Eva Kröschlová:

Jevištní pohyb

Nakladatelství
Akademie múzických
umění v Praze

Eva Kröschlová

Jevištní pohyb

Herecká pohybová výchova

Nakladatelství
Akademie múzických umění
v Praze

Eva Kröschlová

Jevištní pohyb

Herecká pohybová výchova

Vydala Akademie múzických umění v Praze
(Nakladatelství AMU)

Vydání v elektronickém formátu první (podle 5. vydání v tištěné podobě)
Praha 2015
© Akademie múzických umění v Praze, 1998, 2003, 2015
© Eva Kröschlová, 1988, 1990, 1998, 2003, 2015

Jazykové korektury: Kristýna Hoblová

ISBN 978-80-7331-352-4 (EPUB)
ISBN 978-80-7331-353-1 (MOBI)
ISBN 978-80-7331-354-8 (PDF)

e-shop: www.namu.cz

Obsah

Úvod ... 5

Základní pojmy ... 8

Přirozený pohyb ... 8
Vyvážené držení těla ... 14
Psychofyzické uvolnění – eutonie ... 18
Harmonické dýchání ... 23
Dynamika ... 26
Stupně napětí ... 28
Metrum ... 32
Rytmus ... 34
Tempo ... 40
Temporytmus ... 42
Smysl pro dramatický čas ... 49
Smysl pro dramatický prostor ... 53
Stylizace ... 55

Výukové disciplíny ... 57

Jevištní pohyb ... 57
Pohybová průprava, trénink ... 60
Rytmická výchova ... 63
Tanec ... 68
Akrobacie ... 69
Jevištní šerm ... 70
Pantomima ... 71

Podrobná hesla ... 73

Nápravná cvičení ... 238

Seznam literatury ... 246

Rejstřík hesel ... 264

Obrazová příloha ... 269

Úvod

„Ježto pohybem všecko na světě se děje a zachovává, jest nejpřirozenější, aby všechno živé okoušelo radost pohybu.“
(J. A. Komenský)

Předkládaná skripta jsou určena studentům herectví a režie, loutkoherectví, zpěvu, dramaturgie a choreografie – a zájemcům z řad učitelů literárně-dramatických (a příp. i tanečních) oddělení základních uměleckých škol. Netýkají se pouze jevištního pohybu v užším slova smyslu, ale více či méně všeho, co souvisí s problematikou jeho vzdělávání.

Přestože jsou psána ve formě hesel, nemají v žádném případě platnost definic! To neznamená, že by za nimi nebylo důkladné studium, avšak jsou psána z hlediska praxe. Proto se způsob podání a rozvedení jednotlivých hesel různí.

První skupinu tvoří hesla, která se týkají pojmů, jejichž teoretické pozadí je ve vyučování podáno jednorázově, takže během praktické výuky většinou jejich povědomí vyprchá. Když pak nastane pro studenta fáze rekapitulace, potřebuje si je znovu vyvolat a rozšířit, tentokrát s větší šancí porozumět. Tato skupina je vypracována podrobněji, aby si čtenář mohl dávat věci do širších souvislostí. Domnívám se, že tak objeví i ve známých skutečnostech leccos nového a získá hlubší vztah k vlastní práci.

Druhou skupinu tvoří hesla týkající se výukových disciplín. Z nich heslo JEVIŠTNÍ POHYB obsahuje i objasnění doporučované metody.

Třetí skupina rozvádí znalosti k uvedeným disciplínám a k základním pojmům z prvé skupiny. U TANCE jde zejména o stručné kapitoly z dějin vývoje jeho druhů. Historie tance totiž vrhá zajímavé světlo na souvislost pohybových stylů s životním pocitem, ovlivněným celou řadou historicky podmíněných faktorů. Trochu historie obsahují i hesla ŠERM a PANTOMIMA. (Pantomima se objevuje ve dvou heslech, jednou v II. části, kde se o ní mluví z hlediska výuky, podruhé ve III. části, kde se heslo týká jejího vývoje.) Dále sem patří hesla obsahující praktické rady o druzích cviků, o správném provedení hlavních pohybových úkonů,

o dobovém chování, o kostýmu a rekvizitě, o některých tradičních divadelních zvyklostech, např. PRAVIDLO BLIŽŠÍ NOHY, ZAKRÝVÁNÍ, ZASTÍNĚNÍ aj.

Sem patří dále skupina hesel doplňujících, většinou odborné pojmy, často cizí slova, s nimiž se studenti setkávají jak při výuce, tak v odborné literatuře a potřebují poznat jejich přesný význam, příp. i způsob zápisu (např. u francouzského tanečního názvosloví nebo u italských tempových označení či u anatomických názvů). Takové pojmy jsou zde uvedeny velmi stručně.

Hesla pak jsou doplněna bibliografií spřízněných oborů, aby studenti měli možnost dalšího sebevzdělávání. Různé citáty jsou uváděny proto, že oslovují čtenáře z jiné strany; jejich autoři se často dívají na věc z jiného úhlu a formulují problém jinými slovy, takže citáty rozšiřují pravděpodobnost porozumění.

Formu hesel jsem zvolila proto, že je otevřená. Dovoluje hesla postupně rozšiřovat a doplňovat (kupříkladu o problematiku práce s jevištním prostorem, práce s maskou, se stylem commedie dell'arte atd.). – Problematice dobového chování (včetně zacházení s kostýmem) budou věnována samostatná skripta, která nebudou zpracována ve formě hesel, ale rozdělena podle dobových period vzhledem k potřebám historických her.

Předložená práce tedy není určena k přečtení od A až do Zet. Velký počet hesel bude sloužit jen příležitostně, jak tomu bývá u slovníku.[1] Některá hesla bych však ráda doporučila k soustředěnějšímu studiu. Je to v první řadě heslo PŘIROZENÝ POHYB, které přináší některé doposud opomíjené skutečnosti (patrně ovlivní malou změnu ve výuce), a všechna hesla v I. části, zejm. TEMPORYTMUS, dále hesla týkající se hlavních pohybových úkonů (např. LEHÁNÍ, SEDÁNÍ, LEZENÍ, CHŮZE, BĚH, KLEK, VIS atd.) a hesla jako KINESTETICKÁ PŘEDSTAVIVOST, LABILITA, OSVOJENÍ, OPAKOVÁNÍ, LADĚNÍ apod. Přála bych si, aby tato hesla byla čtena se zostřeným vnímáním a fantazií divadelníka, protože jakkoli jde pouze o suchá slova, je za nimi živá zkušenost!

Eva Kröschlová, 1987

1 V 2. vydání byly třetí a čtvrtá část spojeny do jednotného abecedního sledu hesel. Některá hesla jsem drobně opravila a připojila několik nových. V následujících vydáních bylo připojeno několik dalších hesel.

Post scriptum

Když jsem začala s touto prací, šlo mi pouze o objasnění pojmů, které, ač hojně užívány, nejsou vždy studentům úplně jasné (někdy také jsou pedagogy užívány v nestejném významu). Avšak jak se začala hesla rozrůstat, vkládala jsem do nich i své zkušenosti z praxe i poznatky z praxe svých kolegů. Znovu jsem pročetla množství odborné literatury a získala i další díla o jevištním pohybu i o pohybu vůbec, která jsem dotud neznala. Shodou okolností jsem se mohla také zúčastnit tří mezinárodních seminářů tomuto tématu věnovaných. Tak se stalo, že promýšlením nahromaděných zkušeností docházím v některých oblastech našeho oboru k novým náhledům, což, jak jsem viděla, odpovídá i vývoji na sesterských a zahraničních školách. Toto promýšlení velkého množství poznatků mi také umožnilo scelit řadu dílčích zkušeností. Různorodá hesla, která jsou zde shromážděna, jsem formulovala pod tímto jednotícím zorným úhlem. Nyní snad mi zbývá úkol propracovat a sepsat metodiku jevištního pohybu (v užším slova smyslu) pro budoucí učitele.

Dovolte mi, abych se závěrem ještě zmínila o „paradoxu pohybáře". Dochází k němu při spolupráci na hereckých úryvcích a na školních inscenacích. Naše práce je tu totiž dobrá tehdy, jestliže se „rozpustí" v přesvědčivosti jevištního dění. Dokud je na pohybovou stránku příliš vidět, ať proto, že je nedokonalá, nebo proto, že je příliš dokonalá, pak je to známka, že nedošlo k plnému srozumění s adepty herectví nebo s režisérem (ať už je vina na kterékoli straně, často dokonce na vnějších okolnostech – na nedostatku vyměřeného času!). Studenti někdy nechápou, že naše zdánlivě jednostranné připomínky musí spolu s ostatními přetavit do svého výrazu, „zakalit v plameni inscenačního záměru". Pak i zdánlivě obyčejné, často až notoricky opakované připomínky mají své opodstatnění, stejně jako z druhé strany naše psychologicky zaměřené připomínky mohou mířit k proměně pohybového výrazu. – Kolikrát jsem cítila ten „prokletý" rozpor mezi svými slovy, zaměřovanými zdánlivě pouze k detailům provedení, a tím, co jsem chtěla komplexně vnímat a přijímat z jeviště!

E. K.

Základní pojmy

„Ze všech svých studií získáme jen to, co užijeme v praxi."
(J. W. Goethe)

PŘIROZENÝ POHYB

Lidský pohyb je přírodní jev, který má své zákonitosti. Jimi se bezprostředně řídí málokdo, snad primitivní populace a děti v předškolním věku. Škola a zaměstnání potlačují spontánní pohyb; tělocvik a sport vyžadují napínání vůle a upřednostňují okleštěné pohybové dráhy a zjednodušené rytmy. Avšak vlastností organického pohybu je jemně rytmicky odstupňovaná souhra spolu- a protihráčů v těle, která nepřipouští ani o miligram napětí víc, než je k pohybu v žádaném směru zapotřebí. Cit pro jemné odvažování a rytmování svalové práce však vymizí, není-li vhodně povzbuzován nebo je-li volním přepínáním otupován. Povzbuzovat tento cit znamená zapojovat k vnějšímu pohybu i tzv. vnitřní pohyb, řízený neurovegetativním systémem, zejm. krevního oběhu a dechu. Dýchání se tu může stát znamenitým prostředníkem, protože je řiditelné zároveň naší vůlí i neurovegetativně.

Jestliže se nám podaří správně volenou přípravou probudit účast neurovegetativního života na motorice, uvidíme harmonický, celistvý, měkce rytmický pohyb eutonicky aktivní (uvolněný), který má přirozený výraz. To je znamení, že tělo je dobře prokrvené a prodýchané a člověk je v rovnováze mezi vnějším a vnitřním světem. Pak svalové „motory" naskakují lehce k činnosti, jejich pohybový smysl je čilý, vitální, síla stoupá a dává pohybům přirozené podněty, takže odlehčuje zatížení vůle a racionální pozornosti. Naopak rušené neurovegetativní pochody brzdí vnější pohyb, takže zadrhává a musí být dále veden vůlí. Pohyby od počátku vedené tvrdou vůlí zase působí rušivě na vnitřní pochody. Chceme-li tedy vyvinout dobrou pohybovou techniku, je správné nejdřív podnítit vnitřní aktivitu, aby pohyb vedla, a teprve potom ho začít řídit i zvenčí; ovšem tak, aby vnitřní funkce i nadále spolupracovaly.

Kdo víc, než herec, by se měl starat o to, aby jeho vnější projevy byly zabarvovány jeho vnitřními strunami? Aby nezůstaly více či méně konstrukcí jeho intelektu, ale obalily se živou tkání? *Která pohybová technika, ne-li herecká, by měla vycházet z přirozených zdrojů a zase se k nim vracet?*

Porozumět přirozenému pohybu a zapojit ho do herecké průpravy není jednoduché. Přirozené totiž už zdaleka není to, co jako přirozené pociťujeme, na co jsme zvyklí (naše „druhá přirozenost"), spíše je to kvalita, kterou jsme kdysi ztratili a musíme ji znovu získat hledáním, naslouchánim, vnímáním vnitřních i vnějších popudů, uvolněním vegetativních reflexů. Proč, k tomu dojdeme později.[2]

Jestliže se začnou vnitřní orgány a motorika vzájemně přizpůsobovat, začne příznivý vývoj, do něhož lze zapojit i náročné umělé pohyby, jako jsou pohyby klasické či jiné taneční techniky i náročné pohyby akrobatické.

Citlivost na vnitřní aktivitu si nemůžeme vynutit. Najdeme ji teprve naslouchánim a sebepozorováním v klidném jednoduchém pohybu. Je třeba umět dát průchod vnitřnímu dění, aby se událo, aby příroda v nás pracovala lehce a samozřejmě. Tomu dobře porozumí, kdo se někdy zabýval zen-buddhismem. Mistři zenu např. říkají, že nedýcháme my, ale ONO v nás dýchá. I my říkáme, že SE nám dýchá dobře nebo špatně. (Stejně učí střelbě z luku s velmi dlouhým přípravným obdobím, kdy se nesmí vystřelit; teprve když se čas naplní, odpoutá se šíp sám tajemnou vnitřní silou střelce.)

> „*Technika musí být překročena, takže se dovednost stane ‚neumělým uměním', které vychází z nevědomí.*"[3]

Kdo pozoruje lidský dech, vidí nejrůznější změny jeho průběhu v souhlase s vývojem emocionálních proměn, odhalí ohromnou variabilitu a zároveň přísný řád. Pozná, že příroda proniká celý náš život. Tento průnik můžeme usnadňovat nebo brzdit.

2 V divadelních školách se začíná v širším měřítku uplatňovat nový názor na nutnost přirozených podnětů v začátku budování pohybové techniky, které dosud prosazovali jen jednotlivci. Nové výzkumy by měly ovlivnit i pohybovou průpravu na našich školách.

3 Suzuki, Tadashi. *The Way of Acting.* Translated by J. Thomas Rimer. New York: Theatre Communications Group, 1986.

Podle Dory Jacobsové[4] nám, civilizovaným lidem, cestu k přirozenosti otevírá experimentování se senzorickými podněty – dotekem, teplem, chladem, vůní, zvukem, světlem, pohybem. Tyto podněty působí individuálně. Je zajímavé, že jemné podněty mají často větší účinek než silné. Např. jemné hlazení může vyvolat uvolněný vzdech, ťukání kolem klíčků může rozvolnit dýchání do plicních hrotů, tlak na akupunkturní body chodidla ovlivňuje nejrůznější oblasti. Víme také, co dokáže i jemné lechtání. Bosá chůze s hmatovými pocity v chodidlech povzbudí vitalitu krevního oběhu. Také znělý výdech a zpěv ho silně podněcují.

Z aktivních pohybů se pro iniciaci nejlépe hodí zívání, „ranní" protahování a vzdychání, hekání, válení, tření o zem či o nábytek; pohyby se smíchem či křikem budí primitivní pocity, které dobře rozžijí přízemí i sklepení naší bytosti.

Znamenitě se experimentuje s rovnováhou (viz LABILITA – STABILITA) – pohybovat se na šikmé ploše, na houpačce, na kládě, na kladině, na položeném provaze, na balónu, na pohyblivém koberci – balancovat s tyčemi, míči, obručemi – to vše vyvolává vnitřní životnost. Je-li úkol příliš těžký, zatvrdíme se, nervy se příliš namáhají – musí to zůstat hrou! Kdo zůstane uvolněný a nebojí se pádu, kdo vypojí ctižádostivost a nechá působit přírodu, najde přirozený dech, přirozenou citlivost, dříve či později i přirozený půvab. Že se pak dostaví i větší jistota, je samozřejmé; ale nehledejme ji od samého začátku!

Stejně vitální je střídání směru nahoru a dolů – přikrčení k zemi s výskokem, stojky, svíčka, stoj na hlavě, kotouly, převaly, přemety aj. Je důležité spoluprožívat přitom smyslově všecky změny výšky a hloubky, hrát si s nimi jako dítě. Pak povzbudíme krevní oběh i přirozené dýchání velmi rychle a výrazně. (Podobně povzbuzující jsou i malé poskoky snožmo s ostře polohlasem vyráženými hláskami – p, t, k, c – nebo staccatovými výkřiky, které velice aktivizují bránici!)

Přirozenému pohybu se můžeme učit od věcí, rekvizit, předmětů i od podlahy či země. Kdo se umí s otevřenými smysly a usebraně zabývat nějakou věcí, ohmatávat ji, vyhmátnout její vlastnosti, její hmotu a hmotnost, celým tělem procítit její pohyb a naslouchat, co ta věc „chce", pozná, že různé věci chtějí různé pohyby, nejen ve tvaru, ale i v rytmickém členění, v napětí, v nasazení, odvíjení a zakončení pohybu. Tři různé míče např. vyžadují různé házení i chytání; rozdíly

4 V celém tomto hesle se opírám především o její pozorování a doporučení, která jsou často shodná se zkušenostmi M. Feldenkraise a G. Alexandrové. Viz Jacobs, Dore. *Die menschliche Bewegung.* Ratingen: Henn, 1962; Feldenkrais, Moshé. *Der aufrechte Gang.* Frankfurt a M.: Insel-Verl., 1968; Alexander, Gerda. *Eutonie*. München: Kösel, 1984.

ve velikosti a hmotnosti nevyvolávají pouze kvantitativní rozdíly pohybů. Těžký plný míč potřebuje nejen více napětí než lehký, ale i jiný druh napětí, dřevěná koule vyžaduje jiný švihový rytmus než gumový míč atd. Naučíme-li se přizpůsobovat se vlastnostem předmětu, jeho „vůli", shledáme, že se naše návyky v držení a v pohybu samovolně mění, že mizejí různá přepětí, svaly nalézají nová koordinační schémata a člověk nové nekonvenční cesty pohybu. (To platí v plné míře i pro taneční pohrávání s věcmi za hudebního doprovodu.) Od podlahy se můžeme učit hmatovými zážitky při válení, při různém ťukání a plácání rukama i nohama, při měkkém podchycení každého skoku a poskoku apod. Ještě více získáme od povrchu země ve volné přírodě, každá nerovnost, změna povrchu, teploty či vlhkosti podněcuje jiný pohybový prožitek. (Vzpomeňme jen Kneippem doporučované chůze v zarosené trávě!)

V bezprostředním smyslovém kontaktu s okolím se mohou z nešiků stát lidé obratní; jestliže berou každý pohybový problém jako výzvu k hravému rozluštění, uvolní se mnohem dříve, než když se zakousnou do tvrdého trénování. Objeví se nová síla, jiné schopnosti se probudí a pomáhají vývoji osobnosti nejen v pohybu. „*Roste člověk, nejen jeho dovednost.*" Technika je vážná věc, ale měla by vždy zůstat hrou s pohybem. Měla by se vyznačovat proměnlivostí v rytmickém členění, ve velikosti a napětí pohybu, ve směřování a v míře švihovosti a jemné vibrace. Je třeba zapojovat i gravitaci do pohybu. Důležité je umožnit pohybům vyznění (pozor, vyznění není povolení, zpasivnění, vypuštění energie či vzduchu do prázdna; znít znamená vibrovat, vyznít znamená zjemňovat vibrace až do neviditelna). Neměnné tempo, neměnný rytmus a dynamika otupují vitalitu. Dovednost sice narůstá, ale jednostranně. Tvořivost zakrňuje.

Malé dítě co chvíli mění své kroky v prostoru i v čase; totéž můžeme pozorovat u zvířecích mláďat. Z toho se můžeme poučit, tj. u nových pohybů a cviků vždy hledat nejdříve individuální temporytmus, u zaběhaných pohybů a cviků po čase hledat varianty v rytmu, v dynamice i v prostoru. Nejtěžší je „inovace" u tak navyklých, jako je chůze, běh apod. (zejména běh a chůze v cvičebním sále). Po probuzení elementárních životních pocitů (iniciačními pohyby uvedenými výše) pomůže začít běh nebo chůzi na schodech; nemáme-li je, tedy aspoň začít pohyb pozpátku místo vpřed. Přirozený běh povzbudí, zadržíme-li běžícího na chvíli zezadu za boky, aby musel běžet na místě, a pak ho teprve pustíme. (Tuto službu může event. vykonat i silná představa imaginárního přidržovatele.) Kvalitě chůze a běhu pomůže předchozí masáž chodidla. (Vždy cvičit bosky!)

Analyzovat chůzi a uvědoměle řídit průběh jejích fází, jak je o tom řeč v hesle CHŮZE, můžeme teprve v pokročilém stadiu výuky. Předtím musíme nalézt ještě přirozenost v dalších pohybech, i v těch nejjednodušších. Páteři pomůže mírné převalování v lehu na dřevěné tyči (příp. obalené látkou), na velkém míči nebo na malém válci (kupř. svinutém linokoberci), také lezení po rukou a kolenou s nošením malého břemene (později i partnera) na různých místech zad. Přiměřené vitální napětí v různých pohybech vyvolává přetahování, přetlačování, nošení, chytání, pohazování různých předmětů. Toto jsou v pravém smyslu přirozené pohyby, stejně jako lezení, válení, poskoky, cval, běh a chůze. Všechny jsou dobrým základem pohybové techniky, jestliže se zároveň s povzbuzováním neurovegetativní spolupráce také postupně začíná dbát na pravidla správného provedení, jak je máme zachycena v jednotlivých heslech.

Švihy mezi výše jmenované přirozené pohyby sice nepatří (děti je samy od sebe nikdy nedělají, leda že švihají nějakým předmětem), přesto je považuji za znamenité cvičení pro nalézání přirozeného průběhu pohybu. Podle mého názoru jsou nejlepšími prostředníky mezi přirozeným a umělým, zejména umělecky ztvárněným pohybem. A to proto, že sám jediný švih, vychází-li ze správného impulzu, obsahuje ve svém průběhu změnu, změnu v několika složkách zároveň: v síle, v prostoru, v čase. Na dynamice švihu pak se zúčastňuje nejen síla, ale i tíže – je v něm využito gravitace. (Jde ovšem o švih takříkajíc poctivý, žádné líbivé vlnění, ani pohyb málo proměnný a prostorově omezený, bez doznívání a bez prostorového vyzařování.) Proto si myslím, že objevit a ovládnout „*tajemství švihu*" je pro každého, kdo se chce umělecky vyjadřovat pohybem, nesmírně cenné.[5] Ale vraťme se ještě na začátek cesty.

Není dobré začínat s pohyby příliš náročnými, ať rozsahem či tempově nebo silově. Jejich vnější obraz ať je spíše klidný či klidně hravý – vnitřně hybný. *Slabé svaly mají napřed pracovat ve zmenšeném rozsahu, až pak získají sílu a „chuť do práce" hravou formou, mohou se pohyby zvětšovat a nároky zvyšovat.* Zejména pozor na přepínání! Ale i nedostatečné zatěžování je nesprávné. Organismus není stroj – ten se neužíváním šetří, užíváním opotřebuje, kdežto organismus se užíváním udržuje a vyvíjí a nečinností zakrní. Vnitřní energie ovšem není vždycky plně k dispozici, někdy vyvěrá jen slabý pramínek, s nímž musíme umět hospodařit. Až se čas naplní, vytryskne silný proud, který nás ponese na svých vlnách.

5 Procvičení švihů obsahuje publikace Kröschlová, Eva. *Dynamika – švihy.* Gottwaldov: Okresní kulturní středisko, 1986.

Přirozený pohyb se totiž „nedělá", on proudí. Pohybuje námi jeho rytmus, který nás nese na svých vlnách. Musíme však ovládat kormidlo, aby nás proud neodhodil z dráhy. Přirozený pohyb není nic nacvičeného, zafixovaného, ale stále nově vznikajícího. Nejde o to zaměnit za staré špatné návyky návyky nové a dobré, ale vyvést pohyby z navyklých kolejí, aby vznikaly stále nově, podle vnitřních i vnějších podmínek. „Drsnost nebo hladkost, rovnost nebo nerovnost, tvrdost, měkkost nebo elastičnost půdy, exteriér nebo interiér, volný nebo těsný oděv, volné nebo zatížené paže, to vše dá ‚stejnému' pohybu odlišnou tvář, jinou formu v prostorovém i časovém průběhu, v souhře svalů, ve stupni napětí, ve ‚znělosti', v duševním obsahu, ve ‚fluidu'."[6]

> „*Musíme klást přírodě stále nové otázky a neplést se jí do odpovědí. Musíme se učit nic nedělat, nic nechtít a přece směřovat, nechat dít a přece být vnímavý a v hlubším smyslu aktivní. Příroda v nás se nechá vábit, přemlouvat, vést, ale nedá se přinutit. Dá své poklady jen tomu, kdo jí naslouchá, jde jenom s tím, kdo jí přizpůsobí krok. Vitálně zdravý člověk to činí neúmyslně a nevědomě, my to musíme vědomě nalézat znovu.*"[7]

Pro hereckou pohybovou výchovu má tedy přirozený pohyb trojí význam. Jednak usnadní začátek cesty a během další výuky udržuje nástroj v přirozeném zdraví, jednak dává herci možnost vhlédnout do individuálních odchylek přirozeného pohybu postav, které bude ztvárňovat, případně i možnost pochopit „odpřírodněný" pohyb mnohých z nich. Konečně pak mu umožní ve chvílích tvorby spojení s přírodou v sobě.

> „*Jde o to, abys pohyb, který máš v sobě, sladil s pohybem vesmírným, takže jím budeš s vlastním přispěním nesen, nikoli bezhlavě smýkán. Buď jako lodník, který vládne kormidlem a plachtou a dovede se vyhnout úskalím a vírům.*" *(Mistr Wu)*

Viz dále LABILITA – STABILITA; ŠVIHY; FYZIOLOGICKÝ RYTMUS POHYBU; LEZENÍ; VÁLENÍ, PŘEVALY; EUTONUS, EUTONIE; FELDENKRAIS, Moshe.

6 Jacobs, D. *Die menschliche Bewegung.*

7 *Tamtéž.*

VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA

Často se soudí, že správné držení těla je požadavek ryze estetický, je však určováno zejména zřetelem ekonomickým. Estetická měřítka se čas od času a kraj od kraje mění, ale zákony hospodaření energií zůstávají. Pravidla vyváženého držení těla ve vzpřímeném postoji jsou pak určena takovým poměrem jednotlivých částí těla k sobě navzájem, ve kterém „je komprese našeho skeletu na nule… a svaly spotřebují jen málo síly k jeho udržení".[8] Tj. jsou-li kosti postaveny v protisměru k zemské přitažlivosti – tím se svaly uvolní pro pohyb. (Při špatném poměru přebírají svaly část úlohy kostí).

Není náhodou, že takové držení má estetické kvality (je nejblíže antickému ideálu tělesné krásy). K jeho dosažení je nutné učit studenty redukovat neužitečné napětí a námahu a zároveň tonizovat ochablé části svalstva, aby se zjemňoval kinestetický cit, tj. pocit pohybu těla, bez něhož člověk nemůže sám sebe dokonale „regulovat" a nemůže dojít k plnému sebevědomí – vědomí sebe.

Uvolňovat se musí zejména svalstvo flexorů (ohybačů), které má větší sklon ke křečovitosti (i ke křečím) než svalstvo extenzorů (natahovačů). Posilovat se musí zejména přímivé svalstvo antigravitační, vyrovnávající působení zemské přitažlivosti (ale až po protažení a uvolnění, viz hesla STRETCHING, POSILOVÁNÍ, PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ – EUTONIE). Při cvičení musí spolupůsobit i představa svobodného tvarování pohybu v prostoru a čase!

> „*Nám Helénům nestačí ponechat každého, jak ho stvořila příroda, požadujeme od každého gymnastické vzdělání, aby šťastný výtvor přírody byl zušlechtěn a špatné vlohy aby byly zlepšeny.*"[9]

Nejvhodnější je začít uvědomování správného držení těla v lehu, kde je působení tělesné tíže zredukováno na minimum a nervový systém může být relaxací odlehčen a uvolněn, aniž by se některé části těla dostaly do nesprávného poměru (shrbením apod.). Odtud se mohou začít budovat nové návyky nervosvalové koordinace, aby nahradily staré a nesprávné, které, bohužel, ve věku 17 let již působí jako „druhá přirozenost", takže správné vyvážené držení těla v klidu i v pohybu je zprvu přijímáno jako nepřirozené. Proto je nezbytné, aby student už

8 Feldenkrais, M. *Der aufrechte Gang.*

9 Lukianos. *O tanci.* Přeložil Jan Rey. Praha: J. Remoiser, 1930.

při cvičení pracoval na sobě zároveň i psychicky, aby každou korekci držení jednotlivých částí těla okamžitě zapojil do celkového pocitu uvolnění. To znamená, že když mu působí námahu vyrovnat zakřivení páteře nebo upevnit pánevní svalstvo apod., musí v okamžiku nápravy docílit relativního uvolnění ve vyváženém postoji (poloze) *a vyvolat si zároveň pocit pohody!* Tento zdánlivě drobný přídavek je důležitější než se většině studentů, ale i pedagogů, může zdát. Umožňuje „osvojit" si ekonomicky, zdravotně i esteticky nejvhodnější držení těla poměrně rychlým způsobem. Psychoterapeuti nás učí, jak je pocit libosti a „svobodného dýchání" důležitý při každé autoregulaci. (Na tomto místě připomínám poznatek z biomechaniky, že nejoptimálnější polohou obličejového svalstva je mírný úsměv! Vzpomeňme na výraz Buddhův nebo předhelénských řeckých soch.) Pomáhá i citlivost kůže povrchu těla a prostorový cit, který způsobí, že se trup sám protahuje, vyrůstá.[10]

Velice důležité je pěstování vitální síly dechového svalstva a protažení pasové krajiny tak, aby *ve středu těla byl stále volný prostor pro pohyb bránice*. Živě vzpřímené držení těla se dá vypěstovat pouze ve spojení s dobrým dýcháním a naopak. Kdo se špatně drží a špatně dýchá, ten se také špatně pohybuje. Kdo má povolený nebo málo pohyblivý pas a bederní krajinu s pánví, ten má i při pohybu nesprávně rozdělené svalové napětí. Přirozeně vyvážené držení těla „sedí člověku v duši i v těle, v mase i v krvi, je kusem jeho bytosti. Držení, které zaujmeme pouze na povel, svůj nebo cizí, a které při ochabnutí pozornosti odložíme, je pouhý klam."[11]

> „*Ne tolik opravovat špatné držení, jako spíš najít pozitivní obraz – ne vzpřímeného postoje, ale vzpřímeného, přímého člověka v prostoru!*"[12]

Změny v držení těla nesmí zůstat pouze povrchní, vnější dovedností, musí zasáhnout celou studentovu osobnost, zharmonizovat ji a vytvořit spolehlivý základ pro charakterotvorné odchylky v držení jednotlivých dramatických postav, které bude ztělesňovat.

Bez vytýčení normy nelze žádnou odchylku pocítit jako vědomé tvarování, ať už ve smyslu idealizace či různých stupňů deformace (od jemné realistické charakterizace po ostrou karikaturu).

10 Alexander, G. *Eutonie.*

11 Jacobs, D. *Die menschliche Bewegung.*

12 *Tamtéž.*

Pravidla vyváženého držení těla v základním postoji:
V normálním stoji „spatném" – v I. pozici – svírají spolu chodidla 40-50stupňový úhel; nárty jsou vyklenuté (vytočením bérců v kotnících), kolena napjatá, semknutá vnitřními plochami k sobě, čéšky mírně odvráceny od sebe. (Při jiných pozicích chodidel platí stále „zlaté pravidlo", že míra vytočení musí být stejná v stehnech, bércích i chodidlech, čili že kolenní čéšky míří vždy týmž směrem jako podélné osy chodidel.)

Pánev je nadlehčena stažením hýžďových a břišních svalů, vyrovnána do správného, pouze mírného naklonění vpřed a její těžiště posunuto nad nárty. Páteř je protažena vzhůru, pouze mírně esovitě zakřivena, v hrudní části upevněna stažením svalstva kolem tzv. opěrného bodu hlavy. Hlava je nesena protaženou šíjí, krk uvolněný; jeho přední plocha svírá s dolní plochou brady přibližně pravý úhel.

Hrudník je vyklenut vpřed, ramena rozložena do šíře a ploše přitažena k hrudníku (lopatky). Paže visí uvolněně podél těla, volně protažené lokty jsou obráceny stranou-vzad, palce vpřed-dovnitř.

Váha těla se rozděluje na obě chodidla tak, že se soustřeďuje nad středem nártní klenby, blíže k vnější hraně (asi nad 3.–4. zánártní kost).

Při zachování těchto pravidel vidíme při pohledu ze strany procházet osu těla středem nártů, kyčelními klouby, ramenními klouby a ušními otvory. (Názorné obrázky základního postoje i dalších poloh ve správném a nesprávném držení viz v PŘÍLOZE).

Nejdůležitější je ovládání pánve. Jsou-li břišní a hýžďové svaly povolené, má to za následek přílišné prohnutí bederní páteře (lordózu), což je spojeno s vadným držením zad, ramen a paží i s vadným dýcháním, zároveň to způsobí nedostatečné vytočení nohou v kyčlích, tím se pánev na pohled rozšíří, vystoupne břicho, kolena se propnou vzad (šavlovitě „prolomí"), tíže těla se posune na paty. Postoj pak není dosti pružný a pohotový k pohybu. Jinou chybou ve stoji je podsunutí pánve (našikmení dozadu) spojené s povolením kolen, povolením pasu, dále snížení hrudníku, předsunutí hlavy atd. – rovněž s nesprávným umístěním tíže těla a poklesem pohotovosti i s poklesem jakosti dýchání. Často kompenzuje tělo povolení pánevního svalstva přepjatým stažením jiných partií (ramen, loktů, kolen, ústaj.). I přepětí malého rozsahu může negativně ovlivnit celkové uvolnění (eutonii).

Kulatá záda brzdí proudění pohybu stejně jako hyperlordóza v „kříži". Pohyby pak působí tvrdě, i když páteř ještě není ztuhlá. „Požadavek býti pohyblivý, citlivý a reaktibilní ve všech místech těla uvolňuje přepětí např. v zádech, ve stehnech,

v bedrech, v hrudníku, mezi lopatkami, v šíji. Trup a šíje se uvolní, ramena změní svou polohu, paže se volně protáhnou. Postoj se stane klidným a zároveň vzpřímeným, volným i pružným, pohyblivějším a zároveň jistějším. Všechno je lépe propojeno. Každý díl vyrůstá z druhého jako kmen z kořene."[13]

Variant nesprávného držení těla následkem povolení nebo přepětí je několik, avšak hlavní vadou je ve všech případech nepropojenost těla jako celku, oddělenost jednotlivých pohybů a gest, jejich „neznělost" a prostorová omezenost. (I stát lze buď „zněle" nebo „nezněle", s prostorovým vyzařováním či bez něho!) *K správnému postoji ovšem nestačí pouze technické zvládnutí pohybu, ale je třeba duševní účasti na jeho tvarování, vpravdě „kultury pohybu"* (tj. jeho „vyšlechtění").

V různých postojích a polohách těla se mění poměr jednotlivých částí těla navzájem i ke gravitaci a tím se obměňují i udaná pravidla vyváženého držení. Tyto obměny všechny odpovídají svým způsobem pravidlům základního stoje. Zakládají se na správné míře aktivity svalstva, na volném proudění dechu, na optimální funkci vnitřních orgánů a na pocitu svěžesti či pohotovosti k akci v relativním klidu.

Je nutno na sobě duševně i fyzicky zažít tento pocit harmonie, vyváženosti vnitřního i vnějšího prostředí s citem pro prostor a pro rozložení napětí v těle jakožto normy. Vědomým vychýlením z této normy lze tvořit charakteristické odchylky jednotlivých lidských typů – ve spojení s odchylkami v napětí a temporytmu jejich jednání – v zájmu dramatického díla. Avšak i v nejvýraznějších deformacích držení těla je nutno uchovat si vnitřní pocit svobody v relativním psychofyzickém uvolnění. Nejen v zájmu vlastního fyzického a duševního zdraví, ale i v zájmu uměleckosti ztvárnění zamýšlené výpovědi o životě. (O technické stránce těchto deformací pojednává heslo MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA.)

> „*Držení je kinetický jev, ne statický – dynamický, ne formální… K dobrému držení patří vnímání vlastní tíže, životní hra s rovnováhou, čilá pohotovost k pohybu a uvolněný klid.*"[14]

K tomu viz HARMONICKÉ DÝCHÁNÍ; CENTRUM TĚLA; PÁTEŘ; PÁNEV, POLOHY PÁNVE; POZICE NOHOU; NOHA; RUKA; HLAVA; LEH; SED, SEDÁNÍ; KLEK, KLEKÁNÍ; VZPOR, OPŘENÍ; VIS; LEZENÍ; ZVEDÁNÍ,

13 *Tamtéž.*

14 *Tamtéž.*

NOŠENÍ; VYTÁČENÍ; CHŮZE; BĚH; PROTIPOHYB; PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ – EUTONIE; NEUTRÁL; PŘIROZENÝ POHYB; MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA; STOJ; OPĚRNÝ BOD HLAVY; EUTONUS, EUTONIE; NÁPRAVNÁ CVIČENÍ a OBRAZOVOU PŘÍLOHU.

PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ – EUTONIE

Slova uvolnění se v češtině užívá v několika významech: jako protiklad napětí, jako protiklad stažení či sevření, jako protiklad protažení či vytažení, jako protiklad naplnění či obsazení. Žádný z těchto významů neodpovídá zcela pracovnímu pojmu, kterého užíváme v herecké praxi podle K. S. Stanislavského.

Mluvíme-li v herecké práci (ve zkušebně, na jevišti, před kamerou) o uvolnění, míníme tím *stav eutonicky „uvolněné aktivity" přiměřené daným okolnostem v dramatické situaci.* Ve cvičebním sále znamená aktivitu optimální pro správné provedení žádaného úkolu (tedy „ani moc, ani málo") tak, aby pohyb působil svobodně a nenuceně, nikoli jako pohyb cizí, ale vlastní, dokonale „osvojený", schopný výrazových proměn. Celkové uvolnění tedy předpokládá soustředění k úkolu.

Mluvíme-li o *povolení* (povolenosti, ochablosti) a *křečovitosti*, (topornosti), míníme tím napětí nepřiměřené daným požadavkům, buď nedostatečné, nebo přehnané. (Stává se, že v některé části těla pozorujeme povolenost, v jiné zároveň křečovitost.) V obou případech je důsledkem neorganický projev a jeho nedostatečná proměnlivost; charakterizuje stav „mimo hru" a tudíž nepatří ani na jeviště, ani do cvičebního sálu.

Herec v akci nemůže být povolený, ochablý, netečný ani tehdy, hraje-li relaxujícího nebo netečného člověka, protože by se octl v postavení „mimo hru". Z toho vyplývá, že užití termínu „uvolnění" pro povolení (hypotonii) či pro relaxaci, která se blíží pasivitě, je dvojnásob nebezpečné. Vždyť v jedné z definic hereckého uvolnění se naopak zdůrazňuje vystupňování vitálních sil. „Je zde možnost… na cestě přes uvolnění a soustředění vytvořit kontakt s vitálními centry a pak jej upevňovat postupným rozšiřováním pohybových kombinací."[15]

(Slov napětí a uvolnění se někdy užívá dokonce pro tentýž stav, jestliže se napětím míní stupňování vitálních sil a uvolněním osvobození od tlaku vůle nebo od křečovitosti citů; takto chápané napětí a uvolnění jsou předpoklady pro rovnovážný stav eutonie.)

15 Schoch, Agnes. *Gute Haltung – Schöner Gang.* München – Basel: E. Reinhardt, 1963.

Toho se dotýká i A. van Lysebeth ve své *Józe*, když se zmiňuje o tom, že není možné „vynutit" si uvolnění a zvládnutí těla „tvrdou vůlí západního typu"; lze k němu dojít jen bez přinucení a násilí.[16] Nepochybně je uvolnění v našem slova smyslu předpokladem pro soustředění, bez něhož není možné navodit tzv. tvůrčí stav.

K. S. Stanislavskij razil termín „svalové uvolnění", avšak nesporně mu šlo o jev psychofyzický. (Jeho termín pro žádoucí uvolnění je v originále „osvoboždënie".) Stanislavskij vyšel z poznání, že svalové přepětí je příznakem křečovitého psychického postoje, kterému chtěl odpomoci uvolněním svalů. My, pedagogové pohybové výchovy, však dobře víme, že student, u kterého se ukazuje přepjatý svalový tonus, je sice schopen naučit se uvolnit svaly v klidové situaci, „když o nic nejde" (např. ve cvičebním sále), ale při herecké tvorbě tuto schopnost ztrácí, zejména v afektu ve vypjatých situacích.

Termín „svalové uvolnění" lépe přísluší jedné z přirozených biorytmických fází neuromuskulární práce při střídavém stažení a uvolnění svalových vláken. Dle Fedova, Formanova, Michajlova, Popova: „Prodlužuje-li se fáze napětí na úkor fáze odpočinku, snižuje se efektivnost pohybu a nastane předčasná únava. Důležitost odpočinkové fáze uvolnění není jen fyziologický děj, může se psychicky ovlivnit vědomým osvojením rytmu a jeho zpracováním."[17]

„Dobré pohybové výkony náročné na napětí jsou podmíněny kratičkým rytmickým povolením na přechodech mezi dvěma pohyby. Pružnost – podobně jako u struny – znamená, že se sval vrací aspoň na okamžik do svého klidového napětí, nikoli, že zcela vypne. To by znamenalo novou námahu. Velké napětí produkuje látky, které se musí krátkým povolením odtransportovat. Čím častěji se svalu dopřejí sebekratší odpočinkové pauzy, tím méně se unaví."[18] Naproti tomu: „Když se šetří silami, nenahromadí se, nýbrž vytrácejí. Svaly trvale ochabnou. Naopak vynakládání sil až k určité hranici stupňuje síly. Teprve, když přílišná námaha zbrzdí výměnu látek v krvi, oslabuje se organismus stejně jako při trvalém napětí nebo trvalé nečinnosti."[19]

> *„Při vzpřímeném postoji působí ‚hmat uvolnění' nejen ve svalech, které se vzpřímení nezúčastňují, ale i v samotných přímičích. To je pojistka k zamezení jak*

16 Lysebeth, André van. *Jóga*. Přeložil Jaroslav Kališ. Praha: Olympia, 1978.

17 Meinel, Kurt. *Bewegungslehre*. Berlin: Volk und Wissen, 1976.

18 Schoch, A. *Gute Haltung – Schöner Gang.*

19 *Tamtéž.*

nadměrného, tak trvalého napětí, která obě snižují jak výkonnost, tak elasticitu, jak hranici unavitelnosti, tak i hranici poškození tkáně a orgánů, zejména hlasových."[20]

„*Nikdo není v stavu udat žáku kvantitu napětí nebo zákon uvolnění. Je to věc instinktu. Ale tento instinkt se najednou opět dostaví – nebo se může rychle vypěstovat cvičením – jakmile je tu pravé vnitřní uvolnění.*"[21]

Zjištění úplné psychofyzické závislosti klade vysoké nároky na výuku jevištního pohybu, kde studenti mají získat pocit svobody projevu v rámci jevištních zákonitostí.

Se slovem svoboda jsme se opět dostali k pojmu *uvolnění* v našem slova smyslu, tj. ke *kvalitě jednání, která platí na všech stupních napětí*. Mluvíme úmyslně o uvolnění jakožto o kvalitě jednání, protože tu nejde o pouhou přiměřenost dynamiky hlasu a dynamiky pohybu, jimiž se jednání navenek projevuje. Uvažujme o této kvalitě. Mohli bychom říci, že je to hercův pocit svobody a volnosti v jevištním projevu, ovšem svobody a volnosti v rámci pravidel hry! Tedy v rámci zákonů jeviště a v rámci zákonitostí daných dramatickou předlohou a inscenačními záměry.

Víme, že dynamika hercova jednání musí „mít vůli" pro svobodný rozkmih. Říkáme „lehce", „měkce", „netlačit na to!" a uvědomujeme si, jak velice to souvisí s volným prouděním dechu a jeho přirozenou rytmickou proměnlivostí.

J. Bar o tom píše: „Každé duševní nebo tělesné uvolnění, napětí či přepětí se ihned odráží na bránici, aby se vzápětí přeneslo z duševní oblasti na tělesnou a naopak. Proto se bude zpěvák starat o maximální elasticitu bránice jejím posilováním i uvolňováním a použije při tom obou směrů: odspoda – uvolněním a posílením svalovým, a shora – uvolněním a pozitivním laděním duševním, pěstováním dobré duševní pohody…"[22]

V tomto smyslu je uvolnění kvalita, jež vylučuje netečnost, zvadlost, pohodlíčko a nezájem. Vždyť každá hra má v sobě prvek napětí a nejistoty, napětí střídavého a proměnlivého, ale stále připraveného; bez něho není hry. *Uvolnění v našem pojetí je tedy kvalita samotného napětí*, schopnost jeho správného dávkování, přiměřeného akci – *nikoli jeho protiklad!*

20 Bar, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění.* Praha: Supraphon, 1976.

21 Bode, Rudolf. *Das Lebendige in der Leibeserziehung.* München: C. H. Becks'sche Verlh., 1925.

22 Bar, J. *Pravý tón a pravé pěvecké umění.*

Uveďme tyto věty ze studie J. Honzla: „Není hereckého výkonu bez intenzivního soustředění. Bylo by však nesprávné soustřeďovat se jen k tělesnému uvolnění, tj. k nečinnosti a k nedostatkům úkonů… Není možno jinak vyloučit vliv nálady (tj. všeobecného tělového citu) na herecký výkon než tím, že proti ní angažujeme silněji přizvukovaný cit vznikající také z tělesných popudů, z tělesných úkonů. Tento cit nutně potlačí náladu vznikající z nečinnosti, vyloučí její podvratné vlivy a sjednotí hercovo myšlení a cítění k výkonu a k roli."[23] (Slova „tělesné uvolnění" je zde užito ve smyslu svalové relaxace.)

Z předchozího vyplývá mimo jiné to, že pro adepty herectví je důležité naučit se *odstupňování napětí*, nikoli jen svalové relaxaci; tu potřebují v průpravě tzv. uvolněných pádů nebo při mimojevištním odpočinku, kde je předpokladem pasivita. (Například též pro poznání partnerova pohybového mechanismu v pasivních a polopasivních cvičeních na sále.) Avšak pro hereckou práci je nutno vypěstovat *schopnost aktivního odstínění dynamiky projevu v zájmu inscenace.* (K tomu viz důležité heslo STUPNĚ NAPĚTÍ, pojednávající v této souvislosti i o pocitu pravdy na jevišti.)

Na tomto místě je třeba si uvědomit, že často potřebujeme relaxovat některou část těla zároveň s aktivizováním jiné části. (Už např. v dokonalém základním postoji jsou paže téměř úplně relaxovány, podobně jako svaly přední strany krku, zatímco svaly nohou, pánve, zad a šíje musí napřimovat tělo.) Zvýšenou měrou to platí v profesionálním hereckém projevu, kdy se někdy soustředí veškerá výrazová intenzita do jedné části těla, např. ruky nebo tváře, která je právě nositelem významu sdělení, zatímco ostatní části mohou relativně „vypnout". (Známe to např. z japonského divadla Kabuki, kde ve výdrži „mie" herec „vnutí divákům až hypnotickou pozornost k té části těla, do které vkládá maximum výrazu".[24])

Schopnost diferencovat napětí v různých částech těla musí ovšem být vylaďována k celkové eutonii, tj. vyváženému tonu přiměřenému akci. Nejdále v tomto principu došly orientální techniky, jako jóga nebo taichichuan, kde se uplatňuje i požadavek minimální námahy, a to dokonce v souboji.

Z jiného pohledu se toho dotýká i pozorování dvořana urbinského dvora z roku 1528: „Já jsem často přemýšlel, odkud se vlastně půvab bere; nemluvě o těch, kterým ho propůjčily hvězdy, vidím zde obecné pravidlo, jež platí pro všechny

23 Honzl, Jindřich. *Základy a praxe moderního divadla*. Praha: Orbis, 1963.

24 Kalvodová, Dana. *Vítr v piniích*. Praha: Odeon, 1975.

lidské projevy, pro všechno, co říkáme a děláme: že je totiž nutno… vkládat do všeho určité přezírání, jež maskuje umění: tvářit se, jako by nám to, co děláme, nepůsobilo námahu, jako bychom na to téměř ani nemyslili. To je podle mne zdrojem půvabu."[25]

Psychofyzické uvolnění tedy souvisí se správným hospodařením silami za vyváženého držení těla a harmonického dýchání a zajišťuje určitou kvalitu *při zvyšování trénovanosti a zdravotní kondice*; je rovněž *podmínkou pro kultivaci pohybového a mluveného projevu* (včetně zpěvu), stejně jako pro *vypěstování schopnosti výrazových proměn*. (A to i směrem k pohybové či hlasové deformaci bez újmy na zdraví.)

Schopnost nuancování napětí souvisí se schopností temporytmicky profilovat jevištní život postavy a zapojit ho do plánovitě vystavěného temporytmického tvaru inscenace.

Uvolnění tu pak znamená *soulad mezi psychologickými, fyziologickými i biomechanickými zákonitostmi hereckého projevu* i soulad mezi prožitkem subjektivního času herce a dramatického času hry. (Všimněme si též jednoty protikladu mezi požadavkem rovnováhy sil a požadavkem jejich velkého rozkmitu – ve vnitřní vzrušivosti i ve vnější aktivitě!)

Uvolnění v našem slova smyslu nemá nic společného s pasivitou, není ani relaxací; je totiž organickým soustředěním a přiměřeným dávkováním síly, která plus minus osciluje kolem rovnovážného středu, v němž však nikdy nesmí setrvat, má-li herců projev být živý a životný.

„*Herec musí být uvolněn, aby mohl tvořit napětí hry.*"[26]

K tomu viz TONUS; EUTONUS, EUTONIE; STUPNĚ NAPĚTÍ; VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA; MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA; HARMONICKÉ DÝCHÁNÍ; DYNAMIKA; PŘIROZENÝ POHYB; PASIVNÍ A POLOPASIVNÍ CVIČENÍ; LADĚNÍ; PREPARACE.

25 Castiglione, Baldassare. *Dvořan*. Orig. Urbino, 1528. Přeložil Adolf Felix. Praha: Odeon, 1978.

26 Jouvet, Louis. *Nepřevtělený herec*. Přeložila Eva Uhlířová. Praha: Orbis, 1967.

HARMONICKÉ DÝCHÁNÍ

Ve výuce platí dvě „zlatá" pravidla:

1. Pro všechna dechová cvičení je nezbytné správné VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA. „Kostra člověka je stavěna tak, že je téměř nemožné organizovat správné dýchání, není-li skelet účelně organizován proti zemské přitažlivosti. To pro nás znamená, že dýchání může být jen v té míře organizováno, jak se nám nepřímo podaří zlepšit organizaci kosterních svalů, aby tělo mohlo lépe stát a lépe se pohybovat."[27] Je tedy nutné před všemi dechovými, hlasovými, mluvními a pěveckými cvičeními uvést tělo do správného poměru všech částí navzájem, jak je to dáno pravidly vyváženého, uvolněného držení. (Často vytvoří zábranu i nepatrný posun hlavy vpřed spojený s určitým přepětím v nežádoucích svalech nebo vytlačení předních žeberních oblouků vpřed ve snaze o bráničnı́ oporu, jíž však lze dosáhnout i rozšiřováním žeber do stran, které nevede k přepínání.) K tomu nezbytně patří i mentální naladění na kladnou, úsměvnou strunu![28]

2. Pro všechna pohybová cvičení platí požadavek volného proudění dechu (zadržování nebo tlačení je fyziologicky chybné). Toto pravidlo je do té míry „zlaté", že s ním lze vystačit bez dalších instrukcí. Ovšem některým pohybům můžeme pomoci řízeným dýcháním, tj. vědomou koordinací rytmu dechu s rytmem pohybu. Tak některým cvikům prospívá výdech při aktivní fázi pohybu, zatímco některým uvědomovacím a uvolňovacím cvikům pomáhá výdech na pasivní fázi. Např. u všech pravých švihů a cviků, v nichž se uplatňuje volný pád některých částí těla, je pohyb dolů spojen s výdechem a následný návrat do výchozí polohy s vdechem. Stává se pak, že cvičící tíhne k tomu spojovat každý zdvih s vdechem a každý pokles nebo pohyb směrem dolů s výdechem. To je však chybné. (Mnohé metody zdůrazňují a prodlužují naopak pohyby přímivých a protahovacích svalů výdechem – na základě poznatku, že ohybači tíhnou ke křečovitosti a ke křečím.) Pohyby do prostoru, včetně pohybů směřujících vzhůru, i pohyby posilovací, jsou kvalitnější, jsou-li spojeny s výdechem (nejen ve fyziologickém, ale i psychickém

27 Feldenkrais, M. *Der aufrechte Gang.*

28 Dechová cvičení jsou na hereckých školách přenechávána pedagogům mluvy a zpěvu. Zde pak doporučíme takovou metodu, která respektuje okolnost, že proces dýchání je z 50 % řízen vegetativní nervosvalovou soustavou nepodléhající naší vůli; metodu, která před dřilem dává přednost podněcování spolupráce vegetativních a motorických center psychofyzickým uvolněním a vyvoláváním smyslových představ. (Nejmodernější metody jsou proti řízenému dýchání, vyvolávají bezděčné prohloubení dechu masáží a odbornými doteky.) Poznámka při 2. vydání: V předmětu zv. Ladění jsem se vrátila k dechovým cvičením, avšak vedeným v individuálním tempu jednotlivých studentů. Viz Kröschlová, Eva. *Ladění – psychosomatická příprava k výuce herectví.* Lekce zapsala odb. as. L. Fišerová. Praha: NAMU, 1998, 2002.

ohledu). Jestliže tedy některý cvik obsahuje i fázi pádu i fázi posilovací, jimž oběma svědčí spojení s výdechem, upravíme rytmus podle toho.

(Kupř. ve cvičení šikmých břišních svalů v lehu na zádech se skrčenými koleny: s výdechem pustíme kolena plnou vahou vpravo k zemi, až se pánev obrátí doprava (levé rameno při tom tlačíme v protipohybu k zemi a hlavu necháme reaktivně „padnout" do malé torze vlevo), pak necháme tělo v klidu, aby se po malé pauzičce samo nenásilně nadechlo a při zpětném pohybu opět vydechujeme (následuje opět vdech v klidu). – Aby se břišní svaly posílily, musíme nechat nohy pasivní a začít zpětný pohyb tlakem levého boku a kříže směrem k zemi.

Vezmeme-li příklad z dechových cviků, při nichž se často zvedají paže stranou, aby se umožnilo větší rozšíření plic při nadechování, můžeme doporučit, aby po vdechu s upažením následoval výdech s vědomým protažením páteře vzhůru (pocit zeštíhlení), aby vydechování nebylo spojeno s pasivním pocitem. Ale také proto, aby pak vdech byl přirozenější, uvolněný (jako houba reaguje na stlačení rozvolněním). „Nejlépe, když dýchání není akcí, ale reakcí." říká Agnes Schochová.[29] Spojování výdechu s pocitem zpasivnění (v některých případech do jisté míry nutné – třeba z výrazových příčin) vede k nutnosti vynaložit novou a tedy nepřiměřenou sílu při vdechování. (Dobré však je při cvičení v rámci variací měnit také fáze výdechu a vdechu.)

Ovšem jen malá část cviků má být provázena řízeným dechem. U většiny raději přenechme tělu, kdy potřebuje vdechnout a kdy vydechnout, za předpokladu, že udržujeme svaly v pružném uvolnění a části těla v takovém vzájemném poměru, aby pro proudící dech byl k dispozici dostatek volného prostoru. Potom „dechová vlna" může ovlivnit jemné, téměř neviditelné vlnění páteře.

Lehčeji se nám dýchá, je-li tíže těla nesena kostrou bez zvláštní námahy svalů. Lépe se držíme, jestliže se nám dobře dýchá. Držení těla a svalové pohyby, které vyvolávají prohloubené dýchání, povzbuzují i psychické ekvivalenty, např. pohotovost k aktivitě, kontaktibilitu i dispozici k afektu. To se však netýká dýchání prohloubeného na povel vůle, spíše toho, které pomocí představ, ať už čichových, prostorových či zvukových vyvolá aktivitu vegetativních regulátorů našeho dýchání.

29 Schoch, A. *Gute Haltung – Schöner Gang.*

„Omezená nebo nevyužitá pohybová schopnost, např. přepětí nebo ochablost určitých svalových skupin, může negativně ovlivnit dýchání nebo krevní oběh. Naopak může omezené nebo špatné dýchání i krevní oběh negativně ovlivnit držení a pohyb. Dýchání má přirozený, tedy funkčně podmíněný časový a dynamický základní rytmus, který však individuálně varíruje podle stavu, činnosti, zážitku. Podmíněny mnohými vzájemnými vztahy mohou se ‚formou' průběhu dýchání rovněž ovlivnit stav, činnost a zážitek. Tím získává způsob vedení dechu také vliv na výraz pohybu, resp. na působení tělesné činnosti. Zkušenost učí, že – v obojím smyslu – vnímavým vztahem mezi dýcháním a pohybem se zapojuje organicky celé tělo k účasti na každém pohybu."[30]

Rytmus dýchání se má přizpůsobovat poloze těla v gravitačním poli. Správnou koordinaci pohybů s dýcháním nejlépe odpozorujeme ve stavu psychofyzického uvolnění, v klidu a *nejprve v pomalém tempu*. Pak teprve můžeme tempo pohybu zvyšovat bez obav. (Velice často je rychlé cvičení spojeno s nesprávným dýcháním!)

„Dýchejte ve svém obvyklém rytmu, ne hlouběji než obvykle, nezadržujte dech. Hlavní je teď věnovat kladnou, radostnou, nadšenou pozornost svému dechu. Zaposlouchejte se důkladně do své dýchací slasti. Žádné násilí, nic vyumělkovaného, strojeného. Za nějakou dobu se vám dech sám trochu zpomalí, prohloubí, nabude na pravidelnosti. Svaly celého těla se vám ještě více uvolní a je také možné, že pocítíte mírné teplo, protože se vám uvolnily i cévy. Teď už vychutnáváte, jak volně se vám dýchá, přímo se opájíte svobodou svého dechu. Srdce přechází k soustředěnému, pokojnému rytmu."[31]

Požadavek uvolnění neplatí pouze v klidu a při odpočinku. Právě *při namáhavých cvičeních je dosažení uvolněného dechu nejužitečnější pro zvládnutí budoucích jevištních úkolů*!

Při tomto uvolnění však nesmíme nikde nic povolit. Zejména dechové svalstvo si musí uchovat aktivitu a držet ve středu těla volný prostor, aby vysílalo podněty pro vydatnější dýchání. Pocitově to odpovídá tzv. „dechové brániční opoře",

30 Loesch, Ilse. *Sprechende Bewegung.* Berlin: Henschelverlag Kunst u. Gesellschaft, 1974.

31 Levi, Vladimir Lvovič. *Umění sebevlády.* Přeložila Olga Gabašová. Praha: Mladá fronta, 1981.

je-li správně chápána a prováděna. (Prakticky to znamená udržet tou částí dechového svalstva, které podléhá vůli, mírně nádechovou pozici i při výdechu.)

Doposud byla řeč o cvičeních, ve kterých si máme přirozeně rozšířit dechovou kapacitu, abychom posílili svou vitalitu větším přísunem kyslíku (pozor, příliš rychlé dýchání tomu zabraňuje!). Avšak v herectví jde i o zpodobení životních projevů, které nejsou spojeny s volným dýcháním. Víme ze zkušenosti, jak se mění jeho rytmus, jestliže jsme překvapeni, vyděšeni, máme strach, radost, spěcháme, zdráháme se, zpozorníme atd. *Vědomé změny dechového rytmu mohou zpětně ovlivnit pocit až k prožitku (odpovídajícímu změně situace ve hře a vztahu k ní).* Proto je ve výuce jevištního pohybu využíváno i těchto možností. Rovněž i představ vůně či pachu, které napomáhají přirozeným reakcím. Nezapomeňme ani na uvolňující vliv smíchu!

„*Řízen podvědomě působícími vegetativními centry, ale zároveň přístupen vůli, tvoří dech most mezi vnějškem a vnitřkem, mezi já a Ono, člověkem a tělem. Dýcháním může člověk uvést celý svůj organismus do zmatku nebo ho uspořádat a zharmonizovat.*
Více ještě: dýchání může být prostředkem vyjádření tělesného a ztělesnění duševního a duchovního. To se dříve vědělo, dokazují to dechové nauky vnášené do kultů a filozofií Východu i Řecka.“[32]
„*Vdech váže a svazuje, v zastavení se udá vše pravé, výdech uvolňuje a dokonává, neboť překonává všechna omezení.*“[33]

Viz PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ; PŘIROZENÝ POHYB; VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA; MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA; ODPOČINEK; OPĚRNÝ BOD HLAVY.

DYNAMIKA

(z řeckého dynamis = síla, proto v starších českých spisech zv. nauka silozpytná). Znamená 1. v hudbě od doby baroka fenomén odstupňování síly zvuku (např. crescendo, decrescendo), později i 2. teorii o něm, 3. v tanci a pantomimě odstínění intenzity svalové práce, resp. psychofyzického napětí s ní spojeného,[34]

32 Jacobs, D. *Die menschliche Bewegung.*

33 Herrigel, Eugen. *Zen a umění lukostřelby.* Přeložil Pavel Petr. Praha: Pragma, 1994.

34 Cvičení dynamiky obsahuje publikace Kröschlová, Eva. *Dynamika – švihy.* Gottwaldov: Okresní kulturní středisko, 1986.

4. v architektuře se dynamikou míní tzv. pohyb hmot (např. bohaté využití křivek v konkávně-konvexním pohybu stěn staveb tzv. radikální větve vrcholného baroka).[35] 5. Ve fyzice je dynamika „obor mechaniky, zabývající se pohyby hmot (těles) v souvislosti s jejich příčinami a vnějším působením". [PSN] – Nejčastěji se prostě „dynamickým" označuje protiklad ke „statickému". V obecné mluvě se dynamičností rozumí rušnost (např. živý proměnlivý temporytmus hry, ať ve smyslu sportovním či uměleckém). V jevištní akci je dynamikou někdy míněn temporytmus celkového pohybu (postav i scénických prvků) v prostoru, ale i pohybu významů.

„*Vše, co je na jevišti, má svůj dynamický vztah ke hře a souhře.*" [36]

Dynamikou v hereckém projevu rozumíme jak odstupňování síly zvuku, tak odstupňování síly pohybu (ve smyslu psychofyzického napětí). Za těmito slovy musíme vidět ovšem jejich konkrétní náplň – pak zjistíme, že dynamické odstínění odvisí jednak od účelu pohybů a slov, jednak od jejich emocionálního obsahu (příp. zamýšleného emocionálního působení), jinak řečeno – je to zejména dynamika, která propůjčuje slovům a gestům výraz a ovlivňuje tím dramatické jednání. (Přesněji pozorováno, je to dynamika uvnitř temporytmu. Proměny napětí jsou nejtěsněji spojeny s vnitřními procesy postavy i herce samého.)

A. Schochová postřehla při pozorování výrazových pohybů, že reprodukujeme-li pouze jejich fyziologický tvar, dojde k umrtvení výrazu (podobně jako si toho všimneme při reprodukci pouhé intonační stránky zafixovaných vět), kdežto dovedeme-li v sobě vyvolat i dynamické cítění těchto pohybů (nebo jejich dynamický temporytmus), podaří se nám obnovit jejich životnost.[37] Doplňme tento postřeh ještě o dovětek: podaří-li se nám obnovit ve zkratce proces jejich vzniku!

Také M. Mrázková se zabývala dynamikou jednání. Píše: „V hereckém výrazu nezáleží jen na temporytmu jednání, záleží na jeho dynamice. Např. typ slabý, který se vyznačuje malou intenzitou podráždění a sklonem k útlumu, se projevuje celkově mátožně, jeho pohyby mají mnohem menší exkurze, menší sílu, menší průbojnost a jeho tempo je pomalejší než u nervového typu silného. U toho je vcelku dynamika citu a psychomotoriky mnohem silnější než u typu slabého.

35 Zévi, Bruno. *Jak se dívat na architekturu*. Přeložila Libuše Macková. Praha: Československý spisovatel, 1966.

36 Burian E. F. *Polydynamika*. Praha: Lad. Kuncíř, 1926.

37 Schoch, A. *Gute Haltung – Schöner Gang.*

Zatímco u typu silného, vyrovnaného bude tempo, rytmus a dynamika ukázněná, plynulá, stejnoměrná, odpovídající očekávání situace, bude se projevovat silný typ nevyrovnaný nestálostí tempa, sklonem k dysrytmii a neukázněnosti." (Jde o typové rozdělení podle I. P. Pavlova.)[38]

Chování člověka aktivizují a dezaktivují emoce. Proto každého herce musí zajímat i dynamika emocí.

„*Emoční nasycenost hercova mistrovství jest klíčem k jeho dynamičnosti. Akční rytmus jest jeho organizující energií.*"[39]

Viz též DYNAMICKÁ STUPNICE; STUPNĚ NAPĚTÍ; CRESCENDO; DECRESCENDO; AKCENT; RYTMUS POHYBU; TEMPORYTMUS.

STUPNĚ NAPĚTÍ

Stupnice napětí není totožná s dynamickou škálou, kterou známe z hudební nauky. Ani v hudbě. Tam znamená dynamická škála odstupnění síly zvuku, pro nás odstupnění síly hlasového a pohybového projevu. Nejnižší bod napětí však není totožný s pianissimem (s nejnižším stupněm dynamiky zvuku), je někde pod středem dynamické škály, tedy pod mezzofortem. Stupňuje se pak jednak směrem k projevu fortissima, jednak – jiným způsobem – k pianissimu. (Tak jako tichounký šepot spotřebuje na jevišti mnoho energie, tak i pianissimový pohyb obsahuje značné napětí, má-li působit „přes rampu".)

Moderní herectví, tanec a pantomima využívá i sníženého napětí, kde začíná důležitou úlohu hrát tíže, váha těla nebo jeho části. Pokusme se zaznamenat tyto poznatky na pomocné tabulce: vzhůru od –mf– působí síla, dolů od tohoto bodu působí tíže. Některé značky se vyskytují na obou stranách, např. –p– a –f–, protože dynamické působení některých pohybů způsobených tíhou je podobné jako dynamické působení pohybů provedených silou (např. i zhroucení těla v pádu i pohyb znázorňující úder do neviditelné překážky mohou působit jako forte). Ovšem výraz obou pohybů se liší! Proto hovoříme o pianu měkkém i o pianu lehkém, o forte těžkém i o forte prudkém apod. Kromě toho mají stupně –f– a –ff– (příp. –fff–) ještě odlišný výraz, je-li v nich síla soustředěna do centra těla nebo

38 Mrázková, Marie – Kukleta, Karel. *K otázkám kultury pohybu umělce*. Praha: SPN, 1964.

39 Tairov, Alexandr. *Odpoutané divadlo.* Přeložil Josef Menzel. Praha: Orbis, 1927.