

**JANÁČKOVA AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ
V BRNĚ**

Divadelní fakulta

Muzikálové herectví

Ateliér doc. Jany Janěkové

**Dech jako jeden ze základů lidské existence
i existence tvůrčího života na jevišti**

Diplomová práce

Autor práce: Vendula Příhodová

Vedoucí práce: Mgr. Aleš Bergman, Ph. D.

Oponent práce: Doc. Jana Janěková

Brno 2013

Bibliografický záznam

PŘÍHODOVÁ, Vendula. Dech jako jeden ze základů lidské existence i existence tvůrčího života na jevišti [Breath as one of foundations of human existence and existence of creative life on stage]. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní fakulta, Ateliér doc. Jany Janěkové/Katedra muzikálového herectví, rok. 2013, Vedoucí diplomové práce Mgr. Aleš Bergman, Ph.D.

Anotace

Diplomová práce „*Dech jako jeden ze základů lidské existence i existence tvůrčího života na jevišti*“ pojednává o významu dechu v životě herce a o jeho vědomé i nevědomé práci s ním. V první části se zabývá dechem v rámci fyziologie, světových náboženství a psychosomatiky, nevědomými procesy dýchání a jejich změnami v interakci s okolním prostředím. Dále je práce věnována způsobu užívání dechu na jevišti, a to v rámci tance, herectví i zpěvu, kdy jsou porovnány přístupy různých pedagogů (M. Graham, J. Grotowského a K. Hegnera). Cílem bylo popsat vybrané techniky, najít v nich společné činitele, a přispět tak k snazšímu pochopení problematiky dechu ve výuce muzikálového herectví.

Annotation

This thesis „*The breath as one of foundations of human existence and existence of creative life on stage*“ deals with the importance of breath in the life of an actor and of his conscious and unconscious work with it. The first part is focused on breath in terms of physiology, world's religion and psychosomatics, unconscious processes of breathing and their changes in the interaction with surroundings. The thesis is further devoted to ways of usage of the breath on the stage, namely in terms of dance, dramatic art and singing, where approach of different pedagogues is compared (M. Graham, J. Grotowski and K. Hegner). The goal was to describe chosen techniques, find their common elements, and to contribute to easier understanding of questions about breath in the education of the musical dramatic art.

Klíčová slova

Muzikálové herectví, dech, psychosomatika, Martha Graham, Jerzy Grotowski, doc. Mgr. Karel Hegner

Key words

Musical acting, breath, psychosomatics, Martha Graham, Jerzy Grotowski,
doc. Mgr. Karel Hegner

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.

v Brně, dne 28. srpna 2013

Vendula Příhodová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Aleši Bergmanovi, Ph. D., všem svým pedagogům, Mga. Markétě Švecové, Ondřeji Staňkovi a dále spolužákům z ateliéru doc. Jany Janěkové, kteří mi byli velkým vzorem a inspirací.

*„V dýchání dvojí milost dříme:
nasajem vzduch - a pak jej vypustíme.
Nejdřív být stísněn, pak se ozvěžit -
v tom střídání se kouzelně dá žít.“*

J. W. Goethe

Obsah

Předmluva	8
Úvod	9
1. Dech jako transportní systém pro kyslík	11
2. Dech v rámci světových náboženství	16
3. Dech a psychosomatika.....	22
4. Nevědomé procesy dýchání a jejich změny v interakci s okolním prostředím v rámci zkušebního procesu a života na jevišti	31
5. Herec a jeho vědomá práce s dechem při studiu muzikálového herectví v tanci, v herectví a ve zpěvu.....	34
5.1. Martha Graham	34
5.1.1. <i>Životopis</i>	35
5.1.2. <i>Práce s dechovým aparátem v technice Marthy Graham</i>	37
5.2. Jerzy Grotowski	43
5.2.1. <i>Životopis</i>	44
5.2.2. <i>Práce s dechem v technice Jerzyho Grotowského</i>	50
5.3. Doc. Mgr. Karel Hegner	59
5.3.1. <i>Životopis</i>	60
5.3.2. <i>Práce s dechem v technice Karla Hegnera</i>	61
5.4. Společní činitelé a rozdíly vybraných technik	73
Závěr.....	77
Použité informační zdroje	79
Seznam ilustrací	81
Seznam příloh	82
Příloha č. 1: Obhajoba absolventské role	82

Předmluva

Výběr tématu diplomové práce jsem dlouho a pečlivě zvažovala. Chtěla jsem se především zabývat něčím, co je stále aktuální, a také využít vlastních zkušeností z průběhu studia. Vzpomněla jsem si na uplynulé tři roky a snažila jsem se vybrat si takový námět, který by mi umožnil pochopit některý ze základních problémů, s nimiž jsem se za danou dobu setkala.

Vzhledem k faktu, že muzikál je v České republice poměrně mladým oborem a syntéza zpěvu, tance a herectví je prakticky či teoreticky vymezena jen několika málo pedagogy (např. Hudebně – vokální interpretace doc. Jany Janěkové), chtěla jsem se zabývat tématem, jehož bližší uchopení by mohlo pomoci v práci nejen mně a mým spolužákům, ale každému herci, jenž se zabývá tímto oborem. Problematika používání dechu byla tedy z mého pohledu nejzajímavější volbou, neboť sama jsem se po dobu studia setkala s různými přístupy k práci s dechovým aparátem v rámci jednotlivých předmětů a často jsem byla velice zmatena připomínkami, které mi byly kladeny na mysl. Bylo pro mě velmi náročné vyrovnat se s rozličnými terminologiemi, ale i s pocity, které ve mně vyvolávaly některé typy respirace, k nimž jsem dospěla a které jsem často nedovedla pojmenovat.

Říkala jsem si, že dýchání je přeci pro každého z nás přirozené, vždyť ihned po narození je prvním projevem života každé lidské bytosti nádech. Proto jsem se rozhodla zabývat se hlouběji právě jedním ze základních principů samotné lidské existence, naprosto nezbytným a pro mě jako studentku muzikálového herectví velmi zajímavým a inspirujícím.

Úvod

Jsem názoru, že nejen každý herec, ale každý člověk by měl znát své tělo. Vědět z čeho se skládá, jak pracuje, jaké možnosti mu nabízí. Měl by mu však také umět naslouchat tak, aby od svého těla nejen bral, nejen od něj stále něco čekal (ať už je to lepší čas v běhu, rychlé hojení odřenin, odolnost vůči nemocím, lépe pracující metabolismus apod.), ale dokázal také dát vše potřebné, co od něj jeho tělo v danou chvíli žádá.

Kde však s takovým poznáváním začít? Na to je jednoduchá odpověď: Poznat nejprve svůj dech. Ačkoliv je to „část těla“, kterou nevidíme, ani neohmatáme, patří k naší největší přirozenosti a může nám dát vodítko ke všemu, co se týká našeho těla i myslí. Dnes velmi moderní vlivy východních náboženství jsou celé založeny na vnímání své psychiky, své tělesné schránky, světa kolem sebe – počátek je vždy zakořeněn v práci s dechem.

V první části své práce se tedy chci zabývat dechem z několika úhlů pohledu: Nejprve dechovým aparátem v biologickém slova smyslu, protože při učení pro mě bylo vždy důležité nejen empirické, ale i teoretické poznání. Dále jsem se rozhodla popsat několik přístupů k dechu v rámci světových náboženství, která mě zaujala buď kvůli své metaforičnosti v textech a obohatila mě po stránce mentální, nebo jsem v nich našla jasné návody na různé způsoby práce s dýcháním. Také, jak jsem již naznačila výše, myslím, že je důležité svému tělu naslouchat, vést s ním spíše „dialog“, než k němu „pronášet monology“. Proto nahlédnu i pod pokličku oboru, který se nazývá psychosomatika. A jako poslední kapitolu první části jsem zvolila své vlastní poznatky a zkušenosti s vědomými i nevědomými procesy, které mě provázely při zkouškách divadelních představení na půdě JAMU.

V druhé části se zabývám již zcela vědomou prací s dechem v rámci studia oboru muzikálového herectví. Rozhodla jsem se zabývat se třemi pedagogy, s jejichž typem výuky jsem se ve větší či menší míře setkala během studia. Pro jednodušší uchopení tématu jsem zvolila jednoho pedagoga tance (choreografku Marthu Graham), jednoho pedagoga herectví (Jerzyho Grotowského) a jednoho pedagoga zpěvu (doc. Karla Hegnera). Se dvěma z nich „jsem se seznámila“ prostřednictvím svých pedagogů ateliéru muzikálového herectví, třetí z nich byl mým učitelem po celé čtyři roky studia. Chtěla bych popsat způsoby, jakými tyto tři osobnosti pracují s dechovým aparátem a najít společné rysy či rozdíly mezi jejich pedagogickými technikami, které by mi pomohly lépe pochopit své tělo a pomoci

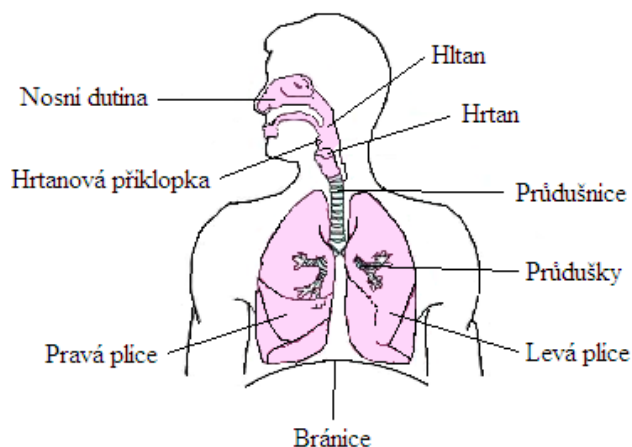
k lepší práci s ním v profesním i běžném životě.

1. Dech jako transportní systém pro kyslík

Dech (vzduch) má naprosto nezbytný význam pro správnou funkci lidského těla i samotné jeho existence. Domnívám se, že je velmi potřebné znát samotný princip dýchání, abychom mohli s dechem správně nakládat, ať už v mluvě či ve zpěvu. Představme si naše tělo jako hudební nástroj. I bez důkladné znalosti můžeme na tento „nástroj“ hrát - ale pokud jsme prozkoumali každý jeho záhyb, porozuměli jeho zákonitostem (a to vnějším i vnitřním), pak se teprve můžeme stát mistrem ve hře na tento „instrument“. Z toho důvodu jsem zahrнула do své práce i kapitolu o dechu a jeho významu v rámci lidské fyziognomie.

Dýchací systém je základní složkou tzv. transportního systému lidského organismu. Jedná se o soubor orgánů a jejich funkcí, který zajišťuje přísun kyslíku ke svalům a ostatním tkáním, dává jim energii ke správné práci, k odsunu oxidu uhličitého a zplodin metabolismu. Mezi základní složky transportního systému patří kardiovaskulární a dýchací systém.¹

Dýchací systém se skládá z dýchacích cest a centrálního orgánu – plic. Je ale zapotřebí také všech svalů, které nám v respiraci pomáhají. Vzduch do těla vstupuje nosní a ústní dutinou, dále postupuje přes hrtan a průdušnici, která se větví na dvě průdušky. Ty ústí do plic a rozdělují se na ještě menší průdušinky (bronchioly), na jejichž koncích jsou tzv. plicní sklípky (alveoly). Zde dochází k přenosu kyslíku do krve.²



(Obr. č. 1: Dýchací soustava)

¹ <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzi/texty/ch05s02.html>

JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 3., dopl. a opr. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1998, s. 260 - 262. ISBN 80-7182-070-9.

² JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 3., dopl. a opr. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1998, s. 260 - 262. ISBN 80-7182-070-9.

Dýchání má dvě základní fáze: **nádech** (inspirace) a **výdech** (expirace). Hlavními vdechovými svaly jsou *bránice* a *zevní mezižeberní svaly*. Při nádechu se bránice stahuje dolů a mezižeberní svaly zvedají vzhůru žebra. Tím se zvedá i hrudní koš a umožňuje tak plicím zvětšit svůj objem. Mění se zároveň tlak v pohrudniční šterbině, což též umožňuje inspiraci. Při výdechu se dýchací svaly uvolňují, ochabuje bránice, žebra klesají dolů a s tím se zmenšuje i hrudní koš.³

V klidu se hodnota **dechové frekvence** pohybuje nejčastěji okolo 16 dechů za minutu. Při zátěži se však tyto hodnoty zvyšují, kdy v maximálním vypětí mohou dosahovat až 60 dechů za minutu. Pokud se nacházíme v naprostém klidu, můžeme dýchat i frekvencí 10 dechů za minutu.

Kromě dechové frekvence jsou známy ještě mnohé další fyziologické parametry. Např. **dechový objem**, tedy objem vzduchu vdechnutého při jednom nádechu (resp. výdechu). V klidu jej naměříme kolem 0,5 litru, při zátěži se však může pohybovat až kolem 2,5 litrů. Záleží zde na tělesné kondici a dispozicích člověka. Dále se uvádí objem vzduchu prodýchaného za minutu, tedy **minutová ventilace** (v litrech za minutu), **vitální kapacita plic**, což je objem vzduchu při maximálním výdechu, který je uskutečněn po maximálním nádechu (v litrech). Také se měří **spotřeba kyslíku** (množství kyslíku přijatého za minutu, uvádí se v ml/min/kg), **výdej oxidu uhličitého** (množství oxidu uhličitého vydechnutého za minutu, měří se v ml/min/kg) nebo **tepový kyslík** (množství kyslíku, které se dostává do krevního oběhu při jednom srdečním stahu, uvádí se v ml). Dalším parametrem je **vitální kapacita plic**. Ta závisí na různých faktorech: pohlaví, věku, povrchu těla, trénovanosti ap. Právě tréninkem však můžeme docílit mnohem vyšších hodnot. Ty nejvyšší byly naměřeny u plavců, a to i 8 litrů (přičemž běžný muž má vitální kapacitu 4 – 5,5 l).⁴

V praxi se často dostávám do situace, kdy mé tělo nepracuje tak, jak bych potřebovala. Během studia u mě byly potíže s hlasem a dechem většinou spojeny s nezdravým životním stylem (nedostatek spánku, kouření), hlasovou únavou nebo celkovým přepjetím těla. Tyto vlivy jde samozřejmě snížit. Dýchací soustava, jako jedna nejdůležitějších částí těla pro herce či zpěváka, je však také velmi náchylná na různé choroby. Protože tyto choroby často ztěžují či znesnadňují efektivně používat dech a následně i hlas, chtěla bych se jimi dále zabývat.

³ JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 3., dopl. a opr. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1998, s. 262. ISBN 80-7182-070-9.

⁴ cit. d.

Mezi nejčastější nemoci dýchací soustavy patří respirační infekce, jako jsou chřipka, zápal plic, zápal průdušek a tuberkulóza. Nejčastější poruchou ovlivňující plicní funkce je pak ucpání dýchacích cest a astma.

Chřipka je horečnaté onemocnění virového původu. Jejím projevem jsou rýma, kašel a bolest v krku. Doprovodnými příznaky jsou bolesti kloubů, svalů a hlavy. Díky rýmě se nám hůře dýchá (tudíž i zpívá či mluví) a díky ucpání nosních a hlavových dutin se nám zkresluje hlas. Někteří pedagogové zpěvu tvrdí, že v tu chvíli si dítě dobře uvědomí umístění horní opory. Stejná slova jsem slýchala jako dítě na hodinách sborového zpěvu. Časem jsem však zjistila, že tato pedagožka měla na mysli uvědomění si nosních rezonačních dutin (nazálu), které sama užívala příliš, takže její hlas zněl i bez onemocnění chřipkou nepřírozeně. Při pozorování dětských hlasů jsem nabyla názoru, že valná většina dětí zapojuje horní oporu a nazál naprosto přirozeně a není třeba na tento fakt nijak upozorňovat. Při poslechu nahrávek z mého dětství je na mě naprosto zřetelně znát vliv té učitelky, která zpívala „přes nos“. Rýma tedy nemá, dle mého názoru, žádný příznivý účinek na vedení dechu či hlasu. Chřipka sama o sobě neznemožňuje správně používat dech či hlas, ale působí na ně negativně kvůli zvýšené tvorbě hlenů, které tvoří pro tok dechu i hlasu nepřírozené překážky, dráždivému kašli, který odírá hrdlo a překrvuje hlasivky, a samozřejmě kvůli únavě organismu.

Zápal plic (Pneumonie) je zánět plicní tkáně. Bývá způsobem viry, bakteriemi i jinými organismy. Příčin může být několik: například nedolčená chřipka, uzavřená průduška apod. Při zápalu plic dochází k ucpání plicních sklípků hlenem a tekutinou, a v důsledku toho i ke ztížení funkcí celého organismu. Častěji se objevuje u lidí s oslabenou imunitou, tuberkulózou, u kuřáků nebo lidí trvale upoutaných na lůžko. Podle příčin a věku pacienta má pak zápal plic různé stupně závažnosti. Příznaky jsou teplota, kašel, únava, dušnost a obtížné dýchání. Léčba probíhá pod dohledem lékaře, a to nutně užíváním antibiotik. Potřebný je také zvýšený přísun vitamínů.⁵

Při zápalu plic dokážeme pojmout méně vzduchu, ať už kvůli bolesti hrudníku nebo kvůli ucpání plicních sklípků hlenem, a tudíž se nám velmi těžce mluví a zpívá. Často potom přesouváme tenzi dechu, kterou bychom jinak směřovali do hrudníku jako dechové opory, do oblasti krku a namáháme tak hlas ještě více. Také je zde

⁵ <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzio/texty/ch05s02.html>
info.edu.cz/en/system/files/Onemocneni_%20dychaci_%20soustavy.ppt
JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část). 3., dopl. a opr. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1998, s. 262. ISBN 80-7182-070-9.

nebezpečí vdechnutí vykašlávaného hlenu, což je (zvláště při veřejném vystoupení) velmi nepříjemné a nebezpečné. Při zápalu plic bychom měli dodržovat klidový režim a nejlépe i hlasový klid. Díky pracovnímu nasazení jsem však často ani jedno z těchto pravidel nedodržovala, a dokonce jedna z mých spolužaček dokázala při zápalu plic celý měsíc intenzivně zkoušet představení. Dodnes je mi záhadou, jak mohla takovou zátěž zvládnout.

Zánět průdušek (Bronchitida) je zánět výstelky velkých dýchacích cest v plicích. Bývá následkem nachlazení nebo chřipky a často se jedná o přechodné onemocnění. Příčinou bronchitidy je přemnožení virů nebo bakterií. Kvůli tomu se shromažďují v oblasti průdušek hleny a sekrety, které způsobují neustálý kašel. Zánět průdušek může být dvojího druhu: tzv. *akutní bronchitida* nebo *chronická bronchitida*. Akutní bronchitida se projevuje náhle – horečkou a suchým kašlem – a nezabírají na ni antibiotika. Zato bronchitida chronická vzniká dlouhodobých drážděním dýchacích cest (např. prachem, tabákovým kouřem). Příznakem zánětu průdušek bývá dlouhodobý kašel, při němž vykašláváme hustý hlen, dýchací potíže, bolest hrudníku, dušnost, zvýšená teplota nebo horečka, bolest v zádech a svalech. Léčí se klidem na lůžku, dostatečným přísunem tekutin, léky podporujícími vykašlávání a snížení horečky.⁶

Zánět průdušek je podle mě jedno z nejnepříjemnějších onemocnění pro zpěváka. Hlas jde tehdy používat opravdu jen s vypjetím všech sil nebo nelze vůbec. Nelze „chytit“ hlavový tón, který často používám při rozezpívání a je pro mě známkou správné funkce hlasu. Při zvýšené dušnosti jsem se také často zadýchávala. V případě zánětu průdušek platí (stejně jako při zápalu plic) pravidlo klidového režimu.

Tuberkulóza (TBC) je infekční onemocnění, jenž vyvolává bakterie *Mycobacterium tuberculosis* neboli *Kochův bacil* (nazván podle svého objevitele Roberta Kocha⁷). Bacily TBC se usidlují v plicích, zjišťují jejich tkáň a rozšiřují se i do jiných orgánů (poměrně časté je postižení ledvin a močového ústrojí, kostí a kůže). Příznaky mohou být nenápadné jako např. lehce zvýšená teplota, pocení, únava, hubnutí nebo pokašlávání. Jsou ale i příznaky tzv. bouřlivé jako vykašlávání až chrlení krve, vysoké teploty nebo narůstající dušnost. Pokud se příznaky

⁶ info.edu.cz/en/system/files/Onemocneni_%20dychaci_%20soustavy.ppt

⁷ Robert Koch (11. 12. 1843 – 27. 5. 1910) byl německý lékař a mikrobiolog, zakladatel bakteriologie a nositel Nobelovy ceny za fyziologii a lékařství r. 1905. V roce 1882 zveřejnil práci, v níž jako první popsal *Mycobacterium tuberculosis* (původce tuberkulózy). V roce 1883 pak objevil *Vibrio cholerae* a prokázal jeho příčinnou souvislost s cholerou.

(Zdroj: info.edu.cz/en/system/files/Onemocneni_%20dychaci_%20soustavy.ppt)

rozpoznají rychle, je možné tuberkulózu léčit dlouhodobým užíváním speciální kombinace antibiotik a chemoterapeutických látek.⁸

Poruchy ovlivňující plicní funkce jsou takové poruchy, které způsobují, že postižený vdechuje a vydechuje méně vzduchu, než je běžné u zdravého jedince. Tyto poruchy jsou při plném pracovním nasazení velmi nepříjemné. **Ucpání dýchacích cest** je zapříčiněno vdechováním prachových částic - dochází tak ke ztlušťování stěn dýchacích cest a zúžení prostoru, kde může vzduch proudit – nebo nahromaděním hlenu u pacientů s chornickou bronchitidou (alergií). Dalším druhem takové poruchy je **astma**. Je to záchvatová choroba, při níž dochází ke stahům hladké svaloviny ve stěnách průdušinek a dochází tak k jejich zužování. Běžné jsou také otoky dýchacích cest a zvýšená produkce hlenu. Toto onemocnění bývá spjato s alergiemi, ale velký vliv má i fyzický a duševní stav jedince. Je známo, že při astmatickém záchvatu nese podíl na špatném dýchání nejen samotný otok průdušinky a hlen, ale také křeč, která se díky stresu dostává do celého těla. Léky (ve formě tablet, tekutiny, injekcí do svalů a žil nebo inhalačních přístrojů) roztahují průdušinky a čistí dýchací cesty. Jedná se však spíše o látky zklidňující symptomy, přímo na astma žádný lék neexistuje.⁹

⁸ info.edu.cz/en/system/files/Onemocneni_%20dychaci_%20soustavy.ppt
JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 3., dopl. a opr. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1998, s. 262. ISBN 80-7182-070-9.

⁹ JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 3., dopl. a opr. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1998, s. 262. ISBN 80-7182-070-9.
info.edu.cz/en/system/files/Onemocneni_%20dychaci_%20soustavy.ppt

2. Dech v rámci světových náboženství

Při studiu pramenů ke své diplomové práci jsem se setkala s velmi zajímavými informacemi z různých oblastí světa, z různých kultur, a proto jsem se rozhodla věnovat jim také jednu kapitolu. Nejvíce mě zaujal přístup k dechu v některých náboženských systémech a „v posvátných knihách“ spojených s nimi. Začnu nejpřekládanější knihou světa a nám jako středoevropanům asi nejbližší – **Biblií**. Tato kniha v sobě obsahuje tolik metafor spojených s dýcháním, a to snad ve všech jejích částech! A proč také ne, vždyť byla Bible vždy určena všem lidem bez rozdílu věku, sociální skupiny nebo výše intelektu. Přirovnání k dechu je pochopitelné pro všechny, protože všichni dýcháme.

Tak například již v knize Genesis se píše: „I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.“¹⁰ Dech života, boží dech v nás, je v Bibli velmi běžným přirovnáním. Není určen všem živým tvorům, pouze člověku. Je nám však nerozeznatelný od onoho fyzického dechu, kterým disponují všichni tvorové. „Avšak je to duch člověku *daný*, dech Všemocného, jenž *lidi* činí rozumnými.“¹¹

Boží dech je v Bibli vnímán jako základní životní síla, základní motor ke všemu konání, pokud mu budeme naslouchat – stejně jako samotnému Bohu. Bůh však svého dechu využívá nejen k tvorbě, ale také k zániku. Po zásluze svým dechem trestá, ať ho promění ve víchru, bouři, záplavu nebo smrtelnou nákazu. Člověk by tedy měl poslouchat tuto nejvyšší autoritu bezmezně, protože dech boží je stejně jako vzduch přítomen všude, protáhne se i tou nejmenší skulinkou a zachvátí tak vše a každého, kdo neuposlechne božího rozkazu - „jeho dech rozžhavuje uhlí, z tlamy mu šlehá plamen“¹².

Další význam má dýchání v Bibli i jako „sonda“ do mezilidských vztahů. V příběhu o Jóbovi se píše: „Můj dech se oškliví i mé ženě, vlastním dětem.“ Je nám jasné, že problémem není to, že by muž nedodržel správnou ústní hygienu, nýbrž že jde o krizi v rodině. Nebo když se Jób v polemice s Bildadem pozastavuje nad jeho pronesenými slovy a nechápe, jak by mohl něco takového vyslovit, říká: „Komu

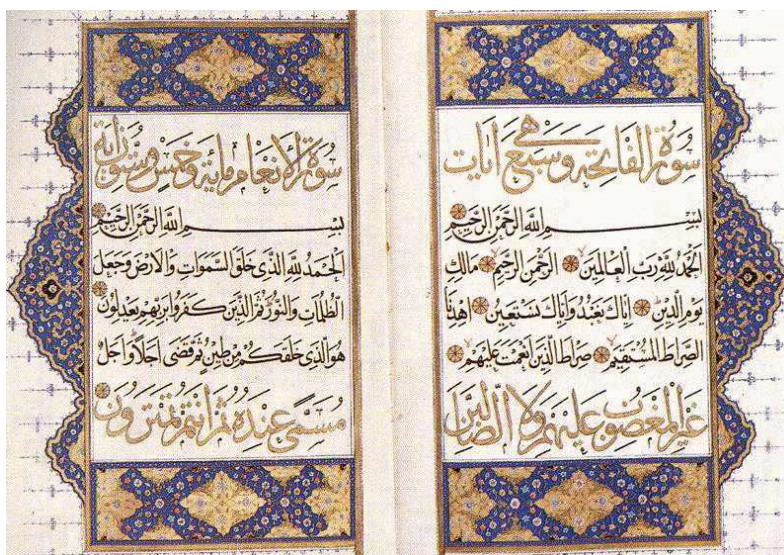
¹⁰ Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona : (včetně deuterokanonických knih) : český ekumenický překlad. 12. vyd., (3. opr. vyd.). Praha: Česká biblická společnost, 2006, s. 4. ISBN 80-85810-42-5.

¹¹ cit. d., str. 646

¹² cit. d., str. 657

povídáš ta slova? Čí to dech vychází z tebe?“¹³ Jako by se ďábel, který mluví z jeho úst, usídlil právě v jeho dechu, který pohání jeho slova.

Bible je tedy knihou, která je s dechem velmi spjata, co se obsahu týče. V jiné posvátné knize, tentokrát muslimské – v **Koránu** – se tolik o dechu nedočteme. Je několik zmínek o Bohu, který dechem smete nevěřící apod., zdaleka ne však v takové míře, jako se o dýchání dočteme v Bibli.¹⁴ Korán má však zase to, co nemá možná žádná jiná posvátná kniha. Francouzský herec, režisér a divadelní inovátor Louis Jouvet (1887 – 1951), který se o dech též velmi zajímal, píše o své návštěvě Maroka, kde měl možnost nahlédnout do jednoho z nejstarších výtisků Koránu. V textu ho zarazily skvrny připomínající slunce nebo slunečnici. Knihovník mu odpověděl, že se jedná o značky pro nadechnutí. „Jak víte, text nemá též význam a ani z něj neplyne stejný efekt, jestliže se jím nedýchá tak, jak byl napsán.“¹⁵ Tento princip mi nejen při hromadné recitaci připadá velmi zajímavý a prospěšný.



(Obr. č. 2 : Korán)

Dalším náboženstvím, které mě kvůli práci s dechem velmi zaujalo, je **hinduismus**. „Toto vyznání není ani tak náboženstvím jako spíše mytologicky podmíněným svazkem náboženství vyrostlým v průběhu pěti tisíciletí – náboženskou kulturou.“¹⁶ Jedná se o striktně hierarchizovaný společenský systém – tzv. kasty. A další zajímavost: Hinduistou se nemůžete stát, musíte se jím narodit.

¹³ cit. d., str. 639

¹⁴ kompletní text Koránu ke zhlédnutí na internetu, zdroj: <http://www.koranoislamu.cz/?s=&x=5&y=12>

¹⁵ VINAR, Josef. *Moderní systémy herecké hry: Metodický materiál*. Praha: Okresní kulturní středisko Praha - západ, s. 22.

¹⁶ *Enigma 3: Tajemství Východu*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2003, s. 9. ISBN 8024209179.

Zpět ale k dechu. V jednom z nejslavnějších eposů světa – Mahabharátě – najdeme pasáž zabývající se dechem a dechovými cvičeními. V části nazvané *Bhagavadgíta* (Zpěv Vznešeného), která je označována také jako „evangelium hinduismu“¹⁷, se zjevuje bůh Kršna¹⁸ jako vozataj a učí bojovníka Ardžunu. Začne ho, mimo jiné, učit tajemství **jógy**. Jóga je dnes velmi rozšířená i u nás, ovšem v našem západním prostředí ztrácí ze svého původního významu: Zatímco v Evropě je často brána jen jako druh tělesného cvičení nebo způsob relaxace těla a myslí díky fyzickým a dechovým cvičením, v hinduismu představuje spíše náboženský postoj k životu, způsob vykoupení se z věčného koloběhu reinkarnací a dosažení věčného klidu karmy (duše).

V Mahabharátě jsou popsány čtyři základní druhy neboli *cesty jógy*: cesta poznání (džanajóga), cesta oddanosti (bhaktijóga), cesta nesobeckého konání (karmajóga) a cesta meditace (rádžajóga). Poslední z cest – rádžajóga neboli Královská cesta – se skládá z osmi stupňů. Ty v sobě skrývají učení o sebeovládání, přísnosti na sebe sama, osvojení si pozic vhodných pro meditaci, umění koncentrace apod.¹⁹ „Ze třetího a čtvrtého stupně se vyvinula takzvaná hathajóga, ve které hrají roli tělesné pozice, cvičení očisty a dýchání. Tím se mají stát ovladatelnými jemnohmotné proudy energie v těle. Když se hovoří o józe na Západě, míní se tím většinou hathajóga.“²⁰

Pouze správné používání dechu může vést ke správně provedenému cviku a následně meditaci. Při cvičeních se používá tzv. **plný jógový dech**. To znamená, že se nejprve nadechujeme do břicha, dále rozšíříme do stran žebra (hrudní dech) a nakonec nám napětí stoupá až ke klíční kosti (podklíčkový dech).²¹ Jogíni jsou známí tím, že dokáží své dýchání maximálně ovládat. Dokáží ho například zadržet na několik minut nebo dosáhnout velmi nízké dechové frekvence – v jednom experimentu se jogín nadechl dokonce jen šestkrát za minutu.²² Jóga se však nesnaží dosáhnout jakýchkoliv rekordů, důležitá je vnitřní harmonie a rovnováha.

Dalším náboženstvím, které v sobě obsahuje cvičení jógy, a zároveň posledním, které chci v této kapitole zmínit, je **taoismus**. Velmi mě zaujala kniha

¹⁷ *Enigma 3: Tajemství Východu*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2003, s. 9. ISBN 8024209179.

¹⁸ Kršna = hinduistický bůh, jedno z vtělení boha Višnu. Ten je tvoří spolu s Brahmou a Šivou trojici hlavních božstev hinduismu

¹⁹ *Enigma 3: Tajemství Východu*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2003, ISBN 8024209179.

²⁰ cit. d., str. 20

²¹ JOHARI, Harish. *Čakry: centra energie*. Překlad Eva Schaar. Praha: Pragma, c2001, 119 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-720-5827-4.

²² *Enigma 3: Tajemství Východu*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2003. ISBN 8024209179.

Tajemství zlatého květu, kterou přeložili, a pro západního čtenáře velmi přiblížili svými poznámkami, Carl Gustav Jung a Richard Wilhelm. Tento text obsahuje mnoho o pojetí dechu čínskou kulturou a náboženstvím, jež mu kladou nemalý význam. Mimo jiné je zde popsána *metoda fixující kontemplace*. Jedná se o metodu meditace, která vznikla v rámci buddhistické školy Tchien-tchaj. Velkou roli zde mají dechové cviky, které mají za úkol „uklidnit naše pocity“. Druhou polovinu této metody pak tvoří tzv. kontemplace (rozjímání, nazírání). Je to nejvyšší stupeň modlitby, kdy dojde k jakémusi propojení člověka s Bohem.²³

V rámci všech meditačních cvičení taoismu je třeba zklidnit dech. Pracuje se zde také s velkou imaginací, kdy si představíme, že např. ucho udává rytmus našeho dechu. Mistr v knize učí též rytmizovat dech, což nám umožňuje dosáhnout „hlubšího tajemství“.²⁴ Silou dechu potom můžeme ovlivnit různé orgány, zejména srdce. „Co vychází ze srdce, je dech. Nakolik se srdce vzruší, natolik velké síly nabude dech. Síla dechu vyvolává změny v činnosti srdce. (...) Srdce se nám snadno rozuteče, proto je musíme soustředit silou dechu. Dech snadno hrubne, proto jej musíme srdcem zjemňovat.“²⁵

Na taoismus navazuje a správným dýcháním se zabývá Dennis Lewis ve své knize *Tao dechu*. Je to, dle mého názoru, opět velmi zásadní kniha. Přibližuje totiž východní principy dechových cvičení i celého pohledu na svět a sebe sama „západnímu člověku“. Upozorňuje na nebezpečí používání rytmizace dechu v józe, protože jogíni, zvláště indiští, jsou zvyklí zcela jinému stylu života. „Přestože mnozí učitelé jógy radí svým žákům, aby se před dechovým cvičením uvolnili, neuvědomují si, že hlubokého uvolnění lze dosáhnout jedině po dlouhém cvičení.“²⁶

Před přistoupením k jakýmkoliv cvičením se také zabývá problémem, který vyvstává z učení taoismu: Lao-c' tvrdí, že cvičit přirozenost dýchání je nesmysl, neboť dýchání je přirozené. K dosažení této přirozenosti je pouze třeba „uklidnit mysl“ (jak už jsem zmínila výše). To je však pro „moderního člověka“ také velmi složitý pojem. Proto používá taková cvičení, která – pokud je budeme provádět svědomitě a ne pouze mechanicky – nám pomohou zklidnit tělo i mysl tak, abychom si v rámci tohoto procesu neublížili.²⁷

²³ JUNG, Carl Gustav a Richard WILHELM. *Tajemství zlatého květu*. 1. vyd. Karel Škoda, Jan Spousta, Jan J. Škoda. Praha: Vyšehrad, 1997.

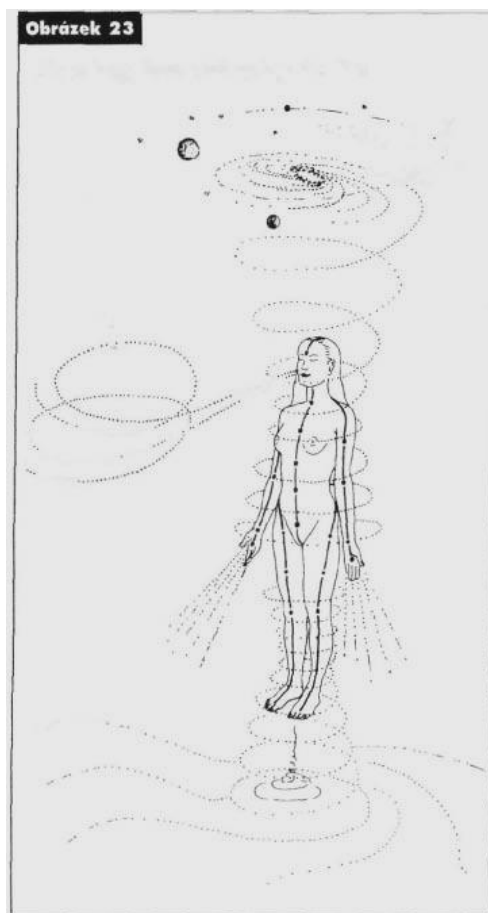
²⁴ cit. d.

²⁵ cit. d., str. 25

²⁶ LEWIS, Dennis. *Tao dechu: naučte se správně dýchat*. Hodkovičky: Pragma, 2000, s. 13. ISBN 8072057537.

²⁷ cit. d.

„Z taoistického hlediska je tím nejdůležitějším při dýchání pohyb ´dechové energie´ neboli čchi v našem těle. Pohyb této energie je důsledkem polaritý mezi nadechováním (jang, aktivita, vzestupný pohyb) a vydechováním (jin, pasivita, sestupný pohyb), mezi naplňováním a vyprazdňováním. Při nadechování proudí dechová energie vzhůru do hlavy a při vydechování proudí dolů do celého těla.“²⁸ Při nádechu můžeme také čerpat ze země léčivou energii a naopak při výdechu skrze chodidla vypouštět škodlivé látky z těla ven.



(Obr. č. 3: Jin a jang vtahovány do těla)

Lewis staví dech jako jeden z principů správného vnímání sebe samotného a jako „návod“ ke správnému životu. „Sebeuvědomování nám odhaluje naše skutečné potřeby, neboť nám ukazuje, jak reagujeme na vnitřní i vnější okolnosti svého života.“²⁹ Učí, jak vnímat své orgány, jak se do nich nadechovat, abychom je zbavili škodlivých vlivů a napětí. Zní to možná trochu jako šarlatánství, ale z vlastní zkušenosti vím, že např. autosugesce „dýchání do svalů“ při protahování svého těla před tréninkem (dlouhým během, tancem apod.) děláme každý víceméně automaticky. Jakmile dojdeme k místu, které je ztuhlé (nebo se dostaneme

²⁸ LEWIS, Dennis. *Tao dechu: naučte se správně dýchat*. Hodkovičky: Pragma, 2000, s. 88. ISBN 8072057537.

²⁹ cit. d., str. 41

do maximálního stavu protažení), podvědomě začneme zhluboka dýchat. A pokud můžeme dýchat do svalů, proč ne do orgánů nebo pomyslných center energie v těle?

O tomto učení i celém směru, který navazuje na taoismus, by se dala napsat samostatná diplomová práce. Mě osobně velmi zaujala díky svému přístupu k člověku. Tento přístup je založen na porozumění svému tělu, svému nitru, své mysli. *Tao dechu* v sobě obsahuje pojetí člověka celistvým, psychosomatickým způsobem. Ačkoliv nesouhlasím s razantním odmítnutí některých jogínských cvičení (např. používání dýchání jednou nosní dírkou, které popisují později v této práci), musím uznat, že tato kniha by mohla být užitečná jak člověku, který se zabývá prací s dechem na profesní úrovni (zpěvák, herec, moderátor, tanečník apod.) a má tedy určitou znalost principů správného dýchání, tak i člověku – laikovi. U laika může *Tao dechu* pomoci vyřešit problémy s dýcháním, se vztahem k sobě samému nebo takové druhy bolesti, od kterých mu nedovedou pomoci doktoři (jako sám Lewis). Je tedy pochopitelné, že Lewisova metoda je řadou lidí brána jako jejich životní filozofie.

3. Dech a psychosomatika

„ ... dohadování třeba o duši a těle:
čím to, že k sobě hodí se tak skvěle,
drží se, jako by snad trvale měli být svoji ... “

(J. W. Goethe)

Dech je ovlivněn jak naším fyzickým, tak i psychickým stavem a konáním. Dosahuje jiné kvality například při těžkém fyzickém úkonu než ve spánku, při psychickém vypětí než ve stavu pohody. Duševní a tělesný stav se také navzájem ovlivňují, a proto je nasnadě zabývat se propojením těchto dvou „polovin“ člověka – *psyche* (duše) a *soma* (těla).

Sama psychosomatika je v medicíně termín velmi těžce vysvětlitelný. Docent filosofické fakulty P. Kulišťák tvrdí, že přesná definice neexistuje. Někteří lékaři psychosomatiku označují jako hraniční obor mezi medicínou a psychologií nebo jiný pohled na nemoc³⁰.

„Nevěřím (...) na psychosomatické choroby.“ říká doc. P. Kulišťák a s ním mnoho, zejména klasických somatických lékařů. Osobně se ale domnívám, že např. studii Sigmunda Freuda³¹ nebo Karla Junga³² byla přítomnost psychosomatiky již ověřena a stala se tak nástrojem psychoanalýzy³³. Ta se ocitá na pomezí vědomé a nevědomé práce s dechem: z hlediska pacienta je nevědomá, zatímco z pozice terapeuta je naprosto cílená. A vzdálíme-li se poli lékařství, zákon psychosomatické jednoty (tedy jednoty psychiky a těla) je věc, se kterou se setkáváme dnes a denně. Udejme si jednoduchý příklad: Tak často se nám stane, že zatajíme dech při různých emocích (strach, úzkost, údiv) a v podstatě pokaždé, když jsme v napětí nebo

³⁰ Doc. M. Bendová 2010, zdroj: dokument *Hranice v psychosomatice*, Česká televize 2010

³¹ Sigmund Freud (1856 - 1939) – německý neurochirurg a psychiatr s českými kořeny. Jako lékař se věnoval zejména hysterii. Ve Francii se seznámil s hypnózou a hypnotickou sugescí jako metodou léčení hysterie. Později nahradil hypnózu volnou asociací (zdroj: <http://www.studium-psychologie.cz/dejiny-psychologie/4-psychoanaliza-sigmund-freud.html>)

Srovnej: FREUD, Sigmund. *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy: Nová řada přednášek k úvodu do psychoanalýzy*. Vyd. 2., (v Avicenu). Praha: Avicenum, 1991, 464 s. ISBN 8020102256.

³² Carl Gustav Jung (1875 – 1961) – švýcarský lékař a psychoterapeut, zakladatel analytické psychologie. Je znám především studii lidské psychiky, analýzou snů, kolektivního nevědomí a archetypů.

Srovnej: JUNG, Carl Gustav a Helmut BARZ. *Archetypy a nevědomí*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997, 437 s. ISBN 8085880164.

³³ psychoanalýza = léčebná, terapeutická metoda i psychologická teorie vycházející z významu nevědomé motivace v lidském chování (zdroj: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/psychoanaliza-psychoanalysa>); zakladatelem je Sigmund Freud

vyvíjíme intenzivní duševní práci. Projevem opovržení je zase krátký, rychlý výdech a vydechneme-li úlevou, cítíme se uvolnění a osvěžení po celém těle.³⁴

Dle mého názoru je dnes hlavním problémem celkové chápání těla a pohybu. PhDr. Jiří Růžička ve své knize navazuje na Heideggerovu teorii člověka a udává rozdíl mezi vnímáním pohybu (s nímž dech úzce souvisí) v novověku a starověku:

„Novověk redukoval pohyb na rychlost přesunu něčeho odněkud někam, starověk chápal pohyb jako jakoukoliv změnu (*metabolé*). Proto také vznik a zánik, změna kvality a kvantity, vstup do zjevu na základě pozadí apod., to vše jsou pohyby vztahující se k tělu lidské bytosti. Novověké vědecké myšlení zjednodušilo pohyb i tělo do té míry, že můžeme oprávněně tvrdit, že jde o jejich reifikaci (zjednodušení).“³⁵

Podle Heideggera existuje vnitřní a vnější životní pohyb a pramenem obou je *fysis* neboli *počátek pohybovosti*. Uzdravení člověka tedy není pouze vyléčením těla jako aparátu, ale uzdravením celé jeho pohybovosti ve smyslu *fysis*. Vyléčit člověka tedy znamená „uvést jeho pohybovost do harmonie všech čtyř příčin.“ Obracejí se zde k Aristotelovi, který uvedl čtyři základní příčiny veškerého jsoucna: eficientní (účinná, např. kdo zhotovil předmět), finální (účelová, za jakým účelem byl předmět zhotoven), materiální (látková, tedy látka, ze které je předmět) a formální (tvarová, vlastní tvar předmětu).³⁶

Člověk by měl být spjat se svým tělem, aby byl citlivý na jakoukoliv jeho změnu. Je totiž známo, že si tuto spjatost uvědomíme až tehdy, kdy je jeho celková pohoda narušena (stejně jako si ryba až na souši uvědomuje přirozenost svého života ve vodě). V rámci psychosomatiky pak nevnímáme tělo pouze jako sumu částí (orgánů), ale jako jeden kompaktní celek.³⁷

Při psychosomatických onemocněních je většinou nejnápadnějším tělesný příznak. MUDr. PhDr. Jan Poněšický uvádí jako příklad symbolického vztahu těla a psychiky páteř a záda, kdy pacient může trpět bolestmi zad při psychické zátěži, kdy má pocit ztráty opory, zklamání nebo přílišného duševního břemene. Doc. PhDr. Oldřich Čálek, CSc. ve svých pojednáních uvádí např. propojení žaludku se stavy přijímání a odmítání. Tyto vztahy můžeme vyčíst i z různých rčení, jak lidé každodenně pozorovali své tělo a jeho reakce na určitou situaci – někdo má někoho

³⁴ LEVI, Vladimír. *Umění sebevlády*. Praha: Mladá fronta, 1981.

³⁵ RŮŽIČKA, Jiří. *Psychosomatický přístup k člověku*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2006, s. 23-24. Psyché (Triton), sv. č. 39. ISBN 807254750x.

³⁶ cit. d., str. 22 – 23

³⁷ cit. d., str. 35-39

plné zuby nebo někoho dusí. Tato pozorování jsou v podstatě povrchní a stěží z nich lze určit diagnózu pacienta, ale velmi často bývají lékařům značným vodítkem.³⁸

Dech je podle Čálka často spojen s modem *vydávání* (opakem je *zadržování*) a má mnoho podob. Nejdůležitější je zjistit, zda je vydávání svobodné či nesvobodné a do jaké míry. Dále je třeba zjistit, zda dochází i k procesu *dávkování* (přijímání). Dalším kritériem je pak to, čeho se uvolňování týká (zda jsou to pocity a emoce, chování a výkon, myšlenky, sdělování atd.).³⁹ Vliv prostředí v nás pak může uzavřít některé z těchto oblastí a může pak docházet k potlačování nebo výbuchům. U dýchání se vyskytuje modus *vydávání* jako výdech, rýma, kašel či kýchání. Při znemožnění svobodného vydávání pak může docházet například k povrchnímu dýchání (to může vést k závratím a jiným obtížím). „Praktická terapeutická zkušenost svědčí o tom, že záleží na specifickém významovém spojení všech dimenzí vztahu. Jinými slovy záleží na tom, jaký význam má ten či onen tělesný fenomén pro dotyčného člověka.“⁴⁰

Podle lékařů však obecně prožívaná radost hloubku a kvalitu dýchání zvyšuje, zatímco smutek snižuje. Proto nevyrovnaní jedinci dýchají většinou mělce, rychle a nepravidelně. Psychická nevyrovnanost se, co se dechu týče, zvláště u dětí vyznačuje dalšími faktory: škytavka, kašel nebo astmatický záchvat.

Škytavka, tedy křeč bránice, se většinou projevuje u dětí, jejichž rodiče jim neprojevují lásku nepřetržitě. Děti jsou tak vystaveny proměňující se přehnané velkorysosti, na druhé straně i velkým trestům a přísnosti. Ke zhoršení škytavky pak většinou dochází ve chvílích nejistoty.

Kašel obecně slouží k odstranění překážek v dýchací soustavě. Kromě hmotných může sloužit i k odstranění psychických, tedy k odblokování vnitřních pocitů. Kašel tak může přinést okamžité uvolnění od vnitřního napětí. Může být však také vyjádřením vzteku nebo jiného afektu, hnusu (při bouřlivém vykašlávání), ale i snahy o soucit či ohled.⁴¹

Astmatický záchvat může mít též několik příčin. U svého bratrance jsem byla svědkem takového stavu i bez alergické reakce, a to většinou v noci při strachu z neznámého prostředí či ztráty bezpečí – v takovém případě pak stačilo postavit dítě k otevřenému oknu. U kamaráda, který byl silně alergický na pyl, jsem zažila

³⁸ cit. d.

³⁹ *Psychosomatický přístup k člověku*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2006, s. 23-24. Psyché (Triton), sv. č. 98. ISBN 807254750x.

⁴⁰ cit. d., str.99

⁴¹ <http://www.viod.cz/editor/assets/download/publikace/psychosom.pdf>

astmatický záchvat při pohledu na květinu, přičemž rostlina byla umělá. Zde se jednalo nejspíše o stálý stres z alergického prostředí. Záchvat může být také ekvivalentem pro potlačovaný pláč. (...) často končí rychlým vzlykáním – analogie s křikem dítěte, které se vzpouzí ztrátě zakotvení, bezpečí. (...) Může se jednat o problematický vztah s matkou, na jedné straně touha po něžnosti, na druhé strach z její osoby. Jedná se o porušenost schopnosti dávat a brát, o narušenou tendenci identifikovat se s jinými osobami. Astmatická nouze o dech je zadržování i emocí a citů.⁴²

Jedním z nejčastějších psychosomatických onemocnění a častou příčinou problémů s dechem je **stres**. „Stresem označujeme tíšňový stav organismu, kdy je působením fyzických nebo psychologických charakteristik podnětové situace člověk vystaven takovým nárokům, které obvyklými způsoby své činnosti nezvládá a je nucen uplatnit mimořádné způsoby vyrovnání se s nimi. (...) Jde o vnitřní odpověď organismu na vnější zátěž.“⁴³

Vnímání takové zátěže je zcela individuální. Zátěž, která pro jednoho může být neúnosná, může jinému připadat jako normální nebo motivující. Stres působí jako motor, který dostává tělo do pohotovosti a upozorňuje na hrozbu či nebezpečí. Ve stavu pozornosti nás udržuje, dokud nebezpečí nepomine. Dnes je vnímán především jako negativní součást rychlého tempa doby (např. přílišný tlak v rámci pracovního procesu).

V životě se ocitáme mnohokrát ve stresové situaci, většinu z nich však dokážeme úspěšně překonat. Selye popsal tři stádia odpovědi člověka na stres, kdy je zátěž příliš velká (tzv. *obecný adaptační syndrom*): První fází je *poplachová reakce*, dochází zde k rychlé mobilizaci organismu vůči stresoru. Druhé je *stádium rezistence*, kdy se jedinec adaptuje na daný problém, snaží se jej překonat a zoceluje se pocitem vypětí. Následuje třetí stádium – *exhausce* neboli *vyčerpání*. To je charakteristické náhlým vyčerpáním a selháním obranných schopností člověka. V této fázi dochází k různým onemocněním.

Dech hraje důležitou roli nejen jako ukazatel přítomnosti stresu. Má velkou funkci jako jeden z prostředků léčby či zvládnání takového stavu. Jedním z metod a technik psychohygieny je relaxace, jejíž nedílnou součástí jsou i **dechová cvičení**.

⁴² <http://www.viod.cz/editor/assets/download/publikace/psychosom.pdf>

⁴³ z přednášky *Psychosomatika*, PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.
(Katedra psychologie, FF UP Olomouc
Odd.klinické psychologie, FN Olomouc)

Pod vlivem stresu často dochází (jak již bylo řečeno) k povrchnímu dýchání, které je rychlé a mělké. Takové dýchání snižuje přibližně o třetinu kapacitu dýchacího systému, zpomaluje výměnu kyslíku za oxid uhličitý v krvi a tím i produkci energie v buňkách. Je příčinou svalového stažení, izoluje nás od skutečných emocí a navozuje tak stavy úzkosti či deprese. Naproti tomu hluboký dech vede ke zlepšení příjmu kyslíku, obnovování buněk, tkání a orgánů a zbavuje tělo jedovatých látek. Na psychologické úrovni pak způsobuje uvolnění, zlepšení vnímání svého těla a pozitivně ovlivňuje emoce, postoje a myšlenky. Cvičením se tedy snažíme docílit rytmu dechu, který je klidný a pravidelný, s hlubokými nádechy a výdechy. Mezi metody správného nácviku dýchání patří jóga, čchi-kungová cvičení nebo tai-chi.

K léčbě stresu a psychosomatických onemocnění obecně však leckdy není zapotřebí lékaře. Velmi mě v tomto ohledu zaujala práce Vladimira Leviho *Umění sebevlády*. Věnuje se zde mimo jiné autogennímu tréninku, tedy cvičením, která provádíme sami na sobě, a tudíž často není zapotřebí vyhledat psychologa. Dechovým cvičením zde klade důležitou funkci. Správné používání dechu nás totiž může obrnit vůči negativním vlivům okolí, pomáhá nám vyrovnávat se se stresovými situacemi snáze a zabránit tak prohlubování psychosomatických potíží. Uvádí velmi výstižný citát z jógy: „Naslouchej svému dechu a uslyšíš rytmus vesmíru.“⁴⁴ Levi říká, že bychom se měli naučit vnímat svůj dech a pociťovat rozkoš při obou jeho fázích – výdechu i nádechu. Jako příklad takové rozkoše, kterou známe z běžného života, uvádí vydechnutí úlevou (o kterém jsem se již zmínila). Stejně potěšení, uvolnění a rozkoš bychom se měli naučit cítit v rámci každého nádechu i výdechu a být schopni si je navodit ve stresových situacích.

Kromě oddechu pak můžeme použít cvičení **dechové autosugesce**⁴⁵. Můžeme si počítat, můžeme řízeně měnit hloubku i frekvenci dechu, ale můžeme také použít některé z „formulí“:

— *dýchám úplně volně*

— *dýchám nenucené*

— *lehce a svobodně*

— *pravidelně*

— *spoléhám na svůj dech*

a dokonce

— *ani se mi samou leností nechce dýchat.*⁴⁶

⁴⁴ LEVI, Vladimír. *Umění sebevlády*. Praha: Mladá fronta, 1981, s. 124.

⁴⁵ autosugesce = psychické působení na sebe sama; uvěření vlastním představám; sebevmlouvání

Základním cílem všech cvičení je umět vnímat svůj dech, abychom s ním mohli začít pracovat. Jakmile se začneme na svůj dech soustředit, zjistíme, že často dýcháme velmi povrchově, ne-li téměř vůbec. Hluboký nádech a výdech jsou tedy skutečným základem každého cvičení (stejně jako by měly být základem života). Nejde však o násilné „prohlubování“ dechu. Jakmile se začneme soustředit na každý nádech i výdech, po chvíli se nám sám zklidní, prohloubí a nabyde pravidelnosti. Souhlasím s Levim v názoru, že člověk, který dokáže dobře odhadnout rozpoložení druhé osoby, který se do ní dovede vcítit, je v podstatě výborným posluchačem jeho dechu. Jakýkoliv záchvěv emoce se, ať často chceme nebo ne, projeví právě v dýchání. „Změna dechu znamená, že se chystáme změnit svou činnost. Zároveň je to signál. (...) Je to důležitý prostředek zpola bezděčného přenosu emocí – vedení, které zůstává v provozu, i když je někoho slyšet jen z rozhlasu či v telefonu.“⁴⁷

Zajímavá je i Leviho teorie o spjatosti typu dýchání s temperamentem. Například cholerik se vyznačuje hlubokým nadechováním a ráznými výdechy, zatímco melancholik se většinou nadechuje rychle a často, výdech je pak velmi táhlý. Sangvinika Levi přirovnává k perfektně „šlapajícímu“ automobilu. Od chvíle, kdy jsem si přečetla tuto kapitolu z Leviho knihy, jsem si provedla malý výzkum. Ocitla jsem se v prostředí zcela neznámého kolektivu a snažila jsem se nejprve naslouchat dechu každého jedince. Postupem času jsem zjistila, že prvotní „škatulky“ či „nálepky“, které jsem jim přiřadila, se prokázaly z velké části jako pravdivé. Jedinou výjimkou byl kolega, který byl nachlazený a k tomu byl astmatik, takže pro mě dlouho zůstal „nerozkódovatelný“.

Ve světě, kdy jsme často doslova obklopeni potencionálními stresovými situacemi, je podle Leviho důležitá prevence. Jedině tak, že se „preventivně připravíme na stres“, můžeme pak být imunní proti vnějším vlivům nebo lidem - stresorům. Nejjednodušším „obraným cvičením“ je prodlužování pocitu slasti. Zaujmeme polohu autogenního tréninku, tedy takovou polohu, ve které je naše svalstvo co nejvíce uvolněné (většinou se doporučuje leh na zádech). Zaposloucháme se důkladně do svého dechu, přičemž máme stále na mysli, že tato touha po zklidnění je radostná, nadšená, avšak ne urputná. Soustředíme se na nastávající „dýchací slast“ a pozorujeme, že i celé tělo se nám ještě více uvolnilo. Stejně jako dech i srdce nabyde klidného, vyrovnaného rytmu a s tím se dostaví pocit svěžesti a uvolnění.

⁴⁶ LEVI, Vladimír. *Umění sebevlády*. Praha: Mladá fronta, 1981, str. 127

⁴⁷ cit. d., str. 125

Snažme se sobě pak vsugerovat, že daný stav je trvalý a neměnný, že v nás zůstává po celý den, v jakékoliv situaci.⁴⁸

„Kdykoli – zvláště v konfliktních situacích, a nejlépe před nimi, preventivně – můžeme provádět toto cvičení formou „kondenzovaného“ mikrotréninku. Je to jednoduché a účinné. Pořídíme-li si autogenním tréninkem pancíř chránící náš dech, bude to ten nejlepší prostředek proti zákeřným, nenadálým vnějším vlivům, ba i proti cizímu krobiánství. Je to štít naší emocionální rovnováhy. Všimnete-li si, že vám něco svírá dech, rychle se od takového sevření oprostěte; a protože víte, v jakých situacích k tomu zpravidla dochází, uvolněte si dýchání včas.“⁴⁹

Dále se Levi zabývá souvislostí **dechu a hlasu**. Také si myslím, že hlas od dechu je naprosto neoddělitelný. Proto se také v mnoha hereckých i pěveckých školách studium začíná dechovými cvičeními a navazuje cvičeními hlasovými. Levi říká, že bychom měli cítit naprostou spjatost dechu s hlasem. Dech by nám měl v hlasovém projevu pomáhat, ne nás zrazovat. Máme-li pocit, že nás ve chvílích ostychu, strachu, při nedostatku sebejistoty zrazuje hlas, při hlubším hledání zjistíme, že nás zradil především dech. Myslím, že každému z nás se někdy stalo, že v situaci, která pro něj byla nepříjemná, nebo jí kladl přehnanou důležitost, se často stane, že zareagujeme „přiškrceným hlasem“, až se divíme, jak takto nepřirozený zvuk mohl vyjít právě z našich úst.

Pomocí autogenního tréninku bychom měli být schopni docílit stavu, kdy nás dech nebude zrazovat. Ale často se stává, že nás situace natolik zaskočí, že je okamžitě s jakoukoliv autoregulací konec. V takových situacích může samozřejmě pomoci znovu si (alespoň v duchu) připomenout cvičení na uklidnění, která jsem popsala výše. Často se však stává, že se v určitých případech (např. při konfrontaci s autoritou, neznámým člověkem nebo milovanou osobou) zachováme vždy takto „přiškrceně“. Potom se už jedná o hlouběji zakořeněný stav a nepomáhají-li opakovaná dechová cvičení, musíme si pomoci jinak.

Jako příklad udává Levi případ, kdy si muž stěžoval na svůj problém s používáním hlasu. Jakmile je na veřejnosti, krk se mu stáhne, hlas přiškrtí a on působí submisivně, ačkoliv v jádru takový není. Levi mu dal za vzor Demosthana, který se odloučil při svém hledání od všech živých bytostí. Radil mu chodit na odlehlá místa a křičet. Nejprve jen hlásky, pak třeba slova, hlasitě si zpívat apod. Pacient si tak začal zvykat na rozhodnost svého hlasu, na jeho barvu, přirozenou

⁴⁸ cit. d.

⁴⁹ cit. d., str. 128

výšku a došlo u něj k rapidnímu zlepšení i na veřejnosti. Další radou pro nabytí sebejistoty v mluvním projevu je dle mého názoru velmi dobrá sugestivní metoda: Několikrát za sebou opakujeme jedno slovo – začínáme tiše, postupně hlas zesilujeme - a soustředíme se na jeho význam. Nejčastěji užívá Levi slova jako *svoboda, soustředění, jistota, síla, jas, rázně, slunce, radost, hlasitě*.⁵⁰ Můžeme používat jakákoliv libovolná slova, jen musíme dbát na to, aby odpovídala stavu, kterého chceme dosáhnout. Můžeme si i vytvořit imaginárního přítele, se kterým rozmlouváme o různých tématech. Připravíme se tak lépe na interakci s ostatními lidmi. Možná si budeme připadat směšně, ale postupem času zjistíme, že to skutečně funguje. Vzpomínám si, jak jsem jako malá nacvičovala různé varianty rozhovorů s rodiči, učiteli nebo dominantnějšími kamarády, u kterých jsem měla vždy problém nejistoty projevu. Dělal jsem to jako hru a vymýšlela jsem si různé možnosti průběhu konverzace. Ačkoliv většinou se žádné z mých „románových her“ nakonec neuskutečnily, měla jsem pak pocit, že jsem připravená na jakoukoliv variantu, a to mi posléze dodalo potřebný klid a zahnilo strach.

Jako terapie při psychosomatických onemocněních může fungovat i s dechem a hlasem úzce spojený **zpěv**. Z dějin hudby známe mnohé případy, kdy právě zpěv řešil stresové situace i dlouhodobou frustraci. Připomeňme si například lidové písně, kde najdeme témata těžké práce, strachu z manželství, bolesti z odmítnutí nebo ztráty milované osoby. Asi nejlepším příkladem „vykoupení z frustrace písní“ je samotný vznik jazzu, jehož teskné melodie byly pláčem nevolníků nad ztraceným domovem. Dech tak zkrátka měl a stále má zcela pozitivní očištnou funkci.

Již bylo řečeno, že nejdůležitější pro každého z nás je porozumět sobě samému. Tímto se zabývá obor nazývaný **daseinsanalýza**. Podle ní každý člověk instinktivně (ne rozumově) rozumí sobě samému a skrz sebe pak rozumí světu kolem. „Kde figuruje porozumění, tam je řeč, ale nikoliv jen jako způsob komunikace, ale jako modus přítomnosti věcí. (...) Ovšem, kde je porozumění a řeč, tam je neodmyslitelně rozhovor. Dá se říci, že člověk je rozhovor. Kde je řeč, nese charakter rozhovoru i vnímání lidí a okolního prostředí.“⁵¹

Daseinsanalytický přístup k psychosomatice je nový tím, že nepřistupuje k duši a tělu jako dvěma složkám, překonává psychofyzický dualismus. „Do každého

⁵⁰ LEVI, Vladimír. *Umění sebevlády*. Praha: Mladá fronta, 1981, str. 133.

⁵¹ *Psychosomatický přístup k člověku*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2006, s. 91. Psyché (Triton), sv. č. 39. ISBN 807254750x.

vztahu je vždy již zapojena také jakási tělesnost; pro psychosomatiku je ovšem podstatné, jaký je to vztah a jak v něm vystupuje tělesnost.“⁵²

Mnoho umělců také navštěvuje učitele (jak si sami říkají) Alexandrovy techniky. Je označována spíše za učební metodu než za terapii a snaží se u pacientů „rozpoznávat své tělesné, myšlenkové a emocionální návyky a získává možnost si své jednání a reakce vybrat. Přebírá tak postupně za sebe zodpovědnost“. Pomáhá zvládat stres, učí správné postavení páteře, správnému dýchání, celkové koordinaci těla. Tato technika je velmi kontaktní, učitel pomocí rukou a slovních instrukcí navádí žáka k provádění různých úkonů (nejprve na zemi, ale cvičí i vstávání ze židle apod., následně se práce diferencuje podle potřeb pacienta). Metoda je význačná i tím, že její zakladatel, recitátor F. M. Alexander, ji vytvořil na základě vlastních problémů s hlasem. Já sama ji dosud nevyzkoušela, ale po přečtení různých materiálů bych se ráda takových tereapeutických hodin zúčastnila.⁵³

Na závěr kapitoly bych ráda uvedla ještě jeden citát, který mi dává možnost zamyšlení nad celým oborem psychosomatiky i lidského života vůbec, je pro mě velmi silný a inspirativní. Jeho autorem je doc. J. Šimek: „Možná, že některé psychosomatické nemoci jsou prostě a jednoduše pouhý nedostatek lásky. (...) Z tohoto hlediska je pro mě láska neprobádaný fenomén.“⁵⁴

⁵² cit. d., str. 92 - 93

⁵³ <http://www.dayal.cz/default.aspx?pg=6534f295-99eb-41c5-8a4f-b8c4bad2b5e3>

⁵⁴ *Hranice v psychosomatice*, dokument České televize 2010

4. Nevědomé procesy dýchání a jejich změny v interakci s okolním prostředím v rámci zkušebního procesu a života na jevišti

Především během soustavného zkoušení ve třetím a čtvrtém ročníku studia na JAMU jsem na sobě i svých spolužácích začala pozorovat vlivy, které na nás působily v průběhu zkušebního procesu a také v období, kdy se představení začalo uvádět před diváky. Střetnutí s těmito vlivy, které zřejmě pramenily většinou z podvědomí, mě často velmi zaskočila, ačkoliv dnes už vím, že jsem je mohla předpokládat.

Muzikálové představení by mělo být natolik syntetické, že by téměř neměly být znát přechody mezi jeho jednotlivými složkami: činoherním herectvím, zpěvem a tancem. Tyto tři složky se navzájem propojují, avšak tohoto plynulého propojení je velmi náročné docílit, aby mohl herecův výkon působit na diváka zcela přirozeně.

Vezměme si období zkoušení muzikálu od začátku. Nejprve jsme vždy získali notovou partituru. Písničky jsme se naučili, snažili jsme se s nimi „zžít“ tak, abychom neměli problémy s nedostatkem dechu, s přílišnou tenzí v hlasívkách i celém těle – a zároveň s nimi byli schopni pružně pracovat, neustálit si v nich emoční projev, který se nám do písničky napoprvé „hodí“. Zároveň či velmi brzy poté jsme začali se zkoušením choreografií, a to buď na originální nahrávky (v případě díla převzatého), nebo na první, co nejrychleji vytvořené nahrávky, které jsme sami nazpívali. A zde začaly první problémy s dýcháním.

Spolupráce s profesionálními choreografy nabízí úžasnou možnost k tomu, abychom se učili maximálně využívat své schopnosti a stále na sobě pracovat. Choreografie totiž nebyly v písničkách stavěny pouze na mezihry, naopak. Většinou jsme zpívali a tančili v tu samou chvíli. Prvních několik dní či týdnů tedy vůbec trvalo, než jsme si choreografii dostatečně „nadýchali“. To znamená, že jsme uměli zatančit dané číslo, a přitom byli schopni ještě jiného projevu, než jen hlasitého supění. Zjistila jsem, že při každém novém představení jsem si procházela tímto stadiem znovu, ačkoliv bych myslela, že jsem již dosáhla takové fyzické kondice, abych se těmito problémy nemusela v takové míře zabývat. Ačkoliv předešlý muzikál obsahoval náročné variace, které jsem později zvládla zatančit s maximálním nasazením, a přesto se tolik nezadýchala, jakmile přišla nová hra, nová taneční čísla, začínala jsem znovu od začátku. To mě dovádí k důležitému poznání, že dech není pouze závislý na kondici herce, ale také na zvyku. Tělo a dech si zkrátka časem „zvyknou“ na určitý

sled pohybů a začnou ho zpracovávat při častém opakování stále přirozeněji. Zároveň však dojde velmi snadno a rychle k tomu, aby dech „zapomněl“, co jsme ho několik týdnů učili. Ačkoliv svaly zůstanou stejně silné, šlachy stejně protažené, po delší odmlce dochází ke stejnému stavu zadýchání jako v době, kdy jsme danou choreografii cvičili pouze chvíli. Jedinou útěchou zůstává, že si dech posléze „vzpomene“, takže proces navození stejné dechové pohody netrvá tak dlouho, jako při učení na úplném začátku zkoušení.

Každý z nás má svůj vlastní přístup k tomu, jak se učit kombinovat pěvecká čísla s tanečními. Mnoho mých kolegů se naučí obojí zvlášť a postupně se je potom snaží „slepit dohromady“. Já preferuji opačný způsob, že si snažím už při prvních hodinách choreografie pohyby zafixovat spolu se slovy, která si zpívám. Dospěla jsem k tomu samozřejmě postupem času, a to díky problémům, které se u mě objevovaly při prvním způsobu učení. Pokud jsem si totiž zapamatovala choreografii, aniž bych si při ní alespoň polohlasem zpívala, trvalo mi pak mnohem déle, než jsem byla schopná udělat vše dohromady. A co je důležitější, dostavily se mi problémy s dechem, které jsem pak těžce odbourávala. Tyto problémy souvisely s rytmem. Ten byl často (také kvůli plasticitě představení) u choreografie rozdílný vůči zpívanému partu. Když jsem se naučila choreografii nezávazně na tom, jak budu potom muset při zpěvu dýchat, zafixovala jsem si podvědomě rytmus dýchání podle tanečních kroků. Při následné snaze zkombinovat tanec se zpěvem mi pak docházel dech nebo mi hlas jakoby pulzoval s rytmickými začátky a náročnějšími prvky v tanci.

Jakmile jsem měla pocit, že už jsem dovedla dané „číslo“ i všechny mé scény ve hře obstojně zatančit i zazpívat, došlo k dalšímu překvapení, a to při premiéře a následných představeních. Ačkoliv jsem si při zkouškách, zvláště v posledním týdnu příprav, dávala pozor, abych vydávala maximum energie, abych si nenechávala žádné rezervy „na potom“ – při premiéře jsem zjistila, že mám opět problém udýchat choreografie se zpěvem, že mi dokonce „dochází dech“ i při činoherních scénách, které měly rychlé tempo. Jako by celá má technická příprava selhala. Je možné tento stav přisoudit trémě - ale přitom jsem podobný druh stresu často vůbec nepocítovala. Sama bych to nazvala nejspíš vzrušením, které mi na jednu stranu dodávalo odvahy, motivovalo k lepšímu výkonu, ale zároveň mě leckdy svázalo natolik, že jsem jen s vypětím všech sil dokázala udržet své jednání pod kontrolou tak, aby divák tento můj lehký „kolaps“ nezaznamenal. Ať už se to ale dělo z jakékoliv příčiny, myslím, že to pro mě byla velmi zásadní zkušenost. Jak lehce může tělo začít reagovat zcela jiným způsobem, než jsme byli zvyklí! Zpětně ale musím říct, že bych si občas

takovýto pocit přála i do budoucna: Nutil mě totiž zůstat neustále ve střehu a nezpohodlnět. Nedovolil mi podlehnout pocitu, že vše půjde snadno a „samo od sebe“, připomněl mi, že mám stále dlouhou cestu před sebou. A to je na konci studia, přímo před branami profesionálních divadel, velmi důležité.

5. Herec a jeho vědomá práce s dechem při studiu muzikálového herectví v tanci, v herectví a ve zpěvu

5.1. Martha Graham



(Obr. č. 4)

5.1.1. Životopis

Martha Graham se narodila 11. 5. 1894 v Allegheny v Pensylvánii. Její přísně presbyteriánské rodinné prostředí, jak sama uvedla, mělo velký podíl na utváření nejen její osobnosti, ale i celého díla. Martha Graham – jako nejstarší ze tří dětí - byla velmi fascinována prací svého otce, praktického psychiatra, který používal fyzický pohyb k nápravě nervových poruch svých pacientů.

V roce 1908 se kvůli astmatu mladší sestry rodina přestěhovala z industriálního předměstí Pittsburghu do Santa Barbary v Kalifornii. Toto prostředí vnímala Graham zcela odlišně: „Svoboda! Běžela jsem. Upadla jsem. Vstala jsem. A znovu jsem běžela.“⁵⁵

Rozdílný životní styl jihu a především otevření se černošské, indiánské, španělské i čínské kultuře měly též vliv na její tvorbu: Často se v dílech vracela k samotným kořenům tance, k tématu předků a jejich vlivu na další generace.

Při studiu střední školy se stala členkou basketbalového družstva, redaktorkou tamějšího literárního časopisu *Olive and Gold*, psala drama i poezii. Po zhlédnutí představení Ruth St. Denisové v r. 1911 se zapsala na Cumnock School v L. A., kde bylo možno studovat také dramatické umění a tanec. Seznámila se tam například s typem divadla Gordona Craiga, s prací na světelném designu jako scénotvorném prvku.

Poté nastoupila na tehdy již renomovanou školu Denishawn v Los Angeles, kde vyučovala právě Ruth Denisová. Tato škola tvořila ve své době v podstatě jediný protipól klasickému typu tance a vaudevillovým show. Ve svých dvaceti dvou letech byla Martha Graham starší než jiné studentky a také svou atletickou postavou neodpovídala prototypu tanečnice. Díky nevýslovné houževnatosti a talentu si ji i přesto Denisová vybírala jako demonstrátorku na svých hodinách. V období první světové války pak na výslovnou žádost přebrala jako pedagog taneční hodiny Teda Shawna. Ten pro ni roku 1920 napsal titulní roli v tanečním představení *Xochitl*, které bylo inspirováno aztéckou mytologií.

Posléze se však Grahamová vyhraňuje vůči Ruth Denisové. Ta prosazovala tehdy moderní romantický orientalismus, hudební vizualizaci bez jakékoliv známky děje. Šlo čistě o převedení sluchového vjemu do pohybu. Denisová ale také vždy

⁵⁵ Bewitched by the Goddess. FREEDMAN, Russell. *Martha Graham: The Dancer's Life*. New York: CLARION BOOKS, 1998, str. 20.

zpochybňovala práci Grahamové a dokonce sama přezkoušela její roli v Xochitlu. Martha Graham se proto raději rozhodla r. 1923 odejít do skupiny Greenwich Village Follies na Broadwayi.

V Denishawnu se však seznámila s Louisem Horstem (1884-1964), dirigentem a skladatelem nejen pro školu, umělcem, který měl vliv na vývoj celého amerického moderního tance. Studoval mimo jiné kompozici ve Vídni. Přímou pro Grahamovou složil několik skladeb: *Primitive Mysteries* (1931), *Celebration* (1934), *Frontier* (1935) a *El Penitente* (1940). Měl na ni značný vliv i jako na budoucí choreografku. „Viděl mě jako něco zvláštního a odlišného. Učil mě jistému chování, disciplíně a hlubokému respektu k hudbě... Měl nejvíce co do činění s formováním mého raného života.“⁵⁶

Martha Graham působila dále jako pedagog na Eastman School of Music and Theater in Rochester v New Yorku a na John Murray Anderson School v New York City. Roku 1926 pak založila svou vlastní taneční skupinu, kde již naplno projevila svůj osobitý styl a mohla se plně věnovat experimentům ve vnímání tance a hudby právě ve spolupráci s Louisem Horstem. Její expresivní styl pohybu byl tehdy kritiky označen za „ošklivý“, později se však Graham stala celosvětově respektovanou choreografkou.

Tančila až do svých 60 let a jako choreografka a pedagožka působila až do své smrti, 1. dubna 1991. Taneční skupina Marthy Graham přivedla k životu naprosto nadčasový a jednoznačně americký způsob tance, jenž ovlivnil generace umělců a oslnil diváky. Martha se svým souborem rozšířila nová pojmenování pohybu moderního tance po celém světě a navždy změnila rozsah umělecké formy zakořeněním práce v současných sociálních, politických, psychologických a sexuálních souvislostech, prohlubující jejich dopad. Tato taneční skupina, jako úrodná půda pro experimenty, byla jedinečným zdrojem výchovy mnoha předních choreografů a tanečníků 20. a 21. století, jako např. Merce Cunningham, Erick Hawkins, Pearl Lang, Pascal Rioult, Paul Taylor či Robert Cohan. V představeních externě působili i umělci jako jsou Mikhail Baryshnikov, Claire Bloom, Margot Fonteyn, Liza Minnelli, Rudolf Nureyev, Kathleen Turner a mnoho dalších. Její průkopnické techniky a nezaměnitelný styl si vysloužily přízeň publika ve více než padesáti zemích v Severní a Jižní Americe, v Evropě, Africe, Asii a na Středním východě.

⁵⁶ Going to the Top. FREEDMAN, Russell. *Martha Graham: The Dancer's Life*. New York: CLARION BOOKS, 1998, str. 37.

Vytvořila celkem 181 úspěšných představení a získala řadu významných ocenění (např. jako nejlepší tanečnice za uplynulých dvě stě let). Byla první tanečnicí, která vystupovala v Bílém domě a pracovala zároveň jako kulturní ambasadorka v zahraničí.

Byla inspirací pro různá odvětví světového umění a její techniku, ať už z hlediska tanečního či rehabilitačního, využívá celý svět dodnes.

5.1.2. *Práce s dechovým aparátem v technice Marthy Graham*

Technika Marthy Graham je založena na několika hlavních paradigmatech. Prvním pravidlem je, že tělo má svoji přirozenou cestu k vyjádření a nikdy nelže. Ona sama ve svých pamětech vzpomíná na „první lekci tance“ - tak označila zážitek s otcem, kdy jí řekl: „Martho, nikdy nesmiš lhát, protože pohyb nikdy neklame, a když vidím tvé tělo, vím, jestli lžeš.“⁵⁷ Graham pozorovala řeč těla a z ní vytvořila svébytný, divadelní taneční jazyk.

Hledala především přirozený pohyb, který by respektoval zákonitosti vnitřního (anatomického) i vnějšího prostředí (fyzikální zákony) a zároveň korespondoval se svobodou myšlení. Svobodné tělo by mělo volně dýchat, cítit svoji hmotnost, gravitaci a celkovou spřízněnost s přírodou, se zemí. Tanečník tak využívá energii, kterou mu země dává. Takto již pracovala před Graham i Isadora Duncan. Ta se nechala inspirovat pohyby zvířat a dětí, kdy by se měl fyzický projev stát natolik přirozený, že se promění v *jazyk duše*. (Do popředí staví tanečníka a jeho uvědomění si sebe sama.) Generaci Marthy Graham však již toto nestačilo. Vychází též z přirozenosti přírody a živých bytostí, ale potřebuje vyjádřit svůj postoj k tehdejšímu světu – hledá tedy výrazové prostředky, kterými může přímo komentovat současnou skutečnost. „V těle tanečníka my, jako diváci, musíme vidět sami sebe, (...) ne fenomény přírody, exotické bytosti z jiné planety, ale něco z toho zázraku lidského bytí, motivovaného, disciplinovaného, koncentrovaného.“⁵⁸

Nejprimárnější funkcí tance je podle Marthy komunikace. Musíme vědět, odkud tanec jde a kam směřuje, abychom mohli porozumět důvodu, proč tu je. „Vychází z hloubky vnitřního světa člověka, z podvědomí, kde sídlí paměť (...) Směřuje ke zkušenosti člověka, diváka, kde probouzí podobné vzpomínky.“⁵⁹ Navazuje tak na otázky osobního a kolektivního podvědomí, kterým se zabýval v té

⁵⁷ LETENAJOVÁ, Oľga. *Tanečná technika Marthy Grahamovej: Jej formovanie a didaktika*, Vysoká škola múzických umení v Bratislave, Bratislava 2010, str.7.

⁵⁸ <http://marthagraham.org/wp-content/uploads/2012/02/MarthaGraham2005.pdf>

⁵⁹ Martha Graham, 1937

době Carl Jung. Zároveň však tvrdí: „Neznamená to, že bychom stále museli říkat jen absolutní pravdu, ale že musíme být odevzdaní. Musí být absolutní v tom, co děláme (...)“⁶⁰

Psychika a tělo člověka jsou podle Marthy Graham naprosto neoddělitelné. Jsou to dvě stejné poloviny jednoho celku. Abychom mohli skrze tanec pravdivě komunikovat, musí pohyb obsahovat obě tyto části. Psychika a fysis tvoří pomyslnou korunu stromu života, přičemž kmenem je páteř. Systém celého učení není založen na vrozených dispozicích a tanečník tedy nemusí být limitován svým zevnějškem. „Nikomu nezáleží na tom, jestli tančíte špatně. Prostě vstaňte a tančete. Výborní tanečníci jsou výborní kvůli své vášni.“⁶¹ Vášně a disciplína – jedny ze základních vlastností grahamovského tanečníka.

Nezákladnějším pilířem techniky je dech a jeho používání. Dýchání při tanci neplní pouze fyziologickou funkci, ale je i nástrojem vyjádření emocí a významů. Různé typy respirace mohou navozovat různé stavy mysli: Například krátké, mělké dýchání evokuje vzrušení při stresu, zatímco klidné, pomalé dýchání naznačuje určitý stupeň klidu a sebejistoty. „Slovo dech je v tanci používáno k označení specifické kvality pohybu. Tanečník, který má *mysl pro dech*, se pohybuje svobodně a harmonicky.“⁶² *Pohyb s dechem* znamená, že gestus má kontrolovanou a uváženou dobu rozpínání, má jasný začátek i konec. *Bez dechu* působí tanec mechanicky.⁶³

Podle Graham se tanečník musí naučit myslet nejméně na tři věci zároveň a základním kamenem je právě *naplnit gestus dechem*. Dýcháme-li v souladu s pohybem (zde určila Martha přesná pravidla, která odvodila z lidské fyziognomie), dostane se nám klidu a plynulosti. Zpočátku je ale velmi náročné při tanci správně dýchat. Z vlastní zkušenosti vím, jak těžké to pro žáka je. Při různých cvičeních nejen grahamovské techniky mám dodnes problém se zadržováním dechu a často až po několika týdnech opakování variace se dovedu soustředit zároveň na taneční kroky, respiraci i případný interpretační přesah. Je obtížné dodržovat jak míru dechu, tak i jeho rytmus. Nádech a výdech totiž leckdy nejsou stejně časově vymezeny a v rámci kombinací různých kroků se nemusí ani pravidelně střídat. Obvykle jsem si tedy musela přesně uvědomit a „vypočítat“, kdy a jak při taneční vazbě dýchat. V rámci studia jsem se snažila dýchat hluboce, klidně a často i hlasitě, abych si lépe

⁶⁰ Martha Graham, 1941

⁶¹ Martha Graham 1941

⁶² COHAN, Robert. *The dance workshop: a guide to the fundamentals of movement*. New York: Simon, c1986, s. 50. ISBN 0-671-61280-8.

⁶³ LETENAJOVÁ, Oľga. *Tanečná technika Marthy Grahamovej: Jej formovanie a didaktika*, Vysoká škola múzických umení v Bratislave, Bratislava 2010

uvědomovala nezbytnost dostatečného dýchání při tanci. Vrcholní tanečníci grahamovské školy však dýchání zvukově nezvýrazňují.⁶⁴

Cílem taneční techniky je především získat svobodu pohybu, což ale musí být vždy výsledkem systematické práce a především disciplíny. „(...) tato cvičení nejsou jen předmětem trávení příjemných chvil, ale hledáním centra těla a mysli, což případně může – ale ne hned – vést k povznášející svobodě. Díky procvičování technických cvičení žena zůstane ženou a muž mužem, protože síla znamená stát se tím, čím jste, až po ten nejvyšší stupeň (sebe)realizace.“⁶⁵

Martha Graham zastávala názor, že není umění bez promyšlené koncepce. Svou techniku tedy nejen prováděla a učila, ale vydala i mnoho vlastních publikací, kde celou svou práci podrobně popsala. Já si z její techniky vybrala nejzákladnější pilíř, který používá, a to *systém kontrakce – release*. Ten je pro práci s dechem v rámci tohoto druhu tance zásadní, esenciální a vychází z něj všechny ostatní prvky.

Aby Martha Graham odhalila v tanci vnitřní svět emocí, rozhodla se začít od lidské přirozenosti. Věděla, že výrazné změny v dýchání (pláč, vzlykot, smích nebo lapání po dechu) obsahují hluboce zakořeněné psychické stavy. Pozorováním změn v těle při nádechu a výdechu vyvinula principy *kontrakce* a *release*. Tento systém je podle ní klíčem k jakémukoliv pohybu, a proto vytvořila kompletní názvosloví prvků vycházejících z něj.

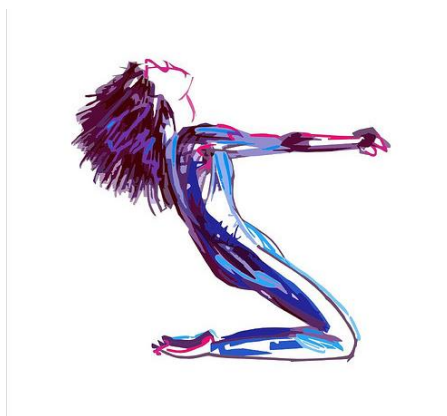
V běžném životě je výdech vnímán spíše jako pasivní děj. Graham zvýraznila fázi výdechu, především po dynamické stránce, pro potřeby divadla. *Kontrakce* (stahování, zmenšování) je tedy v tomto případě aktivní. Zapojují se při ní všechny expirační svaly (vnitřní mezižeberní svaly i pomocné expirační svaly jako např. břišní) a pánev, která se automaticky podsazuje.

Nejedná se však o stahování celého trupu směrem dolů. Naopak. Při výdechu, kdy se snažíme břišní svalstvo i orgány jakoby „přilepit“ k páteři, nás kontrakce vynáší vzhůru. V hodinách grahamovské techniky nám, studentům, velmi pomáhal pocit, že nás někdo chce udeřit pěstí do břicha. Automatická fyzická reakce pak byla přesná.

⁶⁴ cit. d.,

FREEDMAN, Russell. *Martha Graham: The Dancer's Life*. New York: CLARION BOOKS, 1998.

⁶⁵ Martha Graham, 1941



(Obr. č. 5: Kontrakce vkleče)

Prohloubením výdechu pak kontrakce ovládá postupně celý trup, následně i končetiny, hlavu a při větší dynamice může vést i k pohybu do prostoru - pádu, běhu, skoku a podobně (pro příklad viz obrazová dokumentaci).



(Obr. č. 6: Kontrakce vestoje)



(Obr. č. 7: Kontrakce ve skoku)

Poté následuje *release*, což je protipól *kontrakce*. Všechny svaly, které prve kontrahovaly, se aktivně vrací do normální pozice. Začíná z pánve a vrací páteř do původního, neutrálního bodu. Impulzem, který celý systém spouští, je opět dech. S expirací (výdechem) je spojena *kontrakce*, zatímco s inspirací (nádechem) přichází *release*. Rozšířením *release* je poté *high release*, což je extrémní forma původního prvku, kdy při nádechové fázi pokračujeme tahem skrze neturální polohu a dojdeme až k maximálnímu protažení páteře. Hrudní kost je otevřena k nebi, jako bychom za ni ke stropu zavěsili trup či položili lopatky na neviditelnou polici. Hrudní koš

zůstává bez ustání v zarovnání s boky v dolní části zad. Hlava zůstává v souladu s páteří a nezalamuje se dozadu.⁶⁶

V rámci hodin moderního tance byl právě *systém kontrakce – release* základním kamenem a zároveň částí metody, kterou jsme se učili intenzivně téměř tři roky. V prvním ročníku studia často docházelo k tomu, že jsme se spolužáky zbytečně zapínali břišní svaly (zvláště při kontrakci vleže) a stačilo nám několik málo opakování k tomu, abychom prosili o přestávku mezi dalšími prvky. Časem se ale přitažení břišní stěny k páteři stalo díky správnému používání dechu plynulejším, přirozenějším, a my zvládli mnohem více opakování variací tohoto principu za sebou. Vedla k tomu ale dlouhá a bolestivá cesta.

Díky takovému využití dechu se Martě otevřely nové možnosti ve ztvárnění hlubokých pocitů. Nebylo třeba vyjádřit vše rukama a pažemi, ale přes hluboké kontrakce a release zapojit svaly *centra*. Centrum těla, a tedy veškerého pohybu, stanovila do oblasti plic, srdce a páteře. Zde je podle ní impulz k jakémukoliv tanečnímu projevu.⁶⁷

Jé zvláštní, že tento typ pohybu - kontrakce, kdy se záměrně zakřivuje páteř, nesměl být zahrnut do tanečních tréninků až do 20. let 20. století, a to až do nástupu jazzových a moderních technik. Přitom se jedná o přirozený pohyb v životě a velmi dramatický způsob vyjádření všech druhů gest na jevišti. Kontrakce může v určitém kontextu působit jako znak bolesti a utrpení, jindy zase bezstarostnosti.⁶⁸

S prací s dechem úzce souvisí postavení těla. O postoji Martha Graham mluvila takto: „(...) je dynamickou kategorií, ne statickou. (...) Používám slovo postoj, kdy mám na mysli ten moment zdánlivého pokoje, kdy je tělo vyvážené pro tu nejintenzivnější a nejjemnější akci, tělo v momentu své nejvyšší potencionální výkonnosti.“ Tanečnickovo tělo nikdy nepřestává být v napětí, energie proudí celou jeho bytostí a směřuje vzhůru.

Marthu Graham velmi ovlivnilo studium jógy, přesněji kultu Kundalini⁶⁹. Slovo *kundalini* pochází ze sanskrtského slova *kundal* a znamená klubko. Jedná se o označení duchovní síly, která sídlí v každém člověku. Přirovnává se k hadu kvůli jejímu spirálovitému pohybu. Podle různých náboženství (např. hinduismu, teismu)

⁶⁶ DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2009, 259 s. ISBN 978-80-7349-191-8.

⁶⁷ tamtéž

⁶⁸ COHAN, Robert. *The dance workshop: a guide to the fundamentals of movement*. New York: Simon, c1986. ISBN 0-671-61280-8.

⁶⁹ Kundalini = hindská bohyně, byla manželkou boha Višnu. Často je také nazývána jako Khálí a jsou s ní spojovány krvavé obětní kultury.

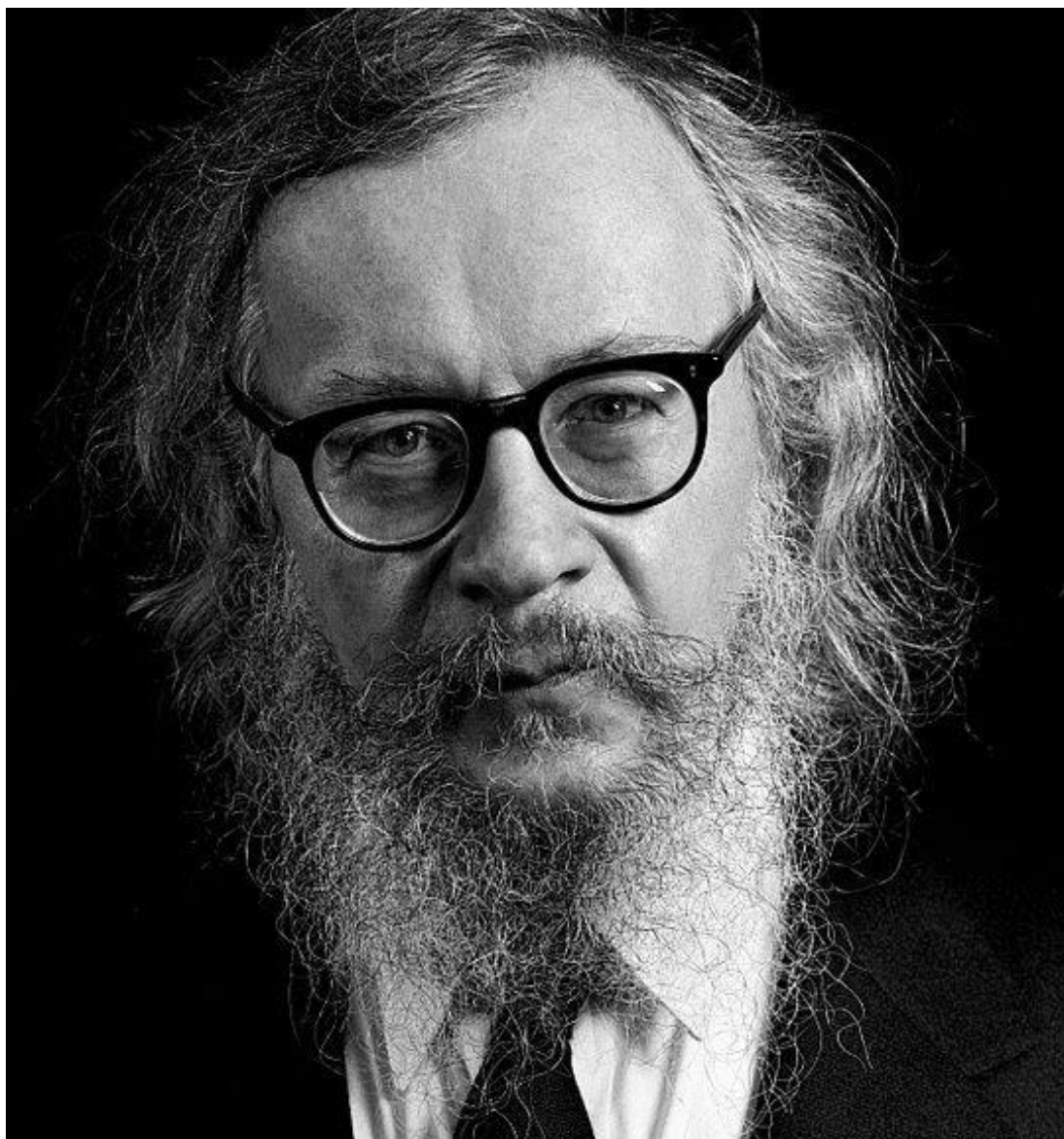
sídlí na dolním konci páteře a je stočena jako had do klubíčka. Pomocí vnitřního očištění můžeme tuto sílu, tuto energii probudit a ona pak jako had stoupá vzhůru, prochází psychickými centry v těle (čakrami), dokud neprojde až do hlavy. Jejím probuzením pak docílíme duchovního poznání a mystických zkušeností.⁷⁰ „Dokud nepocítíte, že vám Kundalini stoupá vzhůru, lituji, nestojí to za nic. Potřebujete to, abyste mohli být tanečníkem.“⁷¹

Taneční technika Marthy Graham bývá často označována za *nepěveckou*. Z vlastní zkušenosti s tím však musím nesouhlasit. Pokud při kontrakci vydechujeme, můžeme přeci zákonitě vydat tón. Samozřejmě záleží na typu kontrakce, jak je dynamická, a na typu vokálního projevu. U prohlubovaných či několikanásobných kontrakcí jsou poté zkušení tanečníci grahamovské školy schopni tzv. *laterálního dýchání* (tj. dýchání aktivací hrudního koše včetně jeho spodní části, oblasti tzv. nepravých žeber), takže neznamena, že se v rámci kontrakce nemůžeme znovu nadechnout a že musíme vypustit všechnu vzduchovou rezervu. Problémy mluvy či zpěvu při *high release* nastávají kvůli špatnému provedení této fáze. Zalomíme-li krční páteř příliš dozadu, v rozporu s přirozeným zakřivením páteře, dojde přirozeně k zúžení hrtanu, což nám zabraňuje vydat zvuk či tón, navíc je tato poloha velmi nepříjemná. Pokud ale vykonáme *high release* správně, celá oblast krku zůstane v protažení a vokálnímu projevu v této poloze nestojí v cestě žádná nezdolatelná překážka. Propojení této taneční techniky se zpěvem či mluvou je však přece jen náročné, a proto je zapotřebí kombinovat jednotlivé prvky velmi citlivě. Ale prohlášení, že při téhle technice zpívat nelze, neberu jako odpověď – beru je spíše jako výzvu.

⁷⁰ JOHARI, Harish. *Čakry: centra energie*. Překlad Eva Schaar. Praha: Pragma, c2001, 119 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-720-5827-4.

⁷¹ Martha Graham 1941

5.2. Jerzy Grotowski



(Obr. č. 8: Jerzy Grotowski)

5.2.1. Životopis

Jerzy Grotowski se narodil v polském Rzesówě 11. srpna 1933. Do svých šesti let žil v Przemysli a během druhé světové války se s matkou odstěhovali do Nienadówky, zatímco jeho otec sloužil v polské armádě (posléze byl převelen do Anglie).

Po absolutoriu na herecké konzervatoři v Krakově (r. 1955) odjel na tři studijní stáže, které ovlivnily celou jeho další tvorbu. Nadchnut systémem Konstantina Sergejeviče Stanislavského zamířil roku 1955 do moskevského institutu **GITIS** (dnes Ruská akademie divadelního umění). Zde se seznámil také s myšlenkami Vachtangova, Meyerholda a Tairova. Největší vliv ale vždy připisoval Stanislavskému. Zalíbil se mu jeho zájem o psychologii herce na jevišti a také požadavky na herce z technického i etického hlediska. Několikrát ho označil za svůj velký vzor. „Jeho vytrvalé studium, jeho systematické obnovování metod výzkumu a jeho dialektický vztah ke své dřívější práci z něj udělaly můj osobní vzor. Stanislavski vznáší klíčové metodologické otázky. Přesto se naše řešení značně liší a někdy dosahujeme opačných závěrů.“⁷²

Roku 1957 odjel do Francie, kde absolvoval stáž v **Théâtre national populaire**, které vedl Jean Vilar. Ten navazoval na ideje Théâtre du Vieux-Colombier (divadla Starý holubník), které založil Jacques Copeau a jehož žák – Charles Dullin – byl Vilarovým mentorem. Grotowského velmi zaujal Copeauův názor na divadlo a herce. Ten říkal, že mnozí předešní vizionáři (jako např. Artaud, Craig či Appia) nemohli ve svém snažení o proměnu divadla uspět, protože se nezabývali tím nejdůležitějším, a to hereckým souborem. Copeau nestál o radikální změny, o novou revoluci a s ní povrchní věhlas, nýbrž o navrácení ke kořenům divadla. Herec se měl stát dobrovolným asketou a věnovat veškerý svůj čas vzdělávání a zdokonalování sebe sama. Založil proto nejen divadlo Starého holubníku, ale především laboratoř. Dále též bojoval proti systému hvězd. Každý z herců se měl vzdát svého ega, měl být schopen zahrát hlavní roli i dav. Dokonce se měl vzdát i ambice být hercem – v rámci studia absolvoval výuku v teoretických i technických

⁷² GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968. s.16. SBN 671-20392-4.

Přeloženo z anglického originálu:

„(...) his persistent study, his systematic renewal of the methods of observation, and his dialectical relationship to his own earlier work make him my personal ideal. Stanislavski asked the key methodological questions. Our solutions, however, differ widely from his – sometimes we reach opposite conclusions.“

oborech a posléze se mohl stát například osvětlovačem. Celý soubor měl v podstatě jedinou základní premisu: Chtít „dělat divadlo“ dvacet čtyři hodin denně.⁷³

Dalo by se říci, že Copeauovy myšlenky našly jednoho z pokračovatelů právě v Grotowském. Po Copeauvš vzoru odmítal velké scénografie, dekorace a kladl důraz na herce. Vyhranil se proti poetice „bohatého divadla“, které v té době v Polsku představoval především Leon Schiller. Ten vycházel z Wagnerova *gesamtkunstwerku* a Maxe Reinhardta (vídeňského režiséra). Typické velkolepé spojení mnoha druhů umění pokládal za cizopasnictví, které ničí zvláštní osobitost jednotlivých složek. Právě divadlo by podle něj mělo využívat toho, co nelze obsáhnout v žádném jiném typu umění. „Snažíme se definovat, co je výrazně divadlo, co odlišuje tuto činnost od jiných kategorií výkonu a podívané.“⁷⁴ Také proto posléze zavádí poetiku *chudého divadla*. Vždyť k divadlu je přece třeba pouze dvou složek: herce a diváka.

Jako poslední ze tří stáží absolvoval roku 1958 semináře u **Emila Františka Buriana** (v Praze a Karlových Varech). V té době se Burian zčásti vrátil ke své předválečné tvorbě – tzv. „poetickému divadlu“⁷⁵. Subjektivní vklad autora (v tomto případě režiséra inscenace) je zde vyjádřen cestou lyrizace, což znamená, že hlavní proud sdělení je tvořen básnickým obrazem. Jedním ze způsobů, který využil k zobrazení lyrizace, byla jiná práce s hlasem herce - jeho slavný *voiceband*⁷⁶ ukazuje, že hudbu lze tvořit i bez nich. Grotowskému jde o subjektivizaci tvaru, nezobrazovat popisně, ale hledat obraz pro to, co postava nebo herec, který ji studuje, prožívá.

Roku 1959 odešel do Opole, kde založil **Divadlo 13 řad** a stal se jeho režisérem a v jistém smyslu duchovním vůdcem. Později se i se souborem přesunul do Wrocławu. Zatímco Copeau chtěl divadlo a u něj laboratoř, Grotowski založil divadlo a nazval je laboratoří: **Laboratorium**. Název divadla potom v průběhu let ještě několikrát změnil, aby korespondoval s aktuálními úkoly, které si v danou dobu Grotowski ukládal.

⁷³ MISTRÍK, Miloš. *Herecké techniky 20. století*. 1. vyd. Bratislava: Veda, 2003, 305 s. ISBN 8022407798.

HYVNAR, Jan. *Francouzská divadelní reforma : od Antoina k Artaudovi*. Vyd. 1. V Praze: Pražská scéna, 1996. 237 s., [4. ISBN 80-901671-7-9.

⁷⁴ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, s.15. SBN 671-20392-4.

⁷⁵ srovnej SRBA, Bořivoj. *Poetické divadlo E. F. Buriana*. 1. vyd. Brno : Janáčkova akademie múzických umění, 1971. 238 s., fot. příl.

⁷⁶ Voiceband je specifická technika sborové recitace. Většinou bývá při přednesu užíván synkopický rytmus, čímž evokuje hudební vyjádření. Poprvé ho E. F. Burian uvedl v rozhlasové podobě uvedl r. 1928.

Snažil se, aby zmizela distance mezi hercem a divákem, aby divák zažil něco jiného, než na co byl zvyklý v „klasickém divadle“. Jevišťe proto leckdy volně přecházelo v hlediště. Především však mělo dojít k *celostnému aktu*, totiž k propojení herce s divákem na metafyzické úrovni.⁷⁷ Sdělení tedy proběhne na základě tohoto propojení. To je velmi těžce popsitelné a dnes pro nás při sledování záznamu téměř nemožné. K prvnímu celostnému aktu prý došlo v představení **Vytrvalý princ** (Książę Niezłomny, 1965), kdy Ryszard Cieślak ztvárnil roli Dona Fernanda. Jediný případ, kdy částečně mělo dojít k celostnému aktu celým souborem, byla inscenace **Akropolis** (1962). Já měla tu možnost vidět pouze záznam inscenace Akropolis. Ačkoliv jsem nerozuměla mnoha výrazům v polštině a obraz nebyl příliš kvalitní, vůbec mi to nevadilo. Pro mě jako diváka – ke všemu sledujícího divadelní záznam – došlo k silnému přenosu atmosféry, ale také k velmi intimnímu, niternému zážitku. Domnívám se, že bych tento nepopsatelný pocit mohla nazvat *celostným aktem*.

Již Copeau říkal, že lidé by měli chodit do divadla posvátně jako na mši (tzv. náboženské pojetí divadla). Grotowski pojmenovává herce ve svém divadle jako tzv. *svatého herce*. Ten ve chvíli, kdy hraje, při maximálním výkonu, hoří jako zápalná oběť na oltáři. Takovýto druh divadla je nazýván *antropologickým*, neboť v centru jeho pozornosti stojí člověk, nejde totiž o uskutečňování rituálního divadla prostřednictvím víry, ale jedná se zde o vzkříšení lidského rituálu, který je uskutečňován prostřednictvím aktu sebeobětování.⁷⁸

⁷⁷ MISTRÍK, Miloš. *Herecké techniky 20. století*. 1. vyd. Bratislava: Veda, 2003, 305 s. ISBN 8022407798.

⁷⁸ cit. d.



(Obr. č. 9: Akropolis)

Ve svém článku z roku 1967 uvádí Grotowski základní vymezení herecké práce: „(...) herec, stejně jako hudebník, potřebuje partituru. Partitura muzikanta se skládá z not. Divadlo je ale setkání. Hercova partitura je tedy složena z elementů lidského kontaktu: ‘dát a brát’. (...) Tento proces se neustále opakuje, ale platí pravidlo **hic et nunc**: to znamená, že nikdy není stejný.“⁷⁹ K takovému setkání však herec potřebuje dojít nejprve sebeodhalením, které sahá až do podvědomí a které se musí naučit ukázat a formulovat tak, aby s ním byl schopen pracovat. Dále upozorňuje na potřebu odstranění překážek, které si způsobuje sám člověk vlastním organismem – a to jak fyzické, tak psychické, protože obojí tvoří jeden celek.⁸⁰

Jerzy Grotowski vypracoval ucelený systém hereckého tréninku. Cvičení uvolňovala od psychických i fyzických bloků, vytvořených hercem samým či prostředím, v němž žil, zároveň však trénovala. Jerzy Grotowski klade důraz na rozdíl mezi hercem uvolněným a trénovaným. V rámci své divadelní etapy práce „vychoval“ celou řadu herců, kteří mu postupem času s přípravou souboru pomáhali (kupříkladu Zikmund Molik vedl cvičení na mluvu). Trénink – s cvičeními často až na hranici lidských možností - sloužil k absolutní technické dokonalosti tak, aby herci

⁷⁹ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, s. 212. SBN 671-20392-4.

Přeloženo z anglického originálu:

„(...) actor, like the musician, needs a score. The musician’s score consists of notes. Theatre is an encounter. The actor’s score consists of the elements of human contact: ‘give and take’. (...) The process is repeated, but always **hic et nunc**: that is to say it is never quite the same.“

⁸⁰ *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968. SBN 671-20392-4.

nic nebránilo v sebevyjádření. Podle Grotowského lze pouze s dokonalou technikou dosáhnout celostného aktu.

Velkou inspirací mu ve cvičeních bylo čínské divadlo, zejména tzv. Pekingská opera. Ta spojuje metafyzické tendence s psychologickými, fyzický jazyk jde ruku v ruce s mluveným projevem. K zobrazení skutečnosti využívá zásadně symbolu. Grotowski se nechal slyšet, že techniky hereckého tréninku Pekingské opery jsou podle něj velmi stimulující. Zároveň však upozorňuje, že ačkoliv hojně využíval všech svých inspiračních zdrojů, samotný trénink není pouze jejich sumou. Jedná se o naprosto specifický styl herecké práce.⁸¹

Soubor fungoval jako komuna. Herci museli být ochotni obětovat vše pro soubor a trénink. Ten byl veden přístupem *via negativa* (cesta negativní). „Všechny známé systémy v oblasti herectví pokládají otázku: ‘Jak to mám udělat?’ (...) Metoda je vědomím toho ‘jak’. Jsem přesvědčen, že se někdy za život musíme sami sebe takto ptát, ale jakmile jednou vstoupíme do pole podrobností, již si tuto otázku nesmíme položit. Právě v okamžiku takové formulace začínáme totiž vytvářet stereotypy a klišé. Musíme se tedy ptát: ‘Co **nesmím** dělat?’“⁸²

Proces vzniku inscenace i samotná cvičení byly založeny na metodě *kolektivní improvizace* a výchozí textový materiál byl brán jako impulz pro zkoušení, což se objevovalo i v názvech jednotlivých her (např. *Vytrvalý princ na slova Pedra Calderóna*).

Se svými představeními navštívili různé světové festivaly, hráli například v Padově, New Orleans nebo Edinburhu. Měli celou řadu následovatelů. Nadšen byl i Peter Brook nebo Eugenio Barba - tři roky studoval Grotowského učení v Polsku, posléze založil po jeho vzoru v Oslu Odin Teatret. A je řada dalších umělců, které Grotowski inspiroval.

Poslední inscenací divadelní etapy Grotowského práce byla **Apocalypsis cum Figuris**. Bylo to poslední představení určené divákům. Grotowski říkal, že pokud by v divadle došlo k situaci, že budeme určitou oblast znát natolik, že může dojít k její reprodukci, je nutné začít hledat v jiné oblasti. Proto rezignoval na diváka.

⁸¹ Liu, Yao-Kun. "Peking Opera and Grotowski's Concept of "Poor Theatre"." *Comparative Literature and Culture* 12.1 (2010).

Zdroj: (<http://dx.doi.org/10.7771/1481-4374.1578>)

⁸² GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, s. 207. SBN 671-20392-4.

Přeloženo z anglického originálu:

„All conscious systems in the field of acting ask the question: ‘How can this be done?’. This is as it should be. A method is the consciousness of this ‘how’. I believe that one must ask oneself this question once in one’s life, but as soon as one enters into the formulating it, one begins to create stereotypes and clichés. One must then ask the question: ‘What must I **not** do?’.“

Vytvářel projekty, v nichž byl divák nahrazen *účastníkem* (tedy někým, kdo pouze nepřijímá, ale též dává) – např. **Przedsięwzięcie Góra** (Projekt Hora, 1976), kdy účastníci museli vykonat cestu na vrchol hory a tam se jakýmkoliv způsobem zapojit do tvorby (tancem, zpěvem, hrou na hudební nástroj apod.). Tomuto projektu předcházely ještě dva experimenty, **Czuwanie** (Noční bdění) a **Droga** (Cesta).



(Obr. č. 10: Apocalypsis cum figuris)

Ještě o rok dříve se uskutečnilo velmi důležité setkání organizace s názvem *Univerzita výzkumů Divadla Národů* (Uniwersytet Poszukiwań Teatru Narodów – UPTN). Konalo se na přelomu června a července roku 1975 ve Wroclawi a vedl je Jerzy Grotowski. Zde se kromě přehlídky experimentálního divadla představil projekt **Úly**. Ten se týkal uzavřených míst setkávání k předávání informací po vzoru včelích úlů. Úly učily vymanit se z každodenních stereotypů, ale také vzájemné pomoci v modelových situacích nebezpečí.

V roce 1977 kvůli svému projektu **Divadlo zříděl** procestoval mnoho států (Indii, Mexiko, Haiti apod.). Zde už se plně zabývá lidskou a divadelní antropologií. Roku 1982 pak emigroval do USA, kde pokračoval projektem **Objektivní drama** (1983-1992). Tato fáze výzkumu se zabývala psychologickým dopadem vybraných písní a jiných performancí odvozených od tradičních kultur na účastníky bez ohledu na jejich víru nebo kulturu země původu. Obzvláště plodným nástrojem výzkumu se staly rituální písně a performativní prvky spojené s africkými a haitskými tradicemi.

Od roku 1985 žil převážně v Itálii. V městečku Pontedera založil *Centrum výzkumu Jerzyho Grotowského* a svůj další projekt nazval **Umění jako vehikul** nebo

Rituální umění. V rozhovoru roku 1970 na otázku, co pro něj znamenalo jeho divadlo, odpověděl:

„Napřed bylo divadlem. Potom laboratoří. A teď je to místo, kde – doufám – budu moci být sám sobě věrný. (...) Místo, kde akt, svědectví podávané lidskou bytostí, bude konkrétní a tělesné. (...) není důležité, jestli se tomu vůbec bude říkat divadlo. Důležité je to místo. Kdyby divadlo neexistovalo, našla by se jiná příležitost.“⁸³

Jerzy Grotowski zemřel 14. ledna 1999 v toskánském městečku Pontedera ve věku 65 let.⁸⁴

5.2.2. *Práce s dechovým aparátem v technice Jerzyho Grotowského*

Jerzy Grotowski vypracoval naprosto svébytnou laboratoř hercova těla i ducha. Trénink podrobně popsal, často i obrazově zdokumentoval. Některá cvičení byla nahrána například Eugeniem Barbou s Grotowského připomínkami. Ten principy dýchání a práci s dechem na divadle probádal velmi systematicky a pomohl mi pochopit mnohé termíny při diskuzi s pedagogy o problematice správné respirace.

Jerzy Grotowski se hluboce zabýval prací s hlasem a jeho nosností. Herec musel zvládnout nést sílu svého hlasu prostorem tak, že divák nejen perfektně slyšel každou hlásku, kterou herec vyslovil, ale hlas ho měl obklopit ze všech stran, jako by zvuk vycházel z celého prostoru, tedy ne pouze z místa, kde herec stojí. „Všechny stěny musí mluvit hlasem herce.“⁸⁵ Pokud interpret zvládnul naplnit prostor svým hlasem, předcházel poškození hlasového aparátu a byl schopen takových vokálních projevů, které divák nedokáže reprodukovat.

Podle Grotowského jsou dvě podmínky pro bezpečné využití síly hlasu: Za první, že proud vzduchu nesoucí zvuk musí z těla vycházet silně a bez jakýchkoliv překážek (např. zavřeného hrtanu nebo nedostatečného otevření čelistí). Za druhé, že zvuk musí být zesilován fyziologickými rezonátory. Obě tyto podmínky úzce souvisí se správným dýcháním. Pokud totiž herec nevyužívá dostatečně vlastního těla a dýchá pouze hrudí nebo břichem, nedokáže akumulovat dostatečné množství dechu. Kvůli tomu se poté snaží hospodařit se zbylým množstvím výdechového proudu, zavírá hrtan, zkresluje svůj vokální projev a způsobuje si tak často hlasové poruchy.

⁸³ Grotowski, J. *Co bylo*. In: Grotowski, J. *Texty – Teatr Laboratorium III*. Praha: Pražské kulturní středisko 1990, s. 193.

⁸⁴ MISTRÍK, Miloš. *Herecké techniky 20. století*. 1. vyd. Bratislava: Veda, 2003, 305 s. ISBN 8022407798.

⁸⁵ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, s.147. SBN 671-20392-4.

Pouze pomocí *totálního* neboli *smíšeného dýchání* (total breathing) lze dosáhnout zásobení tělesného aparátu dostatečným množstvím vzduchu a docílit tak zdravého hlasového projevu, kdy výdechovému proudu nestojí v cestě žádná překážka.

Empirický výzkum odhaluje podle Grotowského tři typy dýchání:

- a) **Horní hrudní** nebo **prsí dýchání**. Převažuje v Evropě, především u žen.
- b) **Spodní** nebo **břišní dýchání**. Břicho se při něm rozpíná, aniž by pracoval hrudník. Tento typ respirace se většinou učí v divadelních školách.
- c) **Smíšené (totální) dýchání** je spojením hrudní a břišní respirace, kdy je břišní oblast dominantnější než hrudní. Tento způsob je nejhygieničtější, nejfunkčnější a setkáváme se s ním u dětí či zvířat.

Smíšené dýchání vnímá Grotowski pro herce jako nejefektivnější. Ve svých pozdějších přednáškách však upozorňuje, že se z učení tohoto principu nesmí stát dogma. Každý herec má totiž jiné fyziologické předpoklady a musí tedy především naslouchat svému tělu. Velmi také záleží na pohlaví herce. Grotowski tvrdí, že u žen je dispozičně více vyvinuta hrudní fáze, zatímco u mužů převažuje břišní. To však neznamená, že se v typu dýchání, který je nám méně „přirozený“, nemůžeme zlepšit. Naopak. Cvičením různým typů respirace nejlépe dojdeme k jejich propojení.⁸⁶

Nejprve si herec však musí na totální dýchání přivyknout. Musí být schopen kontrolovat funkci jednotlivých svalů a orgánů, které dýchání napomáhají. Jedině tak se tato funkce může posléze stát korektní a automatickou. Grotowski se zde nechal inspirovat jógou. Všiml si, že v rámci všech jejích rozličných druhů je kladen velký důraz na každodenní dechová cvičení. Určil několik metod, jak lze ověřit, zda herec dýchá celostně – a jedna z nich je odvozena právě z Hatha jógy.

Při této metodě musí být páteř v co nejrovnějším stavu, a proto se cvičení provozuje vleže na tvrdé podložce. Prstem si ucpeme jednu nosní dírku a druhou vdechneme. Poté zadržíme dech, ucpeme dírku, kterou jsme se prve nadechovali, a vydechneme tou, již jsme měli ucpanou na začátku. Tyto tři fáze potom provádíme v daném rytmu: nádech 4 vteřiny, zadržet dech na 12 vteřin, výdech 8 vteřin. Toto cvičení jsem si během studia herectví velmi oblíbila. Funguje též bezpečně na zklidnění dechu a překonání stresové situace (např. trémy).

Další metodou je kontrola zapojení hrudních a břišních svalů. Lehne si na tvrdou podložku a položíme jednu ruku na břicho, druhou na prsa. Při nádechu by

⁸⁶ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, SBN 671-20392-4.

se měla nejprve začít zvedat ruka umístěná na břicho, poté teprve ruka na hrudi. Celý pohyb musí být klidný a plynulý. U smíšeného dýchání je důležité, aby fáze zapojení jednotlivých částí dýchacího svalstva nebyly rozdělovány. Neměly by obsahovat tenzi a jejich posloupnost by měla být téměř nerozeznatelná. Dělení fází může při zátěži způsobovat záněty hlasových orgánů, a dokonce i nervové poruchy. Proto je lépe cvičení tohoto typu nejprve procvičovat s pedagogem.⁸⁷

Třetí metodu, kterou Grotowski užíval k ověření správného dýchání, převzal z klasického čínského divadla. Je podle něj nejefektivnější a může být prováděna v jakékoliv pozici (narozdíl od předchozích dvou, při nichž byla poloha vleže podmínkou). Položíme ruce na dvě nejnižší žebra. Při nádechu cítíme jeho začátek v místě, kam jsme umístili ruce (cítíme tlak žeber směrem ven). Nádech dále pokračuje přes hrudník a máme pocit, že sloupec vzduchu hladce postupuje, až dosahuje k hlavě. Břišní stěna se pak kontrahuje, zatímco žebra se stále rozšiřují a vytváří tak oporu pro uložený vzduch, aby mu zabránila úniku při prvních slovech, která vyslovíme. Břišní stěna se vtahuje opačným směrem vůči svalům, jenž rozšiřují spodní žebra směrem ven. Žebra je pak při výdechu drží tak dlouho, jak jen je možné. Výdech tedy probíhá opačným způsobem: od hlavy, přes hrudník, až k dlaním na žebrech. Dýchání musí opět probíhat bez jakékoli tenze a jednotlivé fáze musí navazovat tak plynule, že mezi nimi nepoznáme přechod. Cvičení, jako je toto, nejsou zaměřena na výuku vnitřního dýchání, ale připravují herce na dýchání, které s sebou „nese“ hlas. Také učí, jak vytvořit dechovou oporu (pomocí břišní stěny), která umožňuje snadný, zároveň energicky unikající vzduch a s ním i hlas.⁸⁸

Já osobně toto cvičení nemohu používat v praxi. Pokud mluvím či zpívám, nemohu si připustit pocit, že s výdechem klesá dolů dechový sloupec. Naopak potřebuji mít neustálý pocit stoupající energie, protože jinak podvědomě nedovedu zůstat vnitřně aktivní. Ale jako cvičení k uvědomění si dechu a jeho cesty tělem pro mě bylo velmi důležité.

Při smíšeném dýchání se musí herec vyvarovat zadržování či komprimování příliš velkého množství vzduchu. Cílem je získat možnou svobodu v mluveném či pěveckém projevu v závislosti na vlastní přirozenosti. Dobrý herec dýchá rychle a neslyšně tak, že nádechové pauzy jsou zároveň pauzami logickými (ať už v próze či poezii), aby dodržel logiku i rytmus textu.

⁸⁷ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, SBN 671-20392-4.

⁸⁸ cit. d.

Herec tedy musí přesně vědět, kdy dýchat. Při rychlém tempu textu se nadechuje při posledních slovech partnera na jevišti, aby byl schopen okamžitě navázat na jeho tok řeči v daném rytmu. Pokud se nadechne až na konci partnerovy promluvy, dojde k nádechové pauze, která však postrádá jiného významu, a naruší tak rytmus celé scény. Na toto téma jsme v hodinách herectví dělali několik cvičení (podle díla *Úhly pohledu* od Anne Bogart a Tiny Landau⁸⁹), kdy jsme stáli v řadě. První řekl na jeden nádech co největší množství monologu a na něj pak navázal další stojící v řadě, nesměla však vzniknout nádechová pauza mezi mluvčími. V první fázi jsme říkali tentýž text, avšak každý z nás od začátku. Druhá fáze cvičení obsahovala stejný monolog, avšak mluvčí musel textem chronologicky navazovat na herce, který skončil před ním. V této variantě bylo pro mě zpočátku velmi těžké soustředit se na správný, včasný nádech a zároveň na tempo a logiku promluvy.

Proto je důležitý (jak již bylo řečeno) rychlý a tichý nádech. Grotowski vytvořil několik cvičení:

- 1) Herec stojí ve vzpřímené pozici s rukama na bocích. Před pronesením několika slov nabere rychle a tiše plná ústa vzduchu pomocí rtů a zubů.
- 2) Herec provede několik krátkých, rychlých vdechů za sebou, přičemž zvyšuje neustále rychlost. Klidně vydechne.

Grotowski však připomíná, že ani trénink se nesmí přehánět. Stále je nutno pamatovat na fakt, že dýchání je přirozený a spontánní proces. Cvičení proto nemají za úkol podrobit každý nádech a výdech přísné kontrole, ale napravit případné anomálie se zachováním lidské přirozenosti. Proto vždy Grotowski kombinuje dechová cvičení s vokálními a respiraci koriguje pouze tehdy, když je to nezbytně nutné.⁹⁰

Při dýchání a mluvení je třeba dbát zvýšené pozornosti na otevření krku. S přivřeným hrtanem či hrtanem v tenzi nelze dosáhnout takového výdechového proudu, jako s hrtanem doširoka otevřeným. Herci je v případě „zavřeného krku“ znemožněno správně používat svůj hlasový aparát. Grotowski uvádí několik případů, abychom viděli, kdy je jisté, že došlo k zavření či ztuhnutí svalů hrtanu. Některé příznaky můžeme poznat pouhým okem: Například pokud herec cítí zvýšený tlak v hrtanu nebo jsou-li svaly pod bradou či na šíji nepřírozeně napnuty. Dále pokud se

⁸⁹ BOGART, Anne a Tina LANDAU. *Úhly pohledu: praktický průvodce systémem úhlů pohledu a kompozice*. 1. vyd. Praha: Divadelní ústav ve spolupráci s Divadlem Archa, 2007. ISBN 9788070082102.

⁹⁰ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968. SBN 671-20392-4.

pohybuje (v případě mužů) ohryzek – zde platí pravidlo, že při otevření krku se jablko nachází v dolní části hrtanu a pokud dojde k jeho zavření, jablko se posouvá vzhůru (jak můžeme pozorovat např. u polykání). Cílem je tedy dosáhnout neměnné, přirozené pozice ohryzku, a to v co nejnižší části hrdla. Posledním viditelným indikátorem je pak sanice, pokud je nepřirozeně vysunuta nebo naopak zasunuta. Znamením však může být i samotný vokální projev – v případě, že během mluvy či zpěvu dochází k neočekávanému přerušení hlasového proudu v důsledku tenze nebo že hlas zní ploše, nevibruje ani nerezonuje.⁹¹

K dosažení stálého otevření hrtanu může posloužit například pocit velkého prostoru v zadní části dutiny ústní. Takový pocit jako při zívání.

Jako příklad tréninku na otevření hrtanu uvádí Grotowski cvičení, které popsal čínský doktor Ling. Provádí se vestoje, přičemž horní část těla (včetně hlavy) je mírně nakloněna dopředu. Otevřeme ústa, spodní čelist zcela uvolníme. Podepřeme ji palcem jedné ruky a malíček zvolna opřeme pod horní ret. Tím stále kontrolujeme, že se nám v průběhu cvičení nezačne zavírat sanice. Poté zvedneme horní čelist a obočí tak, že se nám na čele vytvoří vrásky. Máme přitom pocit, že dutina ústní je naplněna vzduchem, a jako při zívání dojde k lehkému poklesu svalů v horní a zadní části hlavy a na zadní části krku. V poslední fázi cvičení necháme volně vyjít proud hlasu. Po celou dobu musíme dbát na to, aby nedošlo ke stažení svalů na krku pod bradou, k uvolnění svalů na hlavě, k nesprávné pozici spodní čelisti (přílišnému vysunutí či zasunutí) nebo jejímu poklesu ve fázi, kdy je třeba zvednout horní patro.⁹²

Grotowski tvrdí, že důvodem zavírání hrtanu jsou většinou špatné zvyky získané v průběhu studia. Žáci se často učí dikci dříve než samotné používání dechu. Také jsou na vině chybná cvičení (které mnozí z nás známe již ze základních či uměleckých škol), kdy pedagog vyzve třídu, aby co nejdéle počítala. Ten, kdo dovede napočítat nejvíc, by měl mít největší kapacitu dechového aparátu. Ovšem při přehnané snaze vydržet s výdechovým proudem co nejdéle studenti zavírají hrtan a ztěžují tak tok vydechovanému vzduchu. Naopak, je sice nezbytné se hluboce nadechnout, avšak nezadržovat dech. Každé slovo musí být „nasyčeno“ vzduchem, především pak samohlásky v něm.⁹³

Třetím nejčastějším pochybením je špatný způsob respirace, který na první pohled působí jako správný. Žáci často uměle vyboulí břicho, ale přitom dýchají

⁹¹ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, SBN 671-20392-4.

⁹² cit. d.

⁹³ cit. d.

pouze pomocí hrudního svalstva. Z vlastní zkušenosti také vím, že mnoho studentů často uměle vyklene hrudník ve snaze udržet co nejdéle výdechový proud. Dochází tím ale k zatuhnutí dechového a leckdy i celého pohybového aparátu, kdy tenze může dojít až do hrtanu a čelistí.

Další zásadou pro správné používání dechu a následně hlasu je využití tzv. *rezonátorů*. *Rezonátor* slouží jako zesilovač zvuku, který je hnán výdechovým proudem. Dochází tedy k vědomému stlačení sloupce vzduchu do určité části těla. Jejich úkolem je znásobit intenzitu daného zvuku tak, že má herec pocit, jako by mluvil skrze tuto část těla.

Termín *rezonátor* je čistě empirického původu. Z vědeckého hlediska nikdy nebylo prokázáno, že tlak, který pomocí našeho vědomí vysíláme, dokáže v námi zvolené oblasti fungovat jako zesilovač. Nicméně se zkušenostmi prokázalo, že tento subjektivní tlak spolu s jeho zjevnými znaky (vibrace) mění hlas a jeho nosnou sílu.⁹⁴

V našem těle je podle Grotowského téměř nekonečný počet *rezonátorů*, to podle toho, jak je herec schopen vnímat a ovládat své tělo. Jako základní popisuje tyto: horní (hlavový), hrudní, nosový, hrtanový, týlní a čelistní rezonátor.

Hlavový rezonátor je nejvíce užíván v evropském divadle. Funguje prostřednictvím tlaku proudu vzduchu, který je vháněn do přední části hlavy. Obecně se dá říci, že se používá, když mluvíme ve vysokém rejstříku. Herec má cítit procházející vzduch, který je stlačen a nakonec zasáhne horní část hlavy. Měl by si představit, že právě v těchto partiích má ústa. Ověření, zda používáme hlavový rezonátor, je jednoduché: Umístíme ruku na horní část čela a vyslovíme souhlásku „m“. Pokud pocítíme určitou vibraci, došlo ke správné aktivaci horního rezonátoru.⁹⁵

Hrudní rezonátor je v Evropě znám, ale jen zřídka je podle Grotowského užíván vědomě. Zapojuje se, když mluvíme v nízkém rejstříku. Pro kontrolu položíme na hrudník ruku, ta by měla vibrovat, když začneme mluvit. Představujeme si při tom, že ústa jsou umístěna právě na prsou.⁹⁶

Nosní rezonátor má v Evropě velkou tradici a aktivujeme ho jednoduše např. vyslovením souhlásky „n“. Na hereckých školách bývá většinou potlačován. Grotowski tvrdí, že neprávem. Dle mého názoru se ale s tímto rezonátorem musí zacházet velmi obezřetně. Při pozorování sebe sama i spolužáků totiž často docházelo

⁹⁴ cit. d.

⁹⁵ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, SBN 671-20392-4.

⁹⁶ cit. d.

k jeho přehnanému používání a díky tomu se smazávaly rozdíly v „barvě hlasu“ při mluvě či ve zpěvu. Takový hlas poté působil nudně až nepříjemně.⁹⁷

Hrdelní (hrtanový) rezonátor je užíván především v orientálním a africkém divadle nebo ho používají někteří, zjemněna jazzoví zpěváci (nejznámějším příkladem je jistě Louis Armstrong). Takový zvuk připomíná řev divokých zvířat.

Týlní (okcipitální) rezonátor je obvyklý v klasickém čínském divadle a většinou se používá v extrémně vysokých polohách. Herec směřuje proud vzduchu směrem k hornímu rezonátoru, a zatímco mluví ve stále se zvyšujícím rejstříku, snaží se tok vzduchu směřovat do týlu. Během tréninku může herec dosáhnout tohoto rezonátoru tím, že bude vydávat vysoký pronikavý zvuk. Mně evokuje zvuk píšťalky nebo ptáků.⁹⁸

Čelistní (ústní) rezonátor se zapojuje například u tzv. intimního herectví. Grotowski ho udává jako příklad těch rezonátorů, které herec používá nevědomě. Další můžeme najít v hrudníku nebo ve středních a nižších částech páteře.⁹⁹

V ideálním případě by měl herec používat celé své tělo jako jeden velký rezonátor. Základem pro evropské herectví je především propojit hlavový a hrudní rezonátor. Dosáhneme toho tak, že budeme vždy úmyslně zapojovat rezonátory, které nejsou v daný moment automatické. Například pokud mluvíme ve vyšším rejstříku, přirozeně používáme hlavový rezonátor – v tom případě není třeba myslet na tento, nýbrž se koncentrovat na rezonátor hrudní. To znamená, že stlačíme proud vzduchu do neaktivního rezonátoru. U nižšího rejstříku využíváme naopak hrudního rezonátoru přirozeně, zatímco hlavový musíme aktivně zapojit.¹⁰⁰

Zajímavý efekt může mít i kombinace jiných rezonátorů. Můžeme tak docílit velké barvitosti ve zpracování výstupu. Například zpěvačka Yuma Sumac je proslulá kombinací využití hrdelního a týlního rezonátoru. Při prvním poslechu jsem měla pocit, že je nemožné, aby všechny druhy vokálního projevu vyluzovala ona sama, neboť píseň či výstup působily zcela dialogicky.

Aby mohl být sloupec vzduchu směřován do kteréhokoliv z rezonátorů, musí mít nezbytně jakýsi základ či centrum, aby tak mohl tvořit **základ hlasový**. Každý herec ho podle Grotowského musí v sobě najít a je několik cest, jak toho dosáhnout.

⁹⁷ cit. d.

⁹⁸ cit. d.

⁹⁹ cit. d.

¹⁰⁰ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, SBN 671-20392-4.

První z metod je hojně užívána evropskými herci a operními pěvci. Jedná se o kontrakci a expanzi břišní stěny. Mnoho umělců si však neuvědomuje skutečný důvod a motiv rozšíření objemu dechového svalstva. Operní pěvci si často pomáhají držet kapesníčku (ať už skutečného či imaginárního), opírají se piana nebo sepnou ruce v oblasti břicha. V rámci výuky klasického zpěvu, kterou jsem absolvovala, jsem se s těmito pomůckami setkávala velmi často. Většina z nich fungovala spíše na autosugestivní bázi (kupříkladu představa, že všechnu tenzi a stres předávám do kapesníčku či zaťaté pěsti nebo že klavír je mou externí oporou a silou). Některá cvičení ale měla naprosto jasný praktický základ. Pokud například sepneme ruce v oblasti solaru plexus a při zpěvu zatlačíme do paží a dlaní směrem dolů pokaždé, když chceme vydat tón, dochází přirozeně k roztažení spodních žeber a lehké kontrakci břišní oblasti. Je však důležité postupně se od těchto pomocných cvičení oprostit, aby byl zpěvák či herec schopný hlasového projevu i bez nich.¹⁰¹

Druhá metoda je používána v klasickém čínském divadle. Herec si zaváže kolem pasu široký pásek, pevně utáhne. Při smíšeném dýchání (břišní a horní hrudní dýchání) tento pás stlačuje svaly břicha a tvoří tak základ pro sloupec vzduchu.¹⁰²

Pokud dýcháme celostně, po nádechu jsou břišní svaly lehce vtaženy, čímž automaticky vysílají proud vzduchu nahoru. Spodní žebra jsou roztažena do stran. Tím se tvoří přirozený dechový základ bez jakékoliv pomůcky. Tato metoda je nejpřirozenější, ale herec při ní musí plně zvládnout techniku smíšeného dýchání. Nejčastější chybou totiž bývá, že vtahujeme svaly břišní stěny dříve, než je dokončen proces smíšeného dýchání, a tím se omezujeme opět pouze na horní hrudní respiraci.

Grotowski stále připomíná, že je velmi důležité nepřeceňovat kapacitu svého aparátu, nezadržovat příliš velké množství vzduchu během kontrakce břišních svalů a také je vtahovat přehnaně. Dochází tak k zavírání hrtanu nebo pocitům závratě. Podle Grotowského však existuje mnoho správných cest k dosažení správného dechového (a tedy i vokálního) základu. Herec musí hledání tohoto „centra“ přizpůsobit svému tělu stejně tak jako typu role, kterou studuje.¹⁰³ K tomuto závěru však došel řekněme empirickým výzkumem. Z raného období jeho výuky jsou známy případy, kdy mu herci na zkouškách doslova kolabovali. Jogínská cvičení rytmizace

¹⁰¹ cit. d.

¹⁰² cit. d.

¹⁰³ cit. d.

dechu tedy musel poté upravit každému herci podle toho, jakou zátěž jeho tělo unese.¹⁰⁴

Jerzy Grotowski zavádí také systém *organických cvičení*. Říká, že smíšené dýchání, zamezení jakýchkoliv překážek a využití rezonátorů je pouze jedna fáze práce herce na přirozeném dechovém a hlasovém projevu. Druhým a nemenším problémem je však samotný úsudek a sebehodnocení herce, které mu často brání, aby spontánně a téměř podvědomě využil všech svých možností při práci na roli.

Herec ve snaze správného vokálního projevu často „poslouchá sebe sama“, jinými slovy se neustále kontroluje. Tím se ale blokuje v jakémkoliv přirozeném projevu. Herec se podle Grotowského musí naučit kontrolovat vlastní hlas ne zevnitř, ale zvenčí. Nejjednodušším cvičením je stoupnout si čelem ke stěně, v tomto směru vyslat zvuk a poslouchat jeho ozvěnu. Musíme však echu naslouchat aktivně, různě se vzdalovat a přibližovat od stěny, zesilovat či zeslabovat hladinu zvuku, zkoušet různé intonace, zvyšovat či snižovat hlasový rejstřík, využívaje různých rezonátorů. Můžeme si i pomoci vlastním tělem - například při využití hlavového rezonátoru ve vyšším rejstříku můžeme „tlačit“ dechový a hlasový proud rukama směrem ke zdi. U nižších poloh ruce směřujeme do země. Důležité je zjistit, jak náš hlas zní v přirozeném stavu, a to v jakémkoliv podobě. Teprve pak může dojít k organickému tvůrčímu procesu.¹⁰⁵

Herec by měl vždy upřednostnit spontánní reakce před těmi vypočítanými. K tomu slouží též několik cvičení. V jednom z nich herec kolem sebe vytváří pomocí hlasu těžký nebo jemný kruh vzduchu. Poté vytvoří hlasem zvon, který se zmenšuje a zvětšuje. Další fází je směřování výdechového proudu a hlasového projevu proti různým předmětům. Snažíme se vyhloubit díru do zdi, shodit židli, přitáhnout či odsunout různé objekty atd. Všechna tato cvičení využívají hercovy představivosti a především fantazie. Jen tak se podle Grotowského můžeme posunout od běžných projevů k těm, které divák nedokáže napodobit.¹⁰⁶ Musím konstatovat, že po zhlédnutí záznamu představení *Antigona* jsem byla leckdy skutečně překvapena zvuky, které dokázali herci na jevišti vydávat. Je úžasné, kolika „hlasy“ dokázal každý herec promlouvat k divákovi, a přesto každý zvuk, každá změna intonace jako by na jevišti začínala novou větu společné symfonie.

¹⁰⁴ MISTRÍK, Miloš. *Herecké techniky 20. století*. 1. vyd. Bratislava: Veda, 2003, 305 s. ISBN 8022407798.

¹⁰⁵ GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968, SBN 671-20392-4.

¹⁰⁶ cit. d.

5.3. Doc. Mgr. Karel Hegner



(Obr. č. 11)

5.3.1. Životopis

Doc. Mgr. Karel Hegner se narodil 5. prosince 1954 v Olomouci. Již v mládí si zamiloval lidovou hudbu, jak cimbálovou tak i dechovou. Působil jako zpěvák s několika dechovými orchestry, několik let koncertně vystupoval s Jožkou Černým a dodnes účinkuje s Cimbálovou muzikou Aleše Slaného.

V hodinách zpěvu často vzpomínal, že si jako dítě neustále zpíval a pískal. Ačkoliv takovéto projevy nebyly příliš v oblibě rodičů či pedagogů, později při studiu klasického zpěvu na Janáčkově akademii múzických umění v Brně a následně při své pedagogické činnosti začal přirozený hlasový i dechový tembr studovat. Na tomto základu vypracoval zcela ucelenou pedagogickou techniku. V jeho hodinách jsme často pískali na ústa, neboť jak říkal, aby člověk dovedl zapískat, musí správně pracovat s dechem a hrudní dechovou oporou.

Po absolutoriu na JAMU v roce 1980 začal působit jako zpěvák a hlasový poradce v AUS Praha. S tímto souborem pak účinkoval celkem na šedesáti koncertech v tehdejší ČSSR, ale také se účastnil několika turné v Polsku a Sovětském svazu. V roce 1981 nastoupil jako herec do angažmá v brněnském divadle Radost. Zde získal řadu rolí v mnoha divadelních hrách, jako na příklad: *Pohádka o Jankovi a Kráse* (režie Zoja Mikotová, 1981), *Otvírání studánek*, *Balada* (režie Karel Brožek, 1982), *Císař Peer Gynt* (režie Petr Kacík, 1985), *O pejskovi a kočičce* (režie Zoja Mikotová, 1986), které bylo na repertoáru mnoho let pro svou úspěšnost. Výčet rolí pouze z divadla Radost by obsáhnul několik stran diplomové práce. Během mého studia na JAMU jsem viděla v divadle Radost představení, které mě velice oslovilo, a to *Na skle malované* (režie V. Peška, 2008). Ačkoliv byla tato inscenace zaměřena na dětské publikum, byla jsem naprosto uchválena přirozeností herců a především láskou, která z celé hry číselá. Byla to snad láska k divadlu, k inscenaci, k životu nebo zkrátka atmosféra lásky v precizně provedeném představení – divácký zážitek byl pro mě nepopsatelný. *Na skle malované* dodnes počítám mezi nejkrásnější inscenace, které jsem během svého studia v Brně zhlédla.

Dále působil Karel Hegner v divadle Husa na provázku (představení *Chameleon*, režie P. Scherhauser, 1984), v Hadivadle (*Hry pro děti s dětmi*, režie J. Borna, 1986) nebo v režii Zdeňka Všelicha v Praze (*Moravská láska – lidový muzikál*, 2001) či Zdeňka Plcha (*Muzikál Jan Hus*, role Preláta, 2006). Od roku 2010 spolupracuje s divadlem v Ořechově, kde dodnes představuje roli Mirka Dušína ve hře *Rychlé šípy z Oltece*. Ztvárnil i několik rolí v televizních pohádkách (např. role

Zloděje *Pohádky soudce Ooky*, režie Evžen Sokolovský ml.), účinkoval v šansonových recitálech na ČT Brno (*Ruské romance*) nebo v Dechovkových pořadech České televize jako zpěvák a moderátor. Od roku 2007 hrál i v několika seriálech (*Četnické humoresky*, *Znamení koně* apod.).

Karel Hegner se po studiu na Janáčkově akademii živil a dodnes žíví také jako profesionální zpěvák a moderátor. Byl na příklad členem Brněnských madrigalistů (1985 – 2002) a dodnes účinkuje na více než sto padesáti koncertech s dechovým orchestrem nebo cimbálovou muzikou ročně. Od roku 2003 také působí jako moderátor Českého rozhlasu Brno. Jako zpěvák se též podílel na řadě hudebních nosičů (*Vianoce s Jožkou Černým*, *Na Moravské svatbě 1. 2. 3.*, *Vánoční Gloria, Českomoravská, Lyrický S. Smišovský, Penízek vděčnosti Vacenovské sklěpky, Ozvěny tradic, Navždy v srdci zůstanou, Kdo jednou miloval* a další).

Karel Hegner působil jako hlasový a pěvecký poradce a učitel od roku 1983. V letech 1987 – 1989 působil na Janáčkově akademii múzických umění v Brně jako externí pedagog a jako interní od roku 1992 až dodnes. Během tohoto působení „vychoval“ řadu muzikálových herců a zpěváků, jako jsou Daniela Šinkorová, Roman Vojtek, Peter Strenáčik, Andrea Březinová a další. Jak sám často říkal, poznatky pro svou pedagogickou činnost sbírá dodnes, pořád objevuje něco nového.

Pro mě jako studentku je Karel Hegner velkým vzorem nejen díky své technice zpěvu a dýchání, ale také jako pedagog a zpěvák, který se svým hlasem dokáže pracovat několik hodin denně. Rovněž je pro mě velmi důležité, že mi dával důležité rady ohledně hlasové hygieny a profesionálního života muzikálového herce, které sám uplatnil v praxi. Velice si vážím toho, že mě mohl tomuto „předmětu“ učit někdo, kdo stále působí aktivně jako zpěvák, a tudíž jeho rady nejsou jen „vyčteny z příruček“, ale jsou doloženy jeho vlastními zkušenostmi. Kromě jeho pedagogického vlivu jsem také velmi vděčná za jeho osobní, „lidský“ přístup ke studentům. Často se natolik pohroužil do práce s námi, že jsme několikanásobně přesáhli vyměřený čas v rozvrhu. Je tedy pro mě pedagogem tak řečeno tělem i duší a především člověkem, kterého si nesmírně vážím.

5.3.2. *Práce s dechovým aparátem v technice Karla Hegnera*

V této kapitole jsem čerpala z Hegnerovy habilitační práce, ale především ze zkušeností z hodin zpěvu, které jsem u něj absolvovala.

Karel Hegner propojuje ve své pěvecké technice mnoho světově známých pojetí problematiky zpěvu. Opírá se o poznatky z lidových písní (zejména

moravských, na kterých učí své žáky přirozenému vedení hlasu a práci s kantilénou), italských škol klasického zpěvu, ale i nejnovějších pěveckých trendů (britský a americký muzikál, r'n'b, soul, rock, pop, jazz nebo český folk).

Cílem u každého studenta je především dosáhnout přirozeného vokálního projevu tak, aby - zvláště u muzikálového herce - nebyl znát přechod mezi mluvou a zpěvem. Důležité je tedy tzv. *vnitřní vedení hlasu*. Pokud ale takového přirozeného stavu chceme dosáhnout, musíme nejprve zvládnout *vedení dechu*.

Hegner udává dech jako nejdůležitější součást pro vedení lidského hlasu. Říká, že vést přirozeně dech bývá pro interprety často nejobtížnějším úkolem (ať už kvůli různým traumatům z dětství, špatnému přístupu pedagogů na uměleckých či základních školách, osvojování si zlovyků svých rodičů nebo s tímto povoláním tolik spojenými faktory - stresu a frustraci). V otázce správného a přirozeného způsobu používání dechu vychází ze slov Antonina Artauda:

„Dech rozsvěcuje život, zapaluje jej v samé jeho podstatě. Provází každé lidské jednání, podmiňuje každé úsilí. Způsob, jakým člověk dýchá, souvisí s tím, co dělá a jak jedná. Jinak dýchá atlet při stometrovém běhu, jinak skokan do výšky. Svalové pohyby vycházejí z určitých, přesně lokalizovaných tělesných center, jež jsou mobilizována způsobem, jakým zmíněný atlet dýchá. Dech se opírá o úkol, který je tělu dán.“¹⁰⁷

Různé druhy pohybu, stejně jako různé druhy emocí, iniciují různou kvalitu a kvantitu dechu. To je podle Hegnera gró veškerého hereckého i pěveckého projevu. Proto nejen skrze fixaci na danou emoci dokážeme evokovat příslušný dech, ale také správnou kvalitou dechu lze vyvolat daný prožitek. Zde potom záleží na individuálním vnímání herce, na jeho schopnostech introspekce a fixace těchto spojení. Říká, že dech si i v běžném životě *klade úkoly*: „Kolik praktických 'dechových cvičení' zažijeme v našem normálním životě, nedokážeme spočítat.“¹⁰⁸ Autenticitu a přirozenost, kterou nám osobní život přináší, bychom pak měli být schopni zafixovat a vědomě napodobit.

Jako základ správné práce s dechem připomíná spjatost člověka s přírodou. Udává za příklad domorodé kmeny, které využívají práce s dechem v šamanství a pěvecký (herecký) projev je pro ně též naprosto běžný. V našich historicko-kulturních podmínkách proto upřednostňuje mnohá cvičení vycházející z lidových

¹⁰⁷ KOPECKÝ, Jan. *Život, dílo, sny*. 1. vyd. Praha: Divadelní edice KDP, 1987, s. 66.

¹⁰⁸ HEGNER, Karel. *Hlasová přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011.

písní, protože právě tyto písně vznikly z přirozené potřeby vyjádřit svou emoci (smutek, stesk, lásku, radost, pýchu a další) zpěvem.

Z vlastní zkušenosti vím, že v dětství, kdy jsem poprvé navštívila soukromé hodiny zpěvu, jsem mnohem lépe technicky zvládala písně, kterým jsem instinktivně rozuměla, než ty, ke kterým mě vedla pedagožka uměle. Pokud učitel striktně nutí napodobovat jeho styl respirace, u mnoha žáků dochází ke zmatení, tedy ztrátě přirozeného vedení dechu, kterým disponuje většina dětí. K návratu přirozeného, „dětského“ vedení dechu a hlasu poté vede velmi dlouhý proces. Já sama se některé zlozvyky z dětství, které mi byly vštípeny nepřilíš vhodným přístupem, odnaučuji dodnes. Příkladem je předsouvání či tuhnutí čelisti a přehnané užívání nazální dutiny. Toho si všímá i K. Hegner a já velmi souhlasím s jeho slovy: „Interpretace hudební literatury a snaha o vedení a posazování hlasu musí respektovat přirozené zákonitosti.“¹⁰⁹

Jako nešvar dnešní doby také poukazuje na špatný postoj, a to nejen u studentů tuzemských, ale i u mnoha zahraničních (Polsko, Španělsko, Portugalsko atd.), kteří navštěvovali a navštěvují jeho hodiny. Sám velmi dbá na pružné, zároveň však pevné držení těla, kdy cítíme celkové protažení páteře a všech svalů tak, že máme pocit energie stoupající od kostrče, přes záda, temeno, týl a dále pokračující obloukem šikmo vzhůru do prostoru. Tím dochází k odpoutání od nazálních rezonančních dutin a přesunu do *zadních prostor hlasových rezonátorů*. Krk tak zůstává v přirozené poloze, hrtan je otevřený v přirozeném *nazívnutí* (v pocitu, jako bychom právě zívali) a hlasový projev se rozšiřuje o podstatně větší množství *aliquotních tónů*¹¹⁰ než v případě, kdy by krk zůstal „zavřený“.¹¹¹

Základním principem jakéhokoliv učení je podle Hegnera snaha objevovat v sobě stále nové obzory - student zpěvu (herectví) tedy musí být otevřen novým způsobům používání dechového, potažmo hlasového aparátu. Nesmí se spokojit s dosavadním učením, ale naopak má v sobě objevovat nové možnosti, další rezonanční oblasti atd. Při prvních hodinách pod jeho vedením jsem kupříkladu často měla pocit, že nelze dosáhnout hlubšího dechu, než jaký jsem do té doby používala. Záhy jsem však zjistila, jaké rezervy jsem v tomto ohledu měla. Nejtěžším bodem bylo přistoupit na myšlenku, že je něco takového možné. Jakýmsi způsobem jsem

¹⁰⁹ HEGNER, Karel. *Hlasová přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011, s. 21.

¹¹⁰ *Aliquotní (částkové, parciální) tóny* = všechny ostatní tóny, které zní zároveň se základním tónem při chvění struny nebo vzduchového sloupce a jež určují barvu tónu. Mají vyšší frekvenci a vytváří tzv. přirozenou alikvotní řadu.

¹¹¹ HEGNER, Karel. *Hlasová přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011.

potřebovala nejprve odbourat své sobecké „ego“ a vštípené zvyky z minula. Dnes vím, že je ještě mnoho možností, které jsou mi v dýchání samotném, v mluvě a zpěvu skryty, ale přistupuji k těmto „objevům“ již s jiným přístupem: beze strachu a především s důvěrou v pedagoga. Tato důvěra je pro mě jako studenta zcela nezbytná.

Svou přirozenost však musí mít interpret dokonale pod kontrolou. Aby mohl ve své práci dosahovat až té nejvyšší úrovně, nesmí se nechat ovládnout svou naturální energií. Může nám sice leckdy pomoci k pravdivému ztvárnění dané písně či situace, ale může být velmi nebezpečná pro životnost hlasového projevu. „Pokud zrají mé herecké výrazové prostředky, musí ruku v ruce zrát i můj hlasový fundament.“¹¹² Na hodinách zpěvu jsme často slýchávali, že i po tolika letech se Hegner stále *učí učit*. Že zpěv vyžaduje přes všechny znalosti a výzkum naprosto individuální přístup ke každému studentovi. Proto je největším oceněním pro pedagoga slyšet po několika letech zdravý a vyrovnaný vokální projev bývalého svěřence. Nejlepším a jediným způsobem správné výuky je podle něj poslouchat (být schopen slyšet) nejjemnější odchylky dechového i vokálního projevu, aby při špatném provedení mohly být ihned napraveny, a především vnímat vnitřní pocity studenta.

Student se v jeho hodinách vždy vyjadřuje ke svým pocitům z daného cvičení. Tyto pocity jsou do jisté míry pro všechny stejné (např. že dechový či vokální projev nikdy nesmí být zdrojem bolesti, nepříjemných stavů), na druhé straně jsou zcela individuální. Zpěv jako takový musí vycházet z vnitřního cítění sebe sama, a proto je sledování pouze tělesné schránky, ačkoliv nám velmi pomáhá, nedostačující. Pokud je změna ve výkonu v rámci techniky pozitivní a přináší nám příjemné psychofyzické pocity, lze ji opakovaním učinit vědomou a posléze i automatickou. Dostavují se pak pocity euforie a volnosti v provedení. Zejména takový stav je pro mě jako pro studenta velmi snadno zapamatovatelný a určující. Hegnerův přístup, že nelze pouze mechanicky opakovat cvičení zadaná pedagogem bez vlastního prožitku a že je velmi důležité vést v rámci hodin se studenty diskuzi, mi dal velmi mnoho. Nejen když jsem sama prováděla cvičení, ale také při poslechu svých spolužáků jsem si mohla ověřit, zda dokážu slyšet nuance mezi správným a špatným provedením, a utvářet si tak základní estetické hodnoty. Nešlo však pouze o sluchové vjemy. Často jsem se přistihla, že jsem při zpěvu některého ze spolužáků

¹¹² HEGNER, Karel. *Hlasová přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011, str. 24

začala automaticky „nazívat“¹¹³, hlouběji dýchat nebo jsem silně začala zapojovat bránici. To bylo pro mě nejsilnějším znakem toho, co v danou chvíli interpretovi chybí, a mohla jsem se o prohloubení tohoto pocitu posléze pokusit sama.

Základem správného užívání dechu je již jeho první fáze: **nádech**. Je spojen s životem samotným, a tudíž s veškerým konáním. Hegner vnímá nádech jako příjem energie. Nemůžeme podat jakýkoli výkon, tedy očekávat výdej energie bez toho, abychom ji přijali. Ve svých hodinách často dává Hegner za příklad hod kamenem či jiným předmětem. Každý z nás někdy házel, a proto si není těžké uvědomit nebo vyzkoušet fázi rozběhu a hodů. Těsně před hodem, kdy ruka i celé tělo konají odvrtný pohyb vůči cíli, abychom získali potřebný švih a sílu, se instinktivně nadechneme. Podle Hegnera musíme jednoduše přijmout energii, abychom ji posléze mohli vydat (v tomto případě dohodit kamenem co nejdál). Stejně samozřejmý by měl být nádech před zpěvem či promluvou. Zpěvák, který se nenadechne, není schopen vyrovnaného vokálního projevu. Proto stejně jako při běžných úkonech (zmíněný hod do dálky nebo nádech před potápěním) se musíme naučit i ve zpěvu přirozenému nádechu, který bude automatický.

Problémem většiny studentů také bývá nedostatečný nádech. Ženy většinou využívají hlavně hrudní dýchání (viditelné je pouze vzednutí hrudního koše), zatímco u mužů je typické spodní břišní (dýcháme samozřejmě plícemi, ale viditelné je zvětšení pouze stěny břišní). To je podle Hegnera málo. Nádech bychom měli cítit tak, jako by začínal u samého konce páteře v oblasti pánve. Dále pokračuje přes spodní i horní oblast břicha, zvedá do stran žebra, zaplňuje oblast hrudníku a dosahuje až do hlavy. Nejde o maximální hladinu dechu, kterou můžeme pojmout, ale o takové množství vzduchu, se kterým jsme schopni dále pracovat a které nám nepřivodí nepříjemný pocit či závratě.¹¹⁴

Při **výdechu**, který nese hlasový projev, máme neustálý pocit růstu. Po celou dobu výkonu cítíme, jak nás výdech nese vzhůru. Uvolněné (ač ne pasivní) tělo na výdech reaguje, jemně kontrahuje břišní stěnu a dává nám pocit, jako by vzduch procházel hrudní kostí a zároveň po páteři nahoru, dále přes temeno šikmo vzhůru do prostoru. Staví tak i hrtan do přirozeně vzpřímené, uvolněné pozice. Zejména při pasážích, které jsou ve vyšších polohách, nebo při staccatu se leckdy zdá, jako by celý trup jemně „poskočil vzhůru“. Jedná se o tzv. *švih*, jak tento jev nazývají někteří pěveckí pedagogové. Po něm se však tělo nevrátí do výchozí, pasivní polohy. Naopak.

¹¹³ odvozeno od slova nazívnutí

¹¹⁴ HEGNER, Karel. *Hlasová přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011.

Každý švih, který následuje (při nasazení další fráze po nádechu), jen navyšuje pomyslné napětí dechu. Při rychlejším tempu pak nevydechujeme vzduch, který jsme nevyužili, pouze „dolapneme“ (dodýcháme) do hrudní oblasti, přičemž napětí v těle, docílené švihem, nepovolí.

Výdech tedy není pasivní vypuštění vzduchu, při kterém nám ochabuje oblast hrudníku a bránice. To bývá chybou u mnoha studentů. Jakmile totiž vidíme, že zpěvák přestane „držet hrudník“ (tedy, že dojde k jeho zploštění během výkonu, kdy má stále dechovou rezervu), okamžitě uslyšíme i rozdíl v hlase. Bránice přestane fungovat jako píst a my ztrácíme pocit *hrudní dechové opory* (viz níže). Pro správnou funkci **bránice** používá Hegner jako cvičení slova (věty) začínající na jazyčné úžinové nebo retné souhlásky. Z jazyčných úžinových vybírá š. Kromě klasického zvuku vlaku (ššš) používá z jazzu odvozené cvičení „šabadabadam“. V první fázi to zpíváme s jednoduchou melodií (většinou v durové nebo mollové stupnici v postupu dolů) a vypouštíme všechn vzduch. Poté zapneme bránici při vyslovení š a pozorujeme rozdíl. Z retných souhlásek používá především *p* a *b*. Samy tyto souhlásky působí při svém vzniku jako „malá exploze“. Po jejich vyslovení se nám automaticky stáhne bránice. Nejoblíbenějším cvičením studentů bývá „Bába leze do bezu“.

Specifickým cvičením na uvědomění si bránice, ale i celkového proudu dechu, využívá Hegner také cvik z jógy. Stojíme rozkročmo s pokrčenými koleny. Opřeme se rukama o stehna, záda stále narovnaná. Několikrát se zhluboka nadechneme a pak prudce na několik fází vydechujeme. Pozorujeme automatické zapojení bránice a uvědomujeme si zároveň hloubku dechu. Ten vychází až od sedacích svalů a prostupuje celým trupem. To je důležité si uvědomit i ve vzpřímeném postoji, abychom se neomezovali na dýchání pouze do jedné oblasti (např. hrudníku). Toto cvičení však nelze provádět v dlouhém časovém úseku, musí se brát zřetel na to, aby nedošlo k překysličení a závratím.

Pro správné užívání dechu je podle Hegnera naprosto nezbytné nastavení **dechových opor**. Tyto opory slouží jako ochrana pro hlasivky, aby při směřování proudu vzduchu ven z dutiny ústní nedošlo díky přímému nárazu dechu k jejich poškození. Proto tón nejprve směřujeme od bránice, která ho pohání, k rezonančním centrům

(v případě této techniky ke kosti hrudní a nazívnutému měkkému patru dutiny ústní se snahou zaplnit všechny rezonanční prostory). Hegner vychází z učení italských operních škol a klade do popředí dvě dechové opory: **hlavovou** (appoggiarsi di testa)

a **hrudní** (appoggiarsi di protto). Tyto dvě opory a jejich vnímání jsou jedním ze základů celého jeho pedagogiky.¹¹⁵

Interpret by měl vždy užívat obě tyto opory současně a kombinovat jejich intenzitu podle potřeby. V nižších pěveckých polohách zapojujeme přirozeně více hrudní oporu, zatímco ve vysokých oporu hlavovou. Proto musíme brát zřetel vždy na tu, která se nezapojuje automaticky. Jen tak můžeme dosáhnout vyrovnaného mluvního či pěveckého projevu ve všech rejstřících. Pokud se interpret upne k užívání pouze jedné z nich, jeho hlas se stává plochým, není schopen zesílit hlas a může tak (zejména v nižších polohách) dojít i k nezvratnému poškození hlasivek.

Právě kvůli těmto faktům se často setkáváme s názorem, že využití hrudní opory je nezdravé. Hegner však udává, že zde klamně dochází k záměně termínů *hrudní opora* a *hrudního tónu*. „Hrudní tón přebírá svůj největší význam ve spodní poloze vedeného hlasu, kdežto hrudní opora je, stejně jako hlavová, provázána svým způsobem ve všech dostupných pěveckých a mluvních polohách.“¹¹⁶ Hrudní opora tedy není zdrojem přílišného tlaku na hlasivky, naopak by měla od jejich poškození chránit. Znovu je však třeba zdůraznit, že pokud dojde k užití hrudního tónu nebo tónu v nižších polohách, při kterém se hrudní opora automaticky „zapne“, musíme dbát na využití opory hlavové, která nám pomáhá nezatěžkat hlasový projev a předejít únavě hlasového aparátu. Ve vysokých polohách je tomu opačně. Neustálá kombinace obou opor pak dodává hlasu jeho přirozenou a nezaměnitelnou barvu.

Sám Hegner uznává, že je velmi náročné tento princip pochopit a vysvětlit. Proto jsme v hodinách zpěvu kromě teoretických poznatků využívali vlastního těla a dělali na toto téma mnoho cvičení. Jedním ze základních cviků bylo potichu, polohlasem a následně nahlas říkat text v nám přirozené poloze a přikládat ruku k různým částem svého těla. Nejvíce jsme cítili vibraci právě v oblasti středu hrudní kosti, která se zároveň ve chvíli, kdy jsme mluvili, lehce zpevnila a zvedla. Tím jsme prokázali přítomnost přirozené hrudní opory při mluveném projevu. Tohoto pocitu jsme se pak snažili docílit i ve zpívání ve vysokých polohách. Ve chvíli, kdy se mi to podařilo, můj hlas získal jistotu, přirozené vibrato a zcela plnou barvu a hloubku, kterou jsem do té doby nepoznala. Měla jsem pocit velké vnitřní svobody a radosti. Možná právě z tohoto principu plyne rčení, že někdo zpívá od srdce. Toto vnitřní

¹¹⁵ HEGNER, Karel. *Hlasová přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011.

¹¹⁶ cit. d., s. 27.

vedení dechu totiž zabraňuje zpívat křečovitě přes krk a dodává příjemné pocity interpretovi a následně i divákovi.¹¹⁷

Další cvičení, které bylo pro mě a mé spolužáky (především spolužačky) velmi prospěšné a lehce uchopitelné, bylo napodobování operních div. U písní ve vysokých polohách, které se zpívají pomocí „klasického“ vedením hlasu (např. operní árie, muzikálové písně velkého rozsahu apod.), jsem nejprve zazpívala určitou pasáž tak, jak jsem si myslela, že je to správné. Potom jsem dostala úkol zazpívat stejnou část s pocitem, že jsem subreta operního divadla. Čím více jsem napodobila nebo karikovala tento typ zpěvu, tím více se můj dech prohluboval a ozýval se plný, kulatý tón. V tu chvíli jsem zjistila, že mám naprostou svobodu zvýšení či snížení hlasitosti a kontroloji míru vibrata. Samozřejmě pro užití v písních bylo následně třeba tento projev kultivovat a dále rozvíjet, ale byl dostačující pro uvědomění si obou dechových opor pracujících zároveň.

Tato a další cvičení jsou také základem k propojení vnitřní i vnější energie interpretova projevu (viz níže) a též k rozvíjení pěveckého i mluveného hlasového projevu. U herců a muzikálových herců je obojí velmi důležité. Souhlasím tak s Hegnerovým tvrzením, že rozvíjení (především ženského hlasu) pouze studiem italského *bel canta* je samo o sobě nedostačující a je třeba dbát i na přirozený mluvní projev. Zejména v mnoha muzikálových písních je nezbytné naprosto plynule přecházet mezi mluvou a zpěvem v jakkoli extrémních polohách.

Nepřetržité využívání hrudní a hlavové opory vede k tzv. *přirozenému krytí tónu*. „V tu chvíli nám dechový proud přináší velmi měkký a zároveň i dynamicky posazený hlas se schopností přirozeného vedení i do vyšších poloh.“¹¹⁸

Další podmínkou pro správný tok dechu nesoucího hlas je zcela uvolněný a **otevřený krk**. Dech by zde neměl narazit na jakoukoliv překážku způsobenou svalovou tenzí. Pokud ale využíváme správného *vnitřního vedení dechu*, krk zůstává naprosto relaxovaný. Při špatném vedení dechu většinou dochází ke zvedání brady - zvláště při zpívání ve středních a vyšších polohách - nebo k nepřirozenému tlačení brady dozadu v polohách nižších. Oba tyto jevy však jakkoliv nepomáhají k tvoření tónu, ale naopak přiškrcují oblast hrtanu a napínají svaly krku, přičemž tenze dochází až do spodní čelisti a brání jí tak svobodně se otevřít podle potřeby výšky či intenzity tónu. Takový zpěv není příjemný ani pro diváka ani pro samotného interpreta a může

¹¹⁷ cit. d.

¹¹⁸ HEGNER, Karel. *Habilitační práce: Přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011, str. 29

dojít k poškození hlasivek. K této problematice se Hegner staví dvojím způsobem: Buď se soustředí na fáze, které jsem popsala výše, nebo postupuje v opačném pořadí: Postaví žáka před zrcadlo, aby si byl vědom chyby v postavení brady a krku, a nechá ho zazpívat stejnou pasáž jako prve, tentokrát s pohledem do zrcadla. Student se má za úkol pozorovat a dávat pozor, aby měl krk během zpěvu v přirozené, vzpřímené poloze, kdy brada míří vodorovně dopředu nebo lehce dolů. Výsledkem celého cvičení je, že opravíme-li tuto chybu a „nepomáháme si krkem“ v tvoření tónu, automaticky nám začne fungovat vnitřní vedení dechu. V tu chvíli pocítujeme svobodu projevu, která není zatížena tenzí nebo křečí v krční oblasti, a jsme schopni mluvit či zpívat v mnohem extrémnějších (vyšších i nižších) polohách než předtím.

Hegner také upozorňuje na problematiku českého jazyka, kdy máme jako rodilí mluvčí tendenci nasazovat mnoho slov „v krku“. Je to dáno z části monotónností češtiny, srovnáme-li ji např. s angličtinou. Do hlásek (zejména souhlásek) se nepřidává takové množství dechu za účelem zvukomalby slova a věty. Zde Hegner využívá slov i vět z angličtiny a (namísto typických cvičení se slabikami *vja, mi* apod.) flexibilně vymýšlí mnohá cvičení.¹¹⁹

Nejprve se zaměřuje opět na mluvní projev, ve kterém většinou nemáme takové problémy jako ve zpěvu. Student říká vybraná slova či věty v angličtině (*really, of course* apod.) a snaží se napodobit expresivitu vyjádření rodilého mluvčího (může je k lepší představě podbarvit i údivem nebo jinými emocemi). Po chvíli začne přirozeně používat mnohem více dechu než v češtině. „Zkusíme-li si říct ale slovo či větu „jako v češtině“, ucítíme, jak ztrácíme vnitřní vedení dechu a stahujeme svaly krku.“¹²⁰

Poté následuje druhá fáze, kdy na Hegnerem v daném momentu vymyšlenou melodii zpívá student věty v angličtině, nejčastěji „Come on baby“ a „White boys are so pretty“. Tyto věty postupně moduluje z komfortní do extrémních nízkých či vysokých poloh. U první z vět je nástup jednodušší, protože anglická souhláska *k* v sobě obsahuje velké množství dechu. Jakmile žák začne vyslovovat toto slovo správně anglicky, při nasazení tónu dojde k automatickému *švih*. Úkolem ve zbývajících částech věty je udržet vnitřní vedení dechu a nepovolit v napětí (ne však ve smyslu křeče, tělo musí zůstat pružné). Cvičení „White boys are so pretty“ je poněkud náročnější, protože nám na první pohled nedává potřebný *švih*. Rodilí mluvčí tento problém nemají, ale u Čechů se většinou stává, že zadrží dech nebo

¹¹⁹ cit. d.

¹²⁰ cit. d., str. 30.

vysloví české „v“. Proto v prvních ročnících přidává Hegner pomůcku: souhlásku *h*. Vyslovujeme tedy první slovo jako „hwhite“ (foneticky *huait*), což nám zabraňuje zadržet dech. Posléze hlásku *h* vypustí a my pracujeme pouze s představou, jako bychom ji zpívali. To je výborný přechod ke zpěvu v češtině. Sám tato cvičení s využitím angličtiny hodnotí takto: „Právě tento princip nás posouvá do toho vnitřního nastavení a přirozeného projevu, o který tak často usilujeme umělým způsobem.“¹²¹

Poslední částí dechové soustavy je **hlava**. Vzduch naplňuje všechny rezonanční dutiny, opírá se o měkké patro a skrze dutinu ústní vychází ven z těla. Jak jsem již zmínila, časté jsou problémy s nepřirozeným postavením brady (předsunování, zasunování, zvedání či tlačení dolů). Další překážkou bývá ztuhlá spodní čelist. Její uvolnění je pro pěvecký výkon nezbytné. Při vnitřním vedení dechu by k tuhnutí spodní čelisti nemělo prakticky docházet, pokud se nejedná o zlozvyk z minula. V takovém případě je nutné okamžitě zvyk odbourat, ať už sledováním sebe sama v zrcadle nebo kontrolováním čelistí rukama v průběhu cvičení.

Poblém s tuhnutím čelistí a předsouváním brady jsem měla také, a to kvůli stylu pedagogiky mé první učitelky sólového zpěvu. Ona sama měla totiž při zpívání bradu křečovitě sevřenou a kulatost tónu tvarovala předsunutím spodní čelisti. Domnívám se, že si této vady nebyla vědoma. V rámci studia klasického zpěvu u Mgr. Dany Fučíkové a poté pod vedením doc. Karla Hegnera jsem se snažila tento zlozvyk odnaučit. Trvalo mi velmi dlouho, než jsem dosáhla takové míry vnitřního vedení hlasu, že jsem si přirozeně přestala předsouváním spodní čelisti „pomáhat“. Ze cvičení, která se provádí před zrcadlem, mi nejvíce pomohlo následující: Při tvoření dlouhého tónu (např. na samohlásku *a* nebo *i*) jsem zabořila prsty obou rukou do tváří tak, že jsem tlačila z každé strany čtyřmi prsty (nepoužívá se palec) do oblasti mezi oběma čelistmi. Tím došlo k poněkud bolestivému, ale spolehlivému maximálnímu rozevření obou čelistí. Ve chvíli, kdy došlo k tomuto „násilnému uvolnění“ jsem pocítila přirozené „zakulacení a prohloubení tónu“, při zkoušení klasické techniky dostal hlas tembr operních pěvkyně. To vše jen díky tomu, že čelisti nebránily přirozenému vedení hlasu.

Hegner také varuje před přílišnou snahou artikulovat. Správná artikulace je samozřejmě nezbytná, ale mnoho studentů ve snaze, aby jim bylo co nejlépe rozumět, tak ztratí vnitřní vedení dechu. Slova bychom neměli vyslovovat jako jednotlivé

¹²¹ cit. d., str. 30.

hlásky, ale zpívat a mluvit tak, jako by všechny hlásky byly pouze jednou. Pro lepší představu využívá anglického [æ]¹²² nebo německého „ö“. Vede tak k vyrovnanosti vokálů. „(...) následně se do tohoto zvuku připojují jednotlivá slova a věty. Je to součást kantábilního vedení hlasu. Všechna slova a věty plynou na jedné vlně. Nemusím přehánět práci s mluvními prostředky, důležité je vést hlas v tomto posazení a následně rozdávat myšlenky, věty, city a situace do prostoru.“¹²³

Často udává příklady z artificiální hudby. Představíme si např. gregoriánský chorál nebo operní árii, kde je každý tón stejně plný a malebný. Pokud takto udržíme vnitřní vedení dechu, pak rty, jazykem a patrem už pouze „doformujeme“ slovo do patřičného tvaru.

Hlavou a ústy však proces výdechu (zpěvu, promluvy) nekončí. Jednou z nejdůležitějších věcí, které mi pomohly při studiu techniky zpěvu, bylo vědomí nekončící **energie**, která spolu s dechem stoupá po páteři a míří obloukem přes temeno dopředu, šikmo vzhůru. Tato energie nese náš hlas dále prostorem, dodává nám pocit nekonečného sloupce dechu a pocit svobody hlasového projevu.

V hledání přirozeného dechu je podle Hegnera velmi důležité zaměřit se na svou vnitřní i vnější energii. Vnitřní energii chápe Hegner jako schopnost *atakovat posluchače a diváky věrohodností a přesností sdělení*¹²⁴. „Tato energie poté dochází nejen k obecnstvu, ale prosycuje celý prostor, kde dochází k interpretaci. (...) stejně jako slovo nastupuje do plynoucího dechového sloupce, tak se musí také vnitřní energie propojit s tou vnější. V tomto případě je údernost a expresivita sdělovaných skutečností naplňována beze zbytku.“¹²⁵

Využívání vnitřní a vnější energie samozřejmě souvisí s pojmem **imaginace**. Ačkoliv pedagog (nejlépe odhalením vlastních asociací) může nabídnout škálu možností, co žák v danou chvíli ve svém těle cítí a jakou představu mu tento pocit evokuje, jsou tyto představy absolutně individuální. Při mnohých rozmluvách s mými spolužáky i Karlem Hegnerem bylo velmi zajímavé, jak stejný technický prvek evokoval každému jiné představy. Zároveň měly většinou společné rysy – nejzákladnějším byl samozřejmě příjemný či naopak nepříjemný pocit.

¹²² [æ] - fonetický zápis hlásky v mezinárodní fonetické abecedě (IPA). Výslovnost [æ] je něco mezi českým [e] a [a] (otevřená ústa na samohlásku a, ale vyslovíme e). Vyslovuje se hlavně v jednoslabičných slovech a uzavřených slabikách místo napsaného „a“ (př. HAT [hæt] – klobouk, CAT [kæt] - kočka)

¹²³ HEGNER, Karel. *Hlasová přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011, str.16.

¹²⁴ cit. d., str. 26

¹²⁵ cit. d., str. 26

Důležité je imaginaci pěstovat. Díky tomu si potom můžeme empiricky zapamatovat a zautomatizovat správné nadechnutí, posazení hlasu, jednotlivý tón, cokoliv. Opět se zde tak vracíme k Hegnerovu stanovisku, že pouhá technická cvičení jsou nedostačující. Z vlastní zkušenosti mohu jen konstatovat, že technika, nabytá pomocí vlastní imaginace, je stálejší a především rychlejší metoda automatizace nových pěveckých návyků. Pokud jednou dojde k fixaci představy u správně provedeného cvičení, je mnohem snazší si tento pocit (a tudíž i techniku) znovu vybavit – na rozdíl od neustálého opakování či metody „pokus - omyl“. Hegner pak jako zkušený pedagog může tyto představy korigovat, rozmlouvat o nich a samozřejmě k dosažení kýženého výkonu vnuknout představy své. Po čase je žák začne používat automaticky, anebo docílí-li takto s pomocí pedagoga požadovaného výsledku a sám je překvapen, že cítí něco jiného, může v daný okamžik použít vlastní fantazii a spojit s ní tento prožitek. Mohu říci, že tyto momenty „prozření“ či „objevení“ vyvolávají tak silné pocity euforie, že na nich student začne být posléze jakýmsi způsobem závislý – a ze zpěvu se tak stane, možná na celý život, ta nejsilnější návyková látka.

5.4. Společní činitelé a rozdíly daných technik

Když jsem se rozhodla, že rozeberu způsob práce s dechem právě těchto tří pedagogů, věděla jsem, že mě nečeká lehká práce. Tyto tři osobnosti jsou na první pohled totiž naprosto neslučitelné, navíc každá z nich působila v odlišné době, v odlišném sociálním, politickém i uměleckém prostředí. Již při čtení knih nebo při konzultacích jsem však začala zjišťovat, že je vlastně mnoho věcí, které techniky těchto pedagogů spojuje. Najednou vyvstaly naprosto jasně před mýma očima a já nedovedla pochopit, že jsem si jich do té doby nevšimla.

Základem všech tří technik je především dosažení přirozenosti umělce. Jakoukoliv nepravdu na jevišti totiž pozná i ten nejnepozornější divák a ani sám účinkující nemůže mít z výstupu, který v sobě obsahuje něco lživého, takovou potěchu nebo katarzi jako ten, který koná pravdivě. Všichni tyto pedagogové popisují příčiny takového stavu na jevišti. Shodují se v názoru, že je obvykle způsobován svalovým tonem nebo křečí a že se často jedná o zlovyky z minula, silně zaryté v lidském podvědomí. „Nejdůležitější je odbourat strach,“¹²⁶ tvrdí Hegner a má dle mého názoru naprostou pravdu. Často se mi v herectví, tanci i zpěvu stalo, že jsem měla strach být jen vyzkoušet úkol, který mi učitel zadal, a to ne kvůli tomu, abych se neporanila. Byl to naprosto nevysvětlitelný pocit, že je dané cvičení nad mé síly, přestože jsem naprosto důvěřovala pedagogovi a věděla, že se mi nemůže nic stát, že nezáleží na tom, jestli se mi pěvecké cvičení, herecká improvizace, větší pohyb z místa při choreografii apod. napoprvé povede. Sama jsem pak na úkolu musela pracovat, abych tento pocit odbourala, abych se přestala bát. Nepřiměřený strach totiž pouze brzdí tvůrčí stav a zabraňuje přenést právě onu pravdu na jeviště. Martha Graham říká (jak už bylo citováno v kapitole o její technice): „Nikomu nezáleží na tom, jestli tančíte špatně. Prostě vstaňte a tančete. Výborní tanečníci jsou výborní kvůli své vášni.“¹²⁷

Vášeň, odhodlání, vytrvalost. Další spojovatelé těchto tří pedagogických přístupů. Jerzy Grotowski vyžaduje od svých žáků naprostou oddanost uměleckému záměru, touhu být dvacet čtyři hodin denně v divadle. Stejně je to i s přístupem Graham (viz citace výše). Od svých tanečníků vyžadovala takové nasazení, jaké ona vydala, aby se i se svými, v té době ne zcela ideálními propozicemi, vypracovala až na pozici přední světové tanečnice a choreografky – tedy maximální nasazení. Karel Hegner je v tomto případě poněkud méně radikálního názoru, nenutí žáky zpívat

¹²⁶ citováno z výukových hodin Karla Hegnera 2009 - 2013

¹²⁷ Martha Graham 1941

od rána do večera, dává jim možnost svobody v pracovním nasazení, to však neznamená, že by žáky nechal zahálet. Podle něj se totiž při správném přístupu stane pro žáka ze zpěvu droga a on sám při každém zlepšení pocítí touhu na sobě pracovat.

Zde se dostáváme k dalšímu bodu – poslouchání svého těla v rámci práce na technice. Graham, Grotowski i Hegner zastávají názor, že žák nemá nikdy nikoho napodobovat, ale má se řídit svou vlastní *přirozeností*. Neznamená to polevit na snaze k dosažení co nejvyšší úrovně – upozorňují na fakt, že každý z nás je jiný, každý jsme originál, a proto musíme přes všechny poučky hledat zákonitosti vlastního těla. Jerzy Grotowski se k aplikaci tohoto názoru dostal až v pozdějších obdobích své pedagogiky, nejdříve v rámci tréninku dělali všichni herci stejná jogínská cvičení a stávalo se často, že na hodinách kolabovali kvůli přílišnému vypětí.

Tím se dostáváme k pojetí *jógy* v rámci technik Marthy Graham, Jerzyho Grotowského a Karla Hegnera. Jerzy Grotowski vychází z hatha jógy, která obsahuje mnohá dechová cvičení. Pracuje s rytmizací dechu (o jejím nebezpečí jsem psala již výše). Využívá jogínského smíšeného (totálního, celkového) dýchání a pracuje s imaginací herce při vysílání dechu a zvuku do různých rezonátorů v těle. Martha Graham také vychází z jógy, ale vedle hatha jógy se zaměřuje na kult *Kundalini*.¹²⁸ Tato bohyně, kterou znázorňuje had stočený do klubíčka, při správném používání dechu a celého těla stoupá od řitního otvoru a pohlaví (v hinduismu oblast nejspodnější čakry) přes celou páteř vzhůru. Pokud tuto sílu nepocítíme, nemůžeme být podle Graham nikdy tanečníkem.

Hegner krom některých cvičení jógu přímo „necituje“, nikdy se jí příliš do hloubky nezabýval. Na jeho hodinách to však vypadá naprosto opačně: Popisuje totiž základní tok energie (napětí), který začíná u konce páteře (řitního otvoru) a pokračuje přes záda a temeno hlavy obloukem šikmo vzhůru, ven z těla. Dále se zabývá vysíláním dechu do hrudníku a hlavy, správné vedení dechu a hlasu pojmenovává jako vnitřní. Při jeho výkladu mám pocit, jako by tvořil most mezi smýšlením Grotowského a Graham. Svými tvrzeními o propojení celého těla, o stoupající energii všemi částmi, o tom, že člověk může skrze toto propojení (a to především horní části, tedy od pánve nahoru) dosáhnout rovnováhy (ve zpěvu, v mluvě i životě, protože člověk, který správně dýchá, stojí zpřímá, neuzavírá se

¹²⁸ Kundalíní = ze sanskrtského *kundal* (klubko). V Mahabharátě je popsána jako žena boha Višnu a je to podle hinduistů duševní síla. Tato energie je přirovnávána k hadu, protože když odpočívá a spí, leží stočena v klubku. Tato energie nemá orgán (stejně jako čakry) a je obsažena v každém těle. (zdroj: JOHARI, Harish. *Čakry: centra energie*. Překlad Eva Schaar. Praha: Pragma, c2001, 119 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-720-5827-4.)

do sebe, vysílá a přijímá energii okolo sebe) – jako by popisoval systém propojení *čaker*¹²⁹, který ve svých technikách spojených s východními náboženstvími a jógou ctí i Grotowski s Graham.

V konkrétní práci s dechem se však Martha Graham liší od technik Grotowského a Hegnera. Základní systém její metodiky, *kontrakce-release*, je založen na přirozené reakci těla. Jakmile nasadíme kontrakci, začne se nám podsazovat pánev a hlava se zaklání v opozici k tělu. V technice smíšeného dýchání u Grotowského a Hegnera svaly břicha při výdechu též kontrahují, ale hlava zůstává v původní pozici. Oba způsoby výdechu jsou založeny na lidské přirozenosti, a přesto jsou každý jiný. Jaký je v nich tedy rozdíl nebo lépe, co k tomuto rozdílu vede? Domnívám se, že jsem zjistila příčinu rozdílu kontrakce ve smyslu Graham a kontrakce u technik Grotowského a Hegnera. Pomohl mi v tom pěvecký *švih*.

Zkusila jsem si zazpívat jednoduchý popěvek, kdy se automaticky dostavil přirozený švih, tedy lehké smrštění břišních svalů, zapojení bránice a zpěvnění hrudníku. Hlava zůstala ve stejné poloze, dokonce jsem cítila, jako bych stála u stěny, která mi podepírá oblast krku, týlu a temene. Poté jsem zkusila zazpívat stejný popěvek, ale s vědomím, že chci použít kontrakci ve smyslu techniky Graham. Několikrát jsem provedla obě varianty, bylo těžké zjistit, proč se mi tělo při jednom způsobu pohybuje přirozeně jedním, při druhém jiným způsobem. Vzpomněla jsem si na poučku své pedagožky tance, Mgr. Lenky Tužilové, která nám pro správné nasazení kontrakce v hodinách grahamovské techniky pomáhala představou oštěpu, který nám někdo vrazil do břicha šikmo vzhůru. Jako by hrot mířil k oblasti hrudní páteře. Představila jsem si, kam by musel mířit oštěp při zpívání. Oštěp by podle mě směřoval rovně vzhůru, probodl by nad pupkem bránici, hrudník a zabodl se pod bradu. Díky této asociaci jsem zjistila, že se zde jedná o jiný typ kontrakce, ačkoliv všechny tři techniky používají stejný termín. Zatímco u techniky Marthy Graham se břicho „přilepuje“ k páteři, u mluvy a zpěvu jako by spíše tlačilo vzhůru na bránici. Tím se také stane, že při zpěvu nemáme pocit podsazování pánve a zaklání hlavy, protože pokud kontrakce nesměruje šikmo vzhůru k páteři, nemusí pánev (hlava) „vyrovnávat“ stav zakřivení podsazením (záklonem).

¹²⁹ *čakry* = sanskrtské slovo znamenající „kruh“ a „pohyb“. Podle hinduistů se jedná o psychická centra, která nemají materiální podstatu, ani nemohou být popsána z čistě materiálního nebo fyziologického hlediska. Jsou to centra aktivity velmi jemné vitální síly. Jejich činnost v kombinaci s nervy, buňkami a tkání je přenášena do smyslových a výkonných orgánů. Pouze propojením všech *čaker* v těle můžeme dosáhnout nirvány, věčného klidu.
(zdroj: JOHARI, Harish. *Čakry: centra energie*. Překlad Eva Schaar. Praha: Pragma, 2001, 119 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-720-5827-4.)

Přesto zastávám názor, že technika Marthy Graham nemusí být ryze nepěvecká. Myslím si, že při správném přístupu choreografa a neúnavné práci muzikálového herce by bylo možné přijít na mnohá řešení. Základním pravidlem, které mě naučila má vedoucí ateliéru a které obsahuje ve své jednoduchosti mnoho moudra, je *nikdy neříkat, že něco nejde, dokud jsem neudělala vše pro to, aby to šlo*. Tahle věta je a vždy bude i mým osobním motem.

Závěr

Dalo by se říci, že přípravě na psaní této diplomové práce jsem se věnovala celé čtyři roky studia. Vždy mě toto téma velmi zajímalo. Bavilo mě na sobě dech zkoumat, hledat jeho hloubku, používat ho různými způsoby. Je pravda, že se mi tato „věda“ stala koníčkem díky hodinám zpěvu u doc. Karla Hegnera. Často jsem v jeho třídě zůstávala, stejně jako mnoho dalších, i po své hodině a poslouchala jiné studenty. Zamilovala jsem si pozorovat ostatní spolužáky, vnímat svůj dech prostřednictvím svého i jejich hlasového projevu a poté o tom nekonečně diskutovat.

V podstatě mě ale toto téma, díky mým zálibám a snad i budoucí profesi, provází celým mým životem. Při psaní diplomové práce jsem poznatky, které jsem v ní zmínila, čerpala z celého svého života. Uvědomila jsem si zpětně přirozenost dětství (díky vlastním vzpomínkám i domácím videím, za které rodičům děkuji), dobré či špatné vlivy pedagogů, poznala jsem lépe svou psychickou stránku a její vliv na své tělo (i naopak), objevila jsem spoustu dalších přístupů, teorií a filozofií, o kterých jsem do té doby netušila a které mě zaujaly na tolik, že se jim chci v budoucnu více věnovat.

Čím déle a hlouběji jsem se tématem dechu zabývala, tím více jsem pocítovala důležitost tohoto „neviditelného orgánu“. Často nás totiž učitelé již od dětství učí různá cvičení, ale zapomínají při tom na přirozenost a především na individualitu každého z nás. Během čtyř let studia na JAMU bylo pak i pro tak výborné pedagogy, jaké jsem měla tu čest poznat, náročné vysvětlovat nám principy, které by pro nás měly být automatické nebo alespoň vštípené výukou z minula.

Nedávno jsem se dozvěděla, že v Číně děti na základních školách začínají hodiny tělesné výchovy speciálními dechovými cvičeními (tzv. čchi-kung¹³⁰). Domnívám se, že podobný princip by bylo úžasné používat i v našich podmínkách. Tím nemyslím ovlivňovat žáky východními kulturami a náboženstvími, pouze si vzít příklad z tohoto principu. Připomenout důležitost správného dýchání a vštípit je dětem natolik, že jim bude jejich dech vždy oporou. Vždyť, jak jsem zmínila ve své práci, dýchání má vliv na správnou funkci těla, jeho lepší obranyschopnost,

¹³⁰ Čchi-kung (také cchi-kung nebo quigong) je velmi stará léčebná metoda cvičení, která patří vedle akupunktury, fytoterapie a masáže Tuina do tradiční čínské medicíny. Obecně čchi kung, doslova přeloženo, znamená *práce s energií cchi nebo umění vnitřní síly*. Je to sestava různých fyzických a mentálních cviků, které dodávají energii do našeho těla. Na rozdíl od běžného tělocviku CK pomáhá relaxaci organismu, což umožňuje nemocnému tělu resp. orgánu načerpat energii cchi, kterou potřebuje k uzdravení. Postupně dochází k harmonizaci energie v těle. Zahrnuje v sobě jak stránku léčení, tak prevenci.

(zdroj: <http://www.cchikung.cz/>)

ale i na psychickou pohodu, schopnost soustředění apod. Mohla bych tedy směle doufat, že by má práce mohla být takovým prvním stupínkem k tomu, aby se někdo pro tento obor natolik nadchnul, že by vytvořil další práci, tentokrát s pedagogickým záměrem. Kdo ví, možná tento úkol čeká na mě. Ať tak či tak, myslím, že téma používání dechu by mělo být - zvláště pro muzikálového herce - jednou z nejzásadnějších věcí, o které by se měl zajímat. Vždyť v dýchání skutečně dřímá moudrost, a pokud poznáme sílu prostého nádechu a výdechu, dá se v tom střídání kouzelně žít.¹³¹

¹³¹ podle J. W. Goetheho

Použité informační zdroje

Literatura:

1. JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 3., dopl. a opr. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1998. ISBN 80-7182-070-9.
2. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona : (včetně deuterokanonických knih) : český ekumenický překlad*. 12. vyd., (3. opr. vyd.). Praha: Česká biblická společnost, 2006,. ISBN 80-85810-42-5.
3. VINAŘ, Josef. *Moderní systémy herecké hry: Metodický materiál*. Praha: Okresní kulturní středisko Praha - západ.
4. *Enigma 3: Tajemství Východu*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2003, s. 9. ISBN 8024209179.
5. JOHARI, Harish. *Čakry: centra energie*. Překlad Eva Schaar. Praha: Pragma, 2001, 119 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-720-5827-4.
6. JUNG, Carl Gustav a Richard WILHELM. *Tajemství zlatého květu*. 1. vyd. Karel Škoda, Jan Spousta, Jan J. Škoda. Praha: Vyšehrad, 1997.
7. LEWIS, Dennis. *Tao dechu: naučte se správně dýchat*. Hodkovičky: Pragma, 2000, s. 13. ISBN 8072057537.
8. FREUD, Sigmund. *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy: Nová řada přednášek k úvodu do psychoanalýzy*. Vyd. 2., (v Avicenu). Praha: Avicenum, 1991, 464 s. ISBN 8020102256.
9. JUNG, Carl Gustav a Helmut BARZ. *Archetypy a nevědomí*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997, 437 s. ISBN 8085880164.
10. LEVI, Vladimír. *Umění sebevlády*. Praha: Mladá fronta, 1981.
11. RŮŽIČKA, Jiří. *Psychosomatický přístup k člověku*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton), sv. č. 39. ISBN 807254750x.
12. FREEDMAN, Russell. *Martha Graham: The Dancer's Life*. New York: CLARION BOOKS, 1998.
13. LETENAJOVÁ, Olga. *Tanečná technika Marthy Grahamovej: Jej formovanie a didaktika*, Vysoká škola múzických umení v Bratislave, Bratislava 2010.
14. COHAN, Robert. *The dance workshop: a guide to the fundamentals of movement*. New York: Simon, c1986, s. 50. ISBN 0-671-61280-8.
15. DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2009, 259 s. ISBN 978-80-7349-191-8.
16. GROTOWSKI, Jerzy a Ludwik FLASZEN. *Towards A Poor Theatre*. 1. vydání. New York: Simon and Schuster, 1968. SBN 671-20392-4.
17. MISTRÍK, Miloš. *Herecké techniky 20. století*. 1. vyd. Bratislava: Veda, 2003, 305 s. ISBN 8022407798.
18. SRBA, Bořivoj. *Poetické divadlo E. F. Buriana*. 1. vyd. Brno : Janáčkova akademie múzických umění, 1971. 238 s., fot. příl
19. GROTOWSKI, Jerzy. *Co bylo*. In: Grotowski, J. *Texty – Teatr Laboratorium III*. Praha: Pražské kulturní středisko 1990.
20. BOGART, Anne a Tina LANDAU. *Úhly pohledu: praktický průvodce systémem úhlů pohledu a kompozice*. 1. vyd. Praha: Divadelní ústav ve spolupráci s Divadlem Archa, 2007. ISBN 9788070082102.
21. HEGNER, Karel. *Hlasová přirozenost v mluvním a pěveckém projevu*. JAMU Brno, 2011.
22. KOPECKÝ, Jan. *Život, dílo, sny*. 1. vyd. Praha: Divadelní edice KDP, 1987.
23. GRAHAM, Martha. *Blood Memory*. Hardcover: Doubleday Books, 1991
24. GROTOWSKI, Jerzy. *Divadlo a rituál*. Bratislava: Kalligram, 1999.

25. SPRING, By Robert S. *Circular breathing: a method*. 1st ed. Malibu, Calif: Windplayer Publications, 2006. ISBN 19-302-3713-8.
26. VACCAI, N. *Practical School of the Italian method of singing: Translated by John Bernhoff*. Lipsko: C. F. Peters.
27. BAROVÁ, Anna. *Proč zpíváme?*. 2., upr. vyd. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2011, 104 s. ISBN 978-80-86928-99-9.
28. GOETHE, Johan Wolfgang von. *Výbor z poezie*. Praha: Československý spisovatel, 1973.

Internetové zdroje:

1. <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzio/texty/ch05s02.html>
2. info.edu.cz/en/system/files/Onemocneni_%20dychaci_%20soustavy.ppt
3. <http://www.koranoislamu.cz/?s=&x=5&y=12>
4. <http://www.studium-psychologie.cz/dejiny-psychologie/4-psychoanalyza-sigmund-freud.html>
5. <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/psychoanalyza-psychoanalysa>
6. <http://www.viod.cz/editor/assets/download/publikace/psychosom.pdf>
7. <http://www.dayal.cz/default.aspx?pg=6534f295-99eb-41c5-8a4f-b8c4bad2b5e3>
8. <http://dx.doi.org/10.7771/1481-4374.1578>
9. <http://www.cchikung.cz/>
10. <http://www.amazon.com/Practical-Method-Italian-Singing-Soprano/dp/0793553180>
11. <http://marthagraham.org/wp-content/uploads/2012/02/MarthaGraham2005.pdf>
12. <http://psychosomatika.cz/clanek/nekte-re-moznosti-psycho-terapie-v-somatickych-oborech/>
13. <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10213330156-hranice-v-psycho-somatice/20956226658/>

Seznam ilustrací

Obr.	Str.	Popis	Zdroj
1	10	Dýchací soustava	http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-3/09.html
2	16	Korán	http://mek.oszk.hu/01800/01885/html/index1361.html
3	19	Jin a jang vtahovány do těla	LEWIS, Dennis. <i>Tao dechu: naučte se správně dýchat</i> . Hodkovičky: Pragma, 2000, s. 88. ISBN 8072057537.
4	33	Martha Graham	http://www.biography.com/people/martha-graham-9317723
5	39	Kontrakce vkleče	http://www.flickr.com/photos/marspics/4133904385/
6	39	Kontrakce vestoje	http://metamorphosisdance.com/index.php/about-us/martha-graham
7	39	Kontrakce ve skoku	http://oberon481.typepad.com/.a/6a00d8341c4e3853ef0120a5f2fb1a970c-pi
8	42	Jerzy Grotowski	http://www.swiatobrazu.pl/grotowski_w_czerni_i_bieli.html
9	46	Akropolis	http://www.grotowski.net/en/node/2078
10	48	Apocalypsis cum figuris	http://www.grotowski.net/en/node/2124
11	58	Doc. Mgr. Karel Hegner	Vendula Příhodová

Seznam příloh

Příloha č.	Str.	Název
1	81	Obhajoba absolvenstké práce

Příloha číslo 1: Obhajoba absolvenstké práce

Během čtvrtého ročníku jsem měla možnost hrát ve třech divadelních představeních a scénickém koncertu. Role, které mi byly přiděleny, mě všechny velmi obohatily a byly dle mého názoru na časové přímce rozesety tak, že jsem se mohla vždy v dalším projektu učit na chybách či úspěších z předešlých inscenací. Jsem za všechny tyto role velmi vděčná. Měl jsem možnost pracovat s postavou Rusty (představení FOOTLOOSE / TANEC NENÍ ZLOČIN), která mi byla charakterem velmi blízká a kde jsem tedy hledala spíše znaky, kterými se vzájemně já a moje postava lišíme (což často nebylo vůbec jednoduché). Na druhé straně jsem měla možnost hrát postavu Lásky v představení Pokrevní sestry. Ta byla pro mě velkým oříškem, protože jsem nedokázala najít polohu, do jaké míry by měla být má role člověkem, ženou, dítětem, zkrátka bytostí z masa a krve – a do jaké míry bytostí, fenoménem, jenž každý zná, každý ho vnímá trochu jinak, a přitom je ten vroucný cit pro všechny tak silný, když se Láscce zlíbí a vmísí se do kteréhokoliv z životů. Je mi líto, že toto představení nebylo možno hrát delší dobu, protože jsem si vědoma toho, že až ke konci času, který byl této inscenaci vyměřen, jsem našla cestu, kterou bych se měla ubírat.

Jako absolventskou roli jsem si však zvolila postavu Shelby Stevénsové z muzikálu Taneční maraton na STEEL PIER (libreto David Thompson, hudba Fred Ebb, texty písní John Kender). Toto představení se značně lišilo od všech ostatních, především volbou režiséra. Byl jím Robert Gordon z Velké Británie. Díky tomu jsme měli možnost zpívat písně v originále, protože narozdíl od libreta se nepřekládaly. Robert nám slíbil důkladnou práci na výslovnosti, z čehož jsem byla nadšená. Bohužel jsem časem zjistila, že opravoval pouze ty výrazy, které „bily do uší“ i běžného studenta anglického jazyka, nejen rodilého mluvčího. Většinou tedy došlo k tomu, že jsme se opravovali navzájem, pokud si jeden z nás všimnul ve výslovnosti nějaké chyby. Vzhledem k tomu, že jsem tento problém většinou neměla, jsem

očekávala, že mě posune v anglickém projevu dále, vždyť sama vím, že má angličtina nezní profesionálně. Takové práce jsem se však nedočkala, což je mi líto.

Spolupráce s režisérem nebyla též nijak růžová. Možná byl Robert zvyknutý na práci s benevolentnějším datem premiéry. Kromě práce se studenty Erasmu (problémy týkající se tohoto tématu nechme stranou) a výstavby velkých scén naprosto nezbyval čas na jakoukoliv detailnější práci s hercem. Proto jsem byla velmi ráda, když se uvolil přizvat kvůli menším scénám ještě pomocného režiséra. Byl jím Ján Jackuliak.

Ján s námi trávil každý den mnoho hodin a díky němu začala skutečná práce na jednotlivých rolích. Zadal nám, abychom si vytvořili životopis své postavy založený na informacích, které jsme vyčetli z libreta. Důkladně jsem tak pod jeho vedením poznala charakter Shelby Stevencové, její obavy, strasti, kterými si prošla, její nekonečné hledání lásky, ze kterého už je tolik unavená, zároveň však její kuráž a touhu přežít. Ján pro mě byl motorem, zároveň autoritou a vzorem. Možná díky tomu, že studoval také v ateliéru doc. Jany Janěkové, jsme okamžitě našli společnou řeč a mě bavilo hledat nové, hlubší polohy své role. Zároveň jsem se nebála přistoupit na jeho nápady či poznámky. Jsem mu za jeho přístup a celou tuto práci s naším kolektivem velmi vděčná.

Kromě hodin strávených na zkušebně jsem se roli Shelby samozřejmě věnovala i ve své volném čase. Již během tří let na JAMU jsem si oblíbila nechat volný průběh svojí fantazii. Nazvala jsem si tento proces „spánková metoda“. Jednoduše před spaním myslím na daný úkol nebo postavu ze hry a nechám si o ní přes noc zdát. Na pomezí vědomí a nevědomí potom leckdy leží klíč k celé postavě. Proto si sen zapíšu a čekám, zda mi posléze pomůže osvětlit místa, která mi nejsou v uchopení role jasná – a kupodivu to většinou funguje.

Druhou fází byla pro mě práce na imaginárním těle postavy. Využila jsem cvičení Michaila Čechova, přikazovala jsem své fantazii promítnout mi Shelby Stevencovou od hlavy až k patě. Poté jsem si podle dalšího z Čechovových cvičení oblékla tělo své postavy jako kabát. Jelikož jsem si Shelby představovala starší (asi kolem čtyřiceti), robustnější a vyšší, než jsem já, zkoumala jsem rozdíly mezi držetím těla, způsobem pohybu, dýcháním apod. V této fázi už jsem samozřejmě znala detailně její charakter, proto bylo cvičení s kabátem jednodušší.

Nakonec jsem si vzpomněla na cvičení Anne Bogard a její chůzi v prostoru. Vzhledem k tomu, že Shelby je velmi přímá osoba, rázně si jde vždy za svým,

neuhýbá před ničím a před nikým jako parní válec, okamžitě mi to asociovalo hranaté tvary. Rozhodla jsem se tedy, že Shelby nebude nikdy chodit obloukem, vždy si bude rázně razit cestu po přímce. Proto v žádné scéně, ani při choreografii v písni „Everybody’s Girl“, nepoužívám jako trajektorii v prostoru oblý tvar.

Jaká je tedy vlastně povaha Shelby Stevensové? Uchopila jsem ji jako ženu, která v tak těžké době, jakou bezpochyby 30. léta ve Spojených státech amerických byla, zakusila skutečně mnoho. Nebála se práce, udělala by cokoli, aby se užívala. Ve hře sama zmiňuje, že vařila pro dřevorubecké tábory, kde se setkala s mnoha muži. Je dokonce možné, že s většinou (hovoří o šedesáti) měla sexuální poměr.

Snaží se působit jako nezranitelná, neoblomná skála. Nikoho si „nepustí k tělu“, na první pohled dává ostatním pocit, že je velmi dominantní a samostatná. Má na vše odpověď, nevynechá žádnou příležitost, aby dala najevo vlastní názor. Často by se mohlo zdát, že se řízeně snaží potupit a zastrašit ostatní soutěžící. Je to však pouze její „obraný mechanismus“, způsob, jakým se naučila žít, aby vůbec přežila. V takové době totiž není výhodné dát najevo jakoukoliv zranitelnost. Proto se raději uzavřela do slupky tvrdé, bezcitné šelmy, u níž si nikdo (zejména mužského pohlaví) nemůže být jistý, kdy zaútočí.

I přesto, že již není ve věku, kdy by byly její křivky ideální, je si velmi jistá svou přitažlivostí. Stejně tak její vystoupení publiku je nabito sexuální energií. Při zkoušení jsem od Roberta dostala za úkol vymyslet si choreografii na tuto píseň („Everybody’s Girl“). Nikdy dříve jsem žádné taneční kroky nevymýšlela, a proto jsem se rozhodla, že svůj výstup takovým způsobem ani nepojmu. Rozhodla jsem se, že kroky postavím podle toho, co tím role Shelby v danou chvíli chce říct. Ona přece ví nejlíp, jak udržet pozornost – zejména pánského – publika! Nechala jsem se tedy vést textem, který je sám o sobě velmi lascivní. Jako má postava jsem nevymýšlela zbytečné metafory a každým prvkem se snažila cíleně mířit „do černého“. Především to znamenalo vytvořit doslova atmosféru sexu, ve všech jeho proměnách – chvíli byla Shelby tajemná, chvíli nespoutaná, chvíli se chichotala jako vaudevillová hvězda nebo zase rázně brázdila prostor jako dobře vycvičený voják. Ke každé krokové variaci jsem si proto dělala poznámky, krátké věty, které jakoby běžely Shelby Stevensové hlavou, když tančí a zpívá.

Největším problémem pro mě bylo najít takovou sebejistotu, se kterou Shelby dává najevo, že je bezpochyby sexuálním symbolem (ačkoliv často, stejně jako v písni, působí spíše tragikomicky). Nikdy dříve jsem se s takovou rolí nesetkala a já

sama jsem si nikdy nijak přehnaně přitažlivá nepřipadala, natož abych přesně věděla, jak zaujmout muže natolik, aby se začervenal. První nápady jsem proto ihned předvedla Robertu Gordonovi a následně i Jánů Jackuliakovi a celému kolektivu. Tolik jsem se styděla! Ján mi v tomto případě opět velmi pomohl: Zatímco Robertovi připadaly mé první nápady již dostačující, Ján mě neustále nutil přidat na střizích, na celkové energii. „O tři sta procent víc!“ překřikoval muziku z přehrávače. Díky němu a svým spolužákům, které jsem mučila tím, že jsem jim toto číslo často předváděla, jsem se nakonec přestala bát a za to jim velice děkuji.

Taneční maraton na STEEL PIER je, dle mého názoru, nejen muzikálem s krásnými melodiemi, ale především divadelní hrou s precizně vystavěnými činoherními pasážemi. Téměř každá role má tzv. *oblouk postavy*, tedy vývoj, kterým prochází od první scény až do poslední, což není u muzikálu jako žánru pravidlem. Postava Shelby je, jak soudím, jedním z nejprecizněji vystavěných charakterů ve hře. Na první pohled, především v první polovině se zdá, že je to skutečně taková „železná lady“. Postupně se ale divák dozvídá, že i ona hledá lásku, že chce začít nový život s mužem, kterého by milovala. To, že se chová dlouho tak nepřístupně, jen potvrzuje to, jak je uvnitř křehká a jak moc se bojí dalšího zklamání. Ve druhé scéně hry, kdy ji poprvé obecenstvo spatří, jak mluví na mole s Ritou Racinovou, která stále ještě hledá svého tanečního partnera, jí Shelby říká: „Chceš slyšet přátelskou radu? Najdi si jiného a kdoví, možná, že se mnou udržíš krok.“ V tu chvíli vyznívá její promluva velmi nadřazeně, Shelby si z Rity dělá legraci a ještě ji nechává nést kufr, aby jí naznačila svou dominanci. V jedné z posledních scén však tyto věty pronáší ještě jednou, to ve chvíli, kdy zjistí, že byla Rita skutečně zamilovaná do letce, za kterého se na tanečním parketu provdala a který ji záhy opustil. Najednou stejná slova vyznívají zcela jinak, a to nejen díky tónu, kterým je říká, ale také díky tomu, jak ji už divák mohl během předešlých scén poznat. V tu chvíli Ritu brání před falešným utěšováním jiné soutěžící a cítí k ní až mateřskou lásku.

Při výstavbě oblouku postavy jsem se opět řídila cvičením Michaila Čechova. Ve své knize *O herecké technice* dává herci za příklad Shakespearova Hamleta a nabádá ho k úvaze: Do jaké míry je Hamlet ještě stále tím Hamletem ze začátku hry a do jaké míry už se „proměnil“ v Hamleta na konci příběhu? Takto jsem přistupovala k postavě Shelby i já. Do jaké míry je v dané scéně ještě tou nepřístupnou, nepotopitelnou šelmou a kolik už ukázala ze své lidskosti, ze svého pravého, zranitelného já?

Zřejmým zlomem ve vnímání postavy Shelby Stevensové je bezesporu scéna na začátku druhého aktu, kdy přichází za již vyřazeným Happym, vyznává mu lásku a přemlouvá ho, aby s ní odešel. V písni, kterou mu zpívá, zaznívá jasně její potřeba vroucího citu, kterému by byla ochotná obětovat vše. Po jeho odmítnutí zlomená odchází dokončit maraton, co jiného jí taky zbývá.

Roli „nepotopitelné Shelby Stevensové“ jsem si doslova zamilovala. A stejně tak celé představení, ačkoliv je provázela jedna nesnáz za druhou. Možná i proto jsem cítila takovou spjatost s touto inscenací. Dohromady s výborným kolektivem mých spolužáků, se kterými nás od té doby pojilo ještě větší pouto, studentů Erasmu, s náročnými, ale tak úchvatnými choreografiemi Hany Litterové, s naprotostu profesionální kapelou pod vedením Tomáše Kůfhabera, s výborným technickým zázemím a manažerským týmem bude mít muzikál Taneční maraton na STEEL PIER vždy důležité místo v mých vzpomínkách.