

JANÁČKOVA AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V BRNĚ

Divadelní fakulta

Andrea Buršová

HLAS JAKO PRODLOUŽENÍ HERCOVA TĚLA

Diplomová práce

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jana Pilátová

BRNO 2006

4. WORKSHOP TERESY NAWROT

Největším podnětem pro vznik této práce se stala herecká dílna Teresy Nawrot, konaná v listopadu 2005 v prostoru velkého sálu kolejní budovy JAMU Astorka.

Toho času jsme připravovali ve studiu Marta představení Akvabely. Díky nevelké roli v této hře jsem nemusela být po celou dobu procesu zkoušení v Martě fyzicky přítomná a mohla využít nabídky školy zúčastnit se tohoto osmidenního hereckého tréninku, jehož podmínkou bylo nevynechat ani jeden z denního pětihodinového výcviku.

Tato kapitola je proto věnována popisu průběhu celého workshopu, který je veden v duchu Grotowského způsobu tréninku herce a cestě k hlasu.

4.1. Kondiční cvičení

Samotný trénink začíná rozprostřením se v prostoru. Pohybujeme se libovolně po celé místnosti, naším úkolem je vyhýbat se pohotově kolegům, soustředit se výhradně na sebe a mlčet, to ostatně platí pro celou dobu tréninku.

Zapojujeme ruce (kroužíme pažemi kolem těla, vytahujeme se, jako bychom trhali jablko ze stromu), nohy (v zastavení děláme krouživé pohyby v kotníku, koleni, kyčli a následně protahujeme šlachy, lýtkové svaly, podkolení vazy a třísla) a boky (provádíme úklony do stran, kroužíme trupem).

Volně poskakujeme prostorem, po chvíli se dáme do běhu se záminkou všimnout si kolegů, což vyjadřujeme fyzickým pozdravem toho, na koho bezprostředně narazíme, aniž bychom jej vyhledávali. Zdravíme každého, kdo nám přijde do cesty a postaví se k nám čelem, pěti způsoby, jež se postupně, tak jak po sobě následují, vystřídají:

1. společný výskok do výšky
2. drobná úklona, záklon se zdviženou rukou, která přirozeně následuje tělo a opět předklon (při záklonu se snažíme rukou jakoby dotknout paty shodné nohy a při zpětném úklonu neboli předklonu ji letmo položit na prsty téže nohy)
3. vyrovnáme osu svého těla, dynamicky obkroužíme partnera rukou (opíšeme kružnici)
4. rychlý přískok a odskok od partnera
5. zastavení se tváří v tvář partnerovi, "tlesk" a kotoul vzad

Vše provádíme v rychlejším tempu, vnitřně angažovaní!

Abychom vydrželi být delší dobu skutečně aktivní, musí napětí vystřídat uvolnění!

Ploužíme se po prostoru jako opilci, tělo je uvolněné, spontánně si pohráváme se změnou centra těžiště. V pomalejším tempu, každý podle svého rytmu, si užíváme fázi odpočinku, jejímž účelem je připravit se pro následující vypětí.

Nejdůležitější součástí celého uvolňovacího procesu je dech! Zvedáme ruce vzhůru a povláváme jimi jako větvemi stromu ve větru, nadechujeme vzduch z nebe a vydechujeme s klesajícíma rukama k zemi. Vše se děje nikoli řízeně, podle pravidel, ale přirozeně, bez přemýšlení nad jednotlivými úkony. Člověk sám v toku svého dechu objevuje a procítuje své tělo, které jej vede.

Rozcházíme se po prostoru a zaujímáme postoj připomínající bojovníka, jenž natahuje krok, snižuje své těžiště a velmi ostražitě se pohybuje, hlídá a měří si pohledem všechny osoby, které spadají do jeho zorného pole. Po chvíli se stříhem přesuneme do polohy někoho, kdo jde vzpřímeně se vztyčenou hlavou, lehce kyne kolemjdoucím na pozdrav. Vzápětí našlapujeme na špičky, osa těla je zcela vyrovnaná, hlava trošku zvednutá nahoru za nosem, při chůzi se houpeme v bocích a prsty ruky lehce zdravíme kolegy. Přichází další proměny. V chůzi na patách se nám samovolně podsouvá pánev dozadu, vzájemně si hrozíme zaťatými pěstmi a vydáváme zastrašující zvuky. Chůze po vnější straně chodidel nás podněcuje k vulgaritě a výsměchu, pánev směřuje dopředu, jeden na druhého ukazujeme a hlasitě to komentujeme posměšnými zvuky. Při chůzi po vnitřní straně chodidel spontánně dochází k deformaci celého těla. Vznikají nejružnější tělesná pokřivení, grimasy radosti i smutku.

K této fázi cvičení se ráda vracím. Ať už pocitově ke vzpomínce na zážitky ve skupině, nebo fyzicky – před vstupem na jeviště, když se potřebuji emotivně a vnitřně rozproudit a zkoncentrovat. Během krátké doby lze totiž tímto způsobem vystřídat velmi bohatou škálu lidských typů, a to nejednotvárně, podle osobního rozpoložení v dané chvíli.

Vycházím ze základního postoje a nechávám se rozehrávat každým pocitem a emocí, která se právě uvolňuje. Je to koncert těla a vnitřních impulzů. Netroufám si odlišit, která část a co je vlastně vůdčí. Na začátku jistě pohyb – např. chůze určená druhem postoje, pak přichází proud volných asociací, improvizace inspirovaná chvílí zvukem, chvílí pohybem atd., ale v podstatě je každý vůdčí faktor doprovázen a bytostně doplňován dalšími, takže nemůžu jednoznačně rozlišit, co je důležitější a co méně, co hraje hlavní roli, co vedlejší. Je jen nezbytné začít a pak v dobře načatém žít a fungovat.

Teresa Nawrot nám tyto pozice jednotlivě neukazovala a nepopisovala. Po celou dobu cvičení byla jednou z nás, členkou skupiny. Nemluvila, my jsme se snažili bystře zaznamenávat změny v jejím konání a spontánně napodobovali vše, co posléze určilo atmosféru momentu, v němž jsme působili každý individuálně, a přece dohromady.

Změny atmosféry, silné energie, jež sytila náš prostor, byly v každé fázi velmi výrazné. Jako bojovník jsem prožívala vnitřní nevraživost, pociťovala nepřátelství a nedůvěru k lidem okolo a pečlivě se snažila zachytit jakoukoli nepozornost druhého a hlídat si své teritorium. Všichni jsme se pohybovali ostražitě a hbitě, vzduch prorážely jen naše ruce doprovázející pohyb. Uklidnění pro mě nastalo až se zpomalenou chůzí v pozici pozorujícího kolemjdoucího, jenž se nechce angažovat do bližšího setkávání, ale s jistým odstupem zdraví ostatní lehkým pokynutím hlavou, s mírným úsměvem, vnitřně rezervován. Krásnou šancí, jak se rozehrát, byla poloha dámičky – falešná, marnivá, lstivá, pomlouvačná, sladká, nebezpečná, zákeřná, milá, koketující, nadřazená a vůbec bezmezně emotivní v jakémkoli směru. Mohla jsem milovat, podezírat, žárlit, a přitom se sladce usmívat a mávat rukou. Mohla jsem používat mimiku stejně jako dech a hlas, jen nemluvit. Nedá se popsat jaká ta dámička je, či měla být, zrovna tak, jako vůbec nevíme, zda to dámička byla. Teresa Nawrot nám dala jen jednoduchý tvar, tedy typ chůze a držení těla v prostoru, letmé mávnutí při setkání se s partnerem. Co jsme si v tom nacházeli, byla jen naše práce, nápady, vlastní náplň.

Nejvýrazněji zapůsobila – na proměnu těla, nálady, způsob chování a jednání, což se markantně podepsalo na atmosféře – chůze na patách a po vnější a vnitřní straně chodidel. Na patách se mnou lomcovala zlost, vztek na všechny okolo. Hrozili jsme si, vrčeli na sebe a v celém prostoru panovala neskrývaná agrese, tlumená tím, že nedocházelo k otevřeným konfliktům. Na vnější straně chodidel jsem se stala někým,

kdo se otevřeně vulgárně vysmívá v takové intenzitě, jakou ho inspiruje partner svou bezostyšnou neomaleností například rozchechtat se na celé kolo v ubohosti svého komplexu nebo naopak nezřízeném veselí, že potkává stejně dokonalého tvora. Možností je opět mnoho – tolik, že je dobré nepřerušovat tok a jít nekonečně dál a dál. Ale to nebylo cílem tohoto cvičení, alespoň ne v našich podmínkách a čase. A tak jsme za chvíli chodili po vnitřní straně chodidel, což nás svádělo k imitaci lidí s tělesným postižením. Vyjadřovali jsme emoce bolesti, smutku, neřízené radosti a všeho, co si „normálně“ člověk projeviti nedovolí.

Tato část mi připadala obzvláště uvolněná, všichni jsme se tím velmi bavili a nejen to. Začali jsme se poprvé dotýkat a povídat si nejrůznějšími hlasovými projevy. Plakali jsme, smáli se, stěžovali si, tiskli se k sobě, hašteřili, škádli se, nadávali si atd. Vybavuji si, že se mezi námi odehrávalo nejhlasitější a nejprostší setkávání.

Rozcházíme se po místnosti. Najdeme si partnera, postavíme se proti sobě a běžíme na místě, jako bychom se honili. Před každou změnou partnera si dopřejeme uvolňovací fázi „opilci“.

Utvoříme kruh a v něm přešlapujeme velmi rychle na místě, zakopáváme (vystřelujeme střídavě nohy do zadní části těla), předkopáváme (střídavě obě nohy), poskakujeme střídavě na jedné noze, druhou vždy vytrčíme dopředu, dvacetkrát vyskočíme co nejvíce do výšky.

Nastává fáze „opilci“ (nádech, výdech, uvolnění).

Běžíme v kruhu jeden za druhým, naším úkolem je reagovat na počet tlesknutí akcí, kterou jsme si předem domluvili, například:

- 1 tlesknutí – dělání kliků
- 2 tlesknutí – skákání „žabáků“
- 3 tlesknutí – skákání po zemi do tvaru geometrických obrazců
- 4 tlesknutí – změna směru

Opět přichází fáze „opilci“.

Najdeme si partnera, můžeme být i tři. Přetlačujeme se zadní částí těla. V průběhu této hry partnery hbitě střídáme. Je to cvičení, které přináší obrovský příval energie! Začali jsme se rozpustit smát, dokonce výskat.

Následovala fáze „opilci“ s nabíráním dechu z nebe a vydechováním do země.

Stojíme proti partnerovi a svádíme imaginární boj. Každý náš úder je dynamický a dotažený do konce, ale zastavuje se v bezpečné vzdálenosti tak, aby určil atakovanou partii partnerova těla, ale neublížil. Partner přijímá zásah, nechává se jím vést nebo se úderu vyhýbá a při zpětném pohybu odpovídá protiútokem. V průběhu boje měníme partnery.

Následuje fáze „opilci“ a nabírání energie z nebe a její výdej do země pomocí nádechu a výdechu.

Dělíme se na dvě poloviny. V první skupince se řadíme v rohu místnosti za sebe, ve druhé zrovna tak, jen na protilehlé straně. Vybíháme jeden za druhým vždy v momentu, kdy se kolega stojící před námi setkal vprostřed místnosti s kolegou druhé skupiny, vyskočili vedle sebe co nejvíce do výšky a zařadili se v protějším rohu. Opakujeme tyto výskoky 3x do výšky, 3x do dálky.

Tato část končí opakovaným střelením po sobě imaginární pistolí, což provázíme zvukem posazeným na dechu, opřeným o bránci. V případě zásahu zkoušíme padat tak, aby nedošlo k úrazu a smrt zastřelením byla pro nás bezpečná a pád opravdový.

4.2. Cvičení založená na dechu a protažení těla

Rozehřátí přistupujeme k další části tréninku složené z mnoha drobných cviků, které se soustředí na protahování celého těla spolu s trojfázovým dýcháním. To znamená – nádech, výdech a uvolnění. Existuje jednoduché pravidlo: nadechujeme se vždy, když vykonáváme pohyb, jenž nám činí námahu (většinou pohyb vzhůru), jakmile klesáme a napětí povoluje, vydechujeme, poté nastává třetí důležitá fáze – krátké vědomé uvolnění. Každý z níže uvedených cviků se několikrát za sebou opakuje, celkem se jim věnujeme asi pětáctyřicet minut.

Ležíme, záda jsou rovná, dech volný:

1. pohybujeme rukama – obě současně zvedáme nad hlavu a pokládáme vodorovně k tělu
2. pohybujeme nohama – pravou nohu suneme po trajektorii kružnice téměř do pravého úhlu k trupu, zvedáme a nataženou pokládáme; po chvíli měníme směr pohybu (1. zvednutí nohy, 2. položení do boku, obkroužení a návrat do výchozí pozice), stejně postupujeme u levé nohy
3. ohneme nohu v koleni a přitahujeme rukama k hrudníku, pokládáme pozn. nohy střídáme, poté je přitahujeme obě společně
4. upažíme, nohy ohnuté v kolenou přitáhneme k hrudníku, pokládáme je střídavě do stran
5. tahem zvedáme ruce a nohy zároveň, tzv. „sklapovačky“
6. pokrčíme kolena tak, abychom se mohli chytnout za paty a švihem nadzvedneme pánev – podlahy se dotýkáme pouze temenem hlavy a prsty na nohou (nepouštíme se pat!)
7. a) ležíme, zvedáme se do sedu a pomocí rukou přitahujeme trup k nohám
b) sedneme si, ohneme pravou nohu v koleni a položíme do strany („turecký sed“) s nártem položeným na stehno levé nohy, k níž se přitahujeme (nohy střídáme)

Sedíme, osa trupu je vyrovnaná, nohy natažené na podlaze:

8. střídavě protahujeme nohy ve zdvižení do stran (nohu uchopíme z vnitřní strany za patu a podle možností ve vzduchu protáhneme)
9. uchopíme obě nohy za kotníky a zdvihneme v natažení do vzduchu, chvíli vydržíme

Cviky v kleku:

10. sedíme na patách, uchopíme je rukama, prudce se zvedáme na kolenou do záklonu, zvolna sedáme zpět na paty (kolena jsou mírně od sebe, paty nepouštíme)
11. klečíme na kolenou (rovná záda), podle možností provádíme záklon bez prohnutí se v páteři; cvik zakončíme záklonem do lehu
12. cvičení „kočičí hřbet“ – protahujeme páteř nahrbením a prohnutím
13. z pozice „kočičího hřbetu“ provádíme „dámský klik“ s vytažením vždy jedné nohy vzhůru
14. v kleku si sedáme střídavě vedle pravé a levé paty, ruce máme nataženy před sebou

15. sedneme si na paty, trupem prodlouženým o natažené ruce se dotýkáme podlahy, tahem se přesouváme na rukou do lehu na břicho

Ležíme na břiše:

16. střídavě současně zvedneme např. levou ruku a pravou nohu, položíme

17. zvedáme ruce i nohy zároveň (ruce ohýbáme v lokti a držíme u těla)

18. „probouzející se kobra“

Ležíme na břiše přitisknutí k podlaze dlaněmi (v úrovni ramen), čelem a prsty na nohou. Začínáme lehkým krouživým pohybem v ramenou, zvedáme se na rukou. Ve zdvižení různě otáčíme hlavou do stran a navazujícím krouživým pohybem v ramenou a šíjí se vracíme do lehu (opakujeme aspoň třikrát za sebou).

19. „kočička“

Vycházíme ze stejné pozice jako ve cvičení „probouzející se kobra“. Zvedneme hlavu, podíváme se doprava a doleva, zakroužíme dle libosti hlavou i rameny. Hbitě přeneseme celé tělo do jogínské pozice „hora“. Zhoupneme se na rukou tím způsobem, že pánev spuštěná z jedné strany dolů rotuje po elipse, tělo ji následuje. Vystřídáme směr točení. Představíme si míček poskakující nám po zádech a začínáme jej vyhazovat v různých místech páteře do vzduchu. Míčku se po chvíli zbavíme odkopnutím do jedné i druhé strany. Spontánně se párkrát prohne v páteři a zaujmeme pozici „hora“. Opakujeme rotaci i hru s imaginárním míčkem. Lehneme si opět na břicho, hlavu položíme na stranu a přeložíme spokojeně jednu nohu přes druhou (opakujeme aspoň třikrát).

20. ležíme na břiše, chytíme se za kotníky a prohne se v páteři

21. „kolíbka“ – držíme se za kotníky a v prohnutí se houpeme

22. Z lehu na zádech uděláme „svíčku“. Souměrně pohybujeme nohama ve vzduchu – nad hlavou i za hlavou, pracujeme s těžištěm. Cvičení ukončíme kotoulem vzad přes rameno.

23. „píd'alka“

Ležíme na břiše, každým zvednutím pánve, po kterém následuje prohnutí v páteři, se posouváme vpřed.

Na této části pro mě bylo pozitivní, že jsem opravdu začala vnímat své tělo a cvičení pro mě znamenalo příjemnou dechovou relaxaci. Ovšem ne relaxaci ve smyslu pasivního odevzdání se, všechny cviky pro mě nebyly jednoduché a úplně příjemné (např. cvičení na kolenou), ale stalo se mi, že jsem ztratila pojem o čase, oddala se pouze přítomnému okamžiku a patřila sama sobě.

Na uvědomění si svého těžiště a veškerého pohybu, který z něho vychází, jsme zkoušeli pracovat s imaginárními činiteli, např. jsme drželi oběma rukama za uzdu splašeného koně a snažili se jej zkrotit, poté jsme v jedné ruce měli provázek přivázaný k papírovému drakovi, který byl unášený větrem nebo se snažili rozhoupat obrovský kostelní zvon.

Až teď nám byla dopřána chvíle první a jediné přestávky. Trvala dvacet minut a následný nástup do prostoru byl opět podmíněn mlčením a koncentrací na sebe sama.

4.3. Volné improvizace tělem

Obě předchozí části výcviku byly přípravou pro improvizace bez užití slov. Dostali jsme návod pro pohybovou komunikaci a čas si tuto tzv. abecedu těla osvojit. Následovaly hodiny a hodiny improvizací s partnerem.

4.3.1. Abeceda těla

Uvědomíme-li si písmena abecedy a podíváme-li se na ně jako na částice slov vlastního tvaru, barvy a života, jasně z toho vyplývá, že bude vždy záležet na osobnosti mluvčího, zda a jaké kvality v nich objeví a bude-li s nimi pracovat. Jeho vztah a vklad do slovní tvorby pak určí hodnotu jeho výpovědi. Toto platí i u abecedy těla. Víme, že lze pohybovat prsty na rukou, točit zápěstím, v loktech, pažemi, hlavou, provádět izolované pohyby hrudníkem, kroužit pánví, kyčlemi, nohou v koleni, kotníky ad., navíc tyto pohyby částí těla různě kombinovat. Ale užívání těchto tělesných výrazových prostředků už záleží na naší kreativitě, a jak jsme se přesvědčili, i na odvaze a míře touhy se skutečně otevřít a jít hlouběji, než nám obvykle k uspokojení stačí.

4.3.2. Moje vnímání improvizací tělem

Bezčasovými se staly chvíle, kdy jsme se v pohybech z elementů abecedy těla rozvinuli do té míry, že přestaly existovat jednotlivě a splynuly v upřímnou výpověď nebo opravdovou oboustrannou komunikaci. Cílem bylo přestat kontrolovat tělesné pohyby a následovat potřebu a chuť sblížovat se s partnerem. Od běžných frází přes sdělování zážitků a vzpomínek jsme se měli dostat ke svým vnitřním niterným prožitkům spjatým s citovými a emočními událostmi v minulosti apod.

Pro mě je důvěra synonymem přátelství, jež pomalu roste a stále se prohlubuje. Během osmi dní těžko člověk naváže přátelský vztah na té úrovni důvěry, v níž se může bez obav otevřít a svěřit. Přesto se v něm může proudem volné improvizace tělem, ve chvíli partnerova napojení, projevit touha vyjádřit to, co dosud nevyřkl. Kouzlo takového momentu je nepopsatelné a nevysvětlitelné, protože se k němu nedá dospět žádnou racionální úvahou. Vznikne tady a teď. Zpověď provede samo tělo. Přehoupne se přes rámec svého pohybového mechanismu a projeví se k našemu údivu a uvolnění.

Zpočátku jsem se nechávala partnerem inspirovat k nejrůznějším hrám (například na schovávanou, na honěnou ad.), při nichž jsme prožívali a společně řešili své aktuální stavy vyvolané emocemi hněvu, radosti, zlosti, smutku aj. a situace z nich vycházející. Postupem dní jsme získávali větší jistotu v tělesném projevu a dialogy se oprostovaly od konkrétních akcí všedního dění. Již nešlo jen o hry a tanec, ale víc jsme si naslouchali a reagovali jsme opravdově, pocitově a smyslově angažovaní. Tyto okamžiky souznění s partnerem byly vzácné a jakmile došlo k vzájemnému naladění se, znamenalo to přívál tvůrčího proudu energie a mocný zážitek.

První improvizace probíhaly hromadně, s občasným vystřídáním partnera. V dalších dnech jsme byli jednotlivě vyzýváni, abychom ve dvojici nebo trojici improvizovali před zraky ostatních členů skupiny. Dialog mi nabízel možnost intimity, ve triologu jsem se většinou ráda nechala unést hravostí, fantazií a humorem, který se nabízel.

4.3.3. Jak využít improvizace tělem při práci na roli

V posledních dnech výcviku nám Teresa Nawrot prozradila, jak přistupuje k dramatickému textu ona a dala nám tak možný návod pro hledání postavy. Chci tady zdůraznit, že se nejedná o žádný univerzální návod, jak dojít k postavě, ale pouze o možné rozvinutí způsobu hledání, jakým jsme se ubírali. Je to osobní přístup k práci Teresy Nawrot, nejedná se o cestu Grotowského.

Důležité a prvotní je znát životopis postavy, umět si odpovědět na základní otázky (kdo, kdy, kde, proč a jak). Úkolem je: hledat vnitřní život postavy! V improvizacích se pouštíme do jejího zkoumání v různém čase a prostředí (například do dětství, prvního zamilování apod). Jakmile zapálíme vnitřní oheň a nastartujeme proces zkoušení, nesmíme jej přerušovat! Hrajeme si, kontinuálně dáváme průchod jakémukoli pohybu a emoci. Nebrzdíme se zbytečným uvažováním a hodnocením. V poctivém tvůrčím zápalu, kdy jsme se odrazili od užívání elementů abecedy těla, pak začínají přicházet nekonvenční pohyby a gesta. Není třeba pohyby fixovat. Tímto způsobem netvoříme vnějškově, ale osaháváme si postavu zevnitř. Nalézáme tak její nitro.

Teresa Nawrot zvolila jako objekt své improvizace v rámci dramatické figury postavu Lady Macbeth a niterně tělem před námi prožila dramatické situace, v nichž se tato žena ocitá. Poté nás vybídla, abychom si do příštího dne připravili monolog postavy, kterou dobře známe a beze slov jej předvedli.

Vybrala jsem si postavu Violy ze shakespearovy hry Večer tříkrálový, jíž jsem toho času hrála ve studiu Marta. Jednalo se o její monolog nad prstenem, v němž přichází k tomu, že se do ní jako do ženy převlečené za muže, přesněji za sloužící páže na dvoře knížete Orsina, zamilovala hraběnka Olivie, ke které byla Orsinem poslána za účelem namluvit mu ji. Viola miluje Orsina, Orsino Olivii a Olivie Violu alias Cesaria.

Při pokusu o převedení tohoto monologu do řeči těla jsem narazila na problém sebekontroly. Stála jsem v prostoru a hlavou mi běžel celý jeho text. Přemýšlela jsem, kudy do něj vstoupit a jakmile jsem se odhodlala, kritická mysl mi stejně zabránila plně si improvizaci vychutnat. Snažila jsem se tuto situaci s odstupem analyzovat a dospěla k tomu, že příště je nutné zachovat klid a zvolna začít elementy abecedy těla, což

probouzí pocity, vyvolává emoce a člověk přirozeně vstupuje do tvůrčího stavu a nechává se vést prožitkem jako ve volných tělesných improvizacích.

Této možnosti setkávání se s postavou jsem začala spontánně využívat. Kdykoli se octnu v prostoru za účelem zkoušení, začínám pohybem a postupným rozechříváním, stává se mi, že sama zapojuji do hry veškeré předměty, které se mi objevují v cestě a беру je jako partnery. Jindy bezvýchodné chvíle, které jsem trávila přemýšlením nad tím, „jak“ proniknout k postavě a následnými marnými pokusy, si teď užívám spontánní hrou a nenechávám se odradit od toho, že něco nejde teď a hned. Objevuji smysl v samotném procesu a musím přiznat, že je to uvolňující a samo o sobě tvůrčí. Stojí to možná určitou kázeň a disciplínu.

4.4. Hlasová cvičení

Poslední hodinu a půl denního tréninku jsme věnovali poznávání svého hlasu.

Pro sjednocení jsme se posadili v kruhu do „tureckého sedu“ a zvolna dýchali podle jogínského cvičení, které zklidňovalo mysl a zvyšovalo koncentraci.

Stále ještě v kruhu jsme vstali, promasírovali obličej, vytřepali napětí z těla a chvíli skákali na místě na citoslovce „hm“.

Jeden po druhé jsme pronášeli vymyšlenou větu – v prvním kole šepem, ve druhém pološepem a potřetí jsme se snažili ji říci tiše, ale dostatečně zřetelně.

V každé fázi jsme sledovali spolu s Teresou Nawrot, jak se hlas nese prostorem. Jakmile se někomu z nás nepodařilo poslat slovo nebo větu v požadované intenzitě dost jasně, většinou to zkoušel víckrát po sobě s aktivnějším zapojením bránice. Ti z nás, kteří měli na začátku větší problémy s nosností hlasu, ať šlo o šepot, pološepot nebo tichou mluvu, se postupem dní začali výrazně zlepšovat.

Utvořili jsme dvojice a postavili se čelem k sobě. Jeden z nás se zhluboka nadechl a na souhlásky *š, s, f* a *ž, z, v* dech hlasitě vypouštěl. Přitom vedl libovolný pohyb rukou před partnerovým tělem, jež ukončil s konečným výdechem v jeho konkrétním bodě. Partner ho vždy po třech souhláskách vystřídal.

Hra na kovboje s kolty je založena na stejném principu jako předešlé cvičení. Základem je nádech, dechem opřeným o bránci pronesený zvuk (v tomto případě krátký dynamický výdech imitující výstřel) a nutná fáze uvolnění. Kovboj střeží protivníka a téměř nepřetržitě střelí.

Stoj na hlavě nám odhalil, do jaké míry máme propojený hrudní a hlavový hlasový rejstřík. Měli jsme za úkol hlasově se projevit v melodické řadě tónů od nejnižšího po nejvyšší, jakého jsme schopni.

Teresa Návrot nám při vyluzování tónů prsty projížděla po páteři. Začala u kostrče a končila v týlu. Toto cvičení bylo pro nás zcela nové. Už jen odvážit se ve stoji na hlavě vypustit zvuk byl pro některé problém. Brzy jsme si však zvykli. Původní nedůvěra k čemusi pro nás zdánlivě nepřírozenému zmizela a nahradila ji chuť „to“ zkoušet.

Já osobně jsem byla překvapená, že hlas, který mám ve zpěvu plný a barevný v altové poloze, se při tomto cvičení ve spodním rejstříku ozývá velmi nejistě a výrazné síly začíná nabírat až s přechodem do rejstříku horního. Totéž se projevovalo i ve cvičení s imaginárním míčkem (viz níže). Ke konci workshopu jsem pozorovala a stále pozoruji pozitivní změny. Tato cvičení mi odhalila, že ač na jevišti nepociťuji hlasovou nevýraznost, tak mám rezervy a je možné se dostávat daleko hlouběji, a to doslovně – jak hlasově, tak v prožitku a ztvárnění, což spolu, jak víme, všechno souvisí.

Jednotlivě jsme před zraky ostatních vstupovali do prostoru, abychom si hlasově pohráli s imaginárním míčkem. Začali jsme skoky na lehce rozkročených nohou, představili jsme si, že před námi zrovna tak skáče míček a doprovázeli jej při každém doskoku na podlahu zvukem. Šlo nám o přirozený hlasový projev ve všech polohách.

Rozešli jsme se po místnosti a pohybovali se jako opilci. Impulzy pro hlas měly vycházet z těla, zvuk udával pohyb rukou, pánve apod.

Dělali jsme dvě cvičení ve větru. V prvním jsme stáli na místě, představovali si květiny, louku, slunce apod. a navozovali si tak příjemné rozpoložení. To jsme vyjadřovali hlasem ve větru, který s námi lehce pohlávil. Druhé cvičení se odvíjelo proti tomuto živlu. Pohybem celého těla a hlasem jsme se posunovali v silném větru, který nám bránil, vpřed. Cvičení ve větru je možné provádět i s daným textem, například říkat monolog.

Na podlaze před námi jako leželo 500 malých míčků nebo kuliček. Zadání znělo posunout je silou svého hlasu opřené o bránici v poloze, ve které se cítíme doma.

Cvičení, která vyžadují aktivitu jak duševní, tak tělesnou, jistě existuje spousta. Pro mě je zajímavé si cvičení a etudy sama intuitivně tvořit podle momentální potřeby a nálady a nacházet tak v sobě skryté rezervy a možnosti.

Po účasti na tomto workshopu jsem se cítila naladěná pro další tvůrčí úkoly a začala více vnímat svůj hlas.

5. REZONÁTORY (VIBRÁTORY) LIDSKÉHO TĚLA

V této kapitole přináším citace a poznámky Jerzyho Grotowského, které jsou pro mě podnětné.

Jerzy Grotowski³⁷ říká, že rozezníváním a zapojováním „masky“, té části obličeje zahrnující čelo, spánky, lebku a lícní kosti, tedy částí, na níž si antičtí herci nasazovali masku, herec přirozeně užívá *část hlavy jako rezonátor*. Běžně se s tím herec setká při výuce zpěvu nebo jiné hlasové aktivity. Zpěváci, například basisté užívají *prsni rezonátor*. Grotowski pátral po dalších možných místech rezonace v lidském těle. Inspirovali ho například Číňané, u nichž vypožadoval při mluvě *vibrující týl a bod pod týlem*. Jelikož máme my Evropané stejnou anatomii, byl si jist, že tento druh rezonátoru je možné objevit a užívat i v našem těle, jeho hledání to potvrdilo. Stejně tak se svými herci objevil *břišní rezonátor* na základě zkoumání východoslovanských jazyků a pozorováním otlých lidí a japonských cvičenců hare, jejichž těžištěm je břicho. Zjistil, že v německém jazyce vibrují i zuby, podle jeho slov spíše *čelistní kosti*. Inspirujícím se stalo i zkoumání zvířat, například kočky. Když kočka mňouká, hýbe páteří. S herci tak pomocí cvičení objevil i *mluvu páteře*. Hledal *vibrátory v různých částech hrudníku*. Podle jeho dalších výzkumů se dá: když už se užívá hrudník, vyslat impuls dozadu, do *horní části páteře* a pak mluvit tak, jako by ústa byla v okolí šíje. Podle Grotowského to jde i ve *střední části páteře a v kříži*. Pokaždé zazní jiný hlas. Pomáháme si tím, že si představíme ústa v daném místě a mluvíme jimi, jako by byla tam. Také *hrtan* může být vibrátorem, ale jen tehdy, když se herec nesnaží nic vyvolat a vznikne to samo.

Cituji: „*Během pátrání po vibrátorech jsem jich ve svém těle našel kdysi 24. Je to tak, že každým vibrátorem vzniká zároveň vibrace celého těla; její centrum však souhlasí s vibrátorem, tam jsou vibrace nejsilnější. Ve skutečnosti by mělo být celé tělo ohromným vibrátorem. Herec, zaangažovaný v jednání celý, úplně, bez úvah o tom, stává se jediným ohromným vibrátorem.*“³⁸

³⁷ Texty – Teatr Laboratorium, uspořádala, přeložila a studií doplnila Jana Pilátová: Pražské kulturní středisko a Městská knihovna v Praze 1990, Třetí část

³⁸ Texty – Teatr Laboratorium 1990: 146

Grotowski má zkušenost i se spojováním vibrátorů. Dá se například zapojovat najednou hrudní i lebeční. Tady Grotowski varuje před přílišným pozorováním se. Jakmile se herci kontrolují, blokují podle něj organický proces a zvuky, které vydávají mohou být barevné, silné, ale nejsou živé.

Grotowski postřehl, že vibrátory začínají fungovat zcela bez přemýšlení, když se chce vyvolat ozvěna. Mluvou ke stropu bez zaklonění hlavy se aktivuje lebeční vibrátor. Chceme-li zaslechnout ozvěnu, pozornost se tak upírá ven. Herec si může pomoci představou, že má „ústa na hlavě“.

Cítuji: *“Všechno, co je obrazné a je nasměřováno do prostoru, všechno to uvolňuje hlas. Uvolňuje – zvláště v etudách – ne nějaké chladné impulzy, ale pátrání na poli našich vlastních vzpomínek, vzpomínek našeho těla-paměti. Ono vytváří hlas. Proto existuje vlastně jeden problém: jak ony impulzy těla-paměti uvolnit. Nebo spíš těla-života? Nedá se pracovat s hlasem, nepracuje-li se tělem-životem.”*³⁹

Grotowski je proti provádění samotných hlasových cvičení. Je toho názoru, že se má pracovat úplným „dušo-tělem“, ne jen hlasem. Říká, že chceme-li hlas uvolnit, nesmíme se soustředit na práci hlasového aparátu, ale pracovat tak, jako by mluvilo nebo zpívalo tělo. Doporučuje zpěv při fyzické práci. Dává za příklad vesničany, kteří si při práci zpívají. „Pohoršuje se“ nad vším, co je automatické a mechanické.

Cítuji: *“Co je hlasový aparát? To jsou přece svaly, kterými „to“ má projít, jen průchod, nic víc. Nesmíme fixovat pozornost na svoje tělo, už to by byla chyba. Hlas je pokračováním našeho těla v témž smyslu jako oči nebo uši, jako naše ruce: je to náš orgán, který nás přesahuje ven, který je v podstatě orgánem zcela materiálním, lze se jím dotýkat...”*⁴⁰

³⁹ Texty – Teatr Laboratorium 1990: 152

⁴⁰ Texty – Teatr Laboratorium 1990: 153–154

Grotowski je toho mínění, že zpěv patří do lidského života jako přirozený prvek rozvíjející tělesně-duševní kvality. Zpívání jako zpříjemnění fyzické práce je tedy vítáno už z toho důvodu, že práce – jakákoli činnost, jíž se plně zabýváme – odvádí pozornost od sebekontroly, v našem případě od pozorování hlasového orgánu. Přirozená je aktivita těla, pak teprve přichází slovo.

Grotowski také tvrdí, že v práci nebo při etudách se prodlužujeme mluvou k někomu. Přitom může jít o kolegu ve hře nebo o vysněného partnera. Říká, že partner je nutný, že bez něj se nelze přesáhnout do prostoru. To mi evokuje dialogické jednání s vnitřním partnerem (viz s. 24)

Na závěr Grotowski hodnotí smysl užívání vibrátorů takto: „*Celá ta práce s vibrátory má v jádru jeden cíl: způsobit, aby herec pochopil, že jeho, že náš hlas nemá meze, a že se hlasem dá dělat všechno, dá se jím zakoušet, že to, co je nemožné, je možné.*“⁴¹

⁴¹ Texty – Teatr Laboratorium 1990: 156