

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha, 2023

BcA. Simona Rozložníková

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKUKLTA

Taneční umění

Nonverbální divadlo

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Pedagogická metodika pantomímy Radima Vizváryho

BcA. Simona Rozložníková

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

Oponent práce: Mgr. Veronika Knytlová

Datum obhajoby:

Přidelovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2023

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance Art

Nonverbal Theatre

MASTER'S THESIS

Pedagogical methodology of mime by Radim Vizváry

BcA. Simona Rozložníková

Thesis advisor: prof. PhDr. Jan Hyvnar, CSc.

Examiner: Mgr. Veronika Knytlová

Date of thesis defense:

Academic title granted: MgA.

Prague, 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma :

Pedagogická metodika pantomímy Radima Vizváryho

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

Prahe, 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 AMU v Praze.

ABSTRAKT :

Táto práca pojednáva o pedagogickom procese predmetu Pantomima a telesný mimus, ktorého výuka prebieha na Katedre nonverbálneho divadla, Akadémie múzických umění v Praze. A je tak jediným miestom na území celej Českej aj Slovenskej republiky, kde sa táto technika vyučuje na profesionálnej úrovni. Výuka prebieha pod vedením Radima Vizváryho, ako poprednej osobnosti pantomickej scény v medzinárodnom charaktere.

Podrobne v nej rozoberám jeho vlastne vytvorenú pedagogickú metódu, ktorá študentov prevádza od fyzického tréningu, cez techniku Mime Corporel až po samotnú techniku mimu a pantomické herectvo. Chronologicky tak popisujem celý proces výuky skladajúci sa z jednotlivých princípov, metód, cvičení a techník, ktoré študenta následne privádzajú k samotnej tvorbe.

ABSTRACT:

This thesis deals with the pedagogical process of mime classes at the Nonverbal Theatre Department at Academy of performing arts in Prague. Which is the only place in Slovak and Czech Republic, where people can get a professional education in our genre of mime. The teacher of this subject is one of the most important mimes in international meaning.

I am analyzing his own pedagogical method of mime in detail. This method leads from physical training, through the Mime Corporeal technique, to the mime technique and mime acting. I am also describing single methods, principles, exercises, and techniques in detail. Which finally leads students to the process of creation.

1. ÚVOD

Touto diplomovou prácou určitým spôsobom nadväzujem na svoju písomnú prácu z bakalárskeho stupňa štúdia, v ktorej som sa venovala Radimovi Vizvárymu, ako prednej osobnosti súčasného pantomického sveta v medzinárodnom charaktere. Išlo o akýsi portrét jeho osobnosti a jeho prínosu pre odbor pantomímy v rôznych oblastiach. V tejto práci som sa rozhodla zamerať na jeho pedagogickú činnosť a vlastne vybudovanú techniku mimu, ktorú som mala možnosť zažiť jednak ako študentka, no v poslednom roku štúdia tiež ako jeho asistentka vo výuke predmetu Pantomíma a telesný mimus pre prvý ročník bakalárskeho štúdia. V práci teda rozoberám hlavne princípy a postupy výuky pre prvý ročník, ktorého predmetom bola technika Mime Corporeal a tvorba v nej. Napriek tomu sa však v práci dotýkam aj princípom samotnej techniky mimu, ale v menšom rozsahu. Jedným z motívov vytvoriť text takéhoto charakteru bol práve nedostatok dostupných zdrojov, ktoré by o nej takto podrobne pojednávali. Tak ako aj to, že pantomímu pokladám za hlavnú oblasť svojej umeleckej činnosti a mám tak záujem o jej rozvoj v každej oblasti aj v tej pedagogickej. Nasledujúci text tak vychádza z vlastných zápiskov, poznámok a poznatkov z procesu výuky, tak isto ako z vlastných skúseností a získaných vedomostí ako tvorkyne a interpretky pantomímy.

2. HLAVNÝ OBOROVÝ PREDMET: PANTOMÍMA A TELESNÝ MIMUS

2.1. PANTOMIMA A TELESNÝ MIMUS ¹

Anotácia predmetu, ktorý prebieha v zimnom semestri prvého ročníka štúdia, pod pedagogickým vedením Radima Vizváryho na katedra Nonverbálneho divadla AMU v Praze.

Obsah predmetu

Úvod do techniky mimu Corporeal, techniky, ktorú na počiatku 20. storočia vynášiel francúzsky mím a pedagóg É. Decroux (inovátor modernej pantomímy). Táto tréningová metóda je všezahrňujúca a systematická technika pohybu, ktorá formou analýzy pohybu pripravuje študenta k mnohým výkonom rôznych pohybových foriem. Táto metóda by mohla byť porovnávaná s tancom. Dnes je to prvý stupeň a základ v štúdiu práce s telom v odbore pantomímy. Zároveň vďaka svojmu charakteru môže otvárať možnosti iným disciplínam - súčasnému tancu, fyzickému divadlu, ale aj novému cirkusu.

Tématické okruhy

1. Základné uvedenie do techniky na teoretickej aj praktickej báze
2. Fyzický a duchovný tréning
3. Základ techniky mimu - anatómia mímovho tela pripravuje študenta ku geometrickej pantomíme, ktorá je postavená na metóde Mime Corporeal.

Výsledky učenia

Študent rozumie základným pojmom techniky Mime Corporeal, snaží sa ich uvádzať do praxe v základných cvičeniach. Podstatou ovládnutia tejto techniky je schopnosť sústredenia sa a prepojenia fyzickej a mentálnej roviny prejavu. To nazývam „fyzickým a duchovným tréningom“. Študent formou praktických cvičení skúma možnosti svojho tela v rámci techniky Mime Corporeal.

¹ <https://sp.amu.cz/cs/predmet109PTMI1.html>

2.2. PANTOMIMA A TELESNÝ MIMUS 2 ²

Anotácia predmetu, ktorý prebieha v letnom semestri prvého ročníka štúdia, pod pedagogickým vedením Radima Vizváryho na katedra Nonverbálného divadle AMU v Praze.

Obsah

Študent sa v druhom semestri zdokonaľuje v základoch techniky Mime Corporeal. Osvojuje si ďalšie pojmy a celkovo ďalej prehľbuje svoje znalosti v tomto predmete.

Tematické okruhy

1. Fyzický a duchovný tréning
2. Technika mimu – anatómia mímovho tela pripravuje študenta ku geometrickej pantomíme, ktorá je postavená na metóde Mimu Corporeal
3. Špeciálne techniky - práca s napätím a uvoľnením tela, prirodzené a neprirodzené pohyby, statické cvičenia a cvičenia rovnováhy, princípy tlaku, ťahu, protitlaku a protiťahu. Práca s dychom.

Výsledky učenia

Študent rozumie viac do hĺbky pojmom techniky Mime Corporeal, snaží sa ich pretavovať do praxe v základných cvičeniach. Podstatou ovládnutia tejto techniky je schopnosť sústredenia sa a prepojenia fyzickej a mentálnej roviny prejavu. To nazývam „fyzickým a duchovným tréningom“. Študent formou praktických cvičení skúma možnosti svojho tela v rámci techniky Mimu Corporeal.

² <https://sp.amu.cz/cs/predmet109PTMI2.html>

3. PRÁCA S TENZIOU

Práca s tenziou je jedným z najdôležitejších princípov pri práci s telom. Počas práce s tenziou tela, rozdeľujeme toto takzvané telesné napätie do dvoch rovín a to na vnútorné a vonkajšie telesné napätie. Pre lepšie pochopenie problematiky napätia tela si môžeme predstaviť jeho škálu v intenzite nula až sto percent za predpokladu, že telu v normálnom, neutrálnom postoji pripisujeme desať percent na tejto škále. Je to však iba teoretické a diskutabilné tvrdenie, keďže nohy, ktoré celé telo držia môžu disponovať až päťdesiat percentným napätím, kým ruky, ktoré sú spustené a uvoľnené pozdĺž tela môžu mať iba dve až tri percentá tejto energie. Ako praktický príklad práce s percentovou škálou vonkajšieho telesného napätia uvádzam nasledujúce cvičenia.

Cvičenie č. 1

V prvej časti tohto cvičenia študenti pracujú vo dvojiciach. Prvý z dvojice sa prostredníctvom vyosenia tela zo svojej základnej osi smerom vpred dostane do takzvaného disbalancu a to spolu s pokrčením nohy, odborne tiež nazývanej ako dolnej periférie a jej položením na špičku. Snaží sa priviesť telo do stopercentného vonkajšieho telesného napätia a to absolútnym zatnutím všetkých častí tela a svalov. Druhý z dvojice drží partnera v panvovej oblasti okolo obidvoch bokov a vyvíja protitlak voči smeru disbalancu svojho partnera a tým mu pomáha priviesť telo do požadovaného stopercentného napätia vo všetkých jeho častiach. Pomaly a postupne však partnera opúšťa. Ten sa snaží zachovať vytvorenú telesnú tenziu, kedy sú všetky časti tela zatnuté, pričom uvoľnená je iba oblasť krku a hlavy. Druhý partner však naďalej napätie svojho kolegu kontroluje a to tým, že sa dotýka jednotlivých častí jeho tela. Práve dotyk pomáha ľudskému mozgu uvedomiť si dotýkané miesto a upozorniť ho na konkrétny sval. Pri zatnutí daného miesta sa však môže stať, že nevedome povolíme inú časť nášho tela. Preto sa partner jednotlivých častí tela dotýka opakovane a kontroluje intenzitu napätia v nich. Výsledkom prvej časti tohto cvičenia by tak malo byť maximálne, teda stopercentné napätie celého tela. V druhej časti cvičenia už študenti pracujú samostatne. Východzia časť tohto cvičenia je neutrálna pozícia tela v desiatich percentách a jeho tranzícia do stopercentného napätia v pozícii z prvej časti cvičenia. Najprv plynule a postupne,

následne však striedaním rôznych percentuálnych hodnôt v danej škále. Napriek tomu, že pracujeme na škále 10% - 100% telesnej tenzie, reálnych 100%, ktorých je naše telo schopné vykonať je väčšinou až pri 200% nášho subjektívneho a pocitového vnímania. Teda dvakrát krát viac než škála s ktorou pracujeme. Pri vykonávaní obidvoch častí cvičenia by sme nemali ísť cez našu silu až príliš, keďže samotné telo silu potrebuje pre seba a svoj výkon. Prílišný tras, ktorý môže vzniknúť sa tak pre telo stáva príťažou.

Cvičenie č.2

Na začiatku tohto cvičenia študenti opäť pracujú vo dvojiciach. Telo sa nachádza v miernom plíe s podsadenou panvou. Daný postoj slúži jednak ako opora tela, ale prináša tiež fyzickú silu zo zeme. Dolná časť tela je od dolnej periférie až po hrudník pevná, akoby zakorenená do zeme, zatiaľ čo hrudník je uvoľnený v neutrálnych desiatich percentách. Prostredníctvom toho tak dochádza k oddeleniu jednotlivých častí tela. Druhý z dvojice dáva partnerovi impulzy do hornej časti tela, ktorá je uvoľnená. Pozornosť upriamuje tiež na to, aby reakcia na impulz bola adekvátna jeho sile a intezite. Študenti následne pokračujú v rovnakej pozícii a s rovnakým princípom avšak samostatne. Sami vytvoria impulz z určitej časti tela a rozvedú ho tiahnučím sa pohybom, takzvaným fondue do maximálnej veľkosti a stopercentnej intenzity v celom tele. Následne sa plynule navrátia do východzej pozície s desiatimi percentami. V ďalšej časti pracujú so striedaním na percentuálnej škále, tak ako v intezite, tak aj vo veľkosti gesta. Najskôr ako postupná cesta k výslednému gestu a späť, neskôr striedaním rôznych hodnôt na danej percentuálnej škále. Záverečná časť tohto cvičenia pracuje s presunom stopercentnej tenzie vrámci jednotlivých častí tela. A to tak, že impulzom privedieme telo do stopercentného napätia, avšak bez navrátenia sa do základnej pozície, kedy stopercentné napätie ostáva iba v jednej z horných periférií, zatiaľ čo zvyšok tela povolíme k desiatim percentám. Ruka v stopercentnom napätí zostáva fixovaná v priestore na jednom mieste a vytvára takzvaný fix point. Môžeme sa okolo nej telom ľubovoľne pohybovať, zatiaľ čo sa horná periféria nehýbe. Pokračujeme ďalším varýrovaním rovnakého princípu prenášania a prelievania stopercentnej tenzie v rôznych častiach tela.

Práca s tenziou predurčuje prácu s fixáciou a fragmentáciou. Môžeme si všimnúť, že keď prostredníctvom impulzu preniesieme do tela stopercentú tenziu, ktorá následne ostáva iba v jednej hornej periférii, energia danej zafixovanej ruky zosilnie. Je to tým, že keď raz telo vytvorí napätie, už ho následne neustráca, ale uchováva si ho. Uvoľnené telo v protiklade k stopercentému napätiu v jednej ruke. Rovnaký princíp používame práve aj v technike mimu. Kedy pracujeme s napätím a uvoľnením súčasne. Predchádzajúce cvičenia tak slúžili na uvedomenie si práce s vonkajšou tenziou tela, ktorá je však úzko prepojená s vnútorným telesným napätím. Ide o prenesenie fyzickej energie z celého tela do jeho vnútornej energie a teda do centra tela. Dochádza k takzvanému šetreniu energie a zjednodušeniu práce pre mozog, kedy vytvorenú telesnú tenziu zakaždým nevypúšťame, ale uchováme vo vnútornom napätí. Keď tak fyzicky vytvoríme prostredníctvom gesta určité napätie, nikdy ho neopúšťame, ale presúvame ho do centra tela, ktoré tiež môžeme pomenovať ako mozog pohybu a miesto, kde si toto napätie uchováame. Tým že fyzické napätie neopustíme a na jeho základe vytvoríme vnútorné napätie, na javisku sa pre diváka nevypneme a dodáva nám to ako hercom charizmu. Prostredníctvom napätia sme tiež schopný vyjadriť takzvané emočné gesto. Môžeme si to vyskúšať na jednoduchom geste, kedy na niekoho ukážeme prstom. Pozorujeme tak, ako veľký rozdiel v charaktere gesta sú schopné urobiť rôzne percentá na škále 10% - 100% z predchádzajúcich cvičení. Vzniká viditeľný rozdiel ak fyzicky vybudované napätie povolím, alebo uchovám. Prelievame ho ako piesok medzi fyzickým a vnútorným napätím. Vzťah medzi vonkajšou a vnútornou tenziou tela je neustály. Ide tak o neustále prenášanie tohto napätia z jedného na druhé a opačne.

4. TECHNIKA MIME CORPOREAL

Technika Mime Corporeal nás vedie k analýze pohybu aj samotného tela. Základným predpokladom pre zvládnutie tejto techniky je takzvaná svalová a kĺbová nezávislosť. Výsledkom je schopnosť izolácie jednotlivých častí tela a ich používania nezávisle na sebe tak, aby jedna časť tela nebola ovplyvňovaná inou pohybujúcou sa časťou tela.

4.1 CENTRUM

Centrum tela vykonáva najviac práce a môžeme ho nazvať tiež akýmsi mozgom nášho tela. Jednak prostredníctvom neho dochádza k prepojeniu panvy a hrudníka no je tiež mostom medzi dolnými a hornými perifériami.

Cvičenie :

Študenti chodia voľne v priestore a skúmajú, čo sa s telom deje keď majú centrum tela pri chôdzi aktívne a zapnuté a čo sa deje ak je vypnuté a povolené. V prípade, že pri chôdzi centrum povolíme a nedržíme v ňom napätie, nohy vytvárajú dupot. Naopak ak v centre máme tenziu prostredníctvom čoho vzniká aj takzvaná kontrakcia a udržíme si ju, môžeme pozorovať, že chodíme potichu. Je to dôsledok toho, že separujeme našu váhu čím následne oddeľujeme hornú časť tela od jej dolnej časti.

4.2 DYCH

Správne dýchanie jednak zlepšuje kvalitu pohybu, no na strane druhej tiež udržuje celkovú kondíciu tela. V tejto technike nám dych pomáha aj k samotnej ostrosti pohybu.

Cvičenie 1 :

Ležíme na zemi chrbtovou stranou smerom dole k podlahe a nohami pokrčenými v šírke panvy. Oboma rukami sa chytíme pod hrudnou kosťou, zároveň čo sa nadychujeme tak, aby sa nám dvíhal hrudník. Ide o nádych do hrudného koša, ktorý pohybuje našimi rukami do strán a otvára nám tak hrudník.

- 1. krok - Dýchanie do hrudníka a otváranie bránice.
- 2. krok - Pocitovo sa tentokrát nadychujeme do triesel. Ruky máme položené v oblasti podbruška, pričom by sme mali cítiť ako sa nám zatína dolné brušné svalstvo.
- 3. krok - Nadychujeme sa do spodnej časti panvy, do takzvaných hlbokých panvových svalov. Pociťujeme to tak, že si zapcháme nosné dierky a nadychneme sa bez reálneho nádychu, čím získame tenziu. V ďalšom kroku v tejto časti cvičenia vydychujeme zatlačením kostrče do zeme. Ide o veľmi hlboký nádych a výdych so silným zatlačením proti zemi, čím získame požadovanú tenziu.

V cvičení pokračujeme tak, že sa postavíme na nohy. Keď sa nadychneme do centra, zrovná sa nám tak zároveň aj celé telo. Začíname pridávať ruky a to tak, že idú z výdychom hore a z nádychom smerom dole. Pri tejto časti cvičenia je dôležité, aby sa nám nevypínal hrudník. Ak správne dýchame hrudník by sa nemal vôbec hýbať. Pokrčíme kolená, čím sa nám podsadí panva. V tejto pozícii využívame rovnaký princíp dýchania, ako pri časti cvičenia vykonávanej na zemi. Nasledujú tri nádychy, pričom z výdychom zatlačíme stále viac a viac do brucha. Svalstvo sa nám zatína pri nádychu aj výdychu a jediné, čo sa v tele uvoľňuje je hrudník. V závere cvičenie sa tak telo nepripravuje iba na samotné správne dýchanie, ale tiež na správny základný postoj. Aby sa telo naučilo niečomu novému, napríklad aj správne dýchaniu je vedecky dokázané, že daný cvik musíme cvičiť minimálne 21 dní za sebou a to každý deň. Správnym naučením sa istého princípu, zároveň odstraňujeme zlé návyky, ktoré telo získalo predtým.

Aj v technike Mime Corporeal je telo neustále vedené dychom. Z prirodzeného správania tela vyplýva, že kým pohyb nahor sprevádza nádych, pohyb dolu sprevádza výdych. V rámci tejto techniky rozlišujeme okrem nádychu a výdychu aj zastavenie dychu. Pre správne dýchanie si je potrebné tiež uvedomiť, že dych nekončí v pľúcach ale v bránici.

Cvičenie 2

Študenti stoja v paralelnej pozícii, z ktorej ich pohyb smeruje dole do drepu a naspäť hore. Vyskúšajú si jednak prirodzený nádych, ktorý sprevádza telo pri ceste hore a výdych, ktorý sprevádza telo pri ceste nadol. Ale tiež opačný smer, teda dole z nádychom a hore s výdychom a pozorujú, čo sa deje s telom v jednom aj druhom prípade. Ďalším krokom je práve práca zo zadržaným dychom. V momente keď zadržíme dych zadržíme aj pohyb celého tela. Tento princíp skúmame v jednoduchej trajektórii nahor a nadol. Ďalšou časťou tohto cvičenia je pohybová improvizácia v priestore, kedy jediným hýbateľom tela je dych. Ide teda o pohyb vedený dychom voľne v priestore. Učíme sa pri tom používať dych a viesť ním telo, zastavovať dych a tým zastavovať aj samotné telo. Hovoríme teda o princípe zastavovaní pohybu dychom.

4.3 POSTOJ

Ako prípravu pre správny telesný postoj, uvádzam nasledujúce cvičenie s názvom Orol. Študenti stoja v prvej pozícii s pokrčenými nohami v plié a s podsadenou panvou. Horné periférie majú pred sebou spojené prostredníctvom laktov s otvorenými dlaňami, do ktorých smeruje pohľad. Oči však necháme pre diváka stále viditeľné. S nádychom a pohybom vedením z centra tela sa dostaneme nohami na relevé a horné periférie vedieme cez vzpaženie až do upaženia. Nikdy ich však neprepínáme. Horné periférie ostávajú v pozícii, kedy pripomínajú krídla orla. Prsty smerujú do predĺženia ruky, ako keby po nich stekala kvapka vody. Predstavíme si, že máme pod ramenami dva veľké balóny, proti ktorým tlačíme. Lakte sú vytočené a tlačíme ich smerom hore. Táto práca s laktom nám zároveň otvára lopatky. Včase keď sme zastavený v pozícii orla, nikdy nezabúdame dýchať. S výdychom sa následne vraciame do východzej pozície. Pohyb späť do východzej pozície začína v centra tela a horné periférie sa do pôvodnej pozície dostávajú pohybom začínajúcim od laktov. Tento postup opakujeme desať krát, kedy sa pri poslednom z nich nevraciam do východzej pozície, ale z výdychom schádzame z relevé do prvej pozície a horné periférie prirodzene nadväzujú z polohy pozície orla do základného postoja.

4.3.1 Základný postoj

Telo sa nachádza v prvej pozícii, vyťahuje sa smerom nahor. Máme prepnuté nohy a kolená. Chodidlá sú spojené prostredníctvom päty. Hlava ako by bola zavesená na háčiku. Máme zatnuté hýždňové svaly, čo nám automaticky podsadí panvu a zrovná zvyšok tela. V centre tela máme kontrakciu a tým pádom aj tenziu, pri ktorej sa pocitovo telo dostane do pozície, akoby nám niekto päťou udrel do brucha. Popri tejto tenzii v centre tela však máme neustále uvoľnený hrduník. Horné periférie sú spustené pozdĺž tela, lakty sú mierne vytočené a vychádzajúce z pozície orla. Ruky sú v aktívnom uvoľnení a dlane sú položené na bokoch stehien, akoby sme mali ruky vo vreckách. Dôležité sú tri základné body, na ktoré smeruje naše primárne sústredenie. A to vyťahovanie sa nahor, napätie medzi nohami, ktoré tlačíme od seba smerom von a chodidlá, ktorými tlačíme do zeme.

Pri technike Mime Corporeal používame štyri základné pozície (prvú, druhú, tretiu a štvrtú) a rozlišujeme tri základné princípy pohybu, teda náklon, posun a rotáciu. Pri začiatkoch výuky sa najskôr učíme tieto jednotlivé úkony fragmentovane a osobitne a až následne ich spájame do ďalších kombinácií.

4.4. NÁKLONY

O náklonoch premýšľame ako o jednej osi tela, ktorá sa samotným náklonom zlomí a vytvorí tak dve osi alebo línie. Jednu, ktorá ostáva v centre a druhú, ktorá sa v bode zlomu náklana von z centrálnej osi tela. Napriek tomu, že náklony vykonávame rôznymi časťami tela, ktoré popisujem nižšie, pohyb pri všetkých častiach neustále vychádza práve z centra nášho tela.

4.4.1. Náklony celého tela v prvej pozícii

Pri náklonoch celého tela v prvej pozícii sa pohybujeme v štyroch smeroch (vpravo, vľavo, dopredu a dozadu) a to vyosením sa z osi tela v centrálnej pozícii, teda kolmo na podlahu. Medzi jednotlivými náklonmi sa najprv naustále vraciame späť do centrálnej základnej pozície. Následne však pokračujeme plynule z náklonu vpravo, polkruhovým pohybom do náklonu vzad. Prostredníctvom opačného kruhu sa vraciame cez všetky pozície do toho istého náklonu vzad a v poslednom kroku späť

do centrálnej základnej pozície. Počas všetkých fáz náklonov v prvej pozícii je telo rovné a vystreté ako jedna doska, zároveň čo prepájam centrum tela s podlahou. Celý čas ide o nie veľký naopak menší a jemný pohyb tela. Určujúci faktor pre náklon celého tela nie sú nohy ale centrum hrudníka.

Práca s tyčou :

Pred zrkadlom pracujeme s tyčou, ktorá je o niečo vyššia, ako výška nášho tela. Postavíme ju pred seba akoby predstavovala os nášho tela. V prvom kroku vyosujeme naše telo voči osi, ktorú predstavuje tyč. Akoby sme sa na seba chceli pozrieť do zrkadla na jednu stranu, potom naspäť na tyč a následne na druhú stranu. Pohyb sprevádza práca chodidiel, ktorými neustále tlačíme do podlahy. Pri náklone do prava tlačíme do zeme ľavým chodidlom a opačne. Chodidlo sa náchadza vyrovnané na podlahe a je potrebné si dávať pozor aby nemalo prepadnutú klenbu. Čo sa často stáva a k čomu v správnom postoji nemá dochádzať.

4.4.2. Prechod do druhej pozície :

Z centrálnej prvej pozície a s nádychom následne ostro, rýchle a presne vyhadzujeme nohy z centra tela a cez pokrčené nohy akoby "vskakujeme" do druhej pozície. Každý z nás má inú a svoju vlastnú prirodzenú druhú pozíciu v závislosti na výške, postave a anatómii tela. Do vlastnej prirodzenej pozície sa dostaneme nasledujúcim spôsobom. Prostredníctvom náklonu celého tela do strany, tentokrát však s pokrčenou jednou nohou v kolene. Pokrčenú nohu následne podkopneme pod seba, akoby nám niekto podrazil nohu, čo nás prirodzene vráti do druhej pozície, avšak prirodzenej práve pre naše telo.

4.4.3 Náklony v druhej pozícii

Pri náklonoch v druhej pozícii ide o vykláňanie jednotlivých častí tela voči centrálnej vertikálnej osi a to na pravú a ľavú stranu.

- **HLAVA**

Pri náklone hlavy nepracujeme priamo s pohybom hlavy. Samotný pohyb vychádza z krku, ktorý je hýbateľom hlavy .

- KRK

Pre správny náklon krku, pomáha uvedomiť si os medzi ohryzkom, bradou a nosom a to tak, aby aj pri náklone ostali v jednej rovinej línii. Hýbateľom je medzilopatkový sval, z ktorého pohyb vychádza. Pri náklone fixujeme spoločne hlavu a krk a dávame si pozor aby sa k náklonu krku nepridal aj náklon hlavy alebo hrudníka. Pocitovo ide o pohyb, akoby sme si chceli položiť hlavu na rameno.

- HRUDNÍK

Pohyb je vedený brušnými svalmi. Je nevyhnutné mať pevné centrum, avšak zároveň uvoľnený hrudník. Pred samotným náklonom hrudníka je dôležité si pomôcť takzvaným pridýchnutím, čo nám nadvihne hrudník a uľahčí jeho správny náklon. Hrudník sa nám tak neprepadne ale vytvorí správny náklon.

- PÁS

Pri náklone pásu sa pocitovo odtlačujeme od druhej strany nakláňanej časti. Váha však ostáva rozložená medzi obidvoma dolnými perifériami. Pri tomto náklone je dôležité si dávať pozor, aby sme zároveň nevykonali posun hrudníka.

- PANVA

Vo všeobecnosti existuje asi šesť druhov náklonov v panvovej oblasti. Pri výuke začínajúce adepta môžeme vyzdvihnúť tri základné z nich:

1. Kým jednu stranu panvy fixujeme, opačná strana klesá dole prostredníctvom pokrčenia danej nohy v kolene. Koleno však slúži len ako podpora, aby panva mohla klesnúť na danej strane dole. Pohyb tak nie je vedený kolenom ale samotnou panvou. V princípe teda ide o polozenie kyčle do kolena. Najprv sa hýbe panva, až potom koleno. Až samotná panva tak zatláča koleno, smerom dole.
2. Druhým spôsobom je opačný princíp, kedy jednu časť panvy fixujeme, zatiaľ čo druhá strana smeruje nahor. Noha sa dvíha na špičku na strane boku, ktorý sa nakláňa. Pri oboch spôsoboch je najdôležitejšia práve fixácia danej strany. Pri tomto type náklonu používame hlavne hýžďové svaly, ktoré neustále pracujú.

3. Posledným z popisujúcich náklonov panvy je ich kombinácia, takzvaný double. Správnosť tohto náklonu kontrolujeme tak, že ho robíme v jednotlivých krokoch fragmentovane. A to tak, že na prvý náklon panvy pripojíme nohu na relevé z druhého náklonu panvy. Máme pokrčené obidve kolená, keď však v doubly jedno koleno vystrieme octitneme sa v prvom náklone panvy. Ďalším kontrolným krokom je schopnosť vystretia jednej nohy a teda kontrola správneho rozloženia váhy v tele. Panva je pritom stále fixovaná a nehýbe sa. Váha ostáva v ose tela. Pri učení sa správneho vykonanie doublu, je dobré spočiatku prechádzať cez jednotlivé kroky postupne, až potom naraz z druhej pozície rovno do pozície double prostredníctvom jedného pohybu .

U všetkých náklonov panvy je dôležité dávať si pozor, aby sme nevystrkovali zadok a myslieť na to, že náklon nevychádza z pohybu kolena, nohy, ani chodidla, ale zo samotnej panvy. Ako pomôcka môže slúžiť, predstaviť si že mám v oblasti panvy dve pretínajúce sa tyče. Jednu horizontálnu a druhú vertikálnu, ktoré sa pretínajú a kde bod ich prieniku je východzím bodom pre otáčanie panvy.

- KOLENÁ

Pri tomto type náklonu ide o náklon celého tela do kolena. Nohy sú pevne zakorenené v zemi a kolená počas svojho náklonu ostávajú v jednej línii. Pri pohybe teda neklesáme až do samotného plié.

- NÁKOLON CELÉHO TELA (TOUR EIFFEL)

V druhej pozícii vyosíme celé telo v jednej priamke mimo svoju prirodzenú vertikálnu os. Následne pritiahneme nohu do prvej pozície, čím nám vznikne náklon celého tela v prvej pozícii a zdvihneme chodidlá na relevé. Jedno chodidlo vykoná pique, kedy sa zdvihne hore a následne navráti späť na relevé v prvej pozícii. Overujeme si tak balanc tela. Následne pokladáme chodilá späť dolu do prvej pozície a späť do východzej druhej pozície.

4.4.4 Náklony v štvrtej pozícii :

Pri náklonoch vo štvrtej pozícii ide o nakláňanie nasledujúcich častí voči osi tela vpred a vzad.

- HLAVA

- KRK

Pri náklone krku vpred je dobré si predstaviť, akoby sa dole díval krk a nie oči. Oči ostávajú v rovnakej línii ako vo vzpriamenej pozícii. Pri náklone vzad je dôležité si uvedomiť rozdiel medzi posunom a náklonom, keďže sa pri začiatkoch často stáva, že namiesto náklonu urobíme posun.

- HRUDNÍK

Pri náklone hrudníka je dôležité zamerať sa na chrbticu a mať v centre silnú kontrakciu. Keď kontrakciu nemáme, hrudník fyziologicky nemá kam ďalej ísť.

- PÁS

Váhu máme rozloženú rovomerne medzi dvoma chodidlami, ktorých silou tlačíme do podlahy. Pomocou rozloženej váhy si môžeme overiť tiež správnosť našej štvrtej pozície. Je tiež dôležité si dávať pozor na rozoznávanie náklonu hrudníka a pásu, čo môžeme trénovať pomocou jednoduchého cvičenie, kedy opakovane striedame náklon hrudníka a náklon pásu.

- PANVA

Náklony panvy vpred a vzad vychádzajú z náklonov panvy v druhej pozícii, čo si môžeme jednoducho overiť, pretočením sa z náklonu panvy vo štvrtej pozícii do náklonu panvy v druhej pozícii. Pracujeme znovu z trocha základnými náklonmi. Pri náklonoch panvy vychádza prvotný impulz stále z panvy, nie z kolena ku ktorému to často zvádza. Prvotný impulz z panvy mieri až do kolena, kde mi pohyb panvy následne pokrčí koleno. Ide teda iba o nevyhnutný pohyb kolena, ktorý ním nikdy nie je vedený. V kombinácii prvého a druhého náklonu panvy teda, takzvaného double, je tak ako vo štvrtej tak isto v druhej pozícii nevyhnutné mať váhu na stojnej nohe. A to tak, že sme neustále schopní zodvihnúť voľnú nohu a priložiť ju k druhej stojnej. Bez toho aby sme sa museli viac vykláňať alebo vykonávať hocijaký iný pohyb.

- **NÁKLON CELÉHO TELA (TOUR EIFFEL)**

V náklone celého tela vpred aj vzad prechádzame zo štvrtej do tretej pozície, chodidlá zdvihneme na relévé, nasledujú piqué jedným chodidlom a návrat späť do tretej a následne štvrtej východzej pozície.

4.4.5. Prechody

Ako som v predošlom texte už spomínala, v technike Mime Corporeal používame štyri základné pozície, pri ktorých existujú určité zásady medzi ich jednotlivými prechodmi.

- z prvej do druhej pozície

Presúvame sa ostro, rýchle a presne, akoby “ vzkakujeme “ do druhej pozície.

- z druhej do štvrtej pozície

Presúvame sa cez náklon celého tela (tour eiffel) z druhej do prvej pozície a následným otočením sa do tretej pozície preskočíme ostro presne a rýchle do pozície štvrtej. Vo štvrtej pozícii sme vytočení diagonálne s otvorenou pozíciou nôh. Je výhodnejšie ísť najprv zadnou až potom prednou nohou.

- z druhej do prvej pozície

Prostredníctvom náklonu celého tela teda Tour Eifellu.

- zo štvrtej do druhej pozície

Pretočením sa rovno do nasledujúcej pozície.

- zo štvrtej do prvej pozície

Prostredníctvom prechodu cez tretiu pozíciu .

- zo štvrtej do štvrtej pozície

Môžeme sa z jednej do druhej dostať aj rovným pretočením sa do pozície. Avšak pri učení sa techniky je dobre používať predchádzajúce prechody cez jednotlivé pozície aby si ich telo správny spôsobom osvojilo.

4.4.6. Náklony v procese tréningu

Na začiatku procesu výuky tejto techniky, skladáme všetky naučené princípy do zostavy, ktorú časom meníme, pridávame k nej novonaučené princípy, prípadne odstraňujeme časti, ktoré sa opakujú. Práve pravidelné opakovanie danej zostavy pomáha telu ľahšie si osvojiť a prijať za svoju danú techniku. Ako príklad uvádzam začiatočnú časť zostavy.

ZOSTAVA

- 10 x opakujeme cvičenie OROL
- základná prvá pozícia a vybudovanie správneho postoja tela
- náklony celého tela v prvej pozícii
- prechod do druhej pozície
- náklony v druhej pozícii vpravo (každá časť jednotlivo)
- náklony v druhej pozícii vľavo (každá časť jednotlivo)
- náklony v druhej pozícii striedavo (vpravo - návrat do centrálnej pozície- vľavo)
- náklony v druhej pozícii striedavo (vpravo - vľavo (bez centrálnej pozície))
- prechod z druhej cez prvú, tretiu až do štvrtej pozície vpravo
- náklony vo štvrtej pozícii vpred (každá časť jednotlivo)
- prechod zo štvrtej do štvretej pozície na opačnú stranu
- náklony vo štvrtej pozícii vzad (každá časť jednotlivo)
- prechod zo štvrtej do štvretej pozície na opačnú stranu
- náklony vo štvrtej pozícii striedavo (vpred - centálna pozícia - vzad)
- náklony v druhej pozícii (vpravo a vľavo, vpred a vzad)

Kedy postupne nadväzujeme jednu časť na druhú avšak stále prostredníctvom fragmentovaného pohybu. Rovnakým princípom sa prostredníctvom jednotlivých častí vraciame do centrálnej pozície späť. Tento istý princíp prevádzame v druhej pozícii vpravo a vľavo a vo štvrtých pozíciách v oboch diagonálach vpred a vzad.

4.4.7. ANELÉ

Okrem samostatných fragmentovaných náklonov jednotlivých častí tela a postupnom pridávaní jednotlivých častí tela na seba sekane, používame ešte ďalší princíp a to takzvané anelé, teda vlnu. Ide o jeden plynulý, nezastavovaný a tiahnutý pohyb. Ktorý sa plynule tiahne všetkými ďalšími nakláňanými časťami, tak ako smerom dole tak aj naspäť, kedy pocitovo tlačíme do zeme no všetky ostatné časti vyťahujeme z panvy späť nahor do centrálnej základnej pozície. Pohyb začína aj končí v hlave prostredníctvom takzvaného tocu. Pri nasledujúcich častiach tela však ide o jeden plynulý pohyb až do náklonu celého tela teda Tour Eiffellu v dublu. Tento pohyb neustále plynie a nikdy ho nezastavujeme. Okrem návratu do centrálnej pozície môžeme pokračovať z jedného anelé do druhého anelé na opačnú stranu. Dostaneme sa do neho ukončením jedného anelé až do náklonu panvy a následným prenesením váhy a súčasným náklonom hlavy do opačnej strany, čo v praxi znamená, že súčasne s prenosom váhy nadväzujeme náklon hlavy do opačnej strany, na ktorú nadväzujeme postupne aj ďalšie nakláňané časti.

POKRAČOVANIE ZOSTAVY:

Na predošlú zostavu tak naviažeme aj tento princíp.

- anelé vpravo a späť
- anelé vľavo a späť
- z anelé do anelé

4.5.POSUNY

4.5.1. Posuny v druhej pozícii - vpravo a vľavo

- HLAVA

Pri posune hlavy sú hýbateľom pohybu krčné svaly. Je dôležité si uvedomovať a vímať, ktoré sú to a ako pracujú. Je tiež dôležité začať najprv z menším ale správnym pohybom, aby to dané svaly začali chápať a lepšie vnímať, keďže to nie sú svaly, ktoré používame v civilnom pohybe. Preto je potrebné ich vhodne rozpohybovať. Po rozpohybovaní začneme prirodzene daný pohyb zväčšovať. Ako

pomôcka pri posune hlavy môže slúžiť predstava toho, že ma niečo tiahne za ucho, tak ako cvičenie kedy si dlaň položíme vedľa ucha a posunom sa hlavou snažíme dotknúť danej ruky.

- HRUDNÍK

Pri posune hrudníka sú hýbateľom pohybu brušné svaly. Vedome teda posúvame hrudník do strany brušnými svalmi. Ak by sme sa priveľmi sústredili iba na pohyb hrudníka, mohlo by sa stať že začneme hýbať ramenami. Ramená sú pri posune hrudníka uvoľnené, centrum pohybu sa nachádza v bruchu a centrum hrudníka držíme pri samotnom posune v jednej línii. K pohybu ramien dochádza ale posúvajú sa ako jeden celok. Pre správny posun hrudníka ho pocitovo ťaháme do strany a čím viac ho do strany ťaháme, tým viac ho zároveň vyťahujeme nahor z centra aby neklesol dole. Pocitovo ho potrebujeme vytiahnuť z daných svalov aby sa posuoval v jednej línii a vďaka tomu dochádzalo k správne a rovnému posunu.

- PANVA

Posun panvy je množné vykonávať iba v rámci posunu celého tela, napriek tomu ho pomenúvame ako posun panvy. Samotný pohyb vedie centrum, nasleduje panva a až potom sa pohyb presúva do nôh. Nesmie sa stať, že pohyb vychádzal z nohy alebo by ňou bol vedený. Pri posune panvy tiež dochádza k málemu globálnemu posunu a teda posunu v rámci priestoru.

4.5.2. Posuny vo štvrtjej pozícii - dopredu a dozadu

- HLAVA

Hýbateľom posunu hlavy je krk. Pri posune hlavy vzad nejde o veľký posun, je dôležité si dávať pozor, aby nám posunom nevznikla druhá brada.

- HRUDNÍK

Pri posune hrudníka je dôležité dávať pozor aby hlava a krk ostali fixované a neposúvali sa mimo os v ktorej sa nachádza hrudník. Pre vykonanie posunu hrudníka poháma predstaviť si v strede hrudníka háčik, za ktorý nás niečo akoby zatiahlo. Pri oboch posunoch si pomáhame pridýchnutím a pocitovo hrudník

tlačíme stále nahor, aby sa nám neprepadol dole, čo sa môže ľahko stať pri navracaní do centrálnej pozície tela.

- **PANVA**

Pri posunoch panvy vychádzame mimo os nášho tela zatiaľ čo panva je neustále zamknutá. Pri posune vpred je koleno zadnej nohy prepnuté. Pri posune vzad je zadná noha nad ktorou je zvyšok tela zrovnaný stojná. Panva je neustále rovno, čo znamená, že dávame neustále pozor aby nešla do náklonu alebo aby nedochádzalo k vystrkovaniu zadku.

Pokračovanie zostavy

K predošlej zostave pridávame novonaučené princípy a teda posuny v druhej a štvrtej pozícii a prechody medzi nimi.

- posuny jednotlivých častí v druhej pozícii vpravo
- posuny jednotlivých častí v druhej pozícii vľavo
 - Najprv začíname od hlavy.
 - Následne začína od panvy.
- posuny v druhej pozícii (striedavo vpravo a vľavo)
Najprv od hlavy, následne od panvy.
- posuny v druhej pozícii vpravo a naspäť (nadväzovaním jednotlivých častí fragmentovane na seba)
- posuny v druhej pozícii vľavo a naspäť (nadväzovaním jednotlivých častí na seba)
(hlava - hrudník - panva - panva - hrudník - hlava)
(panva - hrudník - hlava - hlava - hrudník - panva)
 - * ako keby sme mali pred sebou stenu a chceli sa pozrieť za roh
 - * hrudník nám posúva hlavu ďalej = nepodsúvam hrudník pod fixovanú hlavu

- anelé v posune v druhej pozícii

Rovnaké kombinácie ako pri predošlých posunoch, nevykonávame ich však sekane ale vytvárajú jeden tiahnutý, nezastavovaný a plynulý pohyb.

- prechod z druhej do štvrej pozície

Rovnaká postupnosť krokov, ako pri posunoch v druhej pozícii na pravú a ľavú stranu avšak z pohybom vpred a vzad.

4.6 ROTÁCIE

Zatiaľ čo u náklonov a posunov ostávali pohybované časti od miesta zlomu až nahor v jedej osi s nakláňanou alebo posunovanou časťou, pri rotáciach sa rotuje stále iba jedna časť a zvyšok ostáva na mieste. Je to dôsledkom toho, že pri základných rotáciach nedochádza k vyoseniu ako je to u náklonov a posunov. Rotácia vždy vykonávame vpravo a vľavo.

- HLAVA

Rotáciu vykonávame až do úplneho maxima a sústredíme sa pri tom na prácu stavcov.

- HRUDNÍK

Tak ako pri ostatných pohyboch hrudníka aj pri rotácii si pomáhame pridýchnutím do hrudníka. Pri rotácii hrudníka fixujeme hlavu a panvu.

- PANVA

Pri rotácii panvy si značne pomáhame kolenom. Keď je panva v maximálnej rotácii doplníme pohyb kolenom a nohou dvihnutou na relevé. Ako aj pri ostatných z predošlých pohybov panvy, ani tu nevychádza pohyb z kolena ale zo samotnej panvy v dôsledku čoho sa mi koleno prirodzene vyrotuje. Pri tejto rotácii fixujeme jednak hlavu ale tiež hrudník (pocitovo ideme proti)

POKRAČOVANIE ZOSTAVY

- rotácie jednotlivých častí osobitne (vpravo, vľavo)
- rotácie s postupným nadväzovaním jednotlivých častí fragmentovane (vpravo, vľavo)
- rotácie v anelé
- rotácie z anelé do anelé

Takzvaná vlna v rotácii napriek tomu, že toto anelé nie je úplnou vlnou, učí nás jej princípu. A je tak prípravou na princíp vlny.

Všetky rotácie vykonávame ako zo začiatkom od hlavy, tak zo začiatkom od panvy kedy hľadáme a skúmame jednotlivé možnosti a kombinácie. Pri nadväzovanej rotácii od panvy až k hlave, vytvárame najdlhšiu rotáciu hlavy v technike Mime Corporel. Rotácie vykonávame väčšinou v druhej pozícii, vo štvrtej pozícii prevádzame iba anelé, ktoré nás dostane vo výsledku späť do druhej pozície.

4.6.1. Ruky v rotácii:

Cvičenie:

Stojíme v druhej pozícii s uvoľnenými rukami a vykonávame anelé v rotácii. Ruky sú uvoľnené a spolu s našim pohybom idú dozadu. Ďalším krokom sú ruky v aktívnom uvoľnení spojené s rotáciou laktov. Princíp funguje tak, že náš hrudník zatiahne aktívne uvoľnené ruky. Hýbateľom tohto pohybu je samotný hrudník, kedy si dávame pozor aby nešlo o pohyb vychádzajúci z ramien, ktoré sú uvoľnené. Až hrudník nám berie a ťahuje ruky do rotácie. Pozícia dlaní vychádza z pocitu akoby sme hladili nejakú plochu. Ide o pekný a jemný pohyb, ktorý nás v technike Mime Corporeal učí citlivosti.

4.7. KOREKCIE A VNÚTORNÉ ZRKADLO

Keď ako pedagógovia, ktorí učia študentov správnym princípom techniky Mime Corporeal vidíme, že študenti nevykonávajú určitý pohyb správne, samotnú korektúru prevádzame a upozorňujeme na ňu až po ukončení jednotlivých častí zostavy. Je to

dôležité preto, aby sa telo, ktoré sa učí novej technike naučilo správne princípu a rozdielu v správnom a nesprávnom prevedení určitého pohybu. Napriek tomu, že pri výuke náklonov, posunov a rotácii pracujeme zo zrkadlom, vytvárame si tiež vlastné vnútorné zrkadlo, ktorým je fyzický pocit. Ten je pre správne zvládnutie daných pohybov zásadný a reálne zrkadlo, tak slúži len ako kontrola pri osvojovaní si týchto princípov v technike Mime Corporeal. Ak by sme sa sústredili a dívali iba na odraz v zrkadle, vypíname tým vlastnú pohybovú pamäť, ktorá je pre osvojovanie nevyhnutná. Nesnažíme sa tak dostať telo nasilu do určitej polohy prostredníctvom vizuálnej stránky v zrkadle. Vizuálne by sme síce pohyb vtesnali do správnej pozície, ale už by sa nám to následne nespojilo so spomínanou pohybovou pamäťou. Nenastalo by tak zautomatizovanie pre naše telo a teda správne prepojenie medzi mozgom a samotným pohybom. Dôležitá je koncentrácia a cítenie tela, kedy cítime kde presne daný pohyb začína a kam smeruje, tak ako striedanie pozornosti medzi reálnym a vnútorným zrkadlo. Pri samotnom osvojovaní si techniky je tiež dobré vyskúšať si aj prácu s partnerom, kedy sa pri vykonávaní jednotlivých úkonov na seba navzájom pozeráme a opravujeme. Vďaka čomu sa dostaneme nielen do pozície vykonávateľa ale tiež pozorovateľa, čo nás vedie k schopnosti vidieť a pomenovať veci aj zvonku.

4.8. PRÁCA S HORNOU PERIFÉRIOU

Predstavujeme si ako by sme okolo svojho tela mali dvojdimenzionálny kruh. Obvodu tohto kruhu sa neustále dotýkame a to v každej pozícii rúk. Kruh je na nás akoby pripevnený a neustále vykonáva pohyb v súlade s pohybom nášho tela. Pri rotáciach alebo ďalších pohyboch, ktoré nie sú dvojdimenzionálne prichádzam s predstavou trojdimenzionálnej gule, kedy si predstavujeme jej vnútornú stranu, ktorú svojimi dlaňami neustále kopírujeme. Táto guľa je akoby pripevnená k našej panve. Horné periférie takto používame pri všetko čo v technike Mime Corporeali robíme, zatiaľ čo dlane sú vytočené smerom von.

4.9. TRIPLE DESIGN

Ide kombináciu troch základných pohybov spojených v jednu výslednú pozíciu. Pri triple designoch teda kombinujeme náklony, posuny a rotácie a to buď v jednej časti tela, alebo v kombinácii s tromi rôznymi časťami tela. Ide teda o princíp, ktorý

umožňuje veľmi širokú škálu pohybového registru. Pri začiatkoch osvojovaní si tohto princípu, je lepšie začínať z triple designom v jednej časti tela. A to tak, že najskôr prejdeme všetkými tromi pohybmi postupne a fragmentovate tam aj naspäť a až následne sa do konečnej pozície snažíme dôjsť jedným uceleným pohybom.

Cvičenie:

Stojíme v prvej pozícii v plié a niekto nám ukáže civilné gesto. My toto gesto napodobíme no zároveň zväčšíme a prevedieme do maximálnej fyzickej atitúdy, teda pozície tela. Počas tohto kroku ostávajú dolné periférie naďalej v prvej pozícii. K transformácii civilného gesta, tak dochádza prostredníctvom časti tela od panvy nahor. Po vytvorení maximálnej atitúdy si najprv určíme v akej pozícii sa nachádza naša panva. Podľa jej polohy sa z nohou presunieme do pozície mimu corporeal. Urobíme tak korekciu prostredníctvom dolnej periférie, ktorá slúži tiež ako overovacia metóda princípu váhy na stojnej nohe. Následne analyzujeme aké pohybové princípy vrámci techniky mimu corporeal moje telo vykonalo. Nájdeme tri pohyby triple designu prostredníctvom ktorých sa dostanem do neutrálnej druhej alebo štvrtej pozície. Gesto analyzujeme najskôr fragmentovane následne však plynulým pohybom prostredníctvom anelé. Po zvládnutí toho princípu pridávame k danému pohybu aj prácu s hornou perifériou. Najprv analyzujeme pohyb rúk a telesnej atitúdy zvlášť. Neskôr však tieto pohyby spojíme, až dôjdeme do jedného plynulého pohybu.

4.10 KVALITA BIČA

Kvalitu biča môžeme pomenovať aj ako prípravu na anelé v triple designe, pretože ide o rovnaký princíp. Keďže anelé v triple designe je vlnou je to aj príprava na prácu s vlnami.

Cvičenie

Stojíme v predklone s vyrovnanými nohami a spustenými uvoľnenými rukami. Následne krčíme kolená, pričom však s nimi nejdeme dole ale rolujeme a dvíhame sa cez panvu smerom hore, zatiaľ čo horné periférie sú uvoľnené. Prvá sa roluje panva, tá mi vezme hrudník a hrudník mi zatiahne hlavu. Cvičenie opakujem prirodzeným sa navrátením do východzej pozície. A to presne opačným princípom akým sme sa rolovali smerom hore. A teda hlava zatiahne za hrudník, hrudník mi zatiahne ruky, čím sa ocitnem vo východzej pozícii a princíp biču tak môžem zopakovať.

4.11.TOC

Toc alebo takzvaná interpunkcia gesta je interpunkcia používaná v technike mimu, vďaka ktorej môžeme oddeľovať jednotlivé gestá od seba tak ako slová vo vete.

Cvičenie 1

Stojíme v aktívnom uvoľnení s nohami v šírke panvy a prenášame váhu tela dopredu a dozadu, tým sa nám začína zatínať brušné svalstvo. Nasleduje hlboký nádych až do centra a z následným výdychom zatneme svaly. Uvedomuje si pohyb bránice a je to zároveň príprava na TOC.

Cvičenie 2 - PEJSEK

Stojíme v základnej druhej pozícii a s vyplazeným jazykom a rýchlym dychom (ako keď dýcha pes) rozpohybujeme bránicu. Cvičenie slúži na uvedomenie si toho čo je TOC a odkiaľ presne vychádza. Následne použijeme iba jeden zastavený dych, ktorým prinesieme energiu do hrudníka. Pri princípe tocu je dôležitý dych, ktorý mi pomáha v pohybe. Dych samotného tocu smeruje von.

4.11.1. Trojkrokový TOC

Prostredníctvom trojkrokého TOCU prepájame centrum z hornou perifériou a prinášame do nej z centra energiu a napätie. Trojkrokový toc môžeme použiť aj pri práci s telom keď nepracujem s hornými perifériami. Je to nie len vonkajšia ale aj vnútorná práca pri ktorej je dôležité mať spevnené panvové svaly a centrum tela, keďže práve vďaka tomu sa mi následne uvoľní hrudník, čo je nevyhnutné pre správne vykonanie tohto tocu .

Pozostáva z troch nasledujúcich fází:

- TOC MOTOR
-vychádza z centra tela
- FONDUE
- tiahly pohyb ktorý prepája centrum z perifériou

- napätie rozvedené do pohybu
 - predošlý toc nám do tela prináša napätie a my prostredníctvom svojho pohybu toto napätie rozťahujeme ďalej
 - nejde iba o samotný pohyb, ale o pohyb vychádzajúci z predošlého tocu
 - ide o uvoľnenie v napätí, teda napätie a uvoľnenie súčasne, pričom v napätí je centrum a uvoľnenie je v hrudníku a v hornej periférii
- TOC ENDE
 - posledný tok
 - prevádzame ho v hornej periférii aj v centre tela
 - pri tocu ende fixujeme hornú perifériu a skúšame tak uvoľnenosť hrudníka

Spoločne s trojkrokovým tocom používame aj takzvaný hrudníkový toc, ktorý vychádza z centra hrudníka. Používa sa zároveň s tocom ende a v rôznych smeroch (vpravo, vľavo, nahor, nadol, dopredu, dozadu) stále však v protismere k danej periférii, čím hrudník uzatvárame do protismeru voči izolácii v nej. Vychádza to z prirodzeného chovania tela, čo si môžeme overiť napríklad tým, že keď zatlačíme do operadla stoličky, hrudník zaraaguje a pohne sa vždy opozitne. Čím lepšie prepojenie medzi hornou perifériou a centrom tela vznikne, tým lepšia izolácia vznikne. Pri návratení periférie späť do východzej pozície prelievame energiu z ruky späť do centra tela a nepúšťame ju preč, čo sme sa už naučili pri práci z vnútornou a vonkajšou tenziou tela.

Cvičenie

Pre osvojenie si princípu trojkrokého tocu, môže slúžiť cvičenie, kde prepájame trojkrokový toc s princípmi popísanými hore. A to do rôznych smerov, kedy hrudníkový toc vykonávame vždy opozitne voči smeru tocu ende.

- zhora nadol (pravá ruka, ľavá ruka)
- zdola nahor (pravá ruka, ľavá ruka)
- do boku na pravú stranu
- do boku na ľavú stranu
- dopredu (oboma rukami naraz)
- dozadu (oboma rukami naraz)

4.11.2. Typy tocu

Okrem predošlých toc-ov existujú aj jeho ďalšie typy, ktoré používame v rôznych častiach tela.

- **ramenný toc**

Pri ramennom tocu pracujú prsné svaly, tricepsy a svaly v zadnej časti ramena. Je to niečo ako takzvaný HIT³ v street dancovom štýle Poppin. Používame ho v smeroch hore, dole, dopredu a dozadu. A aj pri ramennom tocu, existuje jeho trojkroková verzia.

- **toc - fondue (náklon hrudníku) - ramenný toc** : s obdivoma ramenami, pričom sa však najviac sústredím na samotný náklon hrudníka

- **ramenný toc do posunu hrudníka** : pocitovo to vyzerá, akoby sme ho poslali z jedného ramena do druhého. Samotný toc vytvára opačné rameno voči smeru posunu.

- **ramenný toc do rotácie hrudníka** : vykonávame ho akoby sme rameno na konci zamkli. Keď začíname rotáciou v pravo ideme rovnakým princípom ako pri posune a teda vľavo. Pošleme impulz, vyrotujeme hrudník a následne zamkneme pohyb.

Ramenný toc v kombinácii s trojkrokovým tocom nás pripravuje na prácu s objektom v tvare tyče. Ide o kombináciu dvoch tocov zároveň, ktorý veľmi dobre funguje pri rotáciách.

- **panvový toc**

Používame ho napríklad pri princípe ťahu. Pracujú hýžďové svaly. Panva je prepojená s chrbticou prostredníctvom princípu biča. Vysielam ho teda z panvy cez chrbticu až do hrudníka a to v rôznych smeroch vždy však krížom. Existuje tiež v

³ HIT: základní pilíř celého tance; rychlé zatětí (až přetětí) svalu a rychlé uvolnění hned, jakmile se sval plně zatne: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Popping>

kombinácii s náklonom a rotáciou v posune však neexistuje. Pri panvovom tocu sú zásadné kroky toc motor a fondue, ktoré vysielame do chrbtice. Toc ende v tomto prípade nie je až tak podstatný. Využívame ho najmä v abstrakcii, no v konkrétnej situácii ho využívame napríklad pri vstávaní zo stoličky. Náklon panvy pri tomto tocu určuje smer. Samotným naklonením panvy dorovnáваме chrbticu v druhej pozícii pantomimického plié a vo štvrtej pozícii pri anelé.

- **kolenný toc**

Je veľmi jednoduchý toc, pri ktorom ide iba o pohyb v kolene. Samotný pohyb kolena je však limitovaný. Prostredníctvom tocu v kolene dostávame fondoue do celého tela.

- **päťový toc**

Používame pri relevé v pozícii double a Tour Eiffel. Od päty posúvame energiu až do hlavy cez celé telo. Tam aj naspäť.

- **double toc**

Používame ho pri tocu ende v periférii. Ide o malý pohyb k sebe a od seba akoby do niečoho narazil. Z tohto tocu vychádza aj princíp double take. Ide o kombináciu kretšieho a dlhšieho po sebe idúceho tocu. Používame ho napríklad pri ťahu a tlaku. A taktiež vždy keď pracujeme proti gravitácii.

5. TLAK A PROTITLAK

5.1.Príprava na tlaky

Nadviazaním na trojkrokový toc sa nevraciam späť do východzej pozície ale odtlačujeme a priťahujeme sa k ruke fixovanej v priestore. Nesmieme tiež zabúdať, že je to práca celého tela a zapájať aj jeho spodnú časť. Ak by sme zvyšnú časť tela povolili výsledná fixácia by nebola tak kvalitná.

Cvičenie

- Trojkrokový toc - fixovaná ruka - posun hrudníka v smere ku fixovanej ruke, ako keby sme sa od nej odláčali a prisúvali,
- V ďalšom kroku pridávame k trojkrokému tocu aj náklon. Ide tak o kombináciu posunu hrudníka s posunom panvy v náklone v druhej pozícii. Nejde o klasický náklon panvy ale takzvaný posun panvy do náklonu mimo os tela, čo vychádza z techniky mimu corporeal .

5.2. Trojfázový dych

- Okrem trojkrokého tocu existuje aj takzvaný trojfázivý dych. Učíme sa ho v polohe na zemi, kde ležíme bez akejkoľvek tenzie v tele. Pomaly dýchame a uvedomujeme si pri tom ako dych prechádza jednotlivými časťami tela a tiež jednotlivými orgánmi. Dych prechádza od nádychu cez pľúca, bránicou v bruchu až do triesel. Tieto tri časti pokladáme za tri základné body, na ktoré sa sústredíme. Fyzicky sa nám pri dýchaní rozširuje hrudník, nafukuje brucho a mierne zodvihuje časť v mieste kde sa nachádza močový mechúr. Po nádychu nasleduje dlhý výdych.
- Nadychujem iba do pľúc a nepúšťam a nepúšťam dych až do brucha.
- Nadychujem sa iba do hrudníka
- Nadychujem sa do krku a kľúčnych kostí, tým sa mi nadvihujú. Rozširujú sa mi ramená (veľmi sa nepoužíva a je dosť náročný) .

Ide o jogínske cvičenie pre mímov, ktoré nás učí správnej práci s dychom. Následne vstávame na stranu prostredníctvom boku. Ak by sme totiž vstávali zo zeme hore

smerom dopredu prostredníctvom sedu, stratilo by sa nám to čo sme v predošlých krokoch vybudovali. Pri vstávaní sa do vzpriamenej pozície môžeme dostať prostredníctvom jedného nádychu ale tiež prostredníctvom troch krokov, teda troch fází. Pričom sme si vedomí svojich brušných svalov, ktoré sa pri tomto dychovom cvičení posilujú .

Cvičenie

Postavíme sa ku stene v paralelnej pozícii nôh a chodidlami v šírke panvy. Opretím hornej periférie o stenu do nej zatlačíme. Ak zachováme rovnú pozíciu nie sme schopní voči stene vytvoriť tlak. Aby sa nám podarilo tlak vytvoriť musíme vytvoriť takzvaný disbalanc. Preniesť váhu na jednu nohu a vyosiť sa z našej centrálnej osi. Pri disbalance sa prepája horná s dolnou perifériou a automaticky sa nám zatne centrum. Vzniká takzvaný princíp kríža, kedy prepájame protilahlé periférie prostredníctvom centra tela.

5.3 Princíp kríža

Pri tomto princípe prepájame tri body tela a to dolnú perifériu, centrum a hornú perifériu. Vychádza z prirodzeného chovania tela, ktorý môžeme pozorovať napríklad aj pri obyčajne chôdzi. Teda ak vykročíme pravou nohou prirodzene sa nám dopredu posúva ľavá teda opačná ruka.

5.4.Základný tlak

Ak sa naše telo nachádza v osi, nie sme schopný proti niečomu tlačiť. A až pri samotnom vyosení tela sme schopný vytvoriť tlak. Pri samotnom tlaku voči imaginárnej stene princíp kríža narušujeme, pretože sa neopierame o reálnu stenu. Dochádza k dvom tlakom zároveň a to jednak ku tlaku vertikálnemu ale tiež ku tlaku horizontálnemu. Ide o kombináciu napätia a uvoľnenia, pričom centrum tela je v napätí zatiaľ čo hrudník ostáva uvoľnený.

Pri vykonávaní tlaku teda ruka chytá imaginárnu stenu zatiaľ čo dlaň hornej periférie sa nachádza v úrovni srdca, nikdy nie vyššie. Ruku, ktorou tlak vytvárame tiež nikdy neprepíname a stále ostáva pokrčená v oblasti lakťa. Ak by sme lakeť prepli stratili by tak silu v dlani.

Postup:

Ide o trojkrokový toc s posunom panvy v náklone, ku ktorému pridávame hrudníkový toc opozitne ku smeru tlaku, čo je príprava na takzvaný háčik, tiež nazývaný ako double toc. Ide o dva po sebe idúce toky, jeden menší, druhý väčší a následne odtlačenie dlane čím vzniká základný tlak .

5.4.1. Základne tlaky v lokálnom pohybe

Kedže ide o lokálny pohyb, vykonávame ho na mieste a vrámci pohybu nášho tela, v druhej pozícii na strany a vo štvrtej pozícii vpred. A to nasledujúcim spôsobom:

- Prostredníctvom trojkrokého tocu spolu s náklonom celého tela v posune, kedy dôjde k vyoseniu tela, chytíme dlaňou imaginárnu stenu. Je dôležité dávať si pozor aby ruka bola až za hranicou nášho kolena, pretože by to narušilo ilúziu celej imaginárnej steny.
- Naleduje princíp nemožnosti posunúť imaginárny objekt. A to tak, že zatlačíme do imaginárnej steny, ktorú chceme posunúť, zatiaľ čo dlaň ostáva fixovaná v priestore, pričom vykonáme posun hrudníka v protismere zafixovanej dlane a naspäť.
- Posledným krokom je samotný posun imaginárneho objektu. V momente keď objekt odtlačujeme ideme súčasne kontrastne do protipohybu. Používame pri tom princíp double tocu alebo takzvaného háčika, ktorý vykonávame tesne pred odtlačením imaginárneho objektu hornou perifériou. Vzdialenosť našich chodidiel určuje veľkosť tlačenej objektu. Teda čím viac sú chodidlá od seba vzdialené, tým väčší je odtláčaný imaginárny objekt a naopak.

Pri tlaku vo štvrtej pozícii používame rovnaké princípy, ktoré sú popísané vyššie. Používame však nie len jednu ale obidve horné periférie. Pozícia tela je náklonom celého tela v posune vpred.

Kedže sa pri vykonávaní tlaku v druhej a štvrtej pozícii nachádzame v náklone panvy v posune, ide tiež o princíp triple designu. Váhu cítime na stojnej nohe, teda na strane hornej periférie, ktorou vykonávam tlak. Druhú nohu by sme mali byť schopný

neustále zodvihnúť, vďaka čomu dochádza k overovaniu správneho rozloženia váhy. Keď nohu zodvihneme udržujeme v ruke/rukách fix point, pričom fixujeme ruku a stojnú nohu. Pri tlaku v prípade nemožnosti pohnúť objektom, si pomáham tlakom chodidla do zeme. Pohyb tlaku nie je fragmentovaný ale nasleduje tzn. že hrudník nám posúva hornú perifériu. Ramená sú neustále uvoľnené. Ak by sme nemali uvoľnené ramená znamená to, že nemáme uvoľnený ani hrudník a že hrudník prenáša tenziu do ramien a to sa nemá diať. Pohyb vykonáva hrudník, nie rameno. Dôležité je tiež sústrediť sa na brušné svaly, ktoré sú hýbateľmi hrudníka. Pri tlaku je ruka a dlaň v neustálej tenzii. Neustále tak musíme vyvíjať tlak aby vznikla naozajstná ilúzia tlaku. V procese učenia ide o naučenie sa princípu techniky, ktorá sa následne dostane do pohybovej pamäte a až potom dochádza ku korekcii menších detailov. Najprv je pre adepta dôležité pochopiť princíp a nesnažiť sa vykonať, vedieť a ovládať hneď všetko naraz, ale postupne a správne.

Cvičenie:

Stojíme v prvej pozícii s oboma hornými perifériami na stranách, kde sa nachádzajú dve imaginárne steny medzi ktorými stojíme. Prostredníctvom náklonov celého tela v prvej pozícii, sa striedavo odtlačujeme od jednej a následne od druhej dlane, ktorá vykonáva tlak voči imaginárnej stene. Tento princíp sa používa pre správne rozvičenie. Nasleduje presun do druhej pozície, v ktorej použijeme rovnaký princíp avšak prostredníctvom hrudníka. Odtláčame hrudník zatiaľ čo fixujeme dlane, ktoré sa nachádzajú v úrovni hrudníka a nikdy neprevyšujú ramená. V ďalšej fáze cvičenia klesáme do polohy plié a predstavujeme si ako keby sme po stranách mali dvoch veľkých slonov, ktorý tlačia proti nám a my vyvolávame tlak proti nim. Dolné periféria máme zakorenené v zemi, centrum tela je v napätí a horné periférie sú fixované prostredníctvom dlaní. Zatiaľ čo hlava, hrudník či panva sú schopné dostať sa do uvoľnenia. V horných perifériách vzniká fixácia a to vďaka tomu, že vzniká princíp protipohybu. Kedy sa od jednej dlane odtlačujeme, zatiaľ čo k druhej sa priťahujeme. Pocitovo tak fixácia dlane vychádza raz z vrchnej a následne z jej spodnej strany.

Ak máme dlane vodorovne so zemou a chceme ich udržať fixované, zatiaľ čo telo vykonáva pohyb nadol a nahor postupujeme následovne. Predstavíme si imaginárnu tyč, ktorá sa nachádza pri pohybe tela smerom dole, nad hornou stranou dlaní. Počas pohybu tak pocitovo vykonávam tlak voči tejto tyči. Pri navracaní nahor sa tyč

nachádza na opačnej strane dlaní, teda pod nim a pri pohybe tela dlaňami opäť tlačíme proti nej. Vyplýva z toho, že ak ideme dole vykonávame tlak smerom nahor a ak ideme hore, tlačíme smerom dole. Ide o stret dvoch protichodných síl a vytváraní protipohybu. Predchádzajúce cvičenia tiež slúžia na uvedomenie si kĺbovej a svalovej nezávislosti, teda fyzické napätie a uvoľnenie súčasne. Všetky tieto princípy sú alfou a omegou, pri práci s tlakom a protitlakom.

5. 5. Smery

Tlak môžeme vykonávať v rôznych smeroch a pozíciách. Panva sa v tomto prípade prispôsobuje smeru hrudníku, ktorý určuje smer tlaku. Okrem tlaku rovno, tiež môžeme tlačiť smerom dole a hore, kde väčšinou používame pozíciu double. Využívame náklony aj posuny. Čo však pri tlakoch nefunguje sú rotácie. Funguje iba vo štvrtej pozícii v prípade keď je fixovaný jeden bod a druhý sa dotáča. Jednou rukou fixujeme a druhou odtláčame. Pocitovo vykonávame pohyb akoby sme tlačili ramenom. Ak by sme chceli vykonať tlak v rotácii v druhej pozícii už by nešlo o princíp tlaku ale ťahu.

5. 6. Globálny pohyb

Jednotlivé tlaky nevykonávame iba na mieste v lokálnom pohybe, ale tiež priestorovo v takzvanom globálnom pohybe. Pri celom tlaku v globálnom pohybe sa naďalej neustále udržujeme v náklone celého tela. Správnu pozíciu si overujeme tak, že sme schopní stáť na stojnej nohe, no zároveň vystrieť a dvihnúť druhú nohu a priložiť ju k nohe stojnej. Tak ako v druhej, tak vo štvrtej pozícii. Všetky popisované postupy sú vyučované v čistej technike alebo tzv. pure mime, ktoré sa po ovládnutí základov dajú rozvíjať ďalej.

5.6.1. Chôdza v globálnom pohybe

Na to aby sme mohli vykonávať tlak v priestore, je potrebné sa najskôr naučiť princíp správneho pohybu vrámci techniky Mime Corporel v ňom. Chôdzu v globálnom pohybe vykonávame v druhej a štvrtej pozícii. Z prvej pozície sa do druhej dostávame prostredníctvom náklonu celého tela v posune. Následne dochádza k výmene dolných periférií, kedy pokladáme päťu stojnej nohy, zatiaľ čo päťu druhej nohy sa

dvíha, prekrižuje stojnú nohu a dostáva sa tak na jej miesto. Z tretej pozície sa zase dostávame do štvrtej, prostredníctvom náklonu celého tela v posune vpred. Chodidlo sa nachádza vo vytočenej pozícii päťou dovnútra. Zadná noha je prepnutá, čo vychádza zo správneho postoja vo štvrtej pozícii. Aj v tomto prípade pokladáme päťu stojnej nohy, zatiaľ čo druhá päť sa dvíha. Samotná dolná periféria sa následne presunie zo zadu dopredu a vymení tak stojnú nohu. Ide o rovnaký princíp ako pri chôdzi v druhej pozícii. Pri globálnom pohybe samotný pohyb vykonávajú iba dolné periférie. Zvyšok tela sa nehýbe, iba posúva tam, kde ho posúvajú nohy a ostáva tak v rovnakej pozícii. Telom sa neustále vyťahujeme smerom nahor a cez vzniknuté fyzické napätie a kontrakciu, tak oddeľujem hornú a dolnú časť tela. To nám umožňuje posúvať iba dolné periférie, zatiaľ čo panva ostáva v ose tela. V nohách vzniká protitlak, principiálne však tlačíme a zároveň sa sa priťahujeme.

5.6.2. Základné tlaky v globálnom pohybe

K princípu chôdze v globálnom pohybe postupne pridávame samotný základný tlak vytvorený hronou perifériou. K zafixovanej dlani, ktorá odtlačila imaginárny objekt, následne priťahujeme celé telo. Čím vytvárame takzvaný protitlak. Dostatočný náklon tela pri kroku nám pomáha v tom, aby sme mali kam ďalej ísť a posunúť sa. Pri učení sa tohto princípu sa sústreďíme na maximálnu atitúdu. Telo je neustále v náklone a máme pevné centrum. Vytvárame jednak tlak, ktorý vzniká v momente zatlačenia do imaginárneho objektu a protitlak, ktorý vzniká keď sa telom priťahujeme k fixovanej dlani. Čím väčší objekt tlačím, tým väčší tlak vyvolávam. Pomáha mi v tom tiež väčší distanc, náklon, vzialenosť chodidiel a samotný väčší krok. Naopak čím je objekt menší, tým tento princíp zmenušejme aj v predošlých aspektoch.

Cvičenie :

Stojíme v tretej pozícii a prostredníctvom trojkrokého tocu a presunutím sa do štvrtej pozície, posunieme imaginárny objekt vpred. Zatiaľ čo horná periféria ostáva fixovaná, telo sa pretáča do druhej pozície a fixovaná horná periféria následne posunie imaginárny predmet do strany. V poslednom kroku sa otáčame späť do štvrtej pozície k fixovanej periférii pridávame druhú dlaň a posunieme imaginárny objekt vpred. Následne princíp opakujeme a striedame tak posuny v druhej a štvrtej pozícii. Pričom neustále využívame všetky naučené a vyššie popísané princípy.

6. ŤAH A PROTIŤAH

6.1. Príprava na ťahy

Cvičenie

Stojíme v základnej druhej pozícii, ruku máme pokrčenú v lakti smerom nahor, zatiaľ čo dlaň je vodorovne so zemou. Následne vykonáme pohyb vedený od dlane cez hornú perifériu, ako by nás za ňu niečo zatiahlo a pokračujeme v pohybe, ktorý prechádza cez hrudník, pás, panvu až do nohy a náklonu celého tela. Pri návrate a ceste späť impulz začína od nohy, ktorú nasledujú koleno, panva, pás, hrudník a nakoniec ruka. Môžeme sa vrátiť buď späť do východzej pozície cvičenia, alebo preniesť váhu až na druhú stranu do náklonu panvy v posune s pokrčeným kolonom. Pri tomto cvičení je dôležité mať uvoľnenú hlavu aby sa mohla prirodzene prispôbiť pohybu tela. Pri navracaní smeruje hlava do opačného smeru ako telo, teda do protismeru ruky. Vďaka tomuto náklonu hlavy získame aj väčší rozsah pohybu.

6.2 Základný ťah

Sme v pozícii plié s uvoľnenou panvou a spevneným centrom. Nasleduje principiálne rovnaký pohyb ako v predošlom cvičení, pri ktorom však nedvíhame nohu. Hornou perifériou chytíme na strane imaginárne lano, pričom nám v dlani pre neho ostáva voľný priestor. Poloha palca určuje smer povrazu aj samotného ťahu a je z neho vedený aj samotný pohyb. Ak niečo ťaháme správadza to napätie v tele a ak sme niečím ťahaný my, telo sa mierene povolí. Počas ťahu používame kontrakciu v centre tela, zatiaľ čo hrudník je uvoľnený, vďaka čomu dôjde k správnej ilúzii ťahu. Ťah teda vykonávame prostredníctvom kontrakcie, využívame popritom princíp anelé a vykonávame ho vodorovne a v jednej priamke. Keď ťaháme my hovoríme o ťahu a keď ťahá niečo nás hovoríme o protiťahu. Pri ťahoch používame aj už spomínaný panvový tok, kedy sa nám zatína jedna polovica hýžďového svalu. Panvový tok kombinujeme s tokom v hornej periférii a vykonávame ich súčasne. Tieto dve časti sú prepojené spevneným a aktívnym centrom v dôsledku čoho v tele vznikne napätie, ktoré sa snažíme si udržať. Panvový tok používame iba raz a to na začiatku v momente chytenia lana. Pri základnom ťahu vždy rozlišujeme, či hrudník tiahne ruku,

alebo ruka tiahne hrudník. Nikdy pohyb hrudníka a ruky nedeje súčasne. V osvojení tohto princípu, nám pomáha nasledujúce cvičenie.

Cvičenie: Princíp Z

Stojíme v druhej pozícii s dlaňou vedľa tváre a z hornou perifériou v prekrížení tela. Pred telom medzi oblasťou hlavy a panvy znázorňujem písmeno Z od jeho začiatočného bodu, prostredníctvom ďalších troch základných bodov. Najprv sa hýbe horná periféria, ktorej pohyb následne kopíruje hrudník a to v momente, keď dôjde do nasledujúceho bodu písmena Z. Tou istou trajektóriou písmena Z postupujeme aj v spätnom smere, pričom sa najskôr hýbe hrudník, ktorého pohyb následne kopíruje horná periféria. Pri tomto pohybovom princípe neustále oddeľujeme pohyb ruky a pohyb hrudníka. V cvičení je dominantné to, čo vykonáva ruka a hrudník. Pohybu zvyšných častí tela, teda nevenujeme toľko pozornosti a jednotlivé časti tela sa tak prirodzene pohybu prispôbia. Rovnaký princíp pohybu hrudníka a ruky môžeme rozviesť aj do písmena O, kedy sa ruka a hrudník pohybujú akoby po hodinovom ciferníku (štvrt', pol, trištvrt', celá).

Lano môžeme ťahať tak ako s jednou, tak s obidvoma rukami a používame pri tom rovnaký princíp. Jenda z rúk však vyvíja väčšiu silu ako druhá. Ide vždy o ruku, ktorá je prvá v smere pohybu, pričom vzájomná línia rúk kopíruje smer ťahu. Ruky nedávame nikdy pred telo ale vedľa tela, aby sme si netienili. Keď máme pri ťahu jednu nohu vystretú, vizuálne to predĺži dĺžku celého ťahu. V pokrčenej nohe je koleno v otvorenej pozícii a v polohe nad špičkou a chodidlom. Je to nielen zdravšie pre telo, ale vyzerá to tiež esteticky lepšie. Pri pohybe hlavy nám zase pomáha rotácia za smerom ťahu ruky, čo nás celkovo viac otvorí. To isté platí aj pri hrudníku. Ak prepojíme hrudník s hlavou dosiahnem oveľa väčšie rozpätie. Ťah vykonávame tak ako v druhej, tak aj vo štvrtej pozícii. Vo štvrtej ide o rovnaký princíp ako v druhej akurát sa z nákolnu celého tela v pred presúvame do náklonu pánvy vzad prostredníctvom použitia anelé. Tak ako pri tlakoch aj pri ťahoch rozlišujeme lokálny ťah na mieste a globálny ťah v piestore.

6.3 Smery

Smer hrudníku prispôsobujeme v ťahu rovnako ako pri tlaku. Ak je niečo hore, je pri ťahoch výhodnejšie prejsť do štvrtej pozície. V smere s predu do zadu zase funguje diagonálne postavenie a to keď je jedna noha prepnutá.

6.4 Prehmat

Pri ťahu s obdivoma rukami používame takzvaný prehmat. Používame ho po zatiahnutí lana a teda pri prenesení váhy späť na pôvodné miesto. Kedy už nie sme lanom ťahaný my, ale prehmatnutím pokračujeme v jeho ďalšom ťahaní. Najprv prehmatne jedna ruka, až potom druhá a následuje pritiahnutie sa k rukám, ktoré sú fixované v priestore a ktoré držia lano na predchádzajúcom mieste. Pri prehmate v pohybovom princípe nejde o ťah ale protiťah. Je možné pri ňom použiť aj preloženie nohy, ktorú pokládame stále na to isté miesto. Následne pridávame aj zdvihnutie päty, a to v momente keď sa presúvame a prehmatávame lano. Päťu dvíhame vždy pri prenášaní váhy. Raz jednu potom druhú. Tam kde je náklon, tam je dvihnutá aj päta. Päty sa mi však nepohybujú samovoľne ale vychádzajú z pohybu panvy.

6.6. Globálny ťah

Predchádzajúci princíp prehmatu funguje dobre hlavne v ťahu v chôdzi v globálnom pohybe. V globálnom ťahu s prehmatom v momente keď krížime nohy, prekrižujeme aj ruky. Existujú tak dve možnosti globálneho ťahu. A to že buď lano ťaháme my, alebo sa priťahujeme pozdĺž lana v globálnom pohybe.

Cvičenie :

Zamerané na využitie naučených princípov v ťahu a protiťahu.

Stojíme v náklone a chytíme lano, ktoré tri krát zatiahneme s tým, že objekt nevieme potiahnúť. Pre toto stvárnenie používame panvový toc, spolu s tocom v hronej periférii. Po treťom potiahnutí sa nám lano podarí pritiahnuť. Následne ho prechytíme a zatiahneme na čo lano zatiahne nás a vyletí nám tak z rúk.

6.7 HRUDNÍKOVÁ A PERIFÉRNA NEZÁVISLOSŤ

Ide o pohybový princíp, ktorý sme si osvojili pri cvičení princípu Z. Kedy centrum hrudníka kopíruje pohyb hornej periférie a naopak. Z tohto princípu vychádza aj nasledujúci princíp.

Princíp chcem/nechcem

Vďaka tomuto princípu sa moje telo dostáva do disbalancu, ktorý je zásadný v práci s technikou mime corporeal.

cvičenie 1:

- Vidíme imaginárny objekt.
- Nadviazanie vzťahu: rotácia + náklon celého tela (vytvárame triple design).
Náklon k objektu ak ho chcem.
Odklon od objektu ak ho nechcem .
- Vidíme konkrétne veci v priestore a nadviažeme voči nim vzťah.
Vidíme chceme / vidíme nechceme.
- V ďalšom kroku si predstavujem, že na mňa jednotlivé konkrétne veci letia.
Začíname používať periférie, kedy letiaci objekt chytíme a odtlačíme ho späť odkiaľ priletel.

Pocitovo sa s objektom identifikujeme a vnímame jeho plochu a váhu, čomu prispôbujeme aj svoj pohyb. Charakter predmetu, tak pretavujeme do charakteru pohybu. Pri cvičení používame trojkrokový toc, kedy prepájame už naučené znalosti a používame ich v ďalších princípoch. Tak ako pri cvičení princípu Z tak aj pri predošlom princípe neustále striedame princíp pohybu, kedy ruka vedie hrudník alebo hrudník vedie ruku. Dôležitá je ich vzájomná nezávislosť. Ďalším z používaných princípov, ktorý pri tomto cvičení využívame je tlak a protitlak v hornej periférii a ťah a protiťah v hrudníku. Ide však iba o princíp nie o pravidlo. Skúšame tak prebádať všetky možnosti a neustále v nich hľadať čo najväčšiu prirodzenosť.

7. PRÁCA S IMAGINÁRNÝM OBJEKTOM V TECHNIKE MIME CORPOREAL

V technike Mime corporeal nezobrazujeme divákovi reálne imaginárny objekt a pracujeme iba s jeho základným tvarom. Existujú tri základné tvary, ktoré rozlišujeme a s ktorými pracujeme. A to plocha, tyč a guľa. Tieto základne tvary následne rozoberáme pri práci s imaginárnym objektom v samotnej technike mimu.

7. 1. Mimovo oko

Alebo takzvané tretie oko, ktoré sa nachádza v centre hrudníka a vytvára vzťah s imaginárnym objektom. Tento bod vytvára priamku proti objektu, s ktorým pracujeme. Pri vytváraní vzťahu s objektom využívame princíp triple designu. Hrudník je neustále rovnobežne s dlaňou, ktorá je nástrojom tlaku. Horná periféria je teda smerovo čo najviac prepojená s hrudníkom. Stred hrudníka využívame pri tlaku a ťahu do rôznych smerov a to tak, že sa týmto tretím okom dívame smerom, kde vykonávame ťah a tlak.

8. CHÔDZA NA MIESTE

Podľa definície J. L. Barraulta je chôdza tlak a sila v jednom, kedy tlak pôsobí smerom dopredu proti odporu vzduchu a tlakom dozadu, teda proti podlahe, vytvárame podporujúcu silu nesúcu rovnováhu tela proti zemskej príťažlivosti.⁴

Postup:

- Stojíme v prvej pozícii a prenášame váhu z jednej strany na druhú, pričom dochádza k pokrčeniu kolena.
- Následne si overíme a vyskúšame svoju rovnováhu tak, že pôjdeme s nohou, ktorá nie je stojná smerom dozadu. Odlepíme nohu od zeme a vyťahujeme ju z kyčle smerom dozadu. Tento istý princíp vyskúšame aj na druhej nohe, ktorá je stojná a postavená na špičke.
- Ďalším krokom je kombinácia obidvoch princípov súčasne. Keď vraciame zadnú nohu do prvej pozície pokladáme na zem päťu stojnej nohy a následne postavíme pohybujúcu sa nohu na špičku, čím nohy vymeníme.

Spočiatku skúšame jednotlivé princípy oddelene, kým si ich osvojíme a až potom ich spájame dohromady. A to nie len pri chôdzi ale aj pri iných princípoch techniky mimu corporeal.

- Následujúcim krokom je zmena pozície. Stojíme v paralelnej pozícii nôh. Pohyb, ktorý sme si osvojili v predošlých krokoch, teraz vykonávame v novej pozícii.

⁴ Vizváry, R.: Česko-francouzské kontakty a jejich význam pro českou moderní pantomimu (disertační práce). Praha: AMU, 2013, str. 77

Pri chôdzi na mieste ide o veľkú svalovú prácu a v celom tele neustále pracujeme s tlakom, protitlakom, ťahom a protiťahom. Centrum tela je v napätí, vďaka čomu dochádza k rozdeleniu tela a jeho nadvihnutiu. To nám odľahčuje nohy, ktoré sa vďaka tomu nešúchajú po zemi, ale pohybujú sa vždy tesne nad zemou. Napriek tomu, že telo pracuje vo vysokom napätí usilujeme sa o kontrast a to prostredníctvom uvoľnenia v iných častiach tela. Otvorený a uvoľnený ostáva napríklad hrudník, tak ako aj hroné periférie, ktoré sa húpu popri tele v aktívnom uvoľnení. Panva ostáva po celý čas v jednej rovine a s krokom sa nedvíha. Spolu s bokmi sú fixované a nehýbu sa. Veľkú prácu vytvárajú hýžďové a lýtkové svaly, ktoré by sme pri chôdzi mali cítiť. Medzi chodidlami, ktoré sa pohybujú ako v dvoch koľajniciach vzniká protipohyb. Pri chôdzi je dôležitá zásadná práca s princípom kríža. Keď vytvárame pohyb vrámci princípu kríža držíme balanc a vyvažujem telo. Chôdza na mieste má tiež svoj vlastný rytmus. Ide o tri doby pričom jedna je dlhšia, kedy prebieha posun nohy dozadu. Tá vyvíja tlak akoby niečo smerom vzad odtlačovala. Následné dve doby prebiehajú počas navracania nohy a to položením päty stojnej nohy a špičky priťahovanej nohy. Päťu pokladáme na zem až v momente keď okolo nej prechádza druhá dolná periféria, ktorá sa vracia dopredu aby mohlo dôjsť k vzniku protipohybu. Pohyb rúk vychádza z ramien a nie z lakťov, čím sa chôdza stáva dôstojnejšou. Samotné ruky nám prinášajú dynamiku a hýbeme nimi tiež prostredníctvom princípu kríža. Napriek tomu, že ide o techniku snažíme sa nájsť čo najväčšiu prirodzenosť, ktorú získavame práve prostredníctvom dychu. Do pohybu tak vnášame pocit nádychu a výdychu. Nádych vykonávame s nohou idúcou dopredu.

9. TVORBA V TECHNIKE MIME CORPOREAL

„ Základom je dobrý nápad, chytré spracovanie a kvalitný výkon.“⁵

9.1. Tvorba sólovej etudy v technike Mime Corporeal

9.1.1. Remeslo

Študenti dostanú zadanie vybrať si určité konkrétne a existujúce remeslo, ktoré bude predmetom pre vytvorenie ich klauzúrnej etudy. Keďže pri remeselnej práci ide o konkrétnu fyzickú prácu, je to vhodný námet pre tvorbu v technike Mime Corporeal, kde ide predovšetkým o namáhavú prácu tela.

9.1.2 Koncept

Pri vytváraní konceptu popisujeme vybranú činnosť a to ako sa robí od začiatku až do konca. Popisujeme jednotlivé fázy práce, ako keby sme písali recept. Je dôležité si uvedomiť úplný začiatok na ktorom vybraté remeslo stojí. Aký materiál je k danej činnosti potrebný a aj to ako sa k danému materiálu vôbec dostaneme, aby sme remeslo mohli vykonávať. Najskôr získavame surovinu, ktorú určitým spôsobom spracovávame tak, aby sme mohli prejsť k ďalšiemu kroku. Nepremýšľame však príbehovo, ale postupujeme elementárne, kedy sa zameriavame na veci, ktoré posúvajú vývoj práce. Nerobíme z toho pantomímu ani príbeh, ale aktivitu mechanickej práce. Po načerpaní informácií si vytvoríme story board, ktorý obsahuje šesť obrazov. Vychádza to z klasickej Aristotelovskej štruktúry, ktorá sa skladá z prológu, expozície, kolízie, krízy, peripetie a katastrofy. Príčop epilóg vytvárame na konci keď máme hotový výsledný tvar našej etudy. Vytvárame teda šesť obrazov. Šesť jednotlivých situácií a šesť podsituácií pre to, čo sa v danom obraze bude diať. Jednotlivé obrazy si jednoducho popíšeme, ale tiež nakreslíme a teda vizualizujeme. Je to potrebné pre to, aby sme boli o pohybe schopní premýšľať aj výtvarne. Obrazy obsahujú základné pozície postavy v úrovni procesu výroby. Ide o konkrétny pohyb ktorý vedie k činnosti a materiál, ktorý pre túto činnosť používame.

⁵ Radima Vizváry: počas výuky hlavného odborového predmetu Pantomima a tělesný mímus

Zaoberáme sa jednotlivými medzičinnosťami danej práce od zdroja až po výsledný produkt. Na jednotlivé papiere storyboardu si zo zadu popíšeme jednotlivé kroky. V každom obraze si určujeme činnosť, ktorú vykonávame a objekt s ktorým pracujeme. Dôležité je určiť si nejaký veľmi konkrétny cieľ. Napríklad pri remese musíme vedieť, aký konkrétny produkt vyrábame. Na začiatku si stále uvedomuje, čo všetko tomu predchádza. Spracovanie je akýmsi zberom všetkého čo potrebujeme a akým spôsobom to získame. Každá zo šiestich situácií by mala mať nejaký názov a na obrázku by mal byť vyobrazený priestor, subjekt a objekt. Subjekt teda osobu na obrázku zaznamenávame v činnosti pri práci s objektom.

9.1.3 Realizácia v praxi:

Na začiatku vytvorenej etudy sme nepopísaným človekom, ktorý si uvedomuje svoje bytie. Môžeme to tiež pomenovať ako neutrálny - sošný mím. Zároveň však ako mímovia, musíme neustále predpokladať a predvídať čo bude, musíme byť vždy o krok pred divákom.

Stojíme v prvej alebo tretej pozícii. Najprv vykonáme takzvanú identifikáciu priestoru a to prostredníctvom troch pohľadov, vytvorených triple designom hlavy do troch, konkrétnych bodov v priestore. A to tých kde počas etudy najviac pracujeme. Pri tvorení samotnej choreografie je dôležité mať hotový plán celého konceptu. Nehľadáme v ňom však logiku. Najprv si pohyby a gestá vyvtvoríme veľmi civilne, následne túto civilnú akciu prevádzame do princípov techniky Mime Corporeal.

Po indentifikácii priestoru pokračujeme tým, že sa presunieme z prvej pozície do inej pozície. Po prechode do nej, telo okamžite dostávame do disbalancu, v ktorom bude už po celý čas trvania etudy. Pri tomto type tvorby z technikou Mime Corporeal nepoužívame chôdzu na mieste. Pretože patrí už k špeciálnym technikám pantomímy. Následne si nahodíme základné pozície a pohľady. Z princípu skratky, ktorá je tiež nástrojom pantomímy zase vyplýva, že všetko čo je možné skrátiiť skracujeme.

Necítíme priestor reálne, naopak ho iba naznačujeme. Najprv si etudu rozpracujeme skrz náklony, pohľady a pozície. Po civilnom nástrele si prostredníctvom toho vytvoríme akýsi pôdorys pozícií, náklonov a pohľadov. Pričom sa primárne zameriavame na ruky, panvu a nohy. Jednotlivé pozície určujú priestorovosť jednania. Prácu vykonávame okolo rozložených imaginárnych objektov v priestore vrámci techniky Mime Corporeal. Napriek tomu, že nepracujeme s imaginárnou pantomímou je veľmi dôležitá predstavivosť. Je dôležité veci v priestore vidieť. Poznať ich veľkosť, materiál, charakter a previesť to všetko do fyzického pocitu. Dôležitá je geometria pohybu, sošný mim a priestorové premýšľanie. Akciu vždy začíname pohľadom. To znamená, že najprv niečo vidíme, až následne konáme. Pohľad je inšpiráciou pre to do akej pozície máme dôjsť.

Základné body pre tvorbu v technike Mime Corporeal :

- **konkrétne pomenovanie obrazu**
- **kvalita stvárneného obrazu**
- **vnútorná a vonkajšia motivácia**
 - (kto? čo? prečo? ako?)
 - vnútorný obsah pohybu
 - aj abstraktné musí byť vnútri veľmi konkrétne
- **princíp pohybu**
- **postupná cesta od tajomstva k zázraku**

Vyššie uvedené princípy, ktoré si študenti osvojili počas prvého semestru výuky a vyskúšali aplikovať prostredníctvom individuálnej tvorby v druhom semestri rozširujeme a aplikujeme do skupinovej tvorby v technike Mime Corporeal.

9.2 Skupinová autorská tvorba v technike Mime Corporeal

Študenti si najskôr vyberú tému, ktorú budu spracovávať. Následne každý z nich na vybranú tému vytvorí dva koncepty pre skupinovú etudu v technike Mime Corporeal. Tú následne prevedie do javiskovej podoby. Stáva sa tak autorom, tvorcom a choreografom celej skupiny v dvoch etudách, kde stvárňuje aj hlavnú rolu. Jednotlivé etudy každého študenta sa následne dramaturgicky spoja do jedného výsledného celku. Pred samotnou javiskou tvorbou je potrebné urobiť si dobrý koncept, ktorý až

následne transformujeme do pantomimickej a javiskovej podoby. Všetky obrazy, ktoré v koncepte máme rozpracujeme do ďalších konceptov daných obrazov a to podľa libreta, ktoré máme napísané.

Vďaka technike Mime Corporeal môžeme pomocou tela vytvárať takzvanú scénografiu alebo architektúru situácie. Pracujeme s básnickou formou pohybu a vytvárame akúsi pohybovú báseň. Pri tvorbe v tejto technike tak nemusí byť všetko doslovné. Stačí ako to bude obrazové. Menej je často viac a atmosféra je niekedy dôležitejšia než samotný pohyb. Kvalita výsledného výkonu nespočíva iba v samotnom pohybe, ale aj v energii obrazu, ktorý vytvárame.

Vždy však ideme po ceste estetiky. Aj v prípade keď nestvárať pekné veci, by to malo byť pekné v prevedení, aby to nevyznievalo vo výsledku vulgárne. Ja ako autor a choreograf, musím rozmýšľať zároveň aj ako divák, musím byť schopný vidieť jeho pohľadom, takzvaným divákovým okom. Neustále skúmať či zobrazované zodpovedá tomu, čo chceme zobrazovať. Je dôležité hľadať až kým nie sme úplne spokojní. Musíme si uvedomiť, že divák vidí veci, ktoré mu zobrazujeme, prvýkrát v živote. Sme tak povinný mu dať priestor na uvedomenie si jednotlivých vecí. V určitý moment však tiež byť schopný predvádzaný princíp včas zmeniť a neustále diváka prekvapovať a byť myslením napred. Divák niečo očakáva ale my zrazu urobíme niečo iné. Hovoríme tomu tiež moment prekvapenia.

- Čo chceme obrazom stvárať?

Presná stavba konkrétnej scény, nastáva vtedy, keď už mám vytvorený koncept. Neustále sa tážeme či to, čo vo výsledku vidíme a čo sme postavil pripomína obraz, ktorý sme si vystavali teoreticky. Vyhodnocujeme či prostredníctvom vybudovaného obrazu, naozaj zdieľujeme myšlienku, ktorú zdieľať chceme. Zároveň sa neustále snažíme nahliadať na to okom a perspektívou diváka. Nie len zo svojho subjektívneho hľadiska. Hľadať kvalitu pohybu, ktorá náleží tomu ako sme si pomenovali motiváciu. Stále si definovať kto sme a či obraz naozaj zodpovedá tomu čo chceme zobrazovať.

- Konkrétnosť

Pri výstavbe choreografie je dôležitá konkrétnosť. Tak ako pre seba samých, tak pre ostatných ktorých choreografujeme. Je potreba presne definovať aký pohyb, aká akcia, aká kvalita, aká motivácia konania, aký pohyb v priestore sa bude diať. Pri stavbe choreografie nič nesmie byť ľubovoľné ale presne dané. Je potrebné sa zastaviť pri každom jednom pohybe a dávať odpovede na otázky: Kto robí? Čo robí? A ako to robí? Ku konkrétnosti však patrí nie len fyzická a pohybová stránka, ale tiež vnútorná stránka a práca s motiváciou aj napriek tomu, že pracujeme s abstrakciou. Obraz ostane naďalej abstraktný ale takzvané zrozuzmiteľne abstraktný. V pantomimickom jazyku nesmieme uvažovať všeobecne. Veľmi dôležitá je absolútna konkrétnosť. Kto som? Čo robím? Čo potrebujem? Čo chcem? Stále si určovať veľmi konkrétnu situáciu a nebyť v tom obecný. Každý jedinec si rôzne veci predstavuje inak. Divák, ktorý najprv nevie o čo ide, postupným objavovaním, sám dá vzniknúť niečomu novému. Ak je niektorý celok naratívny je dobré v javiskovej tvorbe myslieť viac konceptuálne a symbolicky. Vytvoriť takzvanú emóciu obrazu a nenarušovať vybudovaný básnický jazyk. Premýšľame básnicky nie naratívne. Smerujeme k takzvanému obrazovému pocitu, pri ktorom sme schopní cítiť atmosféru obrazu. Ide o formu dramaturgie kedy sa dramaturgická práca robí až po získaní pohybového materiálu.

- Inšpirácia

Inšpiráciu môžeme čerpať aj z iných odvetví umenia. Nie ako kópiu, ale ako inšpiráciu pre vytvorenie diela v našom pantomimickom jazyku. Keďže v našom odvetví často dochádza k inšpirácii výtvarným dielom alebo obrazom je dôležité sa pri tomto type inšpirácie tázať: Čo bolo pred tým a čo predchádzalo danej situácii na obraze. Tak ako to čo sa môže stať potom. Odpovede, ktoré na tieto otázky nachádzame nám môžu pomôcť v samotnej tvorbe.

- Priestorovosť

Pri tvorbe choreografie je potrebné premýšľať priestorovo. Tak ako vertikálne tak aj horizontálne. Využívať všetky levely a úrovne, aby neprebiehala všetko iba hore a v stojí ale dochádzalo k striedaniu horného, stredného a dolného levelu pričom

používame aj prácu so zemou. Rovnakým spôsobom premýšľame aj vrámci plochy priestoru v ktorom tvoríme. Dbáme na priestor v ktorom sa pohybujeme. Rozmýšľame priestorovo a vnímame jednotlivé pozície v priestore. Taktiež nezabúdame na rozdelenia javiska. A to na prvý, druhý a tretí plán.

- Nástroje

Jedným z nástrojov techniky mimu, ktorý používame pri takomto type tvorby je takzvaný veľký záber. Využívame ho tak, že upozadíme seba v prospech toho na čo chceme upriamiť pozornosť.

- Imobilita

Ďalšou dôležitou vecou, ktorú je dobré si uvedomiť je tá, že nie všetko a nie každý musí byť na javisku neustále v pohybe. Aj samotná imobilita prináša na javisko svoju funkčnosť. Imobilita vo veľa prípadoch môže fungovať viac ako mobilita. Netreba sa báť experimentovať s imobilitou. Nechať prostredníctvom nej diváka odpočinúť si od neustáleho pohybu. V imobilite máme čas predvídať. Pripraviť energiu a silu do nasledujúceho pohybu. Vďaka nej sa nám premieňa dynamika aj napätie a vznikná úplne iná kvalita pohybu. Behom imobility si pripravujeme energiu na to čo bude nasledovať. Imobilita pomáha aj v súhre s partnerom na javisku. Aby bola imobilita efektívnejšie používame po nej rýchly pohyb tak, aby vznikol kontrast. Je to však o cítení jednotlivca. Keďže to nieje iba obyčajné zastavenie a zmrazenie pohybu je dôležité, aby telo aj počas imobility žilo. To podporíme vnútorným napätím.

- Práca s reálnym objektom

Ak pracujeme na základe textu, či už autorsky vytvoreného alebo existujúceho, ktorý sme si vybrali, môžeme si na základe neho určiť rekvizity, s ktorými chceme pracovať. V samotnej javiskovej tvorbe následne hľadáme možnosti ako s nimi pracovať a ako ich prepojiť. Jednak samotný objekt vrámci celého tvaru a jeho prípadný vývoj ale tiež vhodnou kombináciou s ďalšími vybranými objektami. Rekvizitu v tomto prípade vnímame ako symbol, ktorý akciou získava iný význam.

Dochádza tak k premene významu rekvizity. Jednak ako symbolu ale tiež k jeho transformácii počas trvania celého výsledného tvaru. Objekt vyberáme múdro a premyslene. Tak aby ho bolo možné transformovať a taký ktorý sa môže stať symbolom a divadelným znakom.

- Práca s hudbou

Po vytvorení fyzického konceptu si potencionálnu vybratú hudbu pustíme a nacítíme jej atmosféru a atmosféru pocitu z nej. Pocitovo si danú etudu prejdeme v priestore. Následne si pred javisko sadneme ako režiséri pozeráme sa do prázdneho priestoru javiska. Predstavíme si to, čo máme vytvorené ako keby sme sa pozerali na film. Hudba mi svojou atmosférou môže pomôcť moje dielo dorežirovať. Je potrebné však dávať pozor aby hudba neprevyšovala akciu na javisku v čom mi pomôže prechádzajúci krok, keď sa na to dívam ako na imaginárny film. Keď sme definitívne rozhodnutí pre určitú hudbu, nacvičíme si na ňu svoj individuálny výkon, čo následne predvediem druhým aby všetci zvonku videli čo sa na javisku deje. Hudba môže zmeniť kvalitu pohybu. Môžeme napríklad cítiť, že sa pre istú čas hodí nejaký iný pohyb alebo spôsob jeho spracovania.

- Prepájanie

Pri tvorbe kedy spájame niekoľko jednotlivých etúd od niekoľkých autorov, je nutné ich vo výslednom tvare nejaký spôsobom spojiť aby výsledný tvar pôsobil ako celok. Spájame ich jednak prostredníctvom určitého dramaturgického konceptu. Ide však aj o technické prepájanie, ktoré tiež nazývame vytváraním švou alebo premostení medzi jednotlivými časťami. Takýmito prepojovákmi môže byť práca svetla, black outu alebo samotný pohyb teda premostenie od jedného obrazu k druhému. Ďalším riešením je nájsť určitý princíp, ktorý sa môže opakovať, kedy divák získava informáciu, že niekde niečo končí a niekde začína. Prepájanie vytvárame až vo chvíli keď máme vybudované a definitívne hotové všetky obrazy. Ide teda o konečnú časť v procese tvorby.

10. ZÁKLADNÉ PRINCÍPY TECHNIKY MIMU

Druhým stupeň vo výuke, po osvojení si predchádzajúcich princípov v technike Mime Corporeal, je ich rozvinutie do samotnej techniky mimu a jej vlastných princípov.

10.1. IMAGINÁRNY OBJEKT

V technike mimu pracujeme s tromi základnými tvarmi, takzvanými inštrumentami alebo elementami. Na tých sa učíme zásadám práce s určitým typom objektu. Prostredníctvom jednotlivých princípov práce s nimi, sme následne schopný vytvárať konkrétny imaginárny objekt.

PLOCHA

Soubeyran vo svojej metóde definuje plochu ako neustále sa presúvajúcu sa líniu.⁶

Jednotlivé plochy delíme na vodorovné a horizontálne. V princípe práci s plochou tiež pracujeme z dvoma paralelnými plochami. Vytváraním plôch sa ako mímovia učíme vytvárať imaginárny objekt, jeho priestorové ohraničenie, či vymedzenie priestoru v ktorom sa nachádzame. Pri práci s plochou je dôležitý jej vzťah s hrudníkom, ktorý nám okrem iného tiež definuje uhol plochy s ktorou pracujeme. Najznámejšou vodorovnou plochou, ktorá sa v pantomíme používa je stena. Ako horizontálnu plochu si môžeme predstaviť napríklad stôl. Ak ide o dve paralelné plochy, môžeme byť buď uprostred nich, čo nám definuje priestor. Alebo naopak s nimi pracovať a vytvárať tak imaginárny objekt. Príkladom pre objektovú prácu s dvoma paralelnými plochami je napríklad práca s imaginárnou krabicou.

TYČ

Pri práci s tyčou sledujeme dva hlavné aspekty a to priamku a vzdialenosť. Ak držíme objekt v tvare tyče, máme v ruke neustále malý otvor do ktorej sa nám imaginárny objekt tohto tvaru zmestí. Princíp tyče nás učí práci s vertikálnou líniou s prechodom

⁶ Vizváry, R.: Česko-francouzské kontakty a jejich význam pro českou moderní pantomimu (disertační práce). Praha: AMU, 2013, str. 58

do línie horizontálnej a naopak. Pri akcentovaní pohybu tyče využívame prevažne ramenný toc. V prípade, že tyč držíme oboma rukami musíme si dávať pozor aby sme v nich udržali jednu líniu. Ak tyč držíme iba jednou rukou dôležitá je hra očí. Kedy pohľadom vytvárame druhý koniec tyče.

Pri práci s plochou a tyčou využívame vo veľkej miere princípy, ktoré sme si osvojili vo výuke počas predošlého štúdia. A to prácu z princípom s princípom Z, ktorý je založený na hrudníkovej a periférnej nezávislosti. Prácu z ťahom a protitahom aj tlakoma protitlakom, či so samotnými fixáciami hornej periférie.

GUĽA

Guľa je jediným zo základných objektov, s ktorým nepracujeme iba ako ho držíme v ruke, ale tiež v pozícii na našom tele, voľne pohýbujúcim sa v priestore a aj v samotnom vnútri tela. Keď objekt v tvare gule nie je v kontakte z hornou perifériou akcentujeme a zobrazujeme ho prepojením s hlavou a očami. Pri tomto treťom základnom objekte, sa zároveň začíname vžívať do charakteru objektu.

Cvičenia

- Lopta medzi dvoma perifériami

Ruky máme pred sebou zatiaľ čo dlane smerujú k sebe. V jednej ruke máme loptu, ktorú chceme hodiť do druhej ruky. V momente hodu sa mi dlaň okamžite vyrovnáva, aby sme divákovi dali informáciu, že objekt už dlaň opustil. V tomto momente vytvárajú imaginárny objekt oči a hlava a to svojím pohľadom. A to až kým sa lopta nedostane do druhej ruky, ktorá v momente dopadu zmení tvar. V ďalšom kroku obrátíme dlane vodorovne a prehadzujeme loptu oblúčikom z jednej ruky do druhej, pričom používame rovnaký princíp práce s objektom.

- Hádzanie lopty v jednej ruke

Očami neustále udržiavame loptu v jednej vertikálnej línii. Najprv pracujeme v druhej pozícii a následne v náklone panvy na strane ruky, v ktorej loptu máme. Pomáham si pätou ktorá sa dvíha hore a dole tak ako lopta. Dávame pozor aby

nešlo o pohyb kolena ale samotnej päty. Ide iba o jej malý akcent, ktorý nám pomôže oživiť celé telo. Samotná päta je prepojená s pohybom hlavy. Keď pohľad smeruje za loptou a hlava sa dvíha hore, samotný pohyb hlavy nám vezme aj pätu. Ďalšími dôležitými prepojenými časťami v tomto princípe sú hrudník a horná periféria. Pri hode lopty vertikálne nahor je teda pohybový princíp následovný. Ruká hádže loptu, za ňou sa posúva hrudník a keď lopta padá naspäť dole, prvý ide hrudník, ktorý následne zatiahne ruku.

Ak hádžeme loptu z jednej strany na druhú prechádzame z náklonu do náklonu na druhú stranu. Nejde teda iba o prehodenie samotnej lopty, ale zároveň s ňou presúvam aj celé telo. Zatiaľ čo samotná ruka a hlava vyťahujú hrudník smerom nahor. Smer pohybu mi teda udáva samotný hrudník. V tomto pohybe využívame prácu s princípom ťahu. Kedy pozične kombinujeme náklon panvy s posunom panvy, čím získavame posun panvy v náklone v druhej pozícii.

- Odraz lopty od zeme

Päta sa pohybuje opačne, ako pri predošlom princípe, klesá k zemi v momente keď sa lopta dotkne zeme. Hlava sa päťou prirodzene stiahne dole, aj keď nejde o vedomý pohyb.

- Hodenie lopty do diaľky

Hodenie lopty vykonávame vždy vo štvrtej pozícii v náklone. Hlava sa pozerá tam kam loptu hádžeme. Keď sa však ruka, ktorá loptu hádže priblíži k hlave, pozriem sa na ňu a hlava prevezme funkciu imaginárneho objektu. Loptu hádžem až v momente, keď sa pozerám na ruku, ktorá pri hlave zastavila. Vždy stojíme a hádžeme v otvorenej pozícii nôh.

Cvičenie - 3 fázy

- Guľa dotýkajúca sa nášho tela

- Guľa poletujúca v priestore

Nachádza sa mimo nášho tela, avšak telo jej pohyb neustále kopíruje a hýbe sa podobným spôsobom ale vrámci pozícii mimu corporeal.

- Guľa v tele

Keď stvárňujeme, že je imaginárny objekt vo vnútri nášho tela, nedívame sa konkrétne, ale pohľad je stále opozdený. Skôr než o pohľad ide o prežívanie jej pohybu v tele prostredníctvom fyzického pocitu.

Pri tomto cvičení je dôležitá práca zo strihom. Ide o tri rôzne fyzické pocity napriek tomu, že sa jedná o technicky rovnaký pohyb. Ďalšou dôležitou vecou je cítenie v kombinácii s hereckým pojatím. Objekt s ktorým hrajeme nám dáva vnútorný pocit. Tým že sa s objektom identifikujeme, sami sa zároveň zobrazovaným objektom aj stávame. To súvisí z teóriou afordance, teda náuky o charaktere objektu.

Cvičenie v troch plánoch : V priestore máme 3 plány (ďaleko, uprostred, blízko)

- 1. plán

V diaľke prechádza mohutný slon. Aby sme ho boli schopný znázorniť, musíme vykonať náklon. Jeho existenciu zobrazíme jednak tak, že imaginárny objekt sami vidíme. No tiež prostredníctvom pohybu, ktorý preberáme od zobrazovaného imaginárneho objektu a znázorňujeme vlastným telom. Čím sa objektom sami staneme.

- 2. plán

Imaginárny objekt v tomto prípade slon sa nachádza bližšie a je asi desať metrov od nás. Keďže sa slon nachádza bližšie už sa nemusíme nákláňať, mení sa nám dynamika tela a dochádza k zväčšovaniu nášeho pohybu.

- 3. plán

Slon kráča v bezpotrednej blízkosti a tak všetky zložky s ktorými sme doposiaľ pracovali ešte viac zväčšíme.

Vnútorná guľa nám teda pomáha identifikovať sa so zobrazovaným imaginárnym objektom. Preberaný pohyb teda pochádza z jej pohybu vo vnútri tela, pričom nám prepája hlavu a pätu, prostredníctvom ktorých preberaný pohyb zobrazujeme. Neexistuje však žiadne všeobecné pravidlo. Ide iba o princíp, ktorý vo veľkej miere závisí od samotného, konkrétneho imaginárneho objektu.

Týmto princípom a v týchto troch plánoch sme schopný hrať s hocičím s čím sa vieme identifikovať. Keď chceme vyjadriť, že ku mne niečo prichádza je lepšie dať si daný objekt do prednej diagonály. Pri práci s objektom si vždy uvedomujeme smer jeho pohybu, keďže aj v tomto prípade, ako aj v rámci techniky Mime Corporeal, dodržiavame princíp kruhu pri práci s hornou perifériou. Teda pohyb obkresľujúci obvod kruhu a gule.

11. SUBJEKT A OBJEKT

Najzákladnejším krokom v technike mimu je vytvorenie vzťahu medzi subjektom a objektom. Pričom subjektom sme my sami a objektom je imaginárny objekt, s ktorým chceme nadviazať vzťah. Tento vzťah vytvárame prostredníctvom mímovho tretieho oka, ktoré sa nachádza v centre hrudníka. Pri vytváraní vzťahu s objektom je našim mozgom hrudník. Divákovi vďaka hrudníku hovoríme kam sa má dívať a kam má upriamiť svoju pozornosť. Pri nadväzovaní vzťahu s imaginárnym objektom využívame tiež disbalanc, teda vyklonenie sa z osi tela, ktorým dávame najavo aký vzťah sme k objektu zaujali. Ak predmet chceme nakloníme sa dopredu smerom k nemu. Ak predmet nechceme odkloníme sa do zadu smerom od neho. Malý hrudníkový toc, ktorý v tomto princípe používame, zase vytvára napätie medzi mnou a daným objektom. Veľmi zásadnou vecou je neustále prepájanie napätia medzi centrom a hornou perifériou, pretože kým toto napätie držíme existuje aj daný imaginárny objekt. Ak toto napätie opustíme aj samotný imaginárny objekt pre diváka prestáva existovať.

Cvičenie

Ako príklad pre osvojenie si tohto princípu môže slúžiť cvičenie s imaginárnym pohárom.

- Stojíme v neutrálnej pozícii.
- Pohľad - uvidíme pohár v jednej z diagonál smerujúcich od postavenia môjho tela smerom dopredu .
- Vytvorenie vzťahu medzi subjektom a objektom natočením sa k nemu. Ide o vzťah medzi našim hrudníkom a pohárom.
- Trojkrokový toc, pomocou ktorého vezmeme pohár do ruky.
- Napijeme sa.
- Položíme pohár naspäť na miesto z ktorého sme ho zobrali. Pri pokladaní objektu naspäť na svoje miesto využívame princíp trojkrokého tocu zhora nadol. Čo znamená, že pokladám pohár smerom dolu ale hrudníkový toc smeruje v kontraste proti tomuto pohybu nahor.

11.1. VYMEDZENIE OBJEKTU PRE DIVÁKA

S imaginárnym objektom pracujeme stále v priestore svojho periférneho videnia. Keď ho z tohto poľa stratíme prestáva pre diváka daný objekt existovať. Je to dôsledok toho, že keď imaginárny objekt nevidíme my, tak neexistuje ani pre nás a tým pádom nemôže existovať ani pre diváka. Napriek tomu ak s nejakým objektom pracujeme, môžeme svoj pohľad otočiť na niečo čo strhne našu pozornosť. Daný podnet vyriešiť a vrátiť sa k predošlému objektu naspäť. Objekt síce na daný časový úsek prestane existovať, ale keď sa k nemu vrátíme späť pohľadom, môžeme pokračovať v práci s ním. Ako príklad môže slúžiť predošlé cvičenie s pohárom. Kedy vidíme pohár a nadviažeme s ním vzťah. Zatiaľ čo vedľa nás sa strhne hádka a my sa otočíme smerom ku konfliktu. Po vyriešení konfliktu prenesieme svoj pohľad späť na pohár a rozohráme následnú časť, kedy berieme pohár do ruky a pijeme z neho vodu.

11.2. DVA OBJEKTY

Môže však nastať situácia, kedy potrebujeme pracovať naraz s dvoma objektami. K vyriešeniu tejto situácie slúži následovné výuková etuda.

- Výuková etuda - trhanie jablka

Nachádzame sa pod korunou stromu. Prostredníctvom rotácie zoberieme jedno a následné druhé jablko z opačnej strany. V ruke tak máme dva imaginárne objekty, medzi ktorými striedame pohľad a pozornosť. Pri striedaní pohľadov z jedného na druhý objekt je dobré pracovať, nastavovať vzťah a otáčať sa k obom objektom stále aj prostredníctvom hrudníka. Pričom obidva objekty neustále udržujeme vo svojom periférnom videní a zornom poli. Keď potrebujeme dať fokus na obidva imaginárne objekty naraz, používame takzvaný dvojité pohľad, ktorý vychádza z princípu double tocu a udržuje tak obidva objekty živé.

11.3. NÁSTROJE

Oči

Ďalším dôležitým prvkom pri práci s imaginárnym objektom sú oči a pohľad. Keď sa na objekt dívame, dávame mu tým funkciu a život. Naopak ak stratíme pohľad objekt prestáva pre diváka existovať.

Typy pohľadov

- najprv oči, potom hlava
- najprv hlava, potom oči
- rovný pohľad = súčasný pohyb očí aj hlavy
 - pocitovo je to akoby sme sa dívali na imaginárny objekt prostredníctvom nosu
 - tento priamy pohľad využívame väčšinou u objektov, ktoré sú neživé

11.4 Ruky

Pri práci rúk s imaginárnym objektom je dôležité nepredznamenávať tvar predmetu predtým než ho naozaj chytíme. K objektu sa približujem ukazovák. Divákovi tým ukazujeme pre aký objekt a kde sa budem objektu dotýkať. Tesne pre objektom otvárame dlaň a až pri jeho chytení vytvoríme tvar objektu pomocou našej ruky. Ruku ktorá objekt vytvára , tiež môžeme pomenovať ako mímov štetec. Tak ako má maliar má svoj štetec ktorým maľuje na reálne plátno. Plátnom míma je vzduchoprázdno a štetcom je ruka. Čím kvalitnejší štetec máme tým jasnejší a pôsobivejší obraz v tomto vzduchoprázdne nakreslíme. Žiadne iné umenie si nevystačí so vzduchoprázdnom tak ako samotná pantomíma.

11.5. Teória afordance⁷:

Teda náuka o charaktere objektu, ktorú vo svojej pedagogickej metóde pantomímy používa Radim Vizváry. „... jak za pomoci souhry gest a pohybů těla, znázornit imaginární objekt. Při jeho vzniku se mu dostává nejprve forma a až potom jeho význam, neboť forma a význam podmiňují existenci objektu. Formu objektu vytváří lidská ruka, vedená celým tělem, jenž znázorňuje imaginární předmět existující pouze tak dlouho, dokud mu svým jednáním dáváme význam, respektive dokud je ve spojení s mimovým tělem. V mojí metodě propojení formy s významem imaginárního objektu nazývám Fiktivní afordance.“⁸

Z čoho vyplýva, že aj pri dotyku s imaginárnym objektom, by sme mali preberať jeho vlastnosti do nášho vlastného tela a tým sa zobrazovaným imaginárnym objektom samy stať.

Definícia imaginárneho objektu : „ Mé oči vidí, má mysl ví co vidí a co s ním chce dělat, telo to propojuje a vytvára objekt.“⁹

11.6 CHÔDZA

Chôdza je zásadným prvkom pri vytváraní charakteru postavy, ktorý pri pantomimickom herectve tvoríme. Neurčuje však iba samotný charakter postavy ale tiež žánr a jazyk v ktorom budem pantomickú etudu vytvárať.

Základnej chôdzi v čistej technike mimu, sa študenti učia už počas prvého ročníka štúdia. Túto chôdzu však môžeme následne varírovať a kombinovať, prostredníctvom čoho nám vzniká niekoľko ďalších typov a princípov chôdze.

⁷ Teorii afordancí (affordances) představil v roce 1977 psycholog J. J. Gibson. Vychází z toho, že v objektech, je implicitně skryto, jaké akce může aktér s objektem provádět. Objekty svým povrchem nebo tvarem k nám promlouvají co s nimi máme udělat. Židle vyžaduje, abychom si na ni sedli, schod stoupání, dveře otevření nebo zavření, apod. Zdroj: LUKAVSKÝ, J. Afordance, její možnosti a způsoby implementace. Soubeyranova epizoda z mimodramatu „Obrázky z naší doby“ z roku 1950.

⁸ Vizváry, R.: Česko-francouzské kontakty a jejich význam pro českou moderní pantomimu (disertační práce). Praha: AMU, 2013, str. 76

⁹ Radima Vizváry: počas výuky hlavného oborového predmetu Pantomima a tělesný mimus pre druhý a tretí ročník bakalárskeho štúdia

12. PANTOMIMICKÉ HERECTVO

12.1. EMÓCIE

Pantomíma je ako žáner, často mylne porovnávaná a tiež interpretovaná prostredníctvom tanca. Ide však o svojbytný a samostatný žáner, ktorý pracuje so svojou vlastnou estetikou, rytmom, dynamikou a napätím. Pantomíma ako herecká disciplína, ktorá síce pracuje s výraznou telesnou technikou, na ktorej základoch je postavená, je však stále žánrom, v ktorej sa pohybovo nadaný jedinec môže fyzicky vyjadriť bez slov, prostredníctvom disponovaného a trénovaného tela, avšak s výrazným a silným hereckým backgroundom. Ktorý neprináša iba prácu s vizuálom, ale hlavne s emóciou.

V pantomickom herectve tak rozlišujeme tri základné emócie. Sú nimi hnev, smútok a radosť. Pri všetkých emóciach sa telo nachádza v inom postavení. Veľkú úlohu pri tom zohráva práve hrudník. Kým hnev prináša tenziu, zatiaľ čo je hrudník tuhší v pozícii rovno a priamo. Pri smútku sa dostáva do uzavretej polohy v náklone vpred. Pri radosťi je zase otvorený. Jednotlivé emócie sú tiež veľmi úzko prepojené z dychom. Napríklad pri hneve je dych krátky, zatiaľ čo pri smútku sú jednotlivé výdychy dlhé. To, že pri práci s emóciami pracujeme primárne s hrudníkom súvisí s tým, že je v ňom uložené srdce. Zo základných emócií môžu následne vychádzať ďalšie, ktoré sa k nim pripájajú. Napríklad radosť, ktorá môže byť spojená so zamilovanosťou alebo smútok prepojený s ľahostajnosťou a pod.

Cvičenie 1 :

- Počas ôsmich dôb kráčame v neutrálnej existencii. Ďalších osem dôb prinášame do tela emóciu hnevu od úplného minima až po absolútne maximum. Nasledujúcich osem dôb sa navraciame späť do neutrálnej existencie. Tento istý princíp opakujeme ako s emóciou smútku tak z emóciou radosťi.
- Stojíme v neutrále pred zrkadlom a pozeráme sa na seba. Predstavíme si čím všetkým sme si prešli v predchádzajúcom kroku cvičenia, prostredníctvom všetkých troch emócií.

- Následne sa otočíme od zrkadla a začíname znovu chodiť. Keď sa znovu zastavíme, predstavujeme si svoj obraz v imaginárnom zrkadle, pričom sa snažíme napodobňovať a reprodukovat' to čo v ňom vidíme.

Na základe predošlého cvičenia, tak pracujeme s princípom vnútorného zrkadla, ktorý sa takto učíme vytvárať.

Cvičenie 2:

Pri tomto cvičení prepájame chôdzu s minimálnym aspektom troch základných emócií tak, že ich nevyjadrujeme tvárou ale presúvame ich do samotného tela. Cvičenie vykonávame s kamennou tvárou, kedy vo výsledku nedochádza k vyjadrovaniu emócie tvárou ale samotným telom. Pretvárame tak emóciu do fyzického pocitu. Práca s emóciami nám taktiež môže pomôcť k vytvoreniu samotného charakteru, prostredníctvom elementárneho pohybu nášho tela.

12.1.1 Thought - emotion - action (myšlienka - emócia- akcia)

Samotný pohľad, spolu so záujmom a myšlienkou prináša emóciu a emócia nám určuje následnú akciu. Toto cvičenie už pracuje z pantomimickým herectvom a spočíva v tom, že v strede priestoru je postavená stolička a na scéne stoja traja herci, ktorí pracujú s týmito troma aspektami a troma základnými emóciami Na začiatku sú všetci herci bez emócie v neutrálnom bytí. Výsledným cieľom kam smerujeme je samotná stolička a motivácia byť tým s hercov, ktorý si na ňu sadne prvý. Keď sme v nejakej situácii a máme daný iba cieľ, tak sa sústredíme iba na neho. Keď sa tam však nachádzajú ďalšie tri osoby musíme brať ohľad na to, že tam sú. Vytvára sa tak dramatická situácia a vzniká komunikácia jednak medzi mnou a stoličkou ale tiež medzi mnou a všetkými osobami na scéne. Vzniká teda vzťah medzi subjektom a objektom. Kým počas myšlienky a akcie ide o lokálny pohyb, pri akcii ide o posun tela v priestore a teda o pohyb globálny. Počas jednej akcie však vykonávame iba jeden pohyb. Ten môžeme definovať ako výsledok pocitu skrz myšlienky a emócie prevedeného do gesta. Neustále nechávame oči prístupné a viditeľné pre diváka. Ak náš pohľad smeruje do neurčita alebo nie je viditeľný, úplne vypína moju existenciu na javisku. Počas cvičenia využívame aj samotnú techniku mime corporeal.

Kedy nestačí ak si iba myslíme, že sa na stoličku pozeráme. Ale postojom nášho tela vychádzajúceho z pozície Mime Corporeal, vyjadrujeme svoj vzťah ku stoličke aj k ostatnými osobám na scéne. Postredníctvom tela teda expresívnejšie zvýrazňujeme aj samotné emócie pričom vzniká takzvaná fyzická emócia.

13. TVORBA : PANTOMIMICKÁ ETUDA

Po osvojení si základných princípov techniky mimu a pantomického herectva, študenti druhého ročníka výuky predmetu Pantomímy a telesného mimu zúžitkujú naučené princípy v praxi a to vytvorením klauzúrnej pantomickej etudy. Pri začiatkoch v pantomickej tvorbe je dobré vybrať si už existujúcu pantomimickú etudu. Vo väčšine prípadov sa používajú námety významných mímov ako Marcel Marceau, Boris Hybner, Samy Molcho atď. Vybranou etudou sa však iba inšpirujú a transformujú ju do vlastného pantomického a telesného jazyka, cítenia, premýšľania, či spôsobu tvorby. Z pôvodnej etudy preberáme teda samotnú štruktúru, ktorá je overená a na javisku funguje. Čo im zároveň dáva možnosť väčšieho sústredenia sa na samotnú hereckú prácu a jednotlivé pantomimické princípy. Keďže pri tejto práci upozadujeme samotnú techniku, ktorá by sa už mala stávať prirodzenou súčasťou nášhou tela a začíname pracovať viac herecky a dušou. Zobratú štruktúru však aj tak študenti prevádzajú do vlastného konceptu. Ktorý vytvárajú na základe storyboardu, ktorý pozostáva zo šiestich obrazov do ktorých si vybranú etudu rozkreslia. Znovu tak vychádzame s aristotelovského princípu. Kombinácia vlastnej tvorby s existujúcou štruktúrou nás učí práci so štruktúrnym a dramaturgickým princípom na nejakom základe a zároveň nás teda pripravuje na ďalšiu vlastnú autorskú tvorbu, ktorá nadchádza v ďalšom stupni štúdia pantomímy.

14. ZÁVER

Tak ako som v procese výuky zistila, že ovládať techniku je niečo úplne iné ako ju predávať ďalej študentom vrámci výuky. Tak isto som počas procesu písania prišla na to, že písať o tom je ešte úplne iná práca a skúsenosť. Rada by som sa však v tejto činnosti naďalej zlepšovala, vzdelávala a pokračovala. Tak ako v samotnej pedagogickej činnosti a v hľadaní možností predávania informácií nádejným adeptom odboru, tak isto v zúročení svojích skúseností v bádateľskej, výzkumnej a teoretickej činnosti . A dopomohla tak k rozšíreniu odboru pantomímy trochu viac.

15. ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

Knižné publikácie

- Hyvnar, J.: Herec v moderním divadle. Praha: KANT, 2011. ISBN 978-80-7437-060-1
- Etienne Decroux : Slova o mimu. Brno: Nakladatelství JAMU 2018 ISBN978-80-7460-144-6
- Portner, P.: Experimentální divadlo. Praha: Orbis 1965,

Vysokoškolské odborné práce

- VIZVÁRY, Radim. Česko-francouzské kontakty a jejich význam pro českou moderní pantomimu - disertační práce. Praha: Hudební a taneční fakulta AMU, 2013.
- ŠIMON, Lukáš. Le Mime Corporeal - diplomová práce. Praha: Hudební a taneční fakulta AMU, 2015

Internetové odkazy

- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Popping>

