

**JANÁČKOVA AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ
V BRNĚ**

**Divadelní fakulta
Ateliér Divadlo a výchova
Dramatická výchova**

**Principy tréninku koncentrace
neprofesionálního herce**

Moje cesta k soustředění

Bakalářská práce

**Autor práce: Bc. Tomáš Wortner
Vedoucí práce: Mgr. Matěj T. Růžička
Oponent práce: MgA. Jitka Vrbková**

Brno 2013

Bibliografický záznam

WORTNER, Tomáš. *Principy tréninku koncentrace neprofesionálního herce: moje cesta k soustředění. [Principles of concentration training for non-professional actor: my way to concentration]*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní fakulta, Ateliér Divadlo a výchova, 2013. 45 s. Vedoucí diplomové práce Mgr. Matěj Růžička.

Anotace

Diplomová práce pojednává o tréninku koncentrace neprofesionálního herce jako součásti hereckého tréninku. Autor popisuje a reflektuje své vlastní zkušenosti s hereckým tréninkem a s jeho vedením. V závěrečné části práce autor, na základě těchto zkušeností a teoretických poznatků, navrhuje principy tréninku koncentrace pro neprofesionální herce.

Annotation

Diploma thesis deals with a concentration training for non-professional actor as a part of an actor training. Author describes and reflects his own experiences with actor training and with its leading. In the last part of the thesis, author proposes principles of concentration training for non-professional actor based on his experience and theoretical knowledge in the concentration training.

Klíčová slova

koncentrace, neprofesionální herec, trénink koncentrace, herecký trénink, principy tréninku herce

Keywords

concentration, non-professional actor, concentration training, actor training, principles of concentration training

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu.

Brně, dne 24. května 2013

Tomáš Wortner

Poděkování

Rád bych poděkoval především svému vedoucímu Mgr. Matějovi Růžičkovi za přínosné konzultace. Dále bych chtěl poděkovat Anně Klimešové za cenné debaty a svojí rodině za potřebné zázemí.

Obsah

ÚVOD.....	7
1 TRÉNINK KONCENTRACE NEPROFESIONÁLNÍHO HERCE	9
1.1 SPECIFIKA NEPROFESIONÁLNÍHO HERCE.....	9
1.2 KONCENTRACE.....	10
1.3 TRÉNINK KONCENTRACE HERCE.....	11
1.4 CVIČENÍ KONCENTRACE.....	12
1.4.1 Koncentrace vnitřní.....	12
1.4.2 Koncentrace vnější.....	13
2 REFLEXE OSOBNÍ ZKUŠENOSTI S VYBRANÝMI DIVADELNÍMI OSOBNOSTMI.....	15
2.1 LUCIA REPAŠSKÁ	15
2.1.1 Trénink.....	16
2.1.2 Reflexe.....	17
2.2 MATĚJ MATĚJKA.....	18
2.2.1 Trénink.....	18
2.2.2 Reflexe.....	20
2.3 HANA FRANKOVÁ.....	20
2.3.1 Trénink.....	20
2.3.2 Reflexe.....	22
2.4 PRZEMYSŁAW BŁASZCZAK, NINI JULIA BANG.....	22
2.4.1 Trénink.....	23
2.4.2 Reflexe.....	24
3 REFLEXE VLASTNÍHO HERECKÉHO TRÉNINKU.....	25
3.1 TRÉNINK.....	25
3.2 REFLEXE.....	27
4 PRINCIPY TRÉNINKU KONCENTRACE NEPROFESIONÁLNÍHO HERCE.....	29
4.1 STYL VEDENÍ VEDOUcíHO TRÉNINKU.....	29
4.1.1 Atmosféra tréninku.....	30
4.1.2 Motivace.....	31
4.1.3 Disciplína.....	32
4.1.4 Bezpečnost.....	33
4.2 STRUKTURA TRÉNINKU.....	34
4.3 TECHNIKA CVIČENÍ.....	35
4.3.1 Prostor.....	35

4.3.2 <i>Tiché nohy</i>	36
4.3.3 <i>Dech</i>	36
4.3.4 <i>Překvapování se</i>	36
4.4 VNITŘNÍ AUTENTICITA.....	37
4.5 ZÁKON ŽÁDNÉHO PRINCIPU.....	38
ZÁVĚR	39
CITOVANÁ LITERATURA	40
POUŽITÁ LITERATURA	42
PŘÍLOHY	44

Úvod

V dnešní době pozoruji, že na jevištích neprofesionálního divadla chybí ve velké míře koncentrace herců. Vidím často herce odříkávající repliky bez soustředění se na vlastní tělo, na význam textu, na své herecké partnery. Z těchto důvodů je ve většině případů nemožné, aby vznikla divadelní situace.

Tento fakt je výsledkem současné koncepce divadelních kroužků, dramatické výchovy či skupin neprofesionálního divadla, která je plná bezbřehosti, většinou s nedostatkem koncentrace herců.

Při svém studiu a při svých mimoškolních aktivitách jsem se setkal s několika druhy hereckého tréninku. Základem těchto tréninků byla psychofyzická cvičení, které vyžadují velkou dávku koncentrace. Výsledky těchto tréninků mě přesvědčily o možnosti jejich použití při výchově neprofesionálních herců, konkrétně při tréninku jejich koncentrace.

Cílem této práce je, na základě teoretických poznatků a praktických zkušeností jak s účastí, tak s vedením hereckých tréninků, navrhnout principy tréninku koncentrace pro neprofesionální herce.

V první kapitole definuji neprofesionálního herce a koncentraci. Dále obhajuji a definuji trénink koncentrace, a popisuji z jakých cvičení se skládá.

Druhá kapitola popisuje a reflektuje mou účastnickou zkušenost z hereckých tréninků, ze kterých jsem při návrhu principů nejvíce čerpal.

Ve třetí kapitole popisuji a reflektuji svou vlastní zkušenost s vedením hereckého tréninku s dospělými neprofesionálními herci.

Nakonec v poslední kapitole navrhuji a obhajuji principy, o kterých se domnívám, že jsou klíčové pro správné fungování tréninku koncentrace neprofesionálních herců.

Tato bakalářská práce si neklade za cíl být cvičebnicí. Proto v textu uvádím pouze několik příkladů cvičení. Není totiž možné přečíst si zadání cvičení a bez vlastní zkušenosti s tréninkem je začít aplikovat. Při přenosu cvičení přes psaný text

je totiž velké riziko nepřesnosti a nepochopení. V podstatě při hereckém tréninku nejde o cvičení jako takové, ale o to, za jakým účelem, a za jakých okolností jsou prováděna. Proto je důležitá osobní zkušenost s cvičeními, kterou následně člověk uchopí a aplikuje do vlastního systému tréninku.

1 Trénink koncentrace neprofesionálního herce

Jan Císař říká: „*Chceme-li tedy vytvořit metodickou řadu výchovy a vzdělávání amatérského herce, musíme začít především tréninkem jeho tvořivosti!*“ [1, str. 9]. Císař obhajuje trénink tvořivosti. S tím musím souhlasit, ale domnívám se, že před samotný trénink tvořivosti je třeba postavit trénink koncentrace, aby sama tvorba mohla vzniknout.

Václav Martinec tuto domněnku potvrzuje a při popisu výjimečného hereckého výkonu jí dokonce nazývá známou divadelní skutečností: „*Za nejpodstatnější považuji především hloubku koncentrace, kterou byl prostoupen každý pohyb, každé nadechnutí a zpívaný tón. Bylo to jednoznačné potvrzení známé divadelní skutečnosti, že koncentrace je vstupní cestou k tvůrčímu uvolnění osobnosti herce i k jeho nekonvenčnímu sebevyjádření.*“ [2, str. 54].

Abych mohl definovat trénink koncentrace neprofesionálního herce, vysvětluji nejprve pro koho je určen, tedy neprofesionálního herce. Následně definuji koncentraci jako psychologický termín a nakonec popisuji samotný trénink koncentrace herce a cvičení, ze kterých je tvořen.

1.1 Specifika neprofesionálního herce

Nejprve ukáži rozdíl mezi termínem amatérský a neprofesionální herec. V Teatrologickém slovníku se dočteme: „*pro identifikaci amatérského divadla musíme znát ekonomické pozadí kreace, nejsou podstatné jiné údaje z modálně genetické oblasti (např. odborná příprava tvůrců), ani údaje z funkční oblasti (např. zda se vybírá vstupné). Rozhodujícími kritérii jsou pouze honorování za práci a zaměstnanecký status tvůrců divadla.*“ [3, str. 19]. V rámci této práce však není rozhodující ekonomické pozadí instituce či honorování. Rozhodující je právě odborná příprava tvůrců, v tomto případě herců. Neprofesionální herec, pro kterého je určen trénink koncentrace, jež je popsán v této práci, je ten, který vykonává herectví ze svého zájmu, avšak bez předchozího odborného hereckého tréninku.

Proto je třeba při práci s neprofesionálním hercem vzít v úvahu jisté principy, které dále rozepisují v kapitole 4. Principy tréninku koncentrace neprofesionálního herce.

Dalším důvodem k použití adjektiva neprofesionální je negativní konotace slova amatér (tzv. amatérský, neboli neschopný). Herectví je pro neprofesionálního herce oblast zájmové činnosti, nikoliv profese. Z toho však neplyne míra jeho talentu. Neprofesionální herec může disponovat libovolnou mírou talentu, který však nebyl rozvíjen tréninkem.

1.2 Koncentrace

Pro vysvětlení pojmu koncentrace uvádím nejdříve definici pojmu pozornost. Podle psychologického slovníku je pozornost: „*Zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt nebo děj.*“ [4, s. 445].

Pozornost má následující vlastnosti:

- šířka, extenzita - množství podnětů, které je člověk schopen vnímat najednou,
- hloubka, intenzita - stupeň soustředění,
- trvalost - délka soustředění pozornosti na stejný podnět,
- pružnost - přesouvání pozornosti z objektu na objekt.

Pozornost se dále dělí na bezděčnou a záměrnou. Když naši pozornost strhne nevědomě (bez našeho úmyslu) nějaký poutavý podnět, jedná se o bezděčnou pozornost. Když pozornost zaměřujeme aktivně (úmyslně), jde o záměrnou pozornost. A právě záměrná pozornost je jádrem koncentrace. Koncentrace je: „*Vědomé, úmyslné a trvalé soustředění pozornosti na určitý předmět, jev nebo obsah.*“ [4, s. 267].

Pozornost, a tedy i koncentraci, ovlivňuje mnoho faktorů.

- Pozitivně: nápadnost, neočekávanost, novost.
- Negativně: únava, jednotvárnost.

- Faktory, které mohou pozornost ovlivnit jak pozitivně tak negativně: postoj, zájem, motivace, prostředí, očekávání.

1.3 Trénink koncentrace herce

Trénink koncentrace herce nestojí samostatně, nýbrž jako součást obsáhlejšího hereckého tréninku, či herecké výchovy. Herecký trénink se v Evropě rozmohl nejvíce ve 20. století, kdy velké osobnosti divadla jako Stanislavski, Tairov, Reindhardt, Mejerchold, Grotowski, Barba, aj. hledali podobu a systém hereckého tréninku v reakci na nepochopení, odmítnutí a někdy až opovržení dobovým divadlem. Proto vzniklo několik podob a systémů tréninků, které se navzájem ovlivňují, prolínají a v různých mírách využívají dodnes.

Především díky výjimečným hereckým výkonům, kterých díky tréninku dosáhli vrcholní herci, se herecký trénink prosadil, a v různých podobách dodnes funguje, ve školách zaměřených na výchovu a vzdělání budoucích profesionálních herců.

Vliv hereckého tréninku v profesionálním divadle se samozřejmě projevil i ve výchově a vzdělávání neprofesionálních herců. V herecké výchově neprofesionálních herců se začala objevovat cvičení, která vycházela z tréninku profesionálů, ale podle mých zkušeností, v odlišných podobách, bez potřebné znalosti a preciznosti. Tím však cvičení ztrácí na svém významu.

V neprofesionálním divadle je v obecném povědomí, že trénink patří spíše sportu než umění, a neprofesionální herci mají především tvořit, a ne provádět cvičení. Již samo slovo trénink vzbuzuje dojem, že by mohlo docházet k potlačování spontaneity. Paradoxně je pravdou opak. Trénink a disciplína spontaneitu podporuje. Naopak přílišná svoboda či bezbřehost ji svazuje. Svoboda v jasných mantinelech je opravdovou svobodou a herci mohou začít spontánně tvořit. Toto tvrzení podporuje Grotowski zde: „*Věřím, že neexistuje skutečný tvůrčí proces herce, chybí-li kázeň či spontaneita*“ [5, str. 62] i zde: „*Ponaučení, že se spontánnost a disciplína vzájemně umocňují, a nikoliv oslabují.*“ [5, str. 53].

V rámci této bakalářské práce mluvím o tréninku koncentrace herce, jako o součásti psychofyzického hereckého tréninku¹. Příkladem psychofyzického tréninku je jóga. Jak píše Martinec: „*Nejstarší ucelená technika, která směřuje k vytváření rovnováhy a propojování mezi tělesnými, duševními i duchovními vlastnostmi člověka je jóga.*“ [6, str. 16].

Trénink koncentrace herce je zaměřen na jednotlivé vlastnosti koncentrace (šířka, hloubka, trvalost, pružnost), ale cvičení v následující podkapitole 1.4 Cvičení koncentrace nečlením podle těchto vlastností, ale podle objektu nebo děje, na který je koncentrace zaměřena.

1.4 Cvičení koncentrace

Cvičení na zlepšení koncentrace jsou ta, která vyžadují velké zapojení koncentrace. Herec se při těchto cvičeních naučí jak ji vědomě aktivizovat. To je právě klíčová kompetence k herecké tvorbě a celkově k herectví.

Rozdělují cvičení koncentrace na vnitřní a vnější podle toho, kde se nachází objekt nebo děj, na který je koncentrace zaměřena.

1.4.1 Koncentrace vnitřní

Cvičení na vnitřní koncentraci jsou taková, která zaměřují pozornost na objekty, děje a jevy, které se odehrávají v těle či mysli pozorovatele. Zde uvádím příklady vnitřních cílů pozornosti, na které jsou cvičení v tréninku koncentrace nejčastěji zaměřena. Do každé kategorie přidávám příklad z praxe.

- vlastní tělo

Příkladem cvičení koncentrace na vlastní tělo je cvičení jógy.

- dech, srdeční tep

Všichni herci leží. Koncentrují se na dech, ale neovlivňují ho. Prsty pravé ruky se na nádech rozevírají na výdech zavírají. Prsty levé ruky pulsují podle srdečního tepu. Následně je možné nechat herce jít do prostoru s udržení koncentrace jak na dech tak tep. Je možné také cvičení dělat odděleně na dech či na tep.

¹ Psychofyzický herecký trénink je zaměřen na vztah a spojitost těla a duše. Jedná se většinou o fyzicky náročná cvičení.

- rytmus

Všichni herci si na zápěstí či krku nahmatají rytmus svého srdce a udělají několik kroků podle rytmu srdce. Následně se zastaví, zkontrolují hmatem znovu tep, jestli se jim rytmus kroků nezměnil.

- koordinace

Cvičením na koordinaci může být například žonglování nebo jiná kombinace pohybů, která vyžaduje koordinovanou aktivitu několika končetin naráz (např. pravá ruka vyťukává dvoudobý rytmus, levá třídobý).

- balanc

Všichni herci rovnoměrně v prostoru. Úkolem je vychýlit těžiště z rovnováhy a následně zase dostat do rovnováhy. Postupně necháme herce vychýlit těžiště různými částmi těla a zároveň pracujeme s různou velikostí vychýlení – od malého k velkému (téměř pádu).

- představivost/fantazie

Herci mají zavřené oči a do detailů si představují obraz předmětu, který zkoumají a v představě manipulují. Cílem cvičení je udržet obraz předmětu po co nejdelší dobu.

- uvolnění

Příkladem cvičení uvolnění je relaxace na základě autogenního tréninku², kdy se herci soustředí na svalové uvolnění jednotlivých částí těla až dojde k uvolnění celého těla.

1.4.2 Koncentrace vnější

Cvičení na vnější koncentraci jsou taková, která zaměřují pozornost na objekty, děje a jevy, které stojí mimo tělo, či mysl pozorovatele. V tréninku koncentrace rozdělují tři základní oblasti.

1.4.2.1 Smysly

Smysly jsou vstupní branou vnějších informací do vlastního organismu. Proto jsou nezbytnou součástí tréninku vnější koncentrace. Nejčastějším předmětem tréninku koncentrace je zrak, sluch a hmat (většinou ještě ve spojitosti s představivostí či fantasií). Čich a chuť mohou být také předmětem tréninku koncentrace.

² Autogenní trénink základě představivosti vede k uvolnění těla a mysli. Autogenní trénink rozvinul Johannes Heinrich Schultz. Viz. http://cs.wikipedia.org/wiki/Autogenní_trénink

1.4.2.2 Partner

Koncentrace na hereckého partnera, je základní dovedností herce. Cvičení koncentrace na partnera vychází ze základního komunikačního schématu – akce/reakce, kdy na každou partnerovu akci musí herec vytvořit reakci. Při tréninku koncentrace na partnera je kladen důraz na velkou hloubku (intenzitu) koncentrace. Partnerem však nemusí být pouze herec. Může jít o zástupný předmět (stěna, tyč, židle, aj.) nebo imaginární předmět (např. imaginární herecký partner). Příklady cvičení koncentrace na partnera v Příloze č.1³.

1.4.2.3 Skupina

Schopnost koncentrace na celou skupinu je základním předpokladem herce pro schopnost vnímání všech herců na jevišti. Při tréninku koncentrace na skupinu je kladen důraz na velkou šířku (extenzitu) koncentrace, která se zvětšuje s počtem herců ve skupině. Cvičení koncentrace na skupinu také vychází ze základního komunikačního schématu – akce/reakce, kdy na každou akci musí herec vytvořit reakci. Jelikož je ve skupině mnoho herců, akcí na které musí herec vytvořit reakci je velké množství. Příklady cvičení koncentrace na skupinu v Příloze č.1⁴.

³ Viz. Příloha č. 1: Příprava hereckého tréninku ze dne 12. února 2013

⁴ Viz. Příloha č. 1: Příprava hereckého tréninku ze dne 12. února 2013

2 Reflexe osobní zkušenosti s vybranými divadelními osobnostmi

V této kapitole popisuji a reflektuji práci s divadelními osobnostmi, které nejvíce ovlivnily jak mou uměleckou činnost, tak pedagogickou činnost v oblasti psychofyzického tréninku herce. Osobnosti řadím chronologicky podle toho, kdy jsem se s nimi a s jejich prací setkal. Podkapitoly jsou řazené následovně: Lucia Repašská, Matěj Matějka, Hana Franková a dvojice Przemysław Błaszczyk a Nini Julia Bang.

Kvůli obsáhlosti a opakování jsem do kapitoly nezařadil všechny osobnosti, které mě ovlivnily v koncepci herecké výchovy. V mém studiu a praxi mě ovlivnily ještě tato divadla či osobnosti: Matěj T. Růžička⁵, Farma v jeskyni⁶, Ján Sedal⁷, Feng-yún Song⁸.

V jednotlivých podkapitolách se nezabývám osobností a její prací komplexně. Vždy popisuji pouze svou vlastní zkušenost a tu reflektuji. Po krátkém životopisném úvodu popíši při jaké příležitosti jsem se dostal do kontaktu s prací osobnosti a jak probíhal herecký trénink. Na závěr podkapitoly přidávám subjektivní názor k jednotlivým stylům vedení a koncepci tréninku.

2.1 Lucia Repašská

MgA. Lucia Repašská. Divadelní režisérka. Absolventka Ateliéru režie a dramaturgie JAMU. Zakladatelka a režisérka divadla D'EPOG⁹. V roce 2009 se

⁵ Matěj Tomáš Růžička - režisér, herec. Zakladatel Divadla v 7 a půl. Učitel předmětů Herecká příprava a Herectví a inscenační praxe I,II během mých třech let bakalářských studií na JAMU.

⁶ Mezinárodní casting na performeru/tanečnicku, který proběhl formou třídenního selektivního workshopu v únoru 2013. Farma v jeskyni je mezinárodní divadelní studio tvořící v Praze, zaměřené na tvorbu, vývoj a výzkum lidského výrazu. Viz. <http://infarma.info/>

⁷ Týdenní dílna v rámci studia na JAMU v říjnu 2012. Ján Sedal byl v 60. letech členem experimentálního studia Bílé divadlo v Praze. Nyní herec HaDivadla v Brně.

⁸ Týdenní dílna „*Tělo jako nástroj života a umění*“ v rámci studia na JAMU v září 2012 zaměřená především na dechové a hlasové techniky. Feng-yún Song je čínská zpěvačka

⁹ Divadlo D'EPOG bylo založeno několika studenty a absolventy JAMU v roce 2010. Viz. <http://www.depog.cz>

zúčastnila stáže v Odin Teatret¹⁰. V současné době studentka doktorského studia JAMU.

2.1.1 Trénink

S prací Lucie Repašské jsem se setkal během čtyřměsíční laboratoře herecké tvorby, která byla součástí projektu „*Di_sein*“. Projekt se skládal z výzkumu herecké tvorby a z výzkumu divákova vnímání. Výzkum herecké tvorby byl realizován laboratoří založenou na psychofyzickém tréninku. Výzkum divákova vnímání byl realizován představením *Di_sein*, které z laboratoře vzniklo. Celý projekt trval od ledna do května roku 2011.

Laboratoř byla veřejná, neplacená a zároveň nehonorovaná (vyjma proplacení honorářů z představení na festivalech¹¹). Účastníci neprošli jednorázovým vstupním výběrovým řízením. Výběr byl realizován prvními šesti tréninky, po kterých se jak účastníci, tak režisérka Repašská museli dohodnout na ukončení účasti v laboratoři či na závazku setrvání až do konce projektu. Na základě tohoto výběru se do laboratoře zapojilo deset účastníků rozdílného profesního pozadí¹².

Laboratoř první dva a půl měsíce fungovala na bázi pravidelných intenzivních psychofyzických a vokálních tréninků. Setkání probíhaly v první fázi třikrát týdně po třech hodinách (většinou od 20:00 do 23:00) v prostorách JAMU. V další fázi zkoušení se četnost tréninků ještě zvýšila. Poslední měsíc byl věnován spíše fixování partitur, které vznikly během tréninků, a práci na inscenaci *Di_sein*.

Lucia Repašská v přípravě tréninku vycházela z technik J. Grotowského, Farmy v jeskyni, Odin Teatret, aj. Specifickým rysem tréninku byl postupný vývoj do ustálené podoby. Trénink se skládal z jednotlivých sekvencí zaměřených na určitou dovednost (vnímání skupiny, rytmus, práce s těžištěm, pády, práce se stěnou, práce s podlahou, vokální cvičení, práce s předmětem, partnerská cvičení). Tyto sekvence na sebe navazovaly ve smysluplném pořadí. Každý z účastníků dostal určitou sekvenci na starost a trénink v této části vedl. Režisérka samozřejmě byla

¹⁰ Divadlo založené v roce 1964 italským režisérem Eugenio Barbou, který se zabývá divadelní antropologií. Viz. <http://www.odinteatret.dk/>

¹¹ Představení bylo realizováno v rámci festivalů: Divadelní svět Brno, příští vlna / next wave, Open Air Program Mezinárodního festivalu Divadlo evropských regionů Hradec Králové.

¹² Skupinu tvořili čtyři absolventi JAMU (klaunská tel. a film. tvorba, činohení herectví, muzikálové herectví, dramaturgie), tři studenti JAMU (Divadlo a výchova) a tři neprofesionální herci.

tréninku stále přítomna, avšak řídila ho zvenčí. Tento princip autodidaktičnosti, kdy sami herci vedou čísta tréninku, byl typický právě pro Odin Teatret.

Stálou podobou tréninku, která se v podstatě dva a půl měsíce nezměnila, a nevelkým počtem cvičení bylo docíleno, že účastníci byli schopni provádět dané cvičení velmi precizně. Tato dovednost byla uplatněná v další fázi tréninku, která spočívala v improvizacích v daných omezeních konkrétních cvičení. Tyto improvizace byly zaměřeny na vycvičení trvalosti koncentrace po dlouhou dobu jako příprava k veřejnému výstupu. Zároveň po dosažení jistého stupně dovednosti ve cvičeních byla jednotlivé cvičení komponována do různých vrstev a tím vznikala mnohohrstevnatý projev herce na jevišti (například herec pracuje vokálně s textem podle pravidel jednoho cvičení a zároveň se hýbe podle pravidel jiného cvičení).

Trénink byl záměrně prováděn tak, aby docházelo k velké fyzické a psychické únavě účastníků. Toho se docílilo pomocí těsného řazení cvičení za sebe, čímž odpadly jakékoliv chvíle odpočinku, a neustálou změnou temp jednotlivých cvičení. Repašská využívala únavu jako stimul pro opravdové tělesné a psychické uvolnění, kterého se využívalo jak při práci s hlasem, tak pro uvolnění jakýchkoliv bloků, které herce brání od jeho vlastní spontaneity.

2.1.2 Reflexe

Setkání s hereckým tréninkem pod vedením Lucie Repašské pro mě bylo velmi silnou a pozitivně i negativně inspirativní zkušeností. Jelikož se jednalo o moje první setkání s psychofyzickým hereckým tréninkem, otevřela mi tato zkušenost nový svět divadla, založeného na výjimečném fyzickém projevu herce, který jsem se rozhodl dále zkoumat.

Trénink probíhal pod silným režijním vedením, které vyžadovalo striktní disciplínu. Režisérka se aktivně nezapojovala do cvičení, figurovala vždy jako pozorovatel zvenčí. Tento fakt měl podle mého názoru své výhody i nevýhody. Mezi výhody patří, že cvičení byla vždy prováděna s vysokou precizností, a pokud ne, byli účastníci rychle upozorněni a opraveni. Nevýhodou byl značný odstup mezi účastníky a režisérkou, který se projevoval v řadě situací. Například nebylo dbáno tolik na zdraví účastníků, chyběly rozcvičky před tréninkem, po něm, a nebylo vždy vyhověno účastníkům při neschopnosti cvičit.

Dalším zajímavým a dvousečným motivem, který provázel celý trénink, bylo časté a důrazné vybízení účastníků k tomu, aby se překvapovali. Nesetrvání v pohodlné poloze, práce proti stereotypům, boj proti zůstávání v jednom rytmu je určitě hlavní výsada hereckého tréninku. Proto je velmi důležité aby herci věděli, že se mají překvapovat, a doopravdy se překvapovali. Jako nevýhodu důrazného vybízení k překvapování však spatřuji následným vytvořením hercovy snahy zavděčit se režijnímu přání. Tím, že se chce herec překvapovat, se začne spíše nutit k překvapení, a tím je v podstatě opravdovému překvapení zamezeno. V podstatě se stane, že herec mění rychle již objevené polohy, což se z pohledu zvenčí může jevit jako překvapování, ale překvapování to v zásadě není.

2.2 Matěj Matějka

Slovenský herec, režisér, pedagog, vedoucí divadelních dílen. Absolvent herectví na Konzervatoři v Bratislavě. V letech 2001 – 2006 hercem ve Farmě v jeskyni. Od roku 2005 spolupracuje s Grotowski institutem¹³ na výzkumu fyzického výrazu v divadle. V roce 2010 založil a je režisérem Studia Matějka¹⁴ při Grotowski institutu. Zároveň je hercem a vedoucím fyzického tréninku v divadle ZAR¹⁵.

2.2.1 Trénink

Do práce Matěje Matějky jsem nahlédl v červnu 2012 na čtyřdenní dílně s názvem „*Akcja tela – herec – fyzické divadlo*“ v Novém priestoru¹⁶. Jednalo se o veřejnou placenou dílnu zaměřenou na profesionální herce či tanečníky, případně na studenty herectví. Uchazeči byli vybráni na základě životopisu, motivačního dopisu a fotografie.

Dílny se zúčastnilo pět účastníků¹⁷. Trénink probíhal denně ve dvou blocích: 9:30 – 12:30 a 14:00 – 17:00. Účastníci byli ještě před samotným začátkem dílny

¹³ Grotowski institut, sídlící ve Vratislavi, se zabývá kombinováním uměleckých a výzkumných projektů, které navazují na základy položené činností Jerzy Grotowski a jeho Divadla Laboratorium. Viz. www.grotowski-institute.art.pl.

¹⁴ Studio Matějka je platforma pro objevování prostředků fyzické komunikace. Studio je zařazeno do vzdělávacího programu Grotowski institutu. Viz. <http://www.studiomatejka.com/>

¹⁵ Jde o stálou divadelní skupinu Grotowski institutu, která se zabývá především muzikalitou divadla. Tedy divadlem, které má být nejen viděno, ale také slyšeno. Viz. <http://teatrzar.art.pl>

¹⁶ Mezinárodní centrum pro vzdělávání a výzkum nového tance a fyzického divadla v Bratislavě.

¹⁷ Profesionální herec, studentka herectví (Akademie umění v Banské Bystrici), lektorka tance a jógy, neprofesionální herečka a student JAMU (Divadlo a výchova).

vyzváni k tomu, aby se naučili nazpaměť dva krátké texty bez jakékoliv dramatické interpretace a aby si přinesli minimálně dva obrázky, fotografie nebo malby, které je osobně oslovují. Další podmínka stanovená před začátkem dílny byla soustředěná koncentrace a přesnost během práce.

Trénink začínal každý den intenzivní fyzickou rozcvičkou na principech Hatha-jógy. Podstatná část tréninku byla zaměřena na izolaci jednotlivých částí těla. Nešlo však o izolaci, jak jí známe z různých technik moderního tance. Při těchto izolacích naopak bylo zkoumáno, do jaké míry a při jakých extrémních polohách se již jednotlivé části nemohou pohybovat izolovaně a musí nutně rozpohybovat nejbližší části těla. Tím docházelo k uvědomění propojenosti jednotlivých částí těla. Po tomto uvědomění přicházela cvičení, která vyžadovala a zkoumala možnosti artikulace pohybu jednotlivých částí těla. Tato cvičení samozřejmě vyžadovala velkou koncentraci a preciznost.

Další velkou část tréninku tvořila partnerské cvičení, která byla založena na vytváření spontánní reakce na akci partnera. Tato cvičení jsou základem fyzické komunikace, kdy se účastníci snaží minimalizovat čas mezi přijmutím impulsu od partnera (akce) a vytvořením impulsu k partnerovi (reakce). Jde v podstatě o uvolněný a zároveň aktivní stav, kdy necháme své tělo spontánně poslouchat a odpovídat.

Některé fyzické akce, které byly získány improvizací v daných mantinelech cvičení, byly fixovány do partitury a následně doplňovány textem, slovem asociace, či prací s předmětem. Tímto propojením se zkonkrétnila významová rovina víceméně abstraktní akce těla.

Fyzické slovo, pojem používaný Matějkou, bylo dalším komunikačním prvkem, který jsme na dílně zkoumali. Vycházeli jsme z vybraných slov z naučených textů, z asociací na donesený obrázek, fotografii či malbu. Práce na fyzickém slovu fungovala tak, že jsme opakovaným působením vokální podoby slova na naše tělo hledali jeho fyzickou podobu. Pracovalo se především s různými tempy, intenzitami a s různou mírou fyzické expresivity slova. Tato fyzická slova se následně použila jako protiváha mluvených slov v monologu.

2.2.2 Reflexe

Setkání s Matějem Matějkou pro mě bylo velmi inspirativní a ukázalo mi nový pohled na fyzické divadlo a na herecký trénink. S hereckým tréninkem jsem již měl možnost se setkat pod vedením Lucie Repašské, avšak v jiné kvalitě. Podstatný rozdíl byl v tom, že Matějka se sám zúčastnil většiny cvičení, precizně je ovládal, a proto dokázal předat, ukázat, či zprostředkovat účastníkům dílny cíl cvičení s veškerou hloubkou, kterou on sám měl prozkoumanou.

Na dílně jsem velmi ocenil skloubení lidskosti a striktnosti Matějkaova vedení. Po všech byla sice vyžadována plná koncentrace, ale ne nuceně. Matějka označil tréninkový prostor jako plátno, které musí být neustále napnuté. Pokud se někdo plně nesoustředí, a tedy nepracuje naplno, plátno se deformuje a ubírá to energii všem zúčastněným. Pokud se však účastník z nějakého důvodu nemůže plně soustředit, pak má přestat pracovat a sednout na stranu. Tím zůstává plátno napnuté.

Nejen pravidlo napnutého plátna, ale i osobní přístup Matějky zajistily dobrou atmosféru tréninku, která byla velmi potřebná při vyžadované preciznosti, hloubce a intenzitě práce, která byla při malém počtu účastníků opravdu vysoká.

2.3 Hana Franková

MgA. Hana Franková. Absolventka katedry výchovné dramatiky DAMU. V letech 1993-1994 a 2001-2003 herečka v Divadle V. Nezvala v Karlových Varech. Od roku 1993 do současnosti působí v divadle Dagmar Karlovy Vary¹⁸. Vedle toho vyučuje dramatickou výchovu na Střední pedagogické škole v Karlových Varech. V současné době působí jako pedagožka herecké výchovy na katedře výchovné dramatiky DAMU.

2.3.1 Trénink

S Hanou Frankovou jsem se setkal během čtyřvíkendové dílny herecké tvorby a metodiky herecké tvorby s názvem: „*Herecká cesta od symbiózy s autorem k symbióze s divákem s metodickým přesahem do práce s dětským divadelním souborem*“, která probíhala jako nepovinný předmět v rámci studia na ADaV JAMU.

¹⁸ Divadelní scéna při střední odborné škole pedagogická, gymnáziu a vyšší odborné škole Karlovy Vary. Viz. <http://www.divadlodagmar.cz/>

Dílna probíhala formou jednoho celovíkendového setkání měsíčně po dobu čtyř měsíců (říjen 2012 až leden 2013).

Dílny se zúčastnilo dvanáct studentů¹⁹. Časový harmonogram jednotlivých víkendů byl: pátek 9:00 – 13:00 a 14:00 – 18:00, sobota 9:00 – 13:00 a 14:00 – 18:00 a neděle 9:00 – 13:00.

Obsah dílny byl složen ze tří částí. První část byla tvořena hereckým tréninkem, který byl zaměřen na spolupráci partnerů a dovednosti vlastního hereckého nástroje (tělo, hlas, řeč). Druhá část zahrnovala různé přístupy práce na herecké postavě (interpretace textu, psychologické gesto, hra s maskou, práce na monologu, dialogu). Třetí a poslední část byla tvorba malých divadelních tvarů na základě fixování improvizací, kompozice monologů a dialogů a společných montáží. Všechny tyto tři části se v rámci jednotlivých víkendů prolínaly s postupným převládáním práce na postavě a tvorbou divadelních tvarů nad hereckým tréninkem, který zabíral v prvních víkendech dílny většinu času.

Herecký trénink téměř vždy začínal vnímáním celé skupiny. Cvičení na skupinové vnímání (zaplnění prostoru, zaplnění prostoru v pohybu jednotlivců po šachovnici, společná akce celé skupiny) vycházela většinou z knihy Úhly pohledu [7]. Tato cvičení byla použita nejenom na začátku jednotlivých dní dílny, ale i po větších pauzách na opětovné nalazení skupiny.

Část tréninku věnovaná cvičením zaměřeným na vnímání a naslouchání hereckému partnerovi byla strukturována od nejjednodušších po nejsložitější. Začínalo se od jednoduchým, ale precizním kopírováním partnerových pohybů. Následovala cvičení na spolupráci s partnerem (práce na společném tlaku či tahu skrz předmět – dřevěná tyč, gumová stuha). Nejnáročnější partnerská cvičení byla založena na nonverbální komunikaci jak s využitím očního kontaktu, tak bez něj. V partnerských cvičeních bez očního kontaktu byla zlepšována schopnost komunikace na základě fyzických impulsů a spontánních reakcí na ně.

Samotná dílna nebyla zaměřena pouze na hereckou tvorbu, ale i na metodiku práce s divadelním souborem. Proto po praktické zkušenosti následovalo u všech cvičení a postupů jejich vysvětlení, obhájení a diskuze.

¹⁹ Studenti druhého, třetího a pátého ročníků Ateliéru Divadlo a výchova JAMU.

2.3.2 Reflexe

Dílňa Hany Frankové pro mě byla prvním setkáním s hereckým tréninkem pro neprofesionální herce. Zajímavé bylo zjištění, že obsah tréninku a forma cvičení se v podstatě neliší od cvičení v hereckém tréninku profesionálních herců. To, v čem se tréninky lišily, byla především struktura, intenzita, schopnost vedoucího motivovat účastníky a celkový přístup vedoucího.

Motivace účastníků probíhala pomocí několika prvků. Jednak to bylo využití hudby během cvičení. Hudba navozuje atmosféru, stimuluje fantazii a pro účastníky je pak jednodušší cvičení provádět. Dalším motivačním faktorem byla častá změna cvičení a poměrně krátká doba jednotlivých cvičení. Častým prvkem, který Franková také používala k motivaci, bylo překvapení, respektive záměrné bourání očekávání. Například poté, co byli účastníci vyzváni k zopakování textu monologů, a všichni očekávali práci s nimi, zařadila Franková překvapivě několik cvičení na koncentraci a až následně začlenila práci s monologem.

Dalším zajímavým aspektem organizace dílny bylo skloubení intenzity a celkového trvání tréninku. Jelikož byla dílna organizovaná jako víkendová, bylo možné pracovat intenzivně. Zároveň trvání čtyř měsíců zajistilo dlouhodobý trénink, přičemž odstup jednoho měsíce mezi víkendy byl optimální.

2.4 Przemysław Błaszcak, Nini Julia Bang

Przemysław Błaszcak. Polský herec, pedagog, vedoucí divadelních dílen. Od roku 1995 spolupracuje s Grotowski institutem. V letech 1996 až 1999 hrál v Divadle Pieśń Kozła²⁰, od roku 2004 hraje v divadle ZAR. Věnuje se studiu a výchově japonských bojových umění aikido a shintaido.

Nini Julia Bang. Dánská zpěvačka, muzikantka, herečka, vedoucí hlasových a divadelních dílen. Od roku 2006 herečka, zpěvačka a muzikantka v Divadle ZAR. Zajímá se o tradiční zpěvy. Výzkum lidského hlasu ji zavedl na mnohé expedice (Indie, Gruzie, Island, Korsika, Tuva²¹).

²⁰ Divadlo ve Vratislavi, které sebe samo označuje jako divadelní skupinu založenou na hereckém tréninku. Viz. <http://piesnkozla.pl>

²¹ Tuva nebo Tuvinská republika je republika Ruské federace ležící na jižní Sibiři. Viz. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Tuva>

2.4.1 Trénink

S Przemysławem Błaszczakem a Nini Julia Bang jsem se setkal v lednu roku 2013 během pětidenní dílny s názvem „*Embraces. Dialogues through Body and Voice*“²² v Grotowski Institutu. Jednalo se o veřejnou placenou dílnu, do které byli uchazeči vybíráni na základě životopisu, motivačního dopisu a fotografie.

Trénink probíhal denně v rámci dvou tříhodinových bloků (od 10:00 do 13:00 a od 14:00 do 17:00). Účastníci totiž byli požádáni, aby se minimálně půl hodiny před začátkem věnovali rozehrátí a protahování. Nakonec tedy časová dotace byla podstatně větší. V centru jsem byl denně od 9:00 do 18:00, protože jsem se potřeboval pořádně protáhnout před i po skončení tréninkového dne, abych byl schopen další den pracovat naplno.

Do dílny se zapojilo dvacet účastníků²³. Jelikož fyzická zátěž byla poměrně vysoká, každý den postupně počet účastníků klesal. Do konce dílny zůstalo čtrnáct účastníků.

Trénink byl rozdělen na dvě střídající se části: *dialog skrz tělo* a *dialog skrz hlas*. Část *dialog skrz tělo* obsahovala tělesnou a dechovou rozcvičku, individuální fyzická cvičení a především partnerská, jak kontaktní tak nekontaktní, balanční, někdy až akrobatická cvičení. Část *dialog skrz hlas* zase obsahovala hlasovou rozcvičku, individuální hlasové cvičení (např. hledání rezonátorů) a partnerské cvičení založené na dorozumívání skrz hlasový projev. Na hlas bylo nahlíženo jako na součást těla, takže hlasová cvičení byla také velmi tělesného rázu. Naopak při fyzických cvičeních bylo vždy dbáno na uvolněný hlasový projev.

Některá fyzická a vokální cvičení byla nejprve prováděna a procvičována v technické rovině a následně využita jako základ pro divadelní situace. To znamená, že se s nimi pracovalo jako s pohybovou partiturou pro následné improvizace. Některé improvizace se po zafixování staly konkrétními situacemi a pracovalo se s nimi formou montáže či demontáže buď individuálně, ve dvojici nebo skupinově.

Trénink měl každý den velmi podobnou strukturu. Většina cvičení se opakovala a nabírala každým dnem na intenzitě. Vždy po osvěžení již naučených

²² „*Přijetí/přijmutí/zahrnutí. Dialogy skrz tělo a hlas*“. Více informací a další termíny dílen na <http://embraces.wix.com/embraces>

²³ Několik profesionálních herců, tanečníků, performerů. Dále studenti jak divadelních tak nedivadelních škol.

prvků se přidaly prvky nové. Tímto způsobem se účastníci obohatili o poměrně široký repertoár cvičení, u kterých však bylo každodenním opakováním docíleno hlubokého pochopení a preciznosti provedení cvičení.

Další samostatnou částí dílny, kterou nelze neoznačit tréninkem, byl skupinový tří až čtyřhlasý orchestr zpívající tradiční kavkazské písně a skupinové improvizace založené na kompozici těl v prostoru podobné improvizacím v drahách viz. Úhly pohledu [7, str. 72].

2.4.2 Reflexe

Časová dotace šesti hodin denně se zprvu zdála malá, ale již první den jsem pochopil, že trénink je dostatečně intenzivní a šest hodin je spíše maximum. Další věc, která mě překvapila, bylo poměrně velké množství účastníků. Ale jelikož většina cvičení byla zaměřená na spolupráci ve dvojicích či na celou skupinu, větší počet účastníků nebyl na škodu. Naopak při cvičeních typu zaplňování prostoru v běhu se velké množství účastníků ukázalo jako výhoda a tyto aktivity se stávaly dost adrenalinovými, a tudíž byl vyžadován vysoký stupeň koncentrace na skupinu, protože jinak by docházelo k poměrně nebezpečným srážkám.

Celkově pro mě byla dílna velmi přínosná jak obsahově tak metodicky díky pedagogickému přístupu obou lektorů. Jelikož oba lektoři jsou herci, ví, že zdraví vlastního těla je na prvním místě, a proto byl na všechny zdravotní aspekty brán velký zřetel. Celkově během dílny nastolili velmi příjemnou atmosféru, která je podle mě důležitá při fyzicky velmi náročných aktivitách.

3 Reflexe vlastního hereckého tréninku

Na základě svých teoretických vědomostí a praktických zkušeností získaných během mého bakalářského studia na JAMU a během divadelních dílen a laboratoří jsem se rozhodl zorganizovat pravidelný herecký trénink pro neprofesionální herce.

Celkově těchto tréninků proběhlo v období od listopadu 2012 do dubna 2013 jedenáct. Tréninky se konaly vždy jednou týdně v úterý od 19:30 do 22:00. Celkový počet účastníků se z původních devíti vykrystalizoval na sedm. Jednalo se o studenty Masarykovy univerzity (Právnická fakulta, Fakulta sociálních studií, Filozofická fakulta, Fakulta informatiky, Pedagogická fakulta) a pracující. Šest ze sedmi účastníků byli členy improvizální skupiny Bafni²⁴. Věk účastníků se pohyboval od dvaceti pěti do třiceti tří let. Tréninky byly pro účastníky zdarma.

Při přípravě prvních tréninků jsem použil eklektickou metodu toho nejlepšího, co jsem z herecké výchovy znal. Tuto metodu obhájí i Barba, když popisuje začátky hereckých tréninků: *„Je přirozené, když začínáme tím, že napodobujeme něco, co nám nepatří, co není naším vlastním příběhem, co není plodem vlastního úsilí. Je to východisko, které nám umožní, abychom se od něho vzdálili.“* [8, s. 246]. Musím souhlasit s Barbou, že právě použití cizích cvičení a postupů mi umožnilo se od nich následně vzdálit a najít své vlastní. To se projevilo již po prvních trénincích, kdy jsem začal upravovat a vymýšlet cvičení přesně podle potřeb skupiny.

3.1 Trénink

Před začátkem tréninků jsem si stanovil několik cílů, které jsem chtěl během několikaměsíční práce se skupinou splnit:

- vytvořit funkční skupinu,
- zlepšit koncentraci účastníků,
- vytvořit prostor a zároveň mantinely pro hereckou tvorbu,

²⁴ Bafni je brněnská divadelní improvizální skupina, která se zaměřuje na divadelní sporty v rámci české improvizální ligy. Viz. www.bafni.cz

- zlepšit pohybové dovednosti účastníků,
- rozvíjet fantazii a představivost účastníků,
- zjistit potřeby neprofesionálního herce při hereckém tréninku.

V následujících odstavcích popisuji, jakými cvičeními a postupy jsem naplňoval stanovené cíle.

Vytvoření funkční skupiny pro mě byla priorita, protože jsem potřeboval, aby účastníci byli schopni herecké spolupráce. Nastolil jsem při trénincích takovou atmosféru, aby upadl stud účastníků jak mezi sebou, tak mezi mnou a jimi. Během prvních tréninků jsem velké množství cvičení věnoval vzájemnému kontaktu. Základem těchto cvičení byl většinou blízký fyzický kontakt jak v rámci celé skupiny, tak ve dvojicích. Další cvičení byly zaměřeny na oční kontakt.

Zlepšení koncentrace účastníků probíhalo psychofyzickým tréninkem koncentrace. Trénink se skládal z cvičení, které jsou popsány v této práci v podkapitole 1.4 Cvičení koncentrace. Ve struktuře tréninku jsem prvně řadil cvičení koncentrace na celou skupinu, následně cvičení koncentrace na vlastní tělo a nakonec cvičení koncentrace na partnera.

Prostor pro tvůrčí práci vznikl poté, co účastníci zvládli jednotlivé cvičení tak, aby jim mohly posloužit jako odrazový můstek a zároveň mantinel pro improvizaci. Jednalo se většinou o individuální či partnerské improvizace. Během prvních tréninků jsem během improvizací pouštěl hudbu jako stimulaci fantazie účastníků, ale postupně jsem od hudby opouštěl. Ke konci února byli již účastníci schopni improvizovat úplně bez hudby. Dalším impulsem pro improvizace byla moje zadání. Další tvůrčí prostor zahrnoval práci na monologu, který si účastníci sami napsali. Poté, co se účastníci naučili monolog nazpaměť, pracovali formou montáže textu a pohybové partitury jak individuálně, tak ve dvojicích. Tímto stylem vznikal dialog jak v rovině fyzické akce, tak v rovině textové.

Pohybové dovednosti získávali účastníci během celého tréninku, protože trénink jako takový byl sestaven z velké části z psychofyzických cvičení. Aby byli účastníci schopni se svým tělem nakládat bezpečně, zařadil jsem na začátek každého

tréninku rozehrátí těla a následně cvičení jógy²⁵. V prvních fázích tréninku jsem účastníky učil několik samostatných asán²⁶. Postupně jsem přidával další a od poloviny tréninku byl začátek tréninku věnován několika pozdravům slunci²⁷.

Rozvíjení fantazie a představivosti bylo průřezové téma celého tréninku, které se objevovalo v mnoha cvičeních v různé míře. Některá cvičení byla přímo zaměřena na rozvoj představivosti a fantazie. Například cvičení fantazie, kdy si účastníci se zavřenými očima představují vzdálenou krajinu a přitom se nechávají inspirovat puštěnou hudbou. Některá cvičení byla zaměřena na jinou oblast, ale představivost a fantazii také vyžadovala. Fantazie také byla cvičena při improvizacích.

Jako nástroj pro zjištění potřeb neprofesionálního herce při hereckém tréninku jsem použil jak své vlastní pozorování, tak účastnickou zpětnou vazbu. Moje pozorování probíhalo během tréninků neustále. Na zpětnou vazbu jsem vyčlenil většinou dvacet až třicet minut na konec tréninku. Předmětem reflexe byly jak dojmy, emoce a zážitky účastníků, tak jejich nesoulady a doporučení v obsahové a formální stránce tréninku.

Pro konkrétní představu přikládám k této práci moji přípravu jednoho hereckého tréninku ze dne 12. února 2013²⁸.

3.2 Reflexe

V následující reflexi shrnuji a hodnotím splnění stanovených cílů z předchozí podkapitoly.

Jelikož šest ze sedmi účastníků spolu již dříve herecky spolupracovalo, nebylo náročné vytvořit fungující skupinu. Po začlenění jedné účastnice se vytvořila funkční skupina poměrně brzo (již během několika prvních setkání) a všichni účastníci byli schopni herecké spolupráce.

Koncentrace účastníků se v průběhu tréninků jednoznačně zlepšila. Bylo zajímavé sledovat její zvyšující se trvalost i hloubku. Trvalost koncentrace se projevovala časem, po který se účastníci zvládli koncentrovat na dané cvičení, a tedy

²⁵ Při tréninku jsem čerpal ze své čtyřleté praxe Hatha jógy.

²⁶ Asána je statická poloha těla v Hatha józe.

²⁷ Pozdrav slunci je ustálená sestava asán z Hatha jógy, určená k rozehrátí a protažení těla a ke zklidnění a nastartování mysli.

²⁸ Viz. Příloha č. 1: Příprava hereckého tréninku ze dne 12. února 2013

potažmo počtem cvičení v jednom tréninku. Během prvního tréninku jsem použil dvacet dva cvičení. V posledních trénincích se počet cvičení pohyboval kolem deseti.

Hloubka koncentrace je hůře pozorovatelná a měřitelná, než její trvalost. Přesto jako vedoucí a částečný pozorovatel zvenčí mohu konstatovat, že i hloubka koncentrace se zvětšovala. Tento jev bylo možné pozorovat například u preciznosti provedení jednotlivých cvičení, které vyžadují velkou hloubku koncentrace.

Prostor a mantinely pro hereckou tvorbu se mi podařilo vytvořit a účastníci díky tomu vytvořili množství zajímavých divadelních situací, které je možné použít i v rámci nějakého budoucího divadelního tvaru.

Zlepšení pohybových dovedností účastníků je samozřejmě dlouhotrvající proces, ale podle vlastního pozorování a podle reflexe účastník vím, že byl během tréninků nastartován. Malé viditelné změny byly u některých účastníků pozorovatelné při srovnání prvních a závěrečných tréninků. Šlo zejména o mírné zlepšení pohyblivosti, koordinace, rovnováhy a fyzické kondice.

Fantasie a představivost jsou vnitřní procesy, které je téměř nemožné pozorovat zvenčí. Během zpětné vazby však účastníci potvrdili jejich zlepšení.

Díky závěrečné reflexi jsem průběžně získával cenné informace o potřebách skupiny. Na základě těchto informací a mnou vypořádaných jevů jsem připravoval další tréninky. Tímto systémem pokus-omyl jsme, přibližně po šesti trénincích, našli rovnováhu mezi mými očekáváními, potřebami a očekáváními a potřebami skupiny.

Celkově pro mě bylo vedení hereckých tréninků cennou zkušeností, kterou není možno nahradit teorií.

4 Principy tréninku koncentrace neprofesionálního herce

Východiskem návrhu principů tréninku koncentrace byly moje teoretické vědomosti a praktické zkušenosti jak s účastí, tak s vedením tréninků koncentrace. Moje zkušenosti jsou výhradně s tréninkem dospělých herců a proto i navržené principy jsou koncipovány pro dospělé.

Jelikož má neprofesionální herec jiná specifika než profesionální herec, domnívám se, že je třeba k jeho tréninku přistupovat s jinými principy.

Principy jsem seřadil do několika kategorií, podle kterých jsou pojmenovány následující podkapitoly.

4.1 Styl vedení vedoucího tréninku

Styl vedení je nejdůležitější faktor, který ovlivňuje fungování skupiny a jednotlivců v ní. Marie Vágnerová [9, str. 317] rozděluje tři základní styly vedení.

- **Autoritativní** – vedoucí stojí mimo ostatní členy skupiny. Rozhodování probíhá výhradně v režii vedoucího a členové mají malou možnost je ovlivnit. Vedoucí zanedbává zpětnou vazbu na svůj styl vedení. Atmosféra ve skupině je formální.
- **Demokratický** – vedoucí skupiny stojí uvnitř skupiny avšak je členy jako vůdce respektován. Při rozhodování bere na vědomí názory ostatních, zajímá se o zpětnou vazbu. Atmosféra ve skupině je přátelská.
- **Liberální** – vedoucí stojí uvnitř skupiny a jeho vedoucí role je nejasná. Členové skupiny bývají velmi autonomní a na vedoucím nezávislí. Atmosféra ve skupině bývá kolísavá.

Během své praxe jsem se setkal s těmito styly vedení: autoritativní styl Lucie Repašské, demokratický styl Hany Frankové, či styl vedení na pomezí

autoritativní/demokratický u Matěje Matějky a Przemysława Błaszczyka a Nini Julie Bang. Liberální styl jsem při hereckém tréninku nezažil, ale například v hodinách dramatické výchovy ano.

Nejpříjemnější a nejsmysluplnější styl vedení tréninku pro neprofesionální herce je demokratický. Ten však může mít také své nevýhody. Pavel Říčan píše: „*Nevýhody přehnaně demokratického stylu spočívají ve váhavosti a v nedostatku koncepce. Často také členové skupin přímo vyžadují určitou míru autoritativnosti a demokracii odmítají*“ [10, str. 209]. S vyžadováním autoritativnosti jsem se setkal jako účastník i jako vedoucí skupiny. Skupina vyžaduje jasné vedení ze dvou důvodů. První je nedostatek vědomostí a zkušeností, který zamezuje možnost vést skupinu zevnitř. Druhým důvodem je fakt, že vedení skupiny ubírá členům energii, kterou účastníci chtějí věnovat spíše vlastním aktivitám. A jelikož neprofesionální herec má, podle mých zkušeností, nedostatek znalostí a zkušeností, a zároveň se nechce věnovat vedení, domnívám se, že liberální a přehnaně demokratický styl nevyhovují tréninku koncentrace neprofesionálního herce. Na druhou stranu je třeba zvolit správnou míru autoritativnosti. Přehnaná míra autoritativnosti je totiž v rozporu s faktem, že neprofesionální herec provozuje herectví ze zájmu a v míře, kterou si sám určí. Proto je nutné dbát na zpětnou vazbu členů skupiny²⁹.

4.1.1 Atmosféra tréninku

Vytvoření a udržení dobré atmosféry tréninku je velmi důležitá kompetence vedoucího skupiny. Pro mě, jako vedoucího hereckých tréninků či jiných divadelních dílen³⁰ pro neprofesionální herce, je uvolněná, přátelská a bezpečná atmosféry jedna z prvních priorit. Pokud se účastníci necítí na tréninku bezpečně³¹, nemůžeme čekat, že budou schopni spontánně tvořit. Tuto myšlenku potvrzuje i Grotowski, když píše: „*Je potřeba vytvořit atmosféru, takový systém práce, aby herec cítil, že může udělat*

²⁹ Pro upřesnění doplňuji, že míra autoritativnosti nemá nic společného s disciplínou. Když si skupina neprofesionálních herců demokraticky určí, že chce pracovat v přísných podmínkách (například časová dochvilnost), je na vedoucím, aby dodržování těchto podmínek hlídal.

³⁰ Ve své praxi se zabývám také divadelní improvizací a vedl jsem přibližně deset, většinou víkendových, dílen zaměřených na improvizaci.

³¹ V kontextu atmosféry tréninku je míněno bezpečí psychické. Avšak, aby mohlo vůbec psychické bezpečí nastat, je důležité i bezpečí fyzické, o kterém dále pojednávám v podkapitole 4.1.3 Bezpečnost.

všechno, že nic z toho, co udělá, nebude předmětem zábavy, že vše bude pochopeno, ne-li přijato.“ [5, str. 65].

Jak uvádí Vágnerová [9, str. 317], atmosféra ve skupině je přímo závislá na stylu vedení a demokratický styl se vyznačuje přátelskou atmosférou. Což je dalším důvodem pro nastolení demokratického stylu vedení při tréninku koncentrace neprofesionálního herce.

4.1.2 Motivace

Schopnost pozitivně motivovat členy skupiny je další důležitá vlastnost vedoucího tréninku koncentrace. I když je trénink předmětem hercova zájmu, je nutné umět ho správně motivovat, a tím zvýšit jeho schopnost koncentrace. K motivaci slouží dobrá atmosféra tréninku³² a další principy.

Pro motivaci je vhodné vysvětlit účastníkům jak celkový smysl tréninku koncentrace, tak smysl jednotlivých cvičení. Celkový smysl tréninku koncentrace je vhodné vysvětlit účastníkům před samotným tréninkem. Zamezí se tím přebytečnému přemýšlení účastníků o smyslu tréninku. Avšak vysvětlení smyslu jednotlivých cvičení je možné strukturovat těsně před cvičení, těsně po cvičení či na závěr tréninku. Ve své praxi jsem se setkal se všemi přístupy a domnívám se, že v tomto ohledu nelze generalizovat. Některá cvičení vyžadují vysvětlení smyslu před samotným cvičením, aby účastníci věděli, kam mají směřovat. Některým cvičením to naopak škodí, protože jsou zaměřena na intuici a přemíra přemýšlení ji zablokuje. Proto je pro vedoucího nutné znát cvičení do hloubky a vědět, jaký je jejich cíl.

Hudební podklad puštěný při cvičení je velmi funkční princip motivace účastníků především v začátečních fázích tréninku koncentrace. Hudba totiž navozuje atmosféru, díky které je pro herce snazší se koncentrovat. Když pozorujeme, že jsou herci schopni dobře se koncentrovat při cvičení s hudebním podkladem, postupně je necháme provádět cvičení i po skončení hudby. Tím docílíme toho, aby se herci snažili udržet míru koncentrace vybudovanou s hudbou i v části bez hudby. Postupně tímto způsobem naučíme herce koncentrovat se na cvičení i bez hudebního podkladu (pokud se ovšem nejedná o cvičení, které má za cíl právě koncentraci na hudbu). Důvodem k odstranění hudebního podkladu pod

³² Viz. podkapitola 4.1.1 Atmosféra tréninku.

cvičením je fakt, že hudba strhává pozornost na sebe, a tak při cvičeních, která jsou například zaměřena na partnera, skupinu, či vlastní tělo jde o nežádoucí prvek.

Dalším motivačním faktorem je pochvala. Je důležité, aby vedoucí průběžně chválil účastníky a tím je motivoval k práci. Důvodem k pochvale může být pokrok účastníků, stejně jako snaha. Další prostor pro pochvaly je dobré vytvořit při reflexi tréninku, kdy je vhodné vyzvat účastníky, aby pochválili sami sebe, či aby pochválili jiného účastníka.

4.1.3 Disciplína

Disciplína je důležitým principem tréninku koncentrace. Není závislá na stylu vedení a může být tedy vyžadována i při demokratickém stylu vedení. Disciplínu obhájí již v podkapitole 1.4 Herecký trénink, ale zde uvádím další dva citáty Grotowského, které disciplínu obhájí: „*Jedno z největších nebezpečí, které ohrožuje herce, je samozřejmě nedostatek disciplíny, chaos*“ [5, str. 62] a „*Věřím, že neexistuje skutečný tvůrčí proces herce, chybí li kázeň či spontaneita*“ [5, str. 62].

Disciplína je prostředkem k dosažení cílů. Zde je nutné uvést další rozdělení typů vedoucích skupiny. Podle Říčana [10, str. 210] existují dva typy vedoucích: orientovaný na úkol a orientovaný na vztahy. Vedoucí orientovaný na úkol je zaměřen na výkon a chce dosáhnout stanovené cíle. Vedoucí orientovaný na vztahy chce především dosáhnout dobrých vztahů ve skupině.

Zajímavým fenoménem týkajícím se disciplíny jsou včasné příchody. Zažil jsem přístupy vedoucích, kde byla dochvilnost vyžadována striktně i vágně. Ze své zkušenosti vedoucího tréninku musím říci, že pozdní příchod alespoň jednoho účastníka vždy naruší celý průběh tréninku a koncentraci ostatních účastníků. Proto doporučuji dbát i s neprofesionálními herci na striktní dodržování dochvilnosti.

Dalším důležitým prvkem disciplíny je ticho během cvičení. Neprofesionální herci mají tendenci k okamžitému komentování všech cvičení během tréninku. Tím se však vzdaluje hercova pozornost od samotnému cvičení ke komentování a zároveň jsou ostatní herci strháváni k odpovědím a svým komentářům. Podle mých zkušeností je vhodné neprofesionálním hercům tento fakt vysvětlit a následně vyžadovat aby herci u cvičení nemluvili a soustředili se na samotné cvičení.

Domnívám se, že jednou z nejdůležitější dovedností vedoucího tréningu koncentrace neprofesionálního herce, je nalezení správné míry disciplíny, kdy skupina dokáže plnit stanovené cíle, a přesto zachoval dobré vztahy ve skupině. Například zmiňovaný Grotowski svým hercům a účastníkům jeho dílen zakazoval mezi sebou mluvit či jinak komunikovat i během pauz v tréningu. To samozřejmě může být účinná metoda, jak docílit udržení stupně koncentrace, avšak neprofesionálním hercům je třeba také dát možnost a prostor pro verbalizaci pocitů jak před celou skupinou, tak například mezi partnery, kteří spolu prováděli cvičení. Proto je nutné nikdy nebrat pravidla přespříliš striktně a reagovat pružně na skupinu.

4.1.4 Bezpečnost

V podpodkapitole 4.1.1 Atmosféra tréningu píší o nutnosti herce cítit se bezpečně na tréningu. V rámci atmosféry tréningu se jedná o psychickou bezpečnost. Avšak fyzická bezpečnost je jakýmsi nadřazeným stupněm. To znamená, pokud se herec necítí fyzicky bezpečně, těžko dojde k pocitu psychického bezpečí, otevřenosti, uvolnění.

Během své praxe jsem se setkal s přístupy, které například nerespektovaly, základní principy bezpečnosti práce jako je rozehrání a protažení těla na začátku a konci tréningu. Při tréningu koncentrace, který je složen s fyzických cvičení, je třeba dodržovat základní principy správné ergonomie pohybového aparátu³³. Dále při provádění fyzicky náročných a potenciálně nebezpečných cvičení³⁴ je nutné dbát na jejich správné a bezpečné provedení.

Pro správnou práci s nebezpečnými cvičeními je nutné, aby vedoucí tréningu techniku cvičení znal precizně, dbal zprvu na technické zvládnutí cvičení a až následné začlenění cvičení do improvizace či do divadelní situace.

Další faktor, který ovlivňuje bezpečí, je prostředí, prostor, ve kterém tréning probíhá. Je důležité, aby se jednalo o čistý, vzdušný a bezpečný prostor nejlépe s dřevěnou podlahou bez nerovností a nebezpečných předmětů.

³³ Principy správné ergonomie pohybového aparátu nejsou předmětem této práce, avšak při fyzických cvičení nutnou znalostí vedoucího.

³⁴ Jde především o dynamické cvičení při níž přichází tělo do kontaktu s podlahou či stěnou (pády na zem, skoky o stěnu, aj.), dynamické cvičení individuální i partnerské (skoky, přemety, aj.) a statické balanční cvičení individuální i partnerské (stojky, partnerská akrobacie, aj.).

4.2 Struktura tréninku

Při přemýšlení nad strukturou tréninku koncentrace je nutné uvažovat o dvou rovinách struktury. První je struktura hereckého tréninku, který trénink koncentrace obsahuje, a druhá je struktura samotného tréninku koncentrace.

V rámci hereckého tréninku je vhodné situovat trénink koncentrace do první poloviny. Samozřejmě záleží na době trvání celého tréninku, ale pokud jde o alespoň dvouhodinový trénink, je dobré věnovat samotnému tréninku koncentrace, alespoň v prvních fázích trénování skupiny, hodinu. Ideální je řadit trénink koncentrace po aktivitách na rozehtání a protažení těla. Po tréninku koncentrace následuje již herecká tvorba v libovolné podobě. Pokud je herecká tvorba delší než hodinu, doporučuji začlenit do jejího průběhu několik cvičení na uvolnění a koncentraci. Tím se zajistí další přísun energie do skupiny.

Struktura samotného tréninku koncentrace je velmi variabilní. Je dobré řadit za sebe cvičení, která jsou zaměřena vždy na různé vlastnosti koncentrace (hloubka, šířka, atd.). Ve své praxi jsem se nejčastěji setkal s řazením cvičení v pořadí: koncentrace na celou skupinu, na sebe a následně na partnera. Tímto se zaručí i střídání vyžadovaných vlastností koncentrace. Při koncentraci na skupinu je potřeba velká šířka koncentrace, u koncentrace na vlastní tělo je vyžadována velká hloubka a při cvičeních koncentrace na partnera je vyžadována velká šířka i velká hloubka koncentrace.

Další důležitou vlastností koncentrace je její trvalost. Jelikož je u neprofesionálních herců trvalost malá, je nutné provádět cvičení pouze omezenou dobu a často je střídat. Postupným natahováním doby na jednotlivé cvičení se zvyšuje i trvalost koncentrace. Při délce cvičení je ovšem nutné brát také v potaz, že některá cvičení vyžadují naopak poměrně velkou dobu než jsou herci schopni se na něj soustředit. V těchto případech je naopak krátká doba cvičení kontraproduktivní.

Ke struktuře tréninku koncentrace se také pojí otázka přestávek. V prvních fázích tréninku je dobré nechat prostor na krátkou pauzu přibližně po každé hodině cvičení. Čas bez pauz se dá následně prodlužovat, ale záleží také na fyzické náročnosti jednotlivých cvičení. Pauza totiž slouží nejen k psychickému odpočinku

od koncentrované práce, ale také k fyzickému odpočinku těla. Proto je vždy nutné citlivě vnímat skupinu a její potřeby a podle toho strukturovat pauzy do tréninku.

Hledání správné míry jednotlivých principů velmi trefně popisuje Peter Brook při výčtu aktivit, které jsou zahrnuty v rámci inscenačního procesu jeho divadelní skupiny: „*Je tu prostor pro výměnu názorů, pro zkoumání, pro studium historie i dokumentů, právě tak jako je tu prostor pro křik a pro nářek a pro svíjení se na podlaze. Je tu také prostor pro oddech, neformálnost, družnost a stejně je čas na ticho a na kázeň a na naprosté soustředění.*“ [11, str. 174].

4.3 Technika cvičení

Dalším základním principem tréninku koncentrace je vyžadování precizního provádění techniky cvičení. Pouze pokud je vedoucím vyžadována správná technika cvičení, musí se herec plně koncentrovat a tím je koncentrace trénována. V opačném případě není nutné zapojení maxima koncentrace a cvičení ztrácí smysl a zároveň může docházet k nebezpečným situacím. O samotné bezpečnosti více v podkapitole 4.1.4 Bezpečnost.

Pokud již herec zvládá cvičení pohodlně bez většího zapojení koncentrace, je nutné do cvičení doplnit další překážky, na jejichž překonání musí herec zapojit více koncentrace. Těchto překážek může existovat neomezené množství. V jednotlivých podkapitolách uvádím ty hlavní z nich.

4.3.1 Prostor

Omezení prostoru je účinnou překážkou pro herce. Nutí zvětšit šířku jejich koncentrace při libovolném cvičení tak, aby byli schopni soustředit se na cvičení jako takové a také na prostor, který je pro cvičení vyhraněn. Dalším možným stupněm omezení prostoru je dynamické omezování prostoru v průběhu cvičení. Dynamické omezování prostoru může být vedoucím korigováno například vlastním tělem³⁵, či slovní instrukcí³⁶.

³⁵ Vedoucí se posunuje prostorem a určuje tím jak velký prostor mohou herci pro cvičení použít.

³⁶ Prostor pro cvičení vymezen slovně může být např. „u okna“, „na jednom metru čtverečním“, „podél stěny“, aj.

4.3.2 Tiché nohy

Další překážkou, se kterou jsem se setkal u všech popisovaných divadelních osobností³⁷, jsou tzv. „*tiché nohy*“. Tiché nohy jsou jednoduché pravidlo, které říká, že herci musí vykonávat chůzi, běh či jiný kontakt s podlahou v tichosti. Tím se zvětší míra koncentrace, kterou herec pro precizní provedení potřebuje vynaložit, a zároveň vzniká větší uvědomění a koordinace pohybů dolních končetin. Tiché nohy jsou dále použitelné v práci na inscenaci, kdy tichý pohyb herců po jevišti umožňuje přidání hlasu, hudby či jiných zvuků, které nejsou rušeny hluky skupiny.

4.3.3 Dech

Důležitým prvkem techniky cvičení je dech. Existují cvičení, která jsou přímo zaměřena na koncentraci na dech. U nich je dech předmětem samotného cvičení. Avšak u všech ostatních cvičeních má být zachován plynulý, uvolněný dech. Pokud však herec soustředí veškerou svou koncentraci jinam (např. na partnera), může se stát, že nedýchá uvolněně. Proto je dobré, po zvládnutí techniky cvičení, přidat hercům další překážku v podobě koncentrace na dech³⁸.

4.3.4 Překvapování se

Zásadní překážka, kterou je důležité klást hercům, je nesetrvání ve svých vlastních stereotypch. Tento princip překvapování se jsem zažil ve všech hereckých trénincích, avšak v různých formách. Lucie Repašská pracovala s častým direktivní vyzíváním herců k překvapování se³⁹. Matěj Matějka u jednotlivých cvičení vysvětlil, že je důležité se překvapovat a zároveň se pohybem bavit. Hana Franková jemným způsobem vybízela k hledání nových poloh. Nakonec Przemysław Błaszczak a Nini Julia Bang vysvětlili, že překvapování se je spíše objevování, tedy pasivní proces, který probíhá sám, pokud mu vytvoří herec prostor. Základním principem bylo dát tělu svobodu a spíše pozorovat, do jakých nových poloh herce jeho tělo dovede.

³⁷ Viz. kapitola 2 Reflexe osobní zkušenosti s vybranými divadelními osobnostmi.

³⁸ Koncentrace na dech může být například realizovaná požadavkem, aby herec během cvičení na nádech rozevíral prsty jedné ruky a na výdechu dával prsty zpátky k sobě. To slouží k uvědomění neplynulosti dechu a jejímu vědomému odstraňování.

³⁹ Více o metodě Lucie Repašské k překvapování se v podkapitole 2.1.2 Reflexe.

Poslední popsany přístup mi jako účastníkovi jednotlivých dílen či laboratoří vyhovoval nejvíce a připadal nejproduktivnější a nejpravdivější. U Przemysława Błaszczaka a Nini Julie Bang byl kladen důraz na proces objevování a bylo jasně vysvětleno, že čas není rozhodující kritérium a že není potřeba nikam spěchat. Naopak například u Lucie Repašské byl kladen důraz na výsledek a vyzývání k překvapování se bylo proto velmi urgentní. Kvůli tomu jsem jako účastník necítil svobodu a spíše mě to jako herce uzavíralo, než otevíralo.

Proto při vedení tréninku neprofesionálních herců doporučuji použít zmiňovaný princip překvapování se formou objevování, které vychází spíše z těla než z mozku, kdy mozek spíše pozoruje tělo, kam herce zavede. Tento princip podporuje i Grotowski: *„Překračování, přesahování se není manipulací. Někteří herci se během tzv. fyzických cvičení pachtí, dřou se do úpadu. Není to sebezpresahování, protože je to manipulace se sebou na základě sebedmrškačství a pocitu viny. Přesažení sebe sama je 'pasivní', je to nebránění se sebezpresahování. To je všechno“* [5, str. 119].

4.4 Vnitřní autenticita

Trénink koncentrace, jako součást hereckého tréninku, obsahuje mnoho fyzických cvičení, která mohou být podobná gymnastice nebo jiným systémům formování tělesného aparátu. Grotowski říká: *„Žádné cvičení v různých fázích hercovy přípravy nesmí být cvičením v obratnosti.“* [5, str. 11]. Aby v rámci tréninku koncentrace nešlo pouze o formování těla a jeho obratnosti, je nutné aby všechna cvičení probíhala v rámci nějaké situace, příběhu, kterou herec do cvičení dodává. Tím se z fyzických cvičení stává herecký trénink. Toto naplnění fyzických cvičení divadelním obsahem nazývám pojmem *vnitřní autenticita*.

Vnitřní autenticita vyžaduje, aby byl každý herecův pohyb motivován nějakou hercovou představou v rámci situace či příběhu. Pojem vnitřní autenticita je složen ze slov autenticita a vnitřní. Autenticita označuje pravost, původnost. Tím je myšleno, že herec čerpá motivaci výhradně ze sebe. Možnosti hercova čerpání ze sebe shrnuje Grotowski: *„Během tréninku vyžadujeme na každém herci, aby hledal své asociace, své osobní varianty, návrat k vlastním vzpomínkám, evokace vlastních tužeb, toho co nemohl uskutečnit atd.“* [5, str. 63].

Další část pojmu vnitřní autenticita – slovo vnitřní, označuje můj požadavek na herce, aby svou představu, vzpomínku, situaci, asociaci, zkrátka svou motivaci především vnitřně prožili a nezaobírali se vnějšími projevy svého prožívání. U pohybu je totiž důležitější jeho vnitřní motivace, impuls, než pohyb samotný. Grotowski to komentuje na příkladu gest: *„Falešné je to, že jsou nějaké pohyby rukou, které by mohly být sami o sobě výrazné. Začíná-li reakce v ruce, a ne uvnitř těla, je vskutku 'gestem'. Ostatně – herci to často dělají právě tak, a to je falešné. Když je reakce živá, začíná vždy vevnitř, v těle, a v rukou teprve končí.“* [5, str 113].

Grotowski při své režijní práci používal pojmy „věřím/nevěřím“ a „rozumím/nerozumím“. Zde vniká jasná hranice mezi vnitřní a vnější autenticitou. Pokud herec jedná s vnitřní autenticitou, dokáže pozorovatel zvenčí pouze rozlišit jestli herci věří nebo nevěří, že herec dodává svému jednání vnitřní motivace, ale nedokáže porozumět. Teprve ve chvíli, když se dostaví u herce vnější autenticita, dokáže pozorovatel porozumět. Vnější autenticitu však po neprofesionálních hercích v prvních fázích⁴⁰ tréninku koncentrace nechci. Nechci aby se soustředili na artikulaci svých vnitřních motivací, protože koncentrace na artikulaci může přehlušit koncentraci na samotné motivace.

4.5 Zákon žádného principu

Principy nejsou zákony. Divadlo nesmí být přísně svázáno principy, jinak se stane, jak to označuje Peter Brook ve své knize Prázdný prostor [11, str. 9 – 56], divadlem mrtvolným. Proto jediné pravidlo, které platí vždy, je, že žádný princip není stoprocentní.

Anne Bogart a Tina Landau shrnují boj proti dogmatům výstižně: *„Pro každého umělce je smrtelně nebezpečné snažit se plnit dané kroky jen mechanicky, bez neustálého zápasu s otázkami, bez průběžného reflektování celého procesu práce, a bez vlastních objevů.“* [7, str. 14].

⁴⁰ Zatím nedokáži určit, co přesně znamená první fáze tréninku koncentrace. Jistě je to velmi individuální počet tréninků, kterým musí neprofesionální herec projít, aby na něj mohly být kladeny požadavky na vnější autenticitu. Z mé prozatímní zkušenosti se může jednat klidně o několik let.

Závěr

V této práci se mi podařilo, s pomocí literatury a reflexe vlastní zkušenosti, obhájit a definovat principy, které jsou klíčové pro trénink koncentrace neprofesionálního herce.

Principy je nutné brát jako doporučení. Čtenář je také může vnímat jako náhled do mojí vlastní cesty tvorby tréninku koncentrace, jež je nedílnou součástí tréninku hereckého. Tato fakta popisují především v poslední podkapitole této práce 4.5 Zákon žádného principu, dále pak v částech, které jsou věnované jednotlivým principům.

Pro mě samotného je další klíčová otázka jak pracovat s tréninkem koncentrace a hereckým tréninkem v přípravě inscenace. Barba říká: *„trénink není zárukou žádné jistoty, pokud jde o umělecké výsledky. Je to jen prostředek, kterým si zajišťujeme, že se nám naše záměry podaří adekvátně vyjádřit.“* [8, str. 244]. Sám jsem zažil několik přístupů práce se cvičeními v inscenačním procesu. Obecně existují dva: použít cvičení z tréninku do inscenace či nikoliv. Tyto dva principy výstižně osvětluje Jana Pilátová, při popisu své stáže v Grotowski institutu: *„Cvičení se (...) od práce na inscenaci oddělovala. Byla to příprava k práci, čištění zubů, říkal Grotowski, ne lov materiálu. To je rozdíl mezi jeho způsobem práce a prací jeho žáka Staniewského, který pro každou inscenaci hledal jiná cvičení, aby je v ní mohl uplatnit.“* [12, str. 40].

Ke kterému způsobu práce se přikloním zatím nevím, to bude předmětem dalších hereckých tréninků a bádání.

Citovaná literatura

- [1] CÍSAŘ, Jan. *Nástin metodiky amatérského herectví*. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1982. 88 s.
- [2] MARTINEC, Václav. Zpráva o dílně na Divadelní fakultě JAMU. In *Psychosomatický základ veřejného vystupování*. Praha: Akademie múzických umění, 2000. ISBN 80-85883-50-3. s. 53 – 54
- [3] PAVLOVSKÝ, Petr. *Základní pojmy divadla: Teatrologický slovník*. 1. vyd. Praha: Libri a Národní divadlo, 2004. ISBN 80-7277-194-9. 350 s.
- [4] HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- [5] GROTOWSKI, Jerzy a PILÁTOVÁ, Jana. *Jerzy Grotowski a Teatr Laboratorium – texty, druhá část*. Praha: Pražské kulturní středisko, 1990. 128 s. ISBN 80-85040-07-7.
- [6] MARTINEC, Václav. *Herecké techniky a zdroje herecké tvorby: příručka pro adepty a studenty herectví*. 1. vyd. Praha: Pražská scéna, 2003, 191 s. ISBN 80-86102-38-6.
- [7] BOGARD, Anne a LANDAU, Tina. *Úhly pohledu: praktický průvodce systémem úhlů pohledu a kompozice*. Praha: Divadelní ústav ve spolupráci s Divadlem Archa, 2007. 205 s. ISBN 978-80-7008-210-2
- [8] BARBA, Eugenio a SAVARESE, Nicola. *Slovník divadelní antropologie: o skrytém umění herců*. Praha: Divadelní ústav, 2000, 285 s. ISBN 80-7008-109-0.

- [9] VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 356 s. ISBN 8024608413.
- [10] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie, příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 286 s. ISBN 8071789232.
- [11] BROOK, Peter. *Prázdný prostor*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1988. 232 s.
- [12] PILÁTOVÁ, Jana. *Hnízdo Grotowského: na prahu divadelní antropologie*. 1. vyd. Praha: Institut umění - Divadelní ústav, 2009, 581 s. ISBN 978-80-7008-239-3.

Použitá literatura

BARBA, Eugenio a SAVARESE, Nicola. *Slovník divadelní antropologie: o skrytém umění herců*. Praha: Divadelní ústav, 2000, 285 s. ISBN 80-7008-109-0.

BOGARD, Anne a LANDAU, Tina. *Úhly pohledu: praktický průvodce systémem úhlů pohledu a kompozice*. Praha: Divadelní ústav ve spolupráci s Divadlem Archa, 2007. 205 s. ISBN 978-80-7008-210-2

BROOK, Peter. *Nitky času: memoáry*. 1. vyd. Praha: Divadelní ústav, 2004, 225 s. ISBN 8070081708.

BROOK, Peter. *Prázdný prostor*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1988. 232 s.

CÍSAŘ, Jan. *Nástin metodiky amatérského herectví*. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1982. 88 s.

GROTOWSKI, Jerzy a PILÁTOVÁ, Jana. *Jerzy Grotowski a Teatr Laboratorium – texty, první část*. Praha: Pražské kulturní středisko, 1990. 128 s. ISBN 80-85040-09-3.

GROTOWSKI, Jerzy a PILÁTOVÁ, Jana. *Jerzy Grotowski a Teatr Laboratorium – texty, druhá část*. Praha: Pražské kulturní středisko, 1990. 125 s. ISBN 80-85040-07-7.

GROTOWSKI, Jerzy a PILÁTOVÁ, Jana. *Jerzy Grotowski a Teatr Laboratorium – texty, třetí část*. Praha: Pražské kulturní středisko, 1990. 126 s. ISBN 80-85040-07-8.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

LUKAVSKÝ, Radovan. *Stanislavského metoda herecké práce*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978. 160 s.

MARTINEC, Václav. *Herecké techniky a zdroje herecké tvorby: příručka pro adepty a studenty herectví*. 1. vyd. Praha: Pražská scéna, 2003, 191 s.
ISBN 80-86102-38-6.

MARTINEC, Václav. *Lidské tělo - inspirace a nástroj dramatického projevu*. 1. vyd. Brno: Janáčkova akademie múzických umění, 1992, 46 s.

MARTINEC, Václav. Zpráva o dílně na Divadelní fakultě JAMU. In *Psychosomatický základ veřejného vystupování*. Praha: Akademie múzických umění, 2000. ISBN 80-85883-50-3. s. 54

MISTRÍK, Miloš. *Herecké techniky 20. storočia*. 1. vyd. Bratislava: Veda, 2003, 305 s. ISBN 80-224-0779-8.

PAVLOVSKÝ, Petr. *Základní pojmy divadla: Teatrologický slovník*. 1. vyd. Praha: Libri a Národní divadlo, 2004. ISBN 80-7277-194-9. 350 s.

PILÁTOVÁ, Jana. *Hnízdo Grotowského: na prahu divadelní antropologie*. 1. vyd. Praha: Institut umění - Divadelní ústav, 2009, 581 s. ISBN 978-80-7008-239-3.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie, příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 286 s. ISBN 8071789232.

SCHECHNER, Richard. *Performancia: teórie, praktiky, rituály*. Bratislava: Divadelný ústav Bratislava, 2009. 340 s. ISBN 978-80-89369-11-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 356 s. ISBN 8024608413.

VINAŘ, Josef. *Divadlo J. Grotowského: divadlo výrazu a pohybu. Díl 1., Sešit 2*. Praha: Kulturní dům hlavního města Prahy, 1985. 131 s.

Přílohy

Příloha č. 1: Příprava hereckého tréninku ze dne 12. února 2013

Čas: 19:30 - 22:00

Cíl: procvičit měkký pohled (viz. Úhly pohledu [7]), práce se stěnou, prohloubení cvičení pán sluha, vytvoření komponovaných pohybových dialogů

Trénink:

- všichni v kruhu, šest krát společně pozdrav slunci (od pomalého postupně zrychlovat, všichni dělají naráz, nikdo nevede pohyb, měkký pohled)
- všichni chodí v prostoru, měkký pohled (každý si vybere jednoho, kterého nepustí, ze svého zorného pole, potom přidá druhého, třetího, čtvrtého, až nakonec všechny. Tím se vytvoří kruh)
- všichni v kruhu, měkký pohled, společné skoky do výšky
- všichni rovnoměrné zaplňování prostoru, měkký pohled, společné zastavení a rozejití, společný dřep a stoupnutí. Zastavení či dřep iniciuje kdokoliv ze skupiny.
- všichni lehnout či sednout libovolně na zem, pravá ruka se otvírá podle dechu, levá ruka pulsuje jako srdce. Pokud herci zvládají mohou si stoupnout a zkusit během cvičení chodit.
- pauza
- všichni samostatně ke stěně, na hudbu, hledat možnosti kontaktu se stěnou, stěna je partner, představa partnera se může měnit
- všichni do dvojic, jeden drží kontakt rukou s hrudníkem druhého a vede pohyb. Kontakt (mírný tlak) se musí udržet. Ideálně rovná páteř obou. Hledání možností pohybu od jednoduchých (pohyb od vedoucího, k vedoucímu, do stran, do sedu, lehu) po složitější (běh od vedoucího, k vedoucímu, skok, dynamické změny). Střídání vedení.

- změna dvojic, jeden drží kontakt rukou s hlavou druhého a vede pohyb. Kontakt (mírný tlak) se musí udržet. Ideálně rovná páteř obou. Hledání možností pohybu od jednoduchých po složitější. Střídání vedení.
- změna dvojic, možnost kontaktu jak přes ruka-hrudník, i ruka-hlava. Vedení se střídá jasným impulsem. Vést může jak ruka, tak hlava či hrudník. Tvoření dynamického dialogu skrz pohybovou akci a reakci.
- uvolnění - relaxace
- reflexe