyb mění.

„Student se často soustředí na to, aby zadání uchopil intelektuálně, a zapomíná na skutečnost, že proces autentického somatického výzkumu intelekt nenahradí.“² Citace z habilitační práce pedagoga a tanečníka Jiřího Lössla přesně podtrhuje danou skutečnost, která se odehrála během desetiminutového stresového bytí před komisí.

Opak se tedy stal pravdou a z pohybu jsem získala snad nejmenší hodnocení ze všech disciplín. A uvědomila jsem si, že na to musím jinak. Začalo mě zajímat, jaké procesy se v těle odehrávají, jak je v něm všechno propojené a jak vlastně tělo může být ve vnitřním dialogu samo se sebou, nebo v dialogu s tělem partnera v prostoru. Pohyb se stal mým tématem v tvůrčí práci, v pedagogické činnosti, ale i v osobním životě.

² LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

Právě proto jsem se rozhodla zpracovat mé čtyřleté studium a cestu plnou objevování a poznávání mého těla v pohybu a prostoru. Tato cesta uvědomování si souvisí i s tématem, které sama vnitřně řeším, a to jsou nároky na sebe sama a přehnaná snaha vše pochopit a najít na zadaný úkol vždy správnou odpověď.

1.3 Pre-proces

Když jsem nastoupila do prvního ročníku na KATaP, oficiálně začal můj psychosomatický proces. Grotowski popisuje proces ve stati „Performer“ jako „úděl, vlastní úděl každého, který se v čase vyvíjí (a nebo pouze odvíjí – nic víc)“³.

Mému procesu ale předcházela ještě jedna fáze. Strategie délky mého procesu. Představa dlouhodobého procesu, to pro mě byla nepřijatelná skutečnost. „Nuže: Jaká je kvalita tvé oddanosti vlastnímu údělu?“⁴

Chtěla jsem to všechno zvládnout mnohem rychleji. Nejlépe ihned. Netrpělivě jsem očekávala, kdy už přijde to poznání, to pochopení, kdy to takzvaně „sedne“ a já si osvojím jasný návod, jak na to. Jenže to byl prakticky další nárok a tlak, který jsem si na sebe s „radostí“ upnula, jenž způsoboval neúplnou pozornost a vnímání při opravdovém procesu. Zablokoval mě a já jsem přestávala být „tady a teď“, protože moje hlava byla zaměstnaná otázkami typu: „Jde mi to dobře? To už bych měla mít osvojené, ne?“

Jiří Lössl se ve své habilitaci zmiňuje právě o tomto bodě zlomu takto: „Pro studenta je to možná jeden z nejtěžších okamžiků studia tohoto předmětu, resp. studia somatických disciplín vystřízlivění, že zaručené návody se nekonají. Namísto toho se před nimi otevírá

³ GROTOWSKI, Jerzy. „Performer“. *Svět a divadlo*. 1999, č. 3, s. 101–104.

⁴ *Tamtéž*.

poměrně dlouhá společná cesta poctivého hledání, objevování a nacházení, především svého vlastního těla a jeho pohybových možností.“⁵ Skutečnost, že čas je opravdu na místě a proces nijak nemůžu urychlit ani nátlakem ovlivnit, mi začala docházet až postupně v řádu několika měsíců právě na hodinách pohybové disciplíny. Postupně jsem vnímala, jak se tělo otevírá a je citlivější k vnějším podnětům. O podobné citlivosti a přijetí procesu se zmiňuje Grotowski takto: „Tělo přizpůsobené procesu už neklade odpor, je téměř průzračné. Všechno je lehké, všechno je patrné.“⁶

A obsah této citace se postupně stával mým malým osobní cílem, ke kterému jsem směřovala.

⁵ LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

⁶ GROTOWSKI, Jerzy. „Performer“. *Svět a divadlo*. 1999, č. 3, s. 101–104.

2 Tělo jako nástroj

Jedním z pedagogů pohybové disciplíny, který mě provázal procesem a který velmi ovlivnil můj pohled na tělo a vnímání, byl bezpochyby tanečník a pedagog doc. Mgr. Jiří Lössl⁷. Na pražské DAMU vyučoval předmět Tělo v pohybu na katedře autorské tvorby a pedagogiky a také na katedře výchovné dramatiky. Ve stejném přístupu a principech pedagogického vedení předmětu Tělo v pohybu nyní pokračuje performerka a tanečnice Bc. Jana Novorytová, o které se budu více zmiňovat později v souvislosti s dalším pohybovým předmětem. Cílem tohoto předmětu je „poznat svoje vlastní tělo jako prostředek komunikace, na základě teoretického poznání a následné partnerské manipulace průzkum lidského těla jako soustavy kloubů a kostí. Vědomostní informace z oblasti anatomie a neurologie se na základě prožitku integruje a stává se informací vědomou, použitelnou pro objevení nového pohybového materiálu, který lze efektivně využít; pomáhá porozumět svému tělu, poznat ho, správně jej užívat, šetřit vlastní energií a předcházet tak i úrazům z přetížení.“⁸

Tohle byl jeden z předmětů, o kterých jsem se přesvědčila, že pokud zmeškám hodinu a nevyzkouším si projít daným cvičením prakticky, nebudu to schopná po mentální ani fyzické stránce pochopit. Teoretický doplňující anatomický materiál, který jsme měli k dispozici,

⁷Doc. Mgr. Jiří Lössl je absolventem pedagogiky moderního tance na katedře tance pražské HAMU. Věnuje se pedagogické, metodické, koncepční, publikační a výzkumné práci v oblasti scénického tance a pohybu vůbec a je například autorem projektu Estetický pohyb jako zdroj dětské radosti, což je výukový program pro pedagogy rytmické a pohybové výchovy dětí. Mimo jiné byl také iniciátorem a organizátorem Celostátního symposia amatérské taneční platformy s mezinárodní účastí.

„Jiří Lössl“. *Somatika* [online]. 2022 [cit. 31. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.somatika.cz/jiri-lossl/>

⁸Detail předmětu Tělo v pohybu v studijním systému AMU KOS. Dostupné z: <https://kos.amu.cz/subjectDetail.do?page=98c982ca6ad384ad8d9474843aa2ac4>.

byl určitě z velké míry nápomocný k pochopení tématu, ale cítila jsem, že mi tento proces pouhá teorie nezpřítomní.

2.1 Tělo s limitem

Před nástupem na KATaP jsem se při předchozích studiích na Janáčkově akademii múzických umění v roce 2017 nadchnula pro step a akrobacii. Začala jsem na tyto volitelné předměty docházet. Bez zábran, beze strachu, bez péče o tělo po náročném pohybovém vyčerpání, bez naslouchání svému tělu, které vysílá varovné signály, že naráží na své limity. Během zkuškového období jsem začala trpět palčivou bolestí bederní páteře. Nepřikládala jsem tomu žádnou vážnost, považovala jsem to za svalový spasmus a věřila jsem, že se svaly za čas samy uvolní.

Po zkuškovém období, čili ve fázi duševního i tělového uvolnění od stresu a napětí, se bolest ještě znásobila a nebyla jiná možnost než vyhledat lékařskou pomoc, ačkoliv jsem vážnost situace stále nepřijímala. Ignorování toho, co se mi tělo snažilo sdělit, a moje bezhlavá představa, že mě moje nároky vyburcují do lepší verze sebe sama, mi přivodily výhřez ploténky v bederní páteři mezi obratli L5 a L4. Bolest mě limitovala v plném předklonu a vystřelovala z bederní páteře do spodní části levého lýtka, která mi nedovolila ani plnou chůzi. Později byla nevyhnutelná operace a následná dvouměsíční rekonvalescence. Některé sportovní aktivity byly po zotavení nadobro vyloučené. Musela jsem začít být ke svému tělu mnohem citlivější, pozornější a hlavně jsem se musela učit dávat mu potřebnou péči.

Během postupného návratu k plnému pohybu jsem se učila detailněji rozeznávat tělesnou bolest ve smyslu, jestli se jedná o svalovou bolest nebo o kostní. Což vlastně reálně není možné, jsou to jen domněnky a odhady, které mě měly buď uklidnit, nebo znepokojit. Občas to bylo náročné i z psychické strany. Seběmenší bolest byla doprovázena

panikou a strachem, jestli se nejedná o „další ploténku“.

Před prvním týdnem školy se objevila při zavazování tkaniček v bederní páteři stará známá bolest, která mě limitovala v předklonu. Byla přede mnou první hodina pohybu a já bojovala s vnitřním konfliktem, jestli se aktivně zúčastnit. Ačkoliv ze sylabu předmětu je patrné, že tento předmět měl být prostorem pro péči o tělo a zvážení svých limitů, tak jsem bojovala sama se sebou a kladla si na sebe opět již zmíněný nárok, že bych to měla zvládnout a že bych měla mít sílu na to, překonat svou omezenou kondici, jak jsem doteď automaticky a slepě dělala.

Nakonec jsem zvolila prevenci a rozhodla jsem se takto:

„Dobrý den, pane Lössle, jmenuju se Klára. Chtěla bych se omluvit, ale já dneska nebudu cvičit, protože mě rozbolela záda, tak bych to nerada nějak zhoršila.“

„To je vaše věc,“ zněla odpověď.

S odstupem času si reflektuji, že jsem s největší pravděpodobností chtěla explicitně slyšet: „Rozumím a chápu vás, je to v pořádku a nelyncujte se za to.“ A tím pádem jsem si jeho odpověď interpretovala jako nedostatečný zájem o můj zdravotní stav. Paradoxně šlo o to, že jsem chtěla slyšet tu soucitnou větu od sebe sama a přijmout svoje rozhodnutí a svůj stav, který jsem považovala za slabošství. Pedagog mi jen dal jasně najevo, že za své tělo jsem zodpovědná pouze já sama a musím zvážit své možnosti a fyzickou kondici. A proto se domnívám, že právě tento moment se stal zlomovým pro můj tehdy začínající proces.

2.2 Cesta k vertikále skrze chodidlo

Následující popsaná cesta k objevení vertikály neprobíhala pouze v předmětu Tělo v pohybu pod vedením Jiřího Lössla, ale zároveň i v předmětu Výchova k vědomému pohybu pod vedením pedagogů MgA. Mgr. Michaely Raisové, Ph.D., již zmíněné Bc. Jany Novorytové a Bc. Jana Bárty. O tomto předmětu se budu podrobněji zmiňovat v následující kapitole. Můj proces probíhal v obou předmětech „ruku v ruce“. Všichni pedagogové pracují v na sobě závislém a kooperativním dialogu. Už po krátkém čase mi došlo, že to, co si osvojím v jednom předmětu, mohu v druhém více kultivovat a rozvíjet. To, že v obou předmětech dochází k repetici a rozvíjení jednotlivých cvičení, vede k lepší a lepší kondici. Jedno navazuje na druhé a jednotlivé poznatky a zkušenosti utvářejí komplexní vnímání těla v pohybu a prostoru.

Nyní se ale vraťme k tématu objevování vertikály v těle. Začala jsem se učit být citlivější k sobě, ale i k ostatním a postupně jsem se přes jednotlivé tělové vrstvy dostávala hlouběji do těla. Prvním krokem ale bylo nejdříve v těle objevit vertikálu⁹ a horizontálu.

Jiří Lössl ve své habilitaci píše: „Cesta k vertikále výrazně posiluje tělovou přítomnost a jednotu těla a mysli. Přináší studentům praktické pochopení, jak lze metodicky snadno od elementárního pohybu rozvíjet v těle fungující pohybový princip, tělové ladění a pohybovou kvalitu, která je charakterotvorná.“¹⁰

⁹ Vertikála těla je ve vzpřímeném postoji shodná s jeho podélnou osou. Hraje úlohu při pocitu vznosného postoje (ve spojení s cítěním horizontály ramen a boků a při točení). Viz též osa těla, vyvážené držení těla, roviny v těle, plastičnost pohybu, točení.

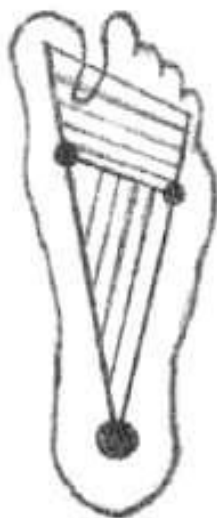
KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4., dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2003.

¹⁰ LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

Prakticky téměř všechna cvičená fungovala ve spolupráci s partnerem. Docházelo tak ke vzájemné pomoci při zpřítomňování jednotlivých částí těla a zároveň to byl prostor pro naladění se, schopnost citlivě rozpoznat potřeby partnera a pečovat o jeho prostor, naučit se komunikovat o svých potřebách a zároveň se učit skrze pozorování partnerova těla v pohybu. V níže uvedeném cvičení, které si pracovně pojmenuji „opory/supports“¹¹, jsme pracovali s hlavní oporou pro vertikálu, a to s chodidly.

Zadaní cvičení „opory/support“¹²

Jeden z dvojice leží na boku, nebo sedí na sedacích kostech s nataženými uvolněnými nohama před sebou. Druhý z dvojice mu stlačuje postupně každý bod zobrazený na obrázku třikrát za sebou, přičemž sedící partner se snaží vyrovnat tlak protitlakem.



Obrázek č. 1: Stlačené body na chodidle.

Zdroj: Lössl, Jiří. *Tělo v pohybu*, výukový text pro studenty KVD a KATaP DAMU a KT HAMU.

Při stlačení jednotlivých bodů dochází k zapojení vždy jiných svalů, což je i viditelné na celé noze. Poté jsou stlačeny všechny body na

¹¹ Předměty Výchova k vědomému pohybu a Tělo v pohybu spojují studenty českého a anglického programu a jsou vyučovány dvojjazyčně, tedy i anglicky, právě proto užívám pro názvy cvičení oba jazyky.

¹² Toto cvičení se později stalo prakticky rutinní záležitostí téměř na každé hodině předmětu Výchova k vědomému pohybu, což se pro mě později stalo až rituálem, který mi nastartoval a revitalizoval energii v těle. Je pro mě jedním ze základních stavebních kamenů, na kterých můžu dále stavět a rozvíjet pohyb.

jednom chodidle najednou opět třikrát za sebou. V tu chvíli se aktivizuje celá škála propojených svalů v těle. Poslední fází je stlačení všech šesti bodů najednou opět třikrát po sobě. Poté se partner postaví na obě nohy, a rozloží tak váhu na šest bodů zpřítomněných bodů na chodidlech. Následně k němu přistoupí partner zezadu, své špičky lehce přitlačí na partnerovy paty, a dopřeje mu tak úplné uzemnění. Položí mu jednu dlaň na temeno hlavy a na zadní část šíje, aby tak dal partnerovi impuls k napřímení a nalezení vertikály. Po této přípravě a rozložení váhy se partner vydává do prostoru, aby zkoumal zkušenost v prostoru, jak se proměnila kvalita chůze, a postupně zjistil, jak se mění kvalita na základě změny škály rychlostí.¹³

„Člověk pozná, jaké zlozvyky a návyky v chůzi má (vystrkování hrudníku dopředu, nepodsazená pánev, zvedání brady výš). Ve volné chůzi se nám projevoval i náš temporytmus. Zkoušeli jsme vyjít ze svého optimálního tempa chůze a projít se v zadaných rychlostech. Zároveň jsme pořád měli myslet na to, abychom si udrželi měkká chodidla. Zároveň jsem si po tomto cvičení uvědomila značnou frustraci: Když neumím chodit, tak co vlastně? Jak mám správně chodit?“¹⁴

Z mé výše uvedené reflexe z prvního ročníku je patrné, že mě moje nároky pohlcovaly i při takto triviálních cvičeních, jejichž záměr nesměřoval k poměřování, kdo z nás chodí lépe, ale k poznávání sebe sama.

Postupem času mi začalo docházet, že není žádný správný návod na správnou chůzi. Díky pozorování svých kolegů jsem si uvědomila, jak odlišná proměna nastane v každém těle za zpřítomnění vertikály. O podobném poznatku se zmiňuje i Eva Kröschlová ve své knize *Jevištní pohyb*: „Kolik je lidí, tolik je chůzí. Pro jejich pochopení je znalost a

¹³ LÖSSL, Jiří. *Tělo v pohybu*, výukový text pro studenty KVD a KATaP DAMU a KT HAMU.

¹⁴ Reflexe procesu z předmětu Tělo v pohybu v prvním ročníku. Archiv autorky.

dovednost ideální chůze nezbytností.“¹⁵

Měla jsem pocit, že vracím své tělo k naprostým základům, jako když se dítě učí chodit. Technicky vzato zapomenout na to, jak jsme zvyklí provádět pohyb, ale naopak se otevřít poznávání a zkoumání, co dané cvičení nabízí a jak se odráží v našem těle. Poznávat ho kousek po kousku a naučit se vnímat sebe skrze tělo a ne skrze hlavu.

„Tato zkušenost mi přináší pocit napřímení, volnosti, stability. Cítím, jak je chodidlo citlivější a měkké na došlap. Najednou mé kroky nejsou slyšet. Přestávám našlapovat na patu, což mám kvůli chůzi v botách automatizované, a jako by se váha přesunula z větší části na střed až lehce na špičky. Díky nalezeným oporám cítím uzemnění a stabilitu na celých chodidlech. Vnímám, jak se mi změnila i poloha pánve. Měla jsem tendenci pánev vychylovat dozadu a nyní se více podsazuje, což opět podporuje pocit linie procházející skrze páteř. V těle se vytvoří energie, která provokuje k dynamickému pohybu po prostoru. Přirozené zpřítomnění vertikály ve mně vzbuzuje pocit, že nemusím nutně tlačit a vytvářet pohyb, ale že sama vertikála vede tělo prostorem. Vertikála mi propojuje veškerou strukturu a hmotu těla v jedno.“¹⁶

¹⁵ KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4., dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2003.

¹⁶ Reflexe z roku 2022. Archiv autorky.

2.3 Tělové vrstvy

Další fáze cesty ke svému tělu v hodinách Tělo v pohybu Jiřího Lössla vedla přes jednotlivé tělové vrstvy – kůže, svaly, kosti. Práce se třemi tělovými vrstvami mi přišla z počátku velice abstraktní. Nedokázala jsem racionálně pochopit, jak je možné se skrze dotyk dostat tak hluboko do svého těla, natož do těla partnera. Jiří Lössl nás ujistil, že cesta do nitra je postupná a není jednoduchá.

„Téma tělových vrstev nám mělo pomoci prohloubit „vnitřní hmat, jenž je nadmíru důležitým činitelem pro pohyby našeho těla.“¹⁷ K tomu, abychom byli schopni tělového vnímání a introspekce v jednotlivých vrstvách, byl nutný hlavní předpoklad – a to vnitřní zklidnění. Dotek a dech se staly hlavními nástroji. Cestou byla „anatomie v pohybu“.¹⁸

První fáze a první tělová vrstva byla **kůže**. Ochranný obal, na kterém se projeví vnitřní procesy, např. stres ekzémem, emoce a teplota husí kůže, dehydratace vráscitou a suchou pokožkou atd. A zároveň skrze kůži vsakujeme např. vitamín D, „ohmatáváme“, skrze percepci vnímáme okolní svět, nebo skrze dotek dokážeme cítit emoce.

Předtím, než jsme se pustili do přímého doteku s partnerem, předcházela tomu individuální práce s listem papíru. Papír se na chvíli stal naším partnerem pro pohyb po prostoru. Položila jsem si ho (podle zadání) na hřbet ruky a začala se pohybovat po prostoru v pozorném dialogu těla a materiálu. Musela jsem přizpůsobit svoje tempo pohybu k danému materiálu. Papír je lehký, čili při každém experimentu nebo agresivnějším pohybu hrozila ztráta materiálu z ruky (později z hlavy a křížové kosti.) A tento moment jsem si označila jako chybu. Když papír spadne, nezvládla jsem cvičení. Mou

¹⁷ LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

¹⁸ *Tamtéž*.

strategií se tedy zprvu stalo opatrné našlapování na měkká chodidla, což mi přirozeně způsobilo pokrčení kolen, snížení těžiště a hledání rovnováhy. V té době mě ani nenapadlo, že i strach z neúspěchu mi přinesl poznatek a že jsem objevila určitou kvalitu pohybu. Zpětně si uvědomuji, že jsem si našla pravdivý pohybový materiál pro jevištní situaci – např. plížení se za kořistí.

Zároveň bylo nutné dělat chyby, zkoušet, prozkoumávat a hledat. To bylo pro proces nezbytné. Jinak bych zůstala ve své komfortní zóně, a omezila bych si tak možnost se více dozvědět. Čím víc mi papír padal, tím víc jsem byla soustředěnější a pozornější k zadanému úkolu. Tím chci říct, že jsem cítila, že je tělo na sto procent angažované. Snažila jsem se dovolit si hravost a zkoumat cestu mezi „levely“, čili cestu mezi klesáním a stoupáním, ve stoje i na zemi, a následně ve škále různých rychlostí.

Občas mě ale překvapila a vytrhla ze soustředění touha vědět, jak to vlastně vypadá. Jak to působí zvenku? A neustále jsem vedla boj se zřejmě často se objevující potřebou dosáhnout uznání a pochvaly za výkon, o čem se zmiňuje Josef Karlík ve svém *Úvodu do herecké výchovy*: „U herců zvláště je přirozená snaha předčit a vyniknout nad jiné. Dosáhnout uznání u ostatních.“¹⁹

Pro následující krok tohoto zkoumání byla podstatná práce s představou, se kterou se mimo jiné na KATaP pracuje výrazně a aktivně ve všech psychosomatických disciplínách například v herecké, hlasové průpravě nebo dialogickém jednání.

Podle Brechta „Představivost dokáže interpretovat, co smysly sdělují našemu tělu. Smysly naplňují mozek pocity. Představivost je organizuje v podobě obrazů a nachází v obrazech smysl.“²⁰

¹⁹ KARLÍK, Josef. *Úvod do herecké výchovy*. Brno: Divadelní fakulta JAMU, 1992.

²⁰ BRECHT, Bertolt. *Myšlenky*. GROSSMAN, Jan, ed. Praha: Československý spisovatel, 1958.

Papír se poté proměnil v pomyslnou bariéru mezi mojí kůží a kůží partnera. Následující krok byl založen na principu **NABÍZÍM–PŘIJÍMÁM**. Papíru jsme dali nový tvar. Deformováním jsme z něj vytvarovali kuličku, která se vešla tak akorát do dlaně. Prostřednictvím papíru jsme si navzájem ve dvojicích proskenovali tělo od hlavy až k patě, abychom si připomněli celistvý obal těla. Zpřítomnili si místa jako například centrum, končetiny, velikost hrudníku, prostor pánve a linie v těle. Partner nechal cestovat papír po povrchu těla partnera a vykresloval jeho linie. Po oddálení papíru nechal naslouchající ve vyznačené linii vzniknout pohyb a zviditelnil ho. Formou otázky a odpovědi se vede pohybový dialog. Nabídka a reakce. Hledali jsme cestu, jak sytit partnerovo tělo nabídkami, tak aby postupně vznikal přirozený pohyb. Nabízeli jsme mu možnosti pohybu a on se na základě míry provokativnosti otázky rozhodl skrze tělo odpovědět.

„Role pozornosti se může změnit a tělo nabízí cestu pro kuličku. Tentokrát kulička cestu přijímá a vydává se po ní. Dovolte si přijmout obě role současně – kulička i tělo nabízejí cestu, současně kulička i tělo přijímají cestu.“²¹ Najednou se uvedené zadání změnilo. Pravidelného střídání dávání impulsů se proměnilo v kontinuální dialog mezi mnou a partnerem, kde se pro mě bořila hranice mezi nabízením a přijímáním. Během procesu jsme si odpovídali na otázky, kde pohyb vzniká a jak docílit, aby partnerovo tělo začalo vytvářet kontinuální pohyb.

Poté, co se partner dostatečně doptal, mě v prostoru opustil a nechal mě pracovat samotnou se zprostředkovanou zkušeností. Najednou tělo začalo vytvářet přirozený pohyb, jenom na základě aktivního cítění linií v těle. Zároveň se opět připomněla již zmíněná vertikála a horizontála v těle, která nás nedržela jen v těle, ale nabízela možnosti

²¹ LÖSSL, Jiří. *Tělo v pohybu*, výukový text pro studenty KVD a KATaP DAMU a KT HAMU.

pohybu do různých směrů v prostoru. Po každé fázi byla na místě nepostradatelná součást, a to reflexe zážitku a nové zkušenosti.

V rámci zpětného reflektování si uvědomuji, jak funkční bylo toto procesuální zkoumání první tělové vrstvy a linií pro kondici naslouchání. Bojovala jsem jen s tím, abych nebyla myšlenkami napřed a nesnažila se komponovat, ale abych byla trpělivá a vyčkala na opravdový impuls, na který moje tělo pravdivě odpoví.

2.4 Kůže na kůži

Přímý dotek probíhá mezi lidmi denně, ať už je to záměrné nebo omylem. Samozřejmě je to jiné, když si před vás stoupne prozatím cizí člověk a dotyk je vlastně hlavním komunikačním prostředkem. Najednou se kůže stává jedinou hranicí mezi námi. Je to úplně jiný pocit a zkušenost, když skrze dotyk prochází takhle zvýšená pozornost a partner mi dovolí vstoupit do jeho vnitřního prostoru těla. V různých amplitudách se střídají pocity napětí a uvolnění.

Partnerova dlaň přilnula k mé kůži a unášela ji do prostoru. V této fázi nebylo složité dovolit partnerovi zkoumat moji tělovou vrstvu, ale v opačném případě vznikala tendence automaticky přecházet do další tělesné vrstvy čili do svalů, nebo jinak řečeno do hmoty. Vznikala tenká hranice mezi tím, aby se člověk jemným dotekem udržel v první fázi a zároveň nedělal kroky dopředu. Tato fáze vyžadovala zvýšenou citlivost a samozřejmě vznikala obava, jestli to, jakým způsobem partnerovi zpřítomňuji jeho obal těla, není málo nebo moc. *A co když se pořád nacházím ve vrstvě kůže?* Tuto obavu potvrzuje následující reflexe z prvního ročníku.

„Když jsem vedla svého partnera, bylo snadné sklouznout k vedení partnera tlakem a ne pouze posunem kůže. I jemný impuls vnímal partner velmi silně – čili dávat si pozor, jak jsem partnera chtěla

pobídnout k pohybu.“²²

Nárok na splnění zadání byl logicky ještě větší než u předchozích cvičení. Už nešlo jen o mou komfortní zónu, ale už v tom byl zainteresován i můj partner, o jehož prostor jsem pečovala a on pečoval o můj. A starost o partnerův komfort mě často vytrhávala z absolutního bytí „ted' a tady“. Bála jsem se, že něco udělám špatně. Jiří Lössl se o tomto strachu zmiňuje i ve své habilitaci: „Student se dnes nezřídka soustředí na to, aby správně splnil úkol, a už mu nezbude prostor pro zvědavost, dopředu se snaží vyloučit jakoukoliv možnost nezdaru.“²³

Vůbec mě nenapadlo, že nechat spolu těla komunikovat skrze jemný dotyk, naslouchat partnerovým potřebám a nechat vzniknout energii a přirozený pohyb je cesta, která by mi mohla pomoci pochopit podstatu cvičení. A z počátku jsem nedokázala rozšířit a otevřít své vnímání směrem ven ze své tělové vrstvy, a nepustila si tak partnerovo bytí pod kůži.

Naopak v konečné fázi této práce se zkušenost zásadně proměnila: „Ve fázi zkoumání pohybu v prostoru již bez přítomnosti partnera jsem ale neustále imaginárně vnímala jeho velmi lehké doteky. Vnímala jsem lehkost pohybu. Uvědomila jsem si skrze toto cvičení, že pohyb nemusí být složitý, ale kvalitní.“²⁴

Uvědomila jsem si, že tato kontinuální a soustředěná práce mi umožňuje pozorně naslouchat svému partnerovi a skrze kůži se na sebe naladit. Přímý dotek mi dodává pocit podpory, zpřítomnění místa na těle, kam cíleně přesouvám svou plnou pozornost, svůj dech a mám možnost skrze dotek cítit proudící energii, teplo a propojení s partnerem. Jako by mi dotek na kůži dovolil se v dané oblasti zbavit

²² Reflexe procesu z předmětu Tělo v pohybu v prvním ročníku. Archiv autorky.

²³ LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

²⁴ Reflexe procesu z předmětu Tělo v pohybu v prvním ročníku. Archiv autorky.

napětí a mohla jsem rozpustit veškerou tenzi. Dovolit si nechat tělo, aby následovalo vedení, oddalo se a začalo partnerovi důvěřovat.

Začínáme spolu fungovat v dialogu. Tuhle fázi jsem si pracovně pojmenovala „seznamení“, kdy se učím partnera číst a s citlivostí pečovat o partnerův prostor a jeho tělo.

2.5 Hmota

Ze „seznamovací fáze“ jsme se přesunuli do vrstvy hmoty – svalů, do materiálu, který můžu posilovat a naopak ho můžu nechat ochabnout. Záleží na mojí péči a aktivitě, kterou této vrstvě věnuji a jež se na základě toho mění. Zřejmě proto ji vnímám jako velmi proměnlivou, živou a rostoucí. Můžu v ní cítit bolest a na druhou stranu uvolnění. A zároveň má i tato vrstva svoje limity a je velmi často vystavena zranění, pokud jí neposkytneme dostatečný čas na regeneraci.

Princip práce zůstával stejný. Partner se dostal do mé vrstvy skrze dotyk a nabízel mi cesty, jak rozvíjet přirozený pohyb, na základě introspekce.

Ve vrstvě kůže jsem měla pocit, že se pohyb odehrává pouze na povrchu, zvenku. Díky jemnému posunu kůže a tahu jsem rozvíjela pohyb velmi lehký a vzdušný. V této vrstvě jsem měla pocit, že se pohyb tvoří uvnitř a vychází opravdu směrem ven z těla.

„Byl to pro mě nový a nevšední pocit. Zároveň to byl pocit neskutečně intenzivní a automaticky mi měnil kvalitu pohybu. Vytvářela jsem aktivní pohyb, do kterého bylo zapojené celé tělo. V této tělové vrstvě jsem převážně vnímala svou váhu, tělo mělo potřebu hledat cesty hlavně po vertikále ze země do stoje.“²⁵

²⁵ Reflexe procesu z předmětu Tělo v pohybu v prvním ročníku. Archiv autorky.

Sněžila jsem se být pozornější k tomu, kolik vynakládám energie a síly k vytvoření jednoho kroku. A jakým způsobem váhu předávám mezi částmi těla a co je vlastně k tomu zapotřebí.

Shledávám pro svůj proces zajímavé, že jsem se postupně začala cítit jistější a přítomnější v tom, co dělám. A začala jsem vnímat, že tento proces nebude objektivní, pokud se tomu neotevřu a nezačnu tvořit bez nároku. O podobném poznatku se zmiňuje ve své knize i divadelní režisér a spisovatel Michael Rostain: „Jednejte bez touhy po dokonalosti.“²⁶

2.6 Kostí

Vrstva kostí pro mě byla nejcitlivější vůbec. V této fázi jsem si víc než kdy jindy budovala důvěru k partnerovi. Po mém zranění jsem se snažila při těchto hodinách pečovat o svou páteř, být k ní sensitivní a poslouchat, co mi tělo dovolí. Zároveň zadaní dovolit svému partnerovi, aby se dostal až do kostí v místě, které je pro mě křehké a zranitelné, pro mě otvíralo nové podtéma.

Před vstoupením do prostoru nám Jiří Lössl poskytl anatomický materiál, na kterém jsme mohli vidět např. to, z kolika obratlů se páteř skládá, kde vlastně končí a jak je velká pánev. Pro mě osobně bylo fascinující a obohacující vidět tak neuvěřitelně propojenou mapu celé kostry, kterou jsem si následně mohla propojit s praktickým cvičením. Díky mojí konkrétní představě, kterou jsem měla v mysli, jsem měla pocit, že se na tělo dívám zevnitř, a pohyb se tak stával konkrétnějším.

²⁶ ROSTAIN, Michel. *Deník zkoušek Tragédie Carmen Petera Brooka*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2013.

„Vnímala jsem, že mé pohyby jsou přímočařejší a že se drží v liniích kostí (jako by mi nechtěly pracovat klouby). Mé tělo bylo asi dvakrát těžší, než je má reálná hmotnost. Zároveň mi tato fáze přinesla největší soustředění, stabilitu a uzemnění.“²⁷

K této reflexi z prvního ročníku bych ráda přidala poznatek, který si uvědomuji až s odstupem času. Vrstva kostí je skvělou nabídkou si opět aktivně užít cestu po vertikále, horizontále, využít nalezené opory pro pohyb v liniích těla a uvědomit si, jak se změnilo postavení těla obecně.

Pokud bych mohla přiřadit k jednotlivým vrstvám několik asociací, které mi je charakterizují, byly by to tyto:

Kůže – lehkost, vzdušnost, svoboda, plynulost

Hmota – mohutnost, síla, energie, flexibilita

Kosti – linie, tvrdost, úhly, rovnováha

V návaznosti na anatomii těla bych se ráda zmínila o další zkušenosti, která se pro mě stala velkým zdrojem inspirace pro vznik přirozeného pohybu a stejně tak pro vznik emocí. Jednalo se o zpřítomnění oblastí těla skrze partnerův dotyk, konkrétně tedy budu hovořit o oblasti pánve. Jiří Lössl píše o oblasti pánve ve své habilitaci takto: „Dostáváme se k samotné podstatě lidského života, vstupujeme dotekem do velmi citlivých oblastí.“²⁸

²⁷ Reflexe procesu z předmětu Tělo v pohybu v prvním ročníku. Archiv autorky.

²⁸ LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

Šlo tedy o zpřítomnění hranice pánve a přivedení pozornosti k ní, aby daná oblast byla připravena pro následující pohybový průzkum, a to s plným respektem k partnerovi.²⁹ Byla jsem překvapená, jak se prozkoumání pánve značně projevilo pouze v obyčejné chůzi. Cítila jsem každé přenesení váhy z jedné nohy na druhou, vnímala jsem rytmus houpání v bocích, nabyla jsem dojmu, že moje pánev je dvakrát širší a že v ní nacházím neuvěřitelnou flexibilitu a sílu. Probudila jsem v pánvi velikou dávku ženství.

Když jsem se pozorností ponořila do bederní páteře a obecně do oblasti centra těla, tak mi to bylo velice nekomfortní. Jak už jsem zmínila výše u tématu kostí, měla jsem pocit, že se někdo dotýká místa, které je stále citlivé, křehké a je to prostor, který vyžaduje velikou opatrnost a péči. Vyvolávalo to uvnitř mě paniku, že jeden špatný pohyb nebo přílišný tlak může způsobit zranění a že mě to zastaví. Při partnerově dotyku se mi vybavila přesná bolest, jakou jsem cítila během zranění a léčení.

V této fázi jsem nepozorovala pouze, jak se mění pohybová kvalita, ale soustředila jsem si na to, abych při dotyku partnera uvolnila proudícím dechem tenzi v dané oblasti (konkrétně oblast pánve), začala partnerovi věřit, že naslouchá mým potřebám a že o mé tělo pečuje a neohrožuje ho. Překvapivě jsem se během procesu alespoň do určité míry této blokace zbavila. Dovolila jsem této části těla, aby se uvolnila, přijímala impuls a dokázala ho přirozeně následovat. Zároveň jsem sledovala, jak postupně mizí limity a hranice, což ve mně vyvolalo opět silnou emoci. Snažila jsem se v hledání být zvědavá a najít si v tom komfortní pocit.

²⁹ LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

Podobnou strategii doporučuje v své knize *Ladění* Eva Kröschlová: „Zabydlete se i v pohybech, které jsou nám normálně cizí. Jde o pocit libosti, který se pak obrazí v celém těle, v řeči i v hlasu. Výsledek může být nenápadný, ale ve cvičeních byste měli mít velký rozsah v procítění tvarů a pocitů.“³⁰

Po odbourání svých strachů jsem se ocitla ve stavu uvolnění. Zaměřit svou pozornost na vnitřní prostor pánve mi dopřalo naprosté vypnutí racionálního myšlení a potřeby hodnocení. Nechala jsem se zaplavit silnými emočními vjemy. Jako bych se ocitla ve stavu až jakéhosi transu. Střídal se intenzivní pocit strachu, smutku, naděje, smíření. Tento shluk emocí vyvrcholil až v pláč. Velmi jsem ocenila podporu Jiřího Lössla a Jany Novorytové, kteří podchytili moji situaci a ujistili mě, že tohle je součást procesu. A díky této zkušenosti jsem se ztotožnila s částí mého pravdivého já, které přijímá situaci takovou, jaká je.

Zpřítomnění i dalších částí těla se pro mě stalo funkční způsobem, jak prožít emoce skrze tělo. Například představa zúžení hrudníku evokovala pocit úzkosti, strachu a ztuhlosti. Stejně tak se pocit projevil i fyzicky, a to tlakem na hrudi a ztuhlostí horní části těla. Tělo chtělo zmenšovat svoji velikost a mělo tendenci se uzavírat do sebe. A tohle všechno jsem shledala jako organický způsob hledání materiálu pro vytváření jevištní postavy.

³⁰ KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Ladění: psychosomatická příprava k výuce herectví*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 1998.

„Teprve, je-li pohybový aparát ovládán vyhraněnou myšlenkou, ukázněnou představou a živým cítěním, můžeme očekávat od tanečníka nebo herce projev pravdivý a krásný v tom smyslu, že bude uvolněný a jeho forma bude výstižným vyjádřením obsahu.“³¹

Tato citace z knihy Kröschlové absolutně podtrhuje a potvrzuje pocit, který jsem si odnášela z procesu zkoumání tělových vrstev a práce s jednotlivými částmi těla. Byl to zdroj inspirace a jedna z nabídnutých cest k přirozenému pohybu.

³¹ KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4., dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2003.

3 Vědomý pohyb

Nacházím zřetelnou paralelu s doposud popsanými tématy v předmětu Výchova k vědomému pohybu pod vedením již zmíněných Michaely Raisové³², Jany Novorytové³³ a Jana Bárty³⁴. Odvážuji si tvrdit, že bez zkušeností z jednoho předmětu bych nebyla schopná posunout své dosavadní dovednosti v druhém předmětu. Bezvýhradně se mi témata propojují a společně mi utváří celistvý obraz o těle v prostoru.

Mezi obsahová témata patřila práce s představou, kultivace „stage

³² Mgr. MgA. Michaela Raisová, Ph.D., (aka Mish Rais) je performerka, lektorka, dramaturgyně a výzkumnice. Absolventka magisterského studia lingvistických oborů na FF UK (anglistika a amerikanistika/sinologie, 2011) a KATaP DAMU (2015) a doktorského programu Autorské herectví a jeho teorie a psychosomatika tamtéž (2020). Jako pedagog (garantka pohybových disciplín, pedagožka interpretačního semináře, dialogického jednání s vnitřním partnerem, řeči) působí od roku 2016 na KATaP, kde v roce 2021 převzala vedení anglického BA/MA programu Authorial Acting. Jako lektorka a porotkyně spolupracovala s festivaly amatérského a scénického tance (např. Tanec, tanec, tanec; Nanečisto, atd.). Věnuje se autorské tvorbě v uskupení Částečné znejistění a je členkou CreWcollective v různých projektech (Lab4tools, Moving Orchestra, Po Pás, aj.) a rolích (dramaturg, performer, lektor). Od roku 2014 se zabývá výzkumem taneční/pohybové improvizace jako tvůrčího procesu a jevištní formy. Performersky ji ovlivnila práce a zkušenost u Julyena Hamiltona, Wendy Houston, vlastní zkoušení dialogického jednání u prof. Ivana Vyskočila (od r. 2011). Viz *CreWcollective* [online]. [cit. 23. 12. 2022]. Dostupné z: <http://crewcollective.cz/lide/>.

³³ BcA. Jana Novorytová je tanečnice, performerka, lektorka a kurátorka formátu představení okamžité kompozice Po Pás, absolventka bakalářského studia teorie a dějin divadla na Masarykově univerzitě v Brně (2010) a konzervatoře Duncan Centre v Praze (2011). Působí jako pedagog taneční pohybové výchovy (Tanec školám, Tanec Praha) a je jedním z pedagogů pohybových kurzů na KATaP DAMU. Věnuje se pohybovému výzkumu a autorské tvorbě, spolupracuje s Michaelou Raisovou v uskupení Částečné znejistění a je součástí tvůrčího týmu CreWcollective. Dlouhodobě studuje principy okamžité kompozice a improvizace pod vedením Julyena Hamiltona. Viz *tamtéž*.

³⁴ Jan Bárta je lektor, dramaterapeut, herec, režisér a jeden ze základajících členů CreWcollective. V roce 2009 absolvoval v holandském Amsterdamu čtyřleté studium na divadelní akademii *Mime department of Hogeschool voor de Kunsten*. Dále je absolventem kompletního pětiletého drama/arte-terapeutického výcviku (Izrael 2019), se zaměřením na metodu DvT – Developmental transformation (Vývojové proměny). Zároveň je také pedagogem pohybové disciplíny na KATaP. Pracuje s dětmi a mladistvými z prostředí ústavní péče, dlouhodobě spolupracuje s Tancem Praha, divadlem X10, Studiem Hrdinů a MeetFactory. Viz *tamtéž*.

presence“, kultivace vědomého pohybu, budování psychosomatické kondice, dále pak improvizace a to, jak zachovat a přenést její kvalitu do konkrétní podoby, přenesení materiálu do těla, timing, partitura, experimentace pohybem jako s formou sdělování.³⁵ Zároveň se mi osahaná témata propojují, vedle Těla v pohybu, i s dalšími předměty, jako je např. herecká propedeutika nebo dialogické jednání.

Během tohoto studia jsem si do deníku napsala jeden poznatek, který se mi stále jen potvrzuje: „Jako herec nemůžu používat ke komunikaci s divákem jenom hlavu a tělo nechat odpojené, tělo je můj nástroj a já se ho musím naučit celé používat.“³⁶

Nyní se budu věnovat pouze výběrovým tématům pedagogického procesu, který byl ale velmi podstatný pro můj osobní proces a ve kterém nyní sledávám zásadní změnu. A podstatně se v nich odráží mé konfrontační téma nároku, tendencí uspět a sebepoznání skrze pohybovou zkušenost.

3.1 Centrum jako komunikační kanál

Jestli se něco stalo absolutním základním kamenem, na kterém jsem začala stavět veškeré pohybové aktivity, tak to bylo používání a objevení centra těla. Každý pedagog, ať už pohybové, hlasové či herecké výchovy, o tom mluví: „Zapojte centrum, všechno z něj vychází.“ Na začátku prvního ročníku to pro mě byl ještě do určité míry abstraktnější pojem. Moje otázka byla: *Jak?* Bez hmatatelné zkušenosti jsem nebyla schopná pochopit, jak aktivovat svoje centrum a jak ho vědomě použít. A co to centrum vlastně je a kde přesně je?

Eva Kröschlová o centru těla píše v knize *Jevištní pohyb* takto:

³⁵ Detail předmětu *Výchova k vědomému pohybu*. KOS AMU. Dostupné z: <https://kos.amu.cz/subjectDetail.do?page=5f5d9b292c1cbb5c6221d39f4c1fc34>.

³⁶ Archiv autorky.

„Centrum těla je také aktivizovaný střed těla pohybovou spojnicí mezi dolní a horní polovinou těla, pružným vodičem pohybového proudu. K tomu je uzpůsoben tím, že úpony nejmohutnějších svalů se setkávají v bederní oblasti, v jejímž okruhu se také pohybuje hlavní těžiště vzpřímeného těla.“³⁷

Doplním zde ještě jednu citaci z její druhé knihy *Ladění*, která mě inspirovala k tomu se na centrum těla dívat i z jiného pohledu než jen z anatomického. „Centrum je místo, kam Japonci umisťují Hara – sídlo síly; Číňané Dantian – jako sídlo energie; Indové druhou čakru – jako sídlo plodnosti, která nás spojuje s minulostí lidstva.“³⁸

Nešlo pouze o nalezení centra jako takového a zpřítomnění tohoto prostoru, ale o hledání cesty, jak ho využít ke komunikaci s partnerem a k pohybové akci.

V partnerské spolupráci jsme si dotykem zpřítomnili oblast centra (zezadu na křížové a zepředu v oblasti podbřišku). Poté, co partnerova dlaň přilnula k mé křížové kosti, vzniklo mezi námi spojení. Partner mě jemnými tlakovými impulsy začal provázet prostorem. Já byla v prvním ročníku přesvědčená, že mě vede pouze jeho dlaň, a pokud jsem k jeho impulsům pozorná, vím, kudy se mám pohybovat. Ve chvíli, kdy jsme dostali zadání, abychom přerušili fyzický kontakt a pokračovali ve vedení partnera prostorem, nám začalo docházet, že je k tomu potřeba něco jiného.

Neustále jsem se zahlcovala otázkami typu: „Jak to mám udělat, abych zůstala ve spojení s partnerovým centrem, i když je ode mě třeba i pět metrů vzdálený? A jak komunikovat se všemi centry ve skupině? Jaký je návod?“³⁹ Odpovědí bylo pouhé hledání. Otevřít své

³⁷ KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4., dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2003.

³⁸ KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Ladění: psychosomatická příprava k výuce herectví*. 2. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2002.

³⁹ Archiv autorky.

smysly, snažit se partnerovi naslouchat a společně hledat způsob, jak si společně rozumět přes tento komunikační kanál a jak najít společné propojení. O tomto naladění píše Jiří Lössl opět ve své habilitaci: „Střed – dovolí se naladit ve skupině tak, že jednoduše vzniká přirozená pulzace skupiny.“⁴⁰

Pro to, abych byla schopná být se svým centrem v neustálém kontaktu, bylo zapotřebí případného tréninku. Znovu se mi zde potvrdilo, že v celém procesu jde o hledání kondice a že to vyžaduje opět stálé opakování a utužování stavu zvědomění. Zpětně reflektuji, že s postupným získáváním kondice jsem směřovala k osobnímu nevyslovenému cíli, a kupodivu to nebylo správně splněné zadání. Cesta cílila k tomu, aby se přítomné vnímání a používání mého centra pro mě stalo vlastně přirozeným a automatickým. Aby se stalo podstatou. O čemž se mimochodem zmiňuje i Jerzy Grotowski v již zmíněné stati „Performer“: „Je třeba objevit činnosti prosté, dbát však, aby byly důkladně zvládnuté a měly trvání. Jinak to není podstata, ale banalita.“⁴¹

Pro mě je centrum těla místem, kde mám ukrytou svou energii, je pro mě základnou, středem, místem, ze kterého vychází pohyb do všech směrů; cítím, že jakmile nezapojím centrum a opomenu jeho oporu, stanou se pro mě naprosto nespílitelné aktivity jako např. zvedání partnera, stoupaní si na něj, obecně manipulace s partnerem a základy akrobacie, komunikace s ním na vzdálenost v prostoru, koordinace těla, rozložení váhy a další.

⁴⁰ LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

⁴¹ GROTOWSKI, Jerzy. „Performer“. *Svět a divadlo*. 1999, č. 3, s. 101–104.

3.2 Já vs. skupina

Nedílnou součástí mého zkoumání bytí v prostoru se stala i spolupráce ve skupině. Fungování v ní. Naslouchat jí a najít společnou cestu, jak být v pohybovém rozhovoru. Jak více kultivovat své vnímání a uvědomit si, že tu nejde jen o mě.

Ráda bych tento posun vysvětlila na zkušenosti v rámci cvičení „Flock of fish“ (Hejno ryb), který byl příkladnou ukázkou, jak fungovat jako jedno kompaktní těleso.

Zadaní „Flock of fish“ jsem vnímala takto: Skupina utvoří tvar („chumel“), který nemusí být nutně pravidelný. Členové skupiny se na sebe naladí a jako jedno těleso se pohybují prostorem. Mezi všemi členy dochází k plynulému předávání vedení skupiny a každý vedoucí ji tak vede svým vlastním vytvořeným pohybem, který se skupina snaží napodobit.

Zpočátku jsem cíl tohoto cvičení chápala jako umět si plynule předat vedení pohybu ve skupině, střídání vedoucích pozic ve skupině, rozvíjení kreativního tvoření pohybu a přesné zkopírování předvedeného kroku. Vlastně jsem to vnímala tak, že každý člen má dostat sólový prostor pro to, být na chvíli dominantní a vést skupinu.

Samozřejmě s ohledem na ostatní členy skupiny. Tím mám na mysli, že musím přizpůsobit rychlost kroku, abych tak dala dostatečný prostor krok přečíst a zrcadlit ho ve stejném čase a kvalitě. Během tohoto cvičení se mi často stávalo, že jsem upínala zrak pouze na vedoucího pohybu, a ztrácela jsem tak pojem o celé skupině, proto bylo nutné zapojit periferní vidění, a otevřít tak svůj zrak do širokého okolí.

Fakt, že každý chápe informaci i pohyb individuálně a že vlastně snaha být nejlepší není cílem a že nikdy v tomto cvičení nebude pohyb absolutně stejný, mi došel až po několikátém pokusu, a hlavně díky pozorování zvenku svých kolegů. Určitý čas trvalo, než se z nás stalo

opravdové „hejno“. Opravdový živý organismus, který si naslouchá a vidí se. Ladí se na sebe. Přemění se v žábry, které stejně dýchají. Ale zároveň každá ryba z nich je trošku odlišná. Má jiný úhel pohledu, jinak vnímá, jinak to cítí. A já se na to zvenku dívám, jako na kompozici, která má jasnou viditelnou kvalitu pohybu a baví mě sledovat, jaké změny přijdou.

Ráda bych tento proces podtrhla zkušeností z října letošního roku, kdy jsem se zúčastnila workshopu kontaktní improvizace od uskupení Available Collective⁴², což je skupina performerů tvořící na principech právě kontaktní improvizace a fyzického divadla. Cvičení „Flock of fish“ bylo k mému překvapení součástí workshopu. Jedna účastnice v naší společné reflexi určené lektorům workshopu uvažovala takto:

„No já jsem z tohoto cvičení frustrovaná. Já jsem měla nápad, který jsem chtěla uskutečnit, a ostatní ho prostě nepochopili a nenásledovali. A já nevěděla, jak je tam dostat. A než jsem to stihla, tak někdo přišel s dalším nápadem.“

Já si do reflexe zapsala: „Tak přesně tohle jsem si řešila já a je zajímavý to slyšet od někoho jiného. Rozumím jí. Ale to je právě ten proces. Mohla bych jí říct: ‚Hele, ale to je právě o tom, neupírat se jen na svou vizi a nesnažit se řídit ostatní. Být otevřená dalším nápadům a jít s tím. Neblokovat se, nelpět na svém, ale naopak se otevřít.‘ Ale i kdybych jí to řekla, vím, že i když mi to odsouhlasí, že na tom něco je, její tělo má svůj proces a bude si na to muset skrze zkoušení přijít sama. Já jsem do svého ‚aha momentu‘ došla až po dvou letech procesu, což jsem si na začátku vůbec nechtěla připustit.“

Došla jsem k závěru, že hodnocení sebe sama ještě během probíhajícího cvičení a orientování se na výkon mě jen blokuje a brzdí.

⁴² Členy Available Collective jsou Tomáš Wortner, Katarzyna Kamecka, Janka Hříbiková a Danny Kearns. Více informací viz: <https://www.facebook.com/availablecollective/>.

3.3 Neutrál

Studium na KATaP je pro mě především o poznání sebe sama. Poznat například svoje masky, stereotypy, jak v pohybové, tak herecké práci, probudit autenticitu projevu a v neposlední řadě poznat svůj „neutrál“. Eva Kröschlová píše o neutrálu takto: „[Neutrál] nazývají někteří pedagogové herecké pohybové výchovy základní normu vyváženého držení těla jako východisko k osobitému projevu ať soukromému nebo zpodobujícímu dramatickou postavu. K takové ideální normě patří eutonické⁴³ uvolnění, v němž je možno vědomě ovlivnit jinak neuvědomělé regulace tonů a neurovegetativní rovnováhu.“⁴⁴

I po několika letech studia psychosomatických disciplín vnímám, že jsem stále na cestě hledání svého neutrálu. Nejsem na začátku, ale rozhodně ještě nejsem tak daleko, abych dokázala potenciál materiálu z neutrálu dostatečně využít, alespoň ne plně vědomě.

Jedno z několika cvičení, kterému jsme se věnovali opakovaně v různých variabilních obměnách na konci druhého ročníku s Janem Bártou, spočívalo v triviálním úkolu: Ve svém neutrálu jsem se měla rozejít do prostoru, najít si v něm místo, podívat se na všechny svoje kolegy, kteří mě sledují a dávají mi pozornost. A ve chvíli pocítění správného momentu mám říct slovo TEĎ. Poté můžu (stále ve svém neutrálu) odejít ze scény.

Zprvu jsem si říkala, že na tom přece nic není. *To se po mně chce pouze tohle? Nic víc?* Paradoxně se po mně chtělo mnohem víc, než jsem si dokázala představit. Nechtělo se ode mě právě vůbec nic.

⁴³ Etonie je vyvážené napětí, vždy přiměřené potřebám činnosti.

KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Ladění: psychosomatická příprava k výuce herectví*. 2. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2002.

⁴⁴ KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4., dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2003.

Už ve chvíli, kdy jsem se rozhodla, že půjdu do prostoru, najít si místo, uvnitř mě všechno ztuhlo, jako by se ve mně zapnula automatická nutnost a potřeba „hrát“.

Během pozorování jsem si uvědomila, kolik pohybů, výrazů a dramatických momentů navíc člověk potřebuje přidat k čisté neutrální chůzi, než vůbec dojde na určité místo. V mém případě za to mohl strach, že moje pravdivé já není dostatečně zajímavé. V rámci pozorování jsem si uvědomila, že opravdu nejhorší je pro herce nehrát. Ukázat své pravé já, vnímat své tělo jako materiál, který sám o sobě je zajímavý svou přirozeností a autenticitou, vyžaduje opravdu čas. Z pozice pozorujícího jsem si začala mnohem více všímat, jak velké množství akce se stane během těch 30 sekund, kdy dostáváme plnou pozornost od svých kolegů – v tomto případě diváků. Kolik se stane během této akce nevědomých pohybů – třes rukou, přežvýknutí, švihnutí hlavou, které prozradí vnitřní boj s nervozitou. Tím chci říct, že dostat se ke svému opravdovému neutrálu není záležitost jednoho pokusu. Najednou se v těle zapne autopilot, který má potřebu ozvláštnit sebe sama a začneme se automaticky převtělovat do jevištní postavy.

V současné době shledávám v tomto procesu viditelný rozdíl. Dříve mě během cvičení napadaly myšlenky typu: „Jak už tu dlouho stojím? To už musí být trapné. Koukla jsem se na všechny kolegy tak letmo a už bych asi měla jít, tak řeknu TEĎ.“⁴⁵

Tento stav myslí se postupem času přeměnil na toto vnímání: „Je mi jedno, jak dlouho tu jsem, mám svůj čas a jsem schopná vnímat timing situace. Pozorně vnímám každého diváka a navazuji s nimi přítomný oční kontakt. Všímám si jejich emocí. Usmívají se a já se začnu usmívat také, protože to ve mně vyvolalo pocit radosti. Sdílíme společně tento moment. Komunikujeme.“⁴⁶

⁴⁵ Archiv autorky.

⁴⁶ *Tamtéž.*

Zásadní pro mě bylo všimnout si, jak vlastně vypadá můj neutrál. Jak působí a co o mně vypovídá.

K tomu mi posloužilo cvičení zadávané takto: V první fázi se projděte (jednotlivě) vaší přirozenou civilní chůzí středem prostoru tam a zpět ve vašem obvyklém tempu, tak, jak jste zvyklí, jak je vám přirozené, neutrálně. V druhé fázi se k vaší chůzi připojí zbytek skupiny a snaží se všimnout si vašich pohybových detailů a přenést si je tak do svého těla. Ve třetí fázi necháte jít skupinu samotnou ve „vašem neutrálu“ a vy pouze pozorujete, jak onen neutrál vlastně vypadá.

Skrze toto cvičení, které je založené na mé neutrální chůzi prostorem, kdy mě kolegové pozorovali, mapovali a snažili se zachytit veškeré detaily, jsem se dozvěděla, jak můj neutrál vypadá. Následně přenesli mou tělovou kvalitu neutrálu do své chůze a umožnili mi vidět přesný obraz sebe samé jako v zrcadle.

„Hlasitě pochoduji, dupu. Mé tempo je svižné. Jsem rytmická a mé kroky jsou krátké. Otevírám hrudník a vystrkuji ho dopředu. Bradu dávám výš a působím rázně. Jako bych byla připravená do boje. Já chodím jako voják, který jde někomu něco dokázat. Zpětně mi dochází, že se v mé chůzi promítla moje energie, temperament, bojovnost, soutěživost a potřeba uspět.“⁴⁷

Princip jednání a následného pozorování a reflexi ve skupině jsem shledala jako velmi funkční pedagogický princip, který nám pedagogové nabídli pro proces sebepoznávání a studia.

Pozorování je nedílnou součástí učení, ačkoliv se to může zdát jako otravné, zdlouhavé. Ale k tomu také člověk musí dospět, aby pochopil smysl této kultivace vnímání. Učíme se sledovat. Skrze vidění začínáme chápat, jak na to. Najednou vidíme, jak málo stačí, aby jednání na jevišti bylo poutavé. A tendence přehrávat a předem vymýšlet pohyb je spíše kontraproduktivní. Pro mě jako pro „diváka“

⁴⁷ Archiv autorky.

je to nečekaně viditelně rozlišitelné, jestli performer následuje impuls, cítí situaci, nebo jestli si chce zatvrzele prosadit svůj předem vytvořený vzorec záchrany.

Je viditelné, když performer udělá naprosto nevědomě krok, který nebyl záměrem a stal se vlastně omylem. Ale já jako divák se hned ptám, co ten krok znamená nebo co mi má sdělit.

A najednou je nad míru jasné, že hraje absolutně všechno, co se na jevišti stane, a dává tomu jasný význam. To, jak performer stojí, kam se dívá, to, jak silný je jeho příchod na jeviště, i jeho sebemenší zaváhání v jednání.

Jak potvrzuje Eugenio Barba, „herci a tanečníci si musí být vědomi kinestetického obrazu vlastního těla, to znamená pocitů, které divák zakouší při vnímání dynamiky jejich scénického jednání“.⁴⁸

Skrze pozorování, popisování, co jsme viděli na druhých, a skrze zpětnou vazbu se učíme reflektovat a poznávat procesy na svém těle a jejich manifestaci v prostoru. Jsme díky tomu schopni verbalizovat a pojmenovávat jednotlivé prostředky, které používáme například k vytvoření postavy, bytí na jevišti a v jakékoli veřejné situaci, včetně performance.

3.4. Distanční výuka

Bohužel přesně ve fázi, kdy jsme si na sebe zvykali jako skupina, kultivovali vnímání a otevírali témata, jako je temporytmus, práce s partnerem, timing, neutrál, cvičení pro koordinaci těla a zlepšení tělesné kondice, byl proces v březnu 2020 na nečekaně dlouhou dobu narušen pandemií covid-19 a byli jsme odkázáni pouze na setkávání online. Tento stav bohužel trval přes celou dobu mé řádné délky

⁴⁸ BARBA, Eugenio, a SAVERESE, Nicola. *Slovník divadelní antropologie: o skrytém umění herců*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny: Institut umění – Divadelní ústav, 2000.

studia. Vzhledem k této skutečnosti jsem se rozhodla své studium na KATaP prodloužit, protože jsem měla pocit, že můj ročník a další naše paralelní ročníky byly tímto výpadkem zásadně postiženy a já necítila, že bych ze studia „vyždímala“ tolik, kolik jsem chtěla.

Nicméně během tohoto nečasu museli pedagogové vymyslet, jakým způsobem vést výuku a pokračovat alespoň v alternativním procesu, abychom z něj úplně nevypadli.

Online výuka ve mně vzbuzovala frustraci a demotivaci k výuce. To jsem bohužel ale vnímala jako globální problém, který se týkal jak studentů, tak pedagogů. I přes veškeré snažení jsme velmi brzy pochopili, že zkušenosti z psychosomatických disciplín se přes kameru opravdu přenést nedají.

Michaela Raisová a Jana Novorytová, což byly v té době naše dvě hlavní pedagožky pohybu, se rozhodly s námi kontinuálně pracovat i v takto obtížných podmínkách. Rozhodly se s námi pracovat na pedagogickém principu: **zadání cvičení – natočené video procesu cvičení – připomínky od pedagoga.**

Kvůli online výuce jsme přišli o bezpečný prostor, o kterém se Jiří Lössl zmiňuje ve své habilitační práci: „Má role pedagoga spočívá zejména v utváření bezpečného prostředí, ve kterém student může realizovat svůj osobní proces objevování sebe sama skrze pohyb.“⁴⁹ A tím pádem i o sdílenou reflexi, možnost pozorování a o „volnost k sdružování obrazivosti jednotlivce i celé skupiny“⁵⁰, což, jak zmiňuje Josef Karlík, také neodmyslitelně patří ke sdílenému prostoru. Bezpečný prostor a možnost sdílení našich jinak dlouhých procesů, ke kterým přistupovali s velkou dávnou respektu a pochopení, pedagogové alternativně vytvořili skrze psané připomínky ve

⁴⁹ LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

⁵⁰ KARLÍK, Josef. *Úvod do herecké výchovy*. Brno: Divadelní fakulta JAMU, 1992.

sdíleném dokumentu, který byl přístupný celému ročníku. Jelikož jsem byla na začátku svého boje, místo toho, abych chápala připomínky jako pohnutku k posunu, začala jsem se srovnávat s množstvím poznámek, které jsem dostala já s množstvím připomínek mých spolužáků.⁵¹

A to byla „cesta do pekel“. Každé natáčení videa ve mně opět vzbuzovalo nutnost zaslat „dobrou věc“, protože přece jenom jsem měla možnost natočit dalších 50 lepších verzí videa a já mohla ovlivnit kvalitu videa z pozice přehnaně kritického diváka. Jinými slovy jsem chtěla zaslat ve videu takovou kvalitu pohybu, která by odpovídala mým vlastním požadavkům a očekáváním. Ačkoliv šlo pouze o zaslání videa, ve kterém bude zaznamenaný současný stav procesu. V té době subjektivní vnější hodnocení převálcovalo vnitřní prožívání.

Pokud bych byla ve stejně nelehké době nyní, dokázala bych v současné fázi procesu ocenit tento princip učení se a postupování při tvorbě. Více bych věnovala pozornost každému doporučení, které jsem dostala od pedagožek: zkoumání jednotlivých kroků, pozorování vývoje pohybové kvality na základě změny dynamiky, práce s repeticí, zakomponování neutrálního výrazu a práce s vnitřní emocí skrze tělo, ne skrze mimiku. Jednoduše řečeno bych nyní ocenila adekvátní obsah připomínek, které mi jen nabízejí další prostor ke hledání a ohmatávání možností pohybu a celkové pohybové kvality.

⁵¹ Zpětná vazba a komentáře jsou totiž nedílnou součástí studijního procesu, a kultivují tak schopnost vidět a porozumět.

4 Cesta k přirozenému pohybu

K tělovým zkušenostem, které jsem nabyla v rámci pohybových hodin na KATaP a z externích workshopů, bych ráda připojila neodmyslitelně spjatou zkušenost ze dvou workshopů se zahraničními lektory, které zásadně formovaly můj osobní proces.

4.1 Julyen Hamilton

Na KATaP se od roku 2016 v rámci rozvíjení oborového dialogu v anglickém i českém programu prostřednictvím volitelných předmětů a dílen realizují každý rok workshopy se zahraničními pedagogy, které jsou financovány z vnitřních zdrojů DAMU. Jsou přístupné většinou studentům zkušenějším, od druhého ročníku dál, a jsou v gesci Michaely Raisové. V únoru roku 2022 byl pro studenty KATaP a HAMU⁵² zorganizován čtyřdenní pohybový workshop Julyena Hamiltona⁵³. Shledala jsem to jako nabídku pro rozšíření obzorů v oblasti pohybové improvizace a rozvíjení cesty k přirozenému pohybu. Obsahem workshopu byla témata jako technika, intuice, přirozený pohyb a pohybová improvizace. Zaměřovali jsme se na kultivaci pozornosti jak performerera, tak diváka. Jako tančící objekty jsme objevovali náš kreativní performativní materiál.

⁵² Workshop s Hamiltonem navazoval na výzkumný projekt DKR M. Raisové, Lizzy LeQuesne a Mirky Eliášové „Improvizace jako choreografický, tvůrčí a autorský princip“, v rámci kterého bylo pozváno šest vůdčích autorských osobností z oblasti jevištní improvizace na AMU, aby sdílely svůj přístup se studenty a pedagogy obou kateder (KATaP DAMU a KT HAMU).

⁵³ Julyen Hamilton je performer, tanečník, improvizátor, choreograf původem z Velké Británie. Je představitelem a průkopníkem post-moderního tance, zejména ve formátu okamžité kompozice. Vede svůj vlastní soubor s názvem Allen's Line, který se vyznačuje především improvizací a integrací textu a poezie do pohybového umění. Vede workshopy po celém světě, a umožňuje tak svým studentům proniknout k podstatě témat, jako je prostor, čas, hlas a text nebo využití předmětů na jevišti.

„Julyen Hamilton“. *Intellect Books* [online]. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.intellectbooks.com/julyen-hamilton>. Rovněž viz www.Julyenhamilton.com.

Jana Novorytová, jejíž pedagogický přístup je Hamiltonem velmi ovlivněn a inspirován, popisuje jeho způsob práce v rozhovoru v časopise *Opera Plus* takto: „Julyen pracuje velmi komplexně. Všechno, co děláš, má svůj význam a místo, v čase a prostoru, ve vztazích, v těle a jeho projevu. Formuluješ sama sebe v kontextu skupiny a absolutně křesáš autenticitu vlastního pohybového projevu se vším, co ho doprovází (emoce, tvůj pohybový background, zkušenosti – všechno je ve hře). Vedeš sama se sebou neustále dialog. Produkuješ (v čase) materiál, který je bytostně tvůj, ve stejném okamžiku ho edituješ a komponuješ ve skupině a v prostoru, čímž to přirozeně posunuješ a vyvíjíš – vytváříš tomu oblouk, se kterým vědomě pracuješ. Takhle to zní, jako že učí performery nadpřirozeným schopnostem – ale ono se hodně těch procesů děje intuitivně. A také jakmile už se dokážeš napojit na jeden z těch principů práce, ty ostatní se začnou kumulovat.“⁵⁴

Julyen Hamilton je jednou z osobností, které mě velmi ovlivnily a inspirovaly v autorské tvorbě a pedagogické praxi. Nešlo jenom o inspiraci čistě z oblasti pohybu, ale i z oblasti herectví, přítomnosti na jevišti, dynamiky skupiny a její tvůrčí energie. Celý čas strávený na sále byl velmi intenzivní, soustředěný, ale zároveň hravý. Měla jsem opět pocit, že se vracím ke své podstatě a k organickým procesům, kterých si jen stačí všimnout a vědomě je využít pro tvorbu přirozeného pohybu, jako tomu bylo na hodinách Jiřího Lössla. Během workshopu jsem měla pocit, že moje tělo zesílilo svou sensitivitu a vnímavost. Podněty pro moji pozornost jsou i ty nejmenší detaily, které se kolem mě dějí. Dokázala jsem si konkrétně pojmenovat, co mě na nich opravdu zajímá a co ne. Cítila jsem naplněnost proudící energie a vodivé energie. Moje tělo bylo ve střehu, soustředěné a

⁵⁴ KOCOURKOVÁ, Lucie. „Týden s tancem: o improvizaci s Janou Novorytovou a řada aktualit k tomu“. *Opera Plus* [online]. 8. 11. 2017 [cit. 23. 12. 2022]. Dostupné z: <https://operaplus.cz/tyden-tancem-improvizaci-janou-novorytovou-rada-aktualit-k-tomu/?pa=2>.

připravené jednat a přirozeně reagovat, bez nutného promyšlení, co je vlastně ta správná reakce. Jako by tělo reagovalo dřív než ratio.

„A tady jsem si uvědomila, jak má každý proces svůj časoprostor, že zkušenost musí opravdu ne pouze potenciálně projít mým tělem. Chci to ohmatat i ochutnat. Komplexně to vnímat všemi smysly a reagovat na to celou svou tělovou hmotou.“⁵⁵

Propojil se mi čas strávený s interními pedagogy pohybu na DAMU. I když jsem si kladla v prvních týdnech studia otázky typu: *A kdy už přijde to pochopení?*, uvědomila jsem si, že se to nedá naplánovat. V jaké fázi procesu přijde moment, kdy to v těle cvakne a vy si odpovíte: *Aha, tak proto*. A odvážím se tvrdit, že bez tělové zkušenosti a kondice, které jsem nabyla během studia na DAMU, by tělo nebylo schopné zpracovat informace tak, aby ho to posunulo kousek dál a mohlo stále dál stavět na základech, které si tělová paměť uchovala. Celá skupina včetně Julyena seděla v kruhu na kolenou. Koukali jsme na sebe a čekali, co přijde.

Hamilton nám řekl: „Dotkněte se dlaní podlahy. Jde nám o moment, kdy se dotknete podlahy. Moment doteku nemá žádný čas. Můžete se dotknout podlahy opravdově, ne jenom potenciálně.“

Pokud tomu pohybu věřím, tak neexistuje jeho žádná lepší verze. Tak proč bych měla měnit záměrně svou kvalitu a chtít být lepší? Tento úvod opět otevřel moje hojící se rány na duši i na těle.

Hamilton nás podněcoval k tomu, abychom objevovali a připustili si, že v každém pohybu lze vidět kvalitu. Proplouvali jsme prostorem, každý krok, každý dotyk země, každý pohyb nás motivoval ten krok zopakovat a stát si za ním. Podporovala jsem objevení kvality, která v mém těle už přítomna byla, jen jsem ji doposud nedokázala plně docenit.

Během minimálně hodinové soustředěné pohybové improvizace, která

⁵⁵ Reflexe workshopu. Archiv autorky.

byla jen prostorem k hledání, zkoušení a objevování, co kreativního tělo v prostoru vytvoří, jsem si v sobě opakovala: „Bud' naprosto přítomna v tomto momentu, není třeba být lepší. Bud' opravdová a tím pádem i jedinečná.“⁵⁶

Hudba

Pracovali jsme bez hudby, abychom neměli tendence vytvářet choreografie na danou náladu, kterou hudba reprezentovala, a abychom se nenechávali vést rytmem. Museli jsme zůstat ve fázi, kde jsme se řídili pouze temporytmem vlastním i skupinovým. Stejně jako při hodinách s Jiřím Lösslem, který stejně jako Hamilton během cvičení, kdy byla naše pozornost plně zaměřena na specifické části těla nebo je zaměstnána introspekci, v průběhu našeho společného workshopu nepoužíval hudbu. V prvním ročníku jsem bojovala s jistou obavou trapnosti. Vnímala jsem hudbu jako takovou záchranu nebo stěnu, za kterou se schovat. Najednou mi nepřišlo zvláštní, že jsou mé pohyby ladnější, emocionálnější a přibližují se k výrazovému tanci, když mi k tomu hraje jenom instrumentální skladba, kde dominují nástroje jako housle a klavír. Ale vytvářet pohyb bez jasného podnětu, to pro mě bylo velmi blokující. S odstupem času je pro mě paradoxně mnohem přirozenější pracovat bez hudby, abych dala svému tělu svobodu, ničím ho nesvazovala, nechala ho volně tvořit a měla tak prostor bez podnětu, který by tak silně strhával moji pozornost.

Je to běžný a naprosto přirozený proces, jenž se odehrává mezi hudbou a tělem, což uvádí i Anne Bogart s Tinou Landau v jejich knize *Úhly pohledu*: „Příčinné vztahy mezi hudbou a pohybem jsou přirozené. Pohyb i hudba vznikají organicky, tryskají z intuice a vrozeného tělesného rytmu. Jsou tam hluboce asociativní a vyvěrají

⁵⁶ Reflexe workshopu. Archiv autorky.

z nesmírné (a pravděpodobně) napůl nevědomé zásobárny kulturních představ. Jsme pevně spoutáni jak instinkty, tak asociacemi, které v průběhu let pravděpodobně otupěly v neuvědomělé zvyky. Při práci s hudbou ovšem naším úkolem není stát se jejím vězněm. Hudbu chceme používat jako odrazový můstek, který otevře naše možnosti. Prvním krokem k tomuto rozšíření je vědomí nejrůznějších omezení. Těmto omezením se ovšem často nemůžeme vyhnout, protože hudba je jedním z nejmocnějších uměleckých prostředků.“⁵⁷

K mému překvapení se hudba v závěru hodiny, kdy jsme v prostoru pracovali již se zpřítomněnou a konkrétní pohybovou zkušeností, proměnila v příjemný dokres atmosféry. Dopomohla k tomu, aby se prostředí stalo ještě bezpečnějším, aby podpořila kreativitu a kvalitu pohybu. Nestalo se to, že by mě hudba vedla a vnucovala emoce, ale stala se příjemným podnětem pro naladění. Já jsem byla ta, kdo si určoval, jestli budu následovat její rytmus, nebo jestli se rozhodnu jít proti, stala se spíše inspirací než dominantním prvkem, který by mě jakkoli omezoval.

Díky této zkušenosti mi nakonec práce bez hudby na Hamiltonově workshopu nepřišla jakkoli blokující nebo nepříjemná. Naopak, dopřálo mi to pocit soustředění a prostor pro pozorné naslouchání mému tělu a také vnímat další tanečnický kolektiv.

Intuice

Julyen Hamilton říká, že „někde hluboko v těle cítíme intuici“. Když ji následujeme, nedokážeme racionálně zdůvodnit, proč nás vede zrovna k danému jednání. Je to něco, co cítíme uvnitř těla, co má až burcující sílu nás nutit jednat.

Intuice a společné následování pravdivého impulsu, to bylo základním

⁵⁷ BOGART, Anne, a LANDAU, Tina. *Úhly pohledu: praktický průvodce systémem úhlu pohledu a kompozice*. Praha: Divadlo Archa: Institut umění – Divadelní ústav, 2007.

kamenem pro to, aby se ze skupiny stal naladěný organismus. Nepřemýšlet o tom, jak to vypadá vizuálně zvenku, nehodnotit se předem, nesnažit se dělat lepší pohyb než ten druhý, nevymýšlet složitosti, abych byl výjimečný. Stačilo být pozorný k impulsu, který se objeví, a věřit tomu, co dělám.

O stejném doporučení hovoří i Bertold Brecht, který je citovaný v knize *Úhly pohledu*: „Dokud se neobjeví důvod k pohybu, nehýbejte se. Pouhá touha po mnohotvárnosti není tím dostatečným důvodem.“⁵⁸

Z této čiré přítomnosti v situaci a reakci se rodí přirozený pohyb, který je založený na pravdivém probíhajícím procesu, a ne na slově „jako“.

Osobní úspěch jsem shledávala v tomto: intuici nezpochybňovat, nepřipouštět si, že to třeba ne vždy může vést ke „správnému kroku, intuice je přece jen pocit“. Ale během tohoto workshopu se vlastně ani na adjektiva jako „správný, lepší“ nedalo myslet. Stačilo jenom věřit pohybu, být konkrétní, být pozorný k detailům a tělo vše obstaralo.

Stejný pedagogický záměr se mi propojuje s přístupem Raisové a Novorytové. Konkrétně tedy v budování preciznosti při tvorbě partitury – pokud v ní najdu konkrétní strukturu, zvědomím si ji a pak ji mohu rozvíjet a variovat (např. změnou dynamiky nebo timingu). Dále v následování impulsu a pravdivé reakci v opozici s komponováním.

A v neposlední řadě téma, ve kterém vnímám silnou paralelu s předměty pohybové průpravy, je, jak už jsem zmínila, kultivace vnímání performerů a diváka. Pozorování a učení se skrze pochopení jednotlivých principů a procesů.

Julyen Hamilton tvrdí: „Sdílejte čas s tanečnicí v prostoru. Nesnažme

⁵⁸ BOGART, Anne, a LANDAU, Tina. *Úhly pohledu: praktický průvodce systémem úhlu pohledu a kompozice*. Praha: Divadlo Archa: Institut umění – Divadelní ústav, 2007.

se to udělat stejně jako ostatní. Rozdílnosti nám dovolují být spolu. Dovoluje nám to být jiní, ale spolu. A to dělá divadlo divadlem – být rozdílní v jednom čase. Rozmanitost nám vytváří kompozici. Moje představa o kompozici je úplně jiná než mého kolegy. A to nám dovoluje sdělovat příběh. Divadlo je spojení a sdílení všech úhlů pohledu.“⁵⁹

Každá rozdílnost se může stát novým impulsem pro reakci. Může to být nová nabídka. Akce a reakce. A pokud vytvářím ve skupině kompozici, musím do ní zahrnout všechno – tempo, velikost, lichý nebo sudý počet performerů, všechno, co se uvnitř stane, je kompozice.

Musím se umět dívat a poslouchat (ve smyslu vnímat), což je další paralela, která se propojuje se zkušeností z předmětu Výchova k vědomému pohybu, konkrétně tedy ve spojitosti s procesem v rámci již uvedeného cvičení „Flock of fish“ a jeho pedagogickým záměrem.

Julyen Hamilton nám vyprávěl příběh o herečce. V ten večer, co měla mít sólové představení ve velkém divadle, pro několik stovek diváků. Někdo se jí zeptal, jestli má strach hrát pro tak velké publikum.

Odpověděla: „Mám.“ Dalo by se předpokládat, že má strach z toho, že ji celé publikum v tak velkém prostoru neuslyší. „Mám strach, abych já slyšela všechny diváky sále.“

Před studiem na DAMU jsem byla vedená, že musím vynaložit dostatek energie, aby mě všichni slyšeli. A tím pádem tvrzení, že nejde o to být slyšen, ale slyšet partnery, diváky i sebe samou, mě jen utvrdilo v tom, že můj přístup se mění.

⁵⁹ Julyen Hamilton během probíhajícího workshopu.

4.2 Eva Karczag

Druhý workshop, který se zásadně propojuje s již zmíněnými principy a nabízí další cesty k přirozenému pohybu, jsem absolvovala v říjnu v roce 2022 pod vedením tanečnice a lektorky Evy Karczag⁶⁰. Workshop probíhal netradičním způsobem, a to tak, že lektorka byla připojená online a my jsme se jako skupina účastníků potkali napřímo ve stejném prostoru.

Učení Evy Karczag mi plynule a organicky navazovalo na Lösslův pedagogický přístup, a to na rozvoj mého introspektivní ohledávání tělového materiálu a objevování jeho performativní kvality. Hledali jsme své možnosti vnějšího i vnitřního prostoru, zveřejňovali je a zkonkrétnili, aby se daly využít k naší autorské tvorbě. A stejně tak jsme nalézali organické cesty k pohybové improvizaci. Opět se mi zde osvěžilo téma dovolení si svobodného procesu a vytvoření bezpečného prostředí, které nám dá možnost tvořit bez vnuceného návodu, jak to má správně být. Už neočekávám odpověď od pedagoga, ale očekávám, že dokážu být natolik citlivá a pozorná ke svému probíhajícímu procesu, že si budu moci odpovědět sama.

⁶⁰ Tento workshop byl také v gesci grantu DKR Michaely Raisové (a Mirky Eliášové) v rámci zmíněných návštěv zahraničních hostů, kteří sdíleli svoji zkušenost a podíleli se na rozvoji oborového dialogu v pohybové disciplíně. Eva Karczag je nezávislá tanečnická umělkyně, která vystupuje sólově i ve spolupráci s jinými umělci po celém světě a je lektorkou explorativního přístupu k tanci a tvorbě. V letech 1979–85 tančila s Trisha Brown Dance Company. Je certifikovanou lektorkou Alexandrovy techniky, ideokineze a držitelkou titulu MFA (Dance Research Fellow) z vermontské Bennington College. Její práce je založena na improvizaci a praxi vědomého těla, budující důvěru ve vrozenou schopnost lehkosti, účinnosti a integrované otevřenosti těla.

„Eva Karczag“. *Movement research* [online]. [cit. 21. 12. 2022]. Dostupné z: <https://movementresearch.org/people/eva-karczag>.

Najednou vstupuji do prostoru z ničeho a s ničím. Bez nároku, bez očekávání. Uvolním se, otevřu mysl a moje tělo začne přijímat prostor, uvědomím si, že vcházím s citlivostí a se zvědavostí, co se stane mým podnětem pozornosti.

Následující popsané zadání jsem vnímala jako fázi „seznámení“ (viz kapitola Tělo v pohybu), ve kterém jsme se měli s kolegy na sebe naladit a najít cestu, jak spolu komunikovat. Fáze „seznámení“ ale neprobíhala skrze dotyk a kůži jako v Lösslově hodině, ale skrze prostor. Poté, co jsme si v prostoru vybrali místo nebo věc, které upoutali naši pozornost a které jsme měli zájem zkoumat z různých úhlů a najít v nich nevšednost, měli jsme je sdílet se svými dvěma kolegy. Najít způsob, jak to vlastně sdílet. Jak partnerovi nabídnout škálu způsobů, z jakých úhlu může můj předmět zájmu vidět. Aniž bychom použili přímý fyzický kontakt, překvapivě snadno jsme byli schopni nalézt naladěné spojení skrze naše pozice těla v prostoru, oční kontakt a řekla bych i naši plně zaujatou pozornost k danému podnětu. Propojila jsem tento způsob navázání dialogu i se zkušeností komunikace s partnerem skrze naše centrum na různě dlouhou vzdálenost z hodin Vědomého pohybu.

Najednou mi došlo, že vzhledem k tomu, že moje tělo již prošlo touto zkušeností, nabízí se použít tuto již osvojenou tělovou informaci a materiál k přirozenějšímu a snazšímu naladění na cizí kolegy. Neustále jsem cítila naše napojení a otevřenost k objevování. Navzájem probíhal neverbální dialog plný nabídek a reakcí.

Dech

Téměř v každé psychosomatické disciplíně jsem vnímala dech jako něco, co mám pouze pozorovat, a ne ho záměrně měnit, a nechat ho proudit do celého těla. Něco, čím můžu tělo skenovat zevnitř a tím pádem nastartovat proces introspekce. Skrze běh jsme nechali

rytmus dechu organicky změnit a sledovali jsme, jak se tato tělová změna projeví v našem těle.

Otázka, co vlastně všechno v těle dýchá, byla předmětem našeho pozorování. Dech propojil všechny části těla skrze tepny, žíly svaly, kosti v jednu celistvou hmotu a já jsem si uvědomila, jak naprosto základní dýchání, jako nepostradatelná potřeba, dokáže způsobit takto silný pocit uzemnění a proudění energie. Běžně mám pocit, že se mi dech rozpíná pouze v horní části těla a že se skrze centrum nemůže dostat až do konečků prstů u nohou. Nyní se tento pocit intenzivně ozval v celém těle. Zároveň tím, že se mě partner dotknul na různých místech na těle (hrudník, pánev, nohy, hlava), mi takto zpřítomnil, kam můžu dech poslat, a dal mi možnost si znovu uvědomit, že mohu prodýchat i tělové linie např. mezi čelem a pánvi. Opět jsme využili pouze přirozený lidský proces – dýchání, jako inspiraci pro pohyb a pro introspekci svého těla.

Eva Karczag stejně jako Jiří Lössl pracovala s anatomickým materiálem pro lepší vizualizaci vnitřního prostoru těla, v tomto případě konkrétně s oblastí hrudníku. Zprvu mě k hrudníku napadaly asociace jako pevnost, korpus, těžkost, tvrdost, balón, vakuum. K tomu se záhy připojily termíny jako například vzdušnost, jemnost, pletenec, hustý shluk, lehkost, volnost, prostor. Zde se nyní opakuje stejné pořadí jednotlivých kroků tohoto procesu jako v předmětu Tělo v pohybu. Po anatomické ukázce navázalo zpřítomnění dané oblasti skrze přímý dotyk partnera a s tímto pocitem jsme vstoupili do prostoru, abychom prozkoumali, jak se princip nádechu a výdechu může stát dominantním a stěžejním pro vytváření přirozeného pohybu. Jako by byl pohyb, který vycházel z impulsu nádechu (v opačném případě z výdechu), naplněn pravidelným rytmickým energickým proudem. Postupně se pohyb zrytmizoval, hlava upustila od cíle dodržet zadání a tělo se začalo v improvizaci cítit svobodnější a zvědavější. Tělo se chtělo rozprostřít a roztéct do podlahy, chtělo

být co nejvyšší, co nejmenší, vytvořit co nejpřesnější pohyb, zároveň být co nejabstraktnější a neanalyzovat. Tělo si neustále nabízelo hru. Zaplavil mě údiv a ptala jsem se sebe sama: „Jak je možný, že je to tak jednoduchý? Ale ono vlastně není. Vždyť tohle mi trvalo celé tři roky, než jsem si začala dovolovat a být plně teď a tady. Pozornost upínám na vnitřní kvalitu, ne tu vnější.“⁶¹

„A poem“ jako vnější podnět k pohybu

Eva nám zadala následující úkol: Napište si text/báseň, pár slov nebo jenom větu o dosavadní zkušenosti, pocitech, inspiraci, která se promítla do vašeho těla. Ve mně tato zkušenost zanechala tyto pocity, které dokládá následující krátký autorský text.

„Let it be
breathe out, breathe in
line gives you direction
direction gives you line
body in line
Breathe in, breathe out“⁶²

Toto zadání se pro mě stalo inovativním přístupem k tvorbě přirozeného pohybu. Báseň se stala naší inspirací. Každý svou báseň četl nahlas a dvě další těla se měla pohybovat v prostoru podle vnitřního pocitu, který z básně cítila.

Šlo o individuální pohybovou improvizaci, která byla inspirovaná vnějším podnětem. Individuálně reagujeme na stejný text, ale každý

⁶¹ Archiv autorky.

⁶² *Tamtéž.*

jinak přijímá a chápe informaci, zpracovává a také ji subjektivním způsobem vyjadřuje. Což je na tom ta zajímavá věc, a potvrzuje se mi tak tvrzení „nesledujeme podobnost, ale rozdílnost“, kterou slýcháváme od lektorů a pedagogů snad na všech uměleckých školách, na různých kurzech a lekcích. Vždycky mi to přišlo jako fráze, která měla vytvořit bezpečné prostředí pro případné chyby. Fráze, která měla oklamat vnitřního policistu, aby mi dovolil se více uvolnit. Fráze, která měla zmenšit strach z neúspěchu. Stejně jako u cvičení „Flock of fish“ se mi ale opět utvrzuje, že přece individuální vnímání a odchylka přitahuje pozornost. Jen k tomu musím být pravdivá, nesnažit se být rozdílná, ale jen si ustát, že to moje je to, čemu věřím a že to tak cítím.

Zároveň se ještě více zcitlivělo moje vnímání partnerky v cvičení a důvěra v ni. Měla jsem silný pocit klidu, pochopení, vstřícnosti a vděku za tu péči, kterou jsme si navzájem prokázaly. Nebyl zde žádný nárok, ani strach. Jen jsme věděly, že jsme s partnerkou „ted' a tady a spolu“. Kröschlová ve své knize zmiňuje Brinkmannovu citaci, která se týká podobného naladění: „Je nutno dobrovolně vypojit všechny kognitivní manipulace tělem a přenechat se společnému pohybovému proudění.“⁶³

Partnerka ve mně cítila oporu a cítila, že když ztratila kontrolu nad svým tělem a při rolování se její tělo sesunulo jako „brambora“ z mého těla k zemi, věřila mi, že já budu připravená jí nabídnout oporu, aby se nezranila. Obě jsme v tom našly krásné spojení, naslouchání a hlavně jsme se obě shodly, že naše tělo dospělo k neuvěřitelné svobodě pohybu. Nenásilná, organická společná cesta prostorem. Tělo se obstaralo samo a nechalo se inspirovat. Byly i momenty, kdy jsme ani jedna neměly potřebu dát impuls k dalšímu pohybu. Jenom jsme byly propojeny dotekem a daly si čas na

⁶³ KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4., dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2003.

vstřebání toho, co se právě děje. Co se v nás děje.

„Lidé by neměli tolik uvažovat o tom, co mají dělat, ale o tom, co jsou.“⁶⁴ Touto citací z knihy *Mít a být* od Ericha Fromma, která pro mě úzce souvisí s mým dosavadním tématem, bych ráda uzavřela obrovskou první kapitolu mé cesty k přirozenému pohybu a zdůraznila, že moje cesta rozhodně není u konce, naopak. Na druhou stranu cítím, že jsem došla do fáze, kde jsem konečně schopná svůj proces plně a objektivně vnímat, pojmenovat si svůj materiál, rozvíjet ho bez blokujících překážek, které oslepovaly moji pozornost k sobě samé, a použít vědomě svůj doposud objevený pohybový materiál ke své autorské tvorbě.

⁶⁴ FROMM, Erich. *Mít, nebo být?* Vyd. 3. Praha: Portál, 2020.

5 Závěr

Na začátku práce jsem si stanovila, že se budu snažit objektivně zjistit, kam jsem se v daném procesu dostala a kudy vede moje cesta k přirozenému pohybu.

V závěru bych si tedy ráda odpověděla. Netlačit, slyšet, být, vnímat, cítit, pečovat, učit se, umět pozorovat a hledat. Těmito asociacemi bych ráda shrnula a uzavřela svoji dosavadní fázi cesty.

Dovolím si tvrdit, že nejsem „lepší ani chytřejší“ než na začátku svého procesu. Pokud bych se měla hodnotit, automaticky opouštím hodnocení typu „lepší“ nebo „horší“. A to už považuji za proces.

Mám určitě více zkušeností, tělo je citlivější a naslouchající k tomu, co kolem i v něm probíhá. Tělo je díky tréninku v odpovídající kondici a mě stále zajímá, jak ji mohu využít společně s tělovým materiálem, který jsem díky dlouhodobému pozorování a ohmatávání objevila.

Odvážím se tvrdit, že jsem díky pedagogům, lektorům a celkovým zkušenostem z oblasti pohybu poučenější a motivovaná se dál rozvíjet, posouvat a nezůstávat v komfortní zóně jen ze strachu z neúspěchu. Tato práce mi dopomohla si celý proces shrnout a ujasnit si, co je pro mě vlastně důležité a čemu se chci věnovat. Dala mi možnost si připomenout, jaké pedagogické záměry mi vyhovují a jaké já sama můžu použít v následující autorské tvorbě nebo v mé pedagogické praxi.

Seznam použité literatury

BARBA, Eugenio, a SAVERESE, Nicola. *Slovník divadelní antropologie: o skrytém umění herců*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny: Institut umění – Divadelní ústav, 2000.

BOGART, Anne, a LANDAU, Tina. *Úhly pohledu: praktický průvodce systémem úhlu pohledu a kompozice*. Praha: Divadlo Archa: Institut umění – Divadelní ústav, 2007.

BRECHT, Bertolt. *Myšlenky*. GROSSMAN, Jan, ed. Praha: Československý spisovatel, 1958.

BROOK, Peter. *Pohyblivý bod: čtyřicet let divadelního výzkumu 1946–1987*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1996.

DONNELAN, Declan. *Herec a jeho cíl*. Praha: Brkola, 2007.

GROTOWSKI, Jerzy. „Performer“. *Svět a divadlo*. 1999, č. 3, s. 101–104.

KARLÍK, Josef. *Úvod do herecké výchovy*. Brno: Divadelní fakulta JAMU, 1992.

LÖSSL, Jiří. *Výchova vědomým pohybem v pedagogické a tvůrčí praxi*. Habilitační práce. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2021.

KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4., dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2003.

KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Ladění: psychosomatická příprava k výuce herectví*. 2. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2002.

PILÁTOVÁ, Jana. *Hnízdo Grotowského: Na prahu divadelní antropologie*. Praha: Institut umění – Divadelní ústav, 2009.

VOSTRÝ, Jaroslav. *Předpoklady hereckého projevu*. Akademie múzických umění v Praze v Nakladatelství AMU, Praha 2021.

FROMM, Erich. *Mít, nebo být?* Vyd. 3. Praha: Portál, 2020.

Seznam internetových zdrojů

„CreWcollective“. *CreWcollective* [online]. [cit. 23. 12. 2022]. Dostupné z: <http://crewcollective.cz/lide/>.

„Eva Karczag“. *Movement research* [online]. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné z: <https://movementresearch.org/people/eva-karczag>.

„Jiří Lössl“. *Somatika* [online]. 2022 [cit. 31. 10. 2022]. Dostupné z: <https://www.somatika.cz/jiri-lossl/>.

„Julyen Hamilton“. *Intellect Books* [online]. [cit. 5. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.intellectbooks.com/julyen-hamilton>.

KOCOURKOVÁ, Lucie. „Týden s tancem: o improvizaci s Janou Novorytovou a řada aktualit k tomu“. *Opera Plus* [online]. 8. 11. 2017 [cit. 20. 12. 2022]. Dostupné z: <https://operaplus.cz/tyden-tancem-improvizaci-janou-novorytovou-rada-aktualit-k-tomu/?pa=2>.

Seznam použitých zkratk

JAMU – Janáčkova akademie múzických umění

DAMU – Divadelní fakulta Akademie múzických umění v Praze

KATaP – Katedra autorské tvorby a pedagogiky DAMU

Seznam příloh

Příloha 1 – Reflexe 1. ročníku předmětu Tělo v pohybu

Příloha 1

Reflexe předmětu Tělo v pohybu (zimní semestr v 1. ročníku)

Reflexi bych ráda pojala jako popsání fáze, ve které se moje tělo po této zkušenosti nachází, jak své tělo vnímám nyní a co mi předmět přinesl. Popravdě vložit do psané formy moje dojmy, pocity, emotivní zkušenost je pro mě vážně obtížné. Mám pocit, že jsem toho stále plná a že toho mám v sobě příliš, abych to všechno dokázala sdělit. Možná ale právě tento způsob reflexe mi pomůže si nějaké věci utřídit a nechat je v sobě usadit. A až si tuhle reflexi přečtu za delší čas, připomeneme mi to – obecný přehled zkušenosti, která mě ovlivnila zásadně fyzicky a emočně, ale taky mě utvrdila v tom, že touhle cestou bych chtěla jít. Neskutečně mě to nalákalo tvořit touto cestou.

Na začátku našeho setkávání jsem se v rámci cvičení (např. zkušenost s listem papíru, dotekem partnera, skenování těla) soustředila na tělo jako na celek. Vnímala jsem ho jako celistvou hmotu, kterou mám možnost ovládat, nebo je ovládáno někým/něčím jiným. Už jenom tahle otázka – „Vedu pohyb těla já, nebo jsem vedena partnerovým impulsem?“ – je pro mě zajímavá na zkoumání.

O to víc jsem začínala cítit tělo jako pohybující se hmotu, když jsme do něj vstupovali přes tělové vrstvy. Stejně tak když jsme vstupovali přes dotek do vrstev partnera. Dalo mi to cennou zkušenost i v naladění se jak fyzicky, tak mentálně na partnera, být citlivější a vnímavější k zachycení impulsu (kdy je pro mě zaznamatelný a zároveň zajímavý natolik, abych na něj chtěla reagovat). V této fázi jsem tělo cítila fyzicky (zvenku), ale čím dál tím víc se pro mě stěžejnějším přístupem k tělu začal stávat ten introspektivní. Zprvu jsem začala zkoumat díky imaginárním předmětům v těle (např. pohybující se kulička, která mění svou velikost), odkud mi

pohyb vychází a jaký vlastně ten pohyb je. Byl to pro mě nový a nevšední pocit – najednou vést pohyb zevnitř ven. Zároveň to byl pocit neskutečně intenzivní a automaticky mi měnil kvalitu pohybu. (Dosavadní moje zkušenost byla performativní – naučit se choreografii, kroky. Ale tady jsem získala opačný pohled. Vnitřní proces sám o sobě může být performativní a zajímavý pro diváka, protože je opravdový.)

Následně jsem si začala rozkládat tělo na jednotlivé části. Centrum, hlavu, páteř, končetiny. Musím říct, že mi velice pomohlo zprvu vidět tělo zevnitř v anatomických příručkách. Měla jsem pak přesnou představu o mapě těla, mohla jsem se k tomu snadněji přes vrstvy dostat a soustředěně s tím pracovat. Brala jsem to jako teoretický základ pro praktický úkol. Další důvod, proč jsem tělo prožívala tak intenzivně, je, že mě fascinuje jeho geniální propojení, ať už mluvím o propojení psychosomatiky, nebo kostry těla.

Každá dílčí část těla, kterou jsem si zevnitř osahala, probudila, prozkoumala, mi navodila velice hluboký emoční stav. A sama za sebe mluvila, když jsem jí dala soustředěnou pozornost. Práce s představou a imaginárním předmětem v těle nebo na těle mi navozovala hluboké stavy, ve kterých jsem měla pocit, že se nacházím někde jinde než v tělocvičně na zemi. Někde v jiném světě. V tomto stavu jsem si intenzivně prožila emoce, které se mi projevíly skrze moje tělo. Například představa zúžení hrudníku byla paralelně propojena s emocemi jako např. úzkost, strach a pocit ztuhlosti (zároveň fyzický projev v těle – nemožnost dýchat a plynule se pohybovat).

Jako další příklad uvedu pánev, která nejenže mi probudila komunikaci centra, ale byla jsem překvapená, jak moc očividná byla tahle zkušenost následně v obyčejné chůzi.

V neposlední řadě uvedu zkušenost s probuzením páteře. Když se

ponořím pozorností do bederní páteře, tak je mi to velice nekomfortní. Mám pocit, že se dotýkám něčeho citlivého, omezeného v hybnosti. Jako by tělo říkalo – stop. Dokážu cítit přesně tu bolest, jak jsem cítila během zranění a léčení. Paradoxně jsem se během setkávání, alespoň do určité míry, zbavila této blokace. Dovolila jsem této části, aby se uvolnila a zkoumala svou tělovou hranici. Což ve mně vyvolalo opět silnou emoci.

Ráda bych řekla, jak cenné pro mě bylo sledovat změny v těle u mých spolužáků, kteří mají jiné napětí, stereotypy, „zvláštnosti“, ale zároveň pracovali se stejnou zkušeností. Jak příjemné pro mě bylo být jim oporou, člověkem, který je ujistí, že jsou zpátky, někým, kdo jim pomohl (ať už jenom tím, že jsem se nějakým způsobem starala o jejich prostor) dostat se tam, kam chtěli. Alespoň přesně takhle já jsem své partnery vnímala.

Je toho mnohem víc, o čem bych ráda diskutovala a co řekla nahlas, jak jsem to cítila, že ta zkušenost byla vážně jedinečná. Ale chtěla jsem jen nastínit, jak moc mě to ovlivnilo a inspirovalo. I to, že to nebylo plnění úkolu, tak jak by měl vypadat, nebo dosažení jednotného výsledku. Nemusela jsem se během toho zabývat tím, kam mám dojít. Jen mě potěšilo to individuální poznání, co jsme objevili. Bavilo mě, že jsme až na konci zjistili celkový point/cíl/podstatu zadání.

Chtěla bych zmínit jednu z mnoha oblastí, ve které cítím jistou změnu ve vnímání, a to je hudba. Mám pocit, že jsem auditivní typ člověka, hudba je pro mě jednou z největších inspirací a důležitým divadelním prostředkem. Jak už jsme se o tom bavili na posledním setkání. Vnímání hudby během cvičení se mi změnilo z hlavního ovlivňujícího elementu, ale objevila jsem v ní funkci utvořit bezpečné prostředí a atmosféru pro to zkoumat a vytvářet pohyb, aniž bych ho přizpůsobovala hudbě.

Na závěr bych jen ráda doplnila, že stavy, které jsem si prožila, mě inspirovaly, nebo mě zavedly do fáze, kdy si můžu nechat samovolně procházet příběh tělem, ale paradoxně ho nevytvářím, jen ho sleduju.