

## První lekce

Když se rodí hlas

DO

**I kdybychom, byť i jen na jednom cvičení,  
nepracovali usilovně a vytrvale,  
cvičení nepřinesou žádný efekt.**

Michail Čechov

**Cvičení znamená v životě divadelníků mnoho:  
řadě herců vytrvalý trénink otevřel tvůrčí cestu.**

Peter Brook

Trénink začíná „uvědoměním si sebe sama“. Vnímáme vlastní pocity, učíme se je přesněji rozeznávat. Naše pocity pro nás nejsou ničím novým, jsme na ně zvyklí, jsou samozřejmostí. Jednoduše kdesi uvnitř nás existují. Svět našich pocitů je místem, odkud vyvěrá naše tvůrčí energie. Pocity jsou živnou půdou prožitků a emocí. Pocity jsou základem našich reakcí na všechno kolem nás, na činy lidí a chování zvířat, na zpěv ptáků a poletování motýlů, na Bachovy *Matoušovy pašije*, na hlas Marii Callas, na harmonii tvarů Akropole a Velké čínské zdi, na Oněginovu melancholii, na pozoruhodné Boschovy fantazmagorie nebo na hudbu a obrazy Mikalojuse Čiurlionise.

Naším tělem nepřetržitě probíhají impulzy z mnoha receptorů, chrání nás před nebezpečím a řídí naše jednání. Způsob vnímání, pocity lidí specifických profesí – jsou obestřeny tajemstvím, jsou vlastně takřka nepochopitelné: houslistův sluch, sochařovy prsty, hodinářovo oko, smysly degustátora, čich voňavkáře, dech herce – všechno to jsou jemné a zcela jedinečné projevy dynamiky smyslových počitků a vnitřních pocitů.

Je možné pochopit, poznat, co a jak cítí herec? Je možné různé projevy vnitřních pocitů využít při tréninku jevištní řeči? Pokud chceme zlepšit výrazové vlastnosti těla, hlasu a řeči, má smysl zabývat se právě pocity? Jak podstatné jsou naše pocity v procesu komunikace s partnerem během cvičení (etudy) – v autorském dialogu? Hledáním odpovědí na tyto otázky, objevováním pocitů (skutečných i imaginárních) začínáme první lekci.

K tomu, aby naše smysly ožily a zesílily, aby se naše vnímání zostřílo a pocity byly výraznější, potřebujeme především uvolnění, svobodu. Fyzickou svobodu! Tvůrčí svobodu! Volné svaly těla, elasticky uvolněné svaly v oblasti mluvidel a dýchací svaly! Potřebujeme volný prostor pro mysl a vnímání! Potřebujeme široké pole působnosti pro představivost, spolusdílení a vyjadřování záměrů!

Vzdáme se hledání svobody svalů a budeme usilovat o svobodu vlastní fantazie. Jakmile začne trénink, vnoříme se do svých dnešních pocitů, soustředíme se na vnímání pocitů v každém konkrétním přítomném okamžiku. Pozornost, kterou věnujeme sami sobě, svým vlastním pocitům,

je nezbytnou podmínkou prvních kroků na cestě za zlepšením našich psychofyzických možností: hlasových, řečových, dýchacích; je podmínkou rozvoje specifického pohybového potenciálu, kterým každého z nás obdařila příroda.

## Cvičení 1.1 / Vnímání pocitů

Stojíme v kruhu, každý z nás je plně zaujat svými vlastními pocity. Několikrát lehce a pomalu zatřepejte zcela volnými rukama. Pomalu třepejte volnou částí každé ruky od zápěstí po prsty – tedy dlaněmi s „vějíři“<sup>1</sup> zcela volných, volných prstů. Pohněte zápěstím jinak zcela volných paží, tento pohyb opakujte, je to takové měkké třepání uvolněnými „vějíři rukou“. Třepejte dál, lehounce, velmi volně, měkce, nespěchejte. Ruce držte dole, jen zlehka před tělem a bez přerušení stále volně, volně, volně – potřásejte „vějíři“ svých rukou s uvolněnými prsty. Dělejte to pomalu. Všimněte si, že vám „vějíře rukou“ připadají těžší než obvykle.

Lokty netiskněte k tělu. Prociťte, jak vaše ruce „visí“ volně z ramenou. Možná vnímáte, že pohyby „vějířů“ vycházejí z ramenou, a ne ze zápěstí. Pokuste se tedy zachytit pocit tíhy nejen ve „vějířích“, ale i v zápěstích, i v loktech, i v ramenou. Zatímco pomalu třepejte „vějíři rukou“, posunujte zvolna ramena vpřed a vzad a pocit tíhy v rukou doplňte o pocit tíhy v ramenou. Jako by se „vějíř ruky“ odpoutával od paže. Všimněte si, že lokty se mimoděk pohybují vpřed a vzad také a že k pohybu loktů se přidal i váš trup.

Zaměřte se na kolena. Jak je vnímáte? „Vějíře rukou“, lokty, ramena se podvolují pocitu tíhy a táhnou vás k podlaze, ale kolena nijak na výkyvy pohybů ramenou nereagují, jsou propnutá. Zkuste kolena lehce „odklíčovat“ – povolit a dopřejte jim možnost mimoděk se tak podílet na pohybu „vějířů rukou“ a ramenou. Pokud cítíte, že vám ztěžkly „vějíře dlaní

---

<sup>1</sup> Zapamatujte si pojem „vějíře rukou“ – budeme ho používat i nadále – ve významu: ruka od zápěstí po konečky prstů se specifickou pružnou, vláčnou, měkkou pohyblivostí (pozn. překl.).

s prsty“ a lokty a ramena už také „nasály“ pocit větší tíhy – pak se vám určitě podaří přenést podobný pocit do oblasti kolenou.

Abychom pohyb v kolenou nekontrolovali přespříliš, uvědomte si jen, nakolik je takovýto pohyb pro vaše kolena nezvyklý. Pohyby provádějte měkce, plynule, kolena jsou pružná. Povolte je a pak zase propněte a opět povolte. Postupně si zvykáte na zvýšený pocit tíhy v rukou i kolenou. Všimněte si, jak se postupně uvolnily svaly rukou, ramenního pletence, zad i krku. Šíje musí být také volná, proto se hlava velmi lehce, lehounce – skloní dolů. Pro začátek je to tak nejlepší. Obecně platí, že není třeba hlavu příliš zvedat nebo ji zaklánět. Lehounce skloněna níž je hlava najednou také těžší. Pouze pro tuto chvíli, jen pro začátek tréninku.

Samozřejmě že je nereálné, aby se skutečně **zvýšila hmotnost** ruky, ramene, kolena nebo **zvětšila tíha** hlavy. Zvyšující se váhu v jednotlivých částech těla nebo najednou v celém těle nám pomáhá pocítit – naše představivost.

Nyní se pocit tíhy vašeho těla pomalu přesouvá také na pravou nohu. Pravá noha se stává oporou těla. Lehce se nakloňte vpřed, ale neztrácejte rovnováhu a znovu si pocit zvýšené tíhy uvědomte. Pořádně prociťte tíhu ve „vějíři“ pravé ruky → v pravém lokti → v pravém rameni → v zádech → v pravém kolenu → v chodidle pravé nohy. Hlava vám visí níž, naklonila se k pravému rameni. Koleno se stále pružně pohybuje. Pohybujte kolenem nahoru a dolů. Tělo „visí“ a vaše „vnitřní pružinky“ vás měkce zdvihají a také měkce spouští. Pocit zvýšené tíhy si uložte především ve „vějíři ruky“, která vás táhne dolů, a v kolenu, které vám udává rytmus pohybu. Všimněte si, co se děje s levou rukou – přitiskla se k tělu? Co cítíte v levé noze? Vída: cítíte, že v levé noze se objevuje nadměrné napětí. Dobře, že jste si toho všimli. Zatímco se vaše pravá noha stále pružně pohybuje, prociťte tíhu chodidla levé nohy.

Pokračujte v poznávání svého těla prostřednictvím pocitů zvýšené tíhy a snažte se zbavit nadměrného napětí svalů jednoduchým pomalým třepotavým pohybem „vějířů rukou“. Přeneste pomalu váhu těla na levou nohu a provádějte stejné měkké, pružné pohyby, jaké jste prováděli předtím na pravé noze.

**Rozvoj vnímání pocitů zvýšené tíhy v jednotlivých částech těla: tento princip našeho tréninku je spojen především se schopností imaginace – s představivostí. „Zvýšená tíha“ není skutečná – vzniká představou.**

Vraťte tělo do výchozí pozice: opět stojíte vzpřímeně. Zavřete oči a v této „klidové“ pozici těla znovu procitíte pocit tíhy. Kde ho nacházíte teď? Pamatují si nějak „vějíře vašich rukou“ dříve prováděné pohyby? Zůstal v nich pocit tíhy? A stejně tak v loktech → v ramenou → v lopatkách → v bedrech → a v kolenou → a v chodidlech? Postupně vnímejte pocit tíhy v různých oblastech těla od rukou až po chodidla.

Abychom představu tíhy ještě prohloubili, znovu si předchozí cvičení zopakujte v mysli. Pouze ve své mysli provádějte: pravidelné měkké pohyby „vějíři rukou“ → lokty → rameny → koleny → a druhotně vzniklé pohyby hlavy – to všechno ale už jen ve své představě.

Všechny cviky provádějte s velkým smyslem pro detail, stejně, jako když jste je dělali reálně. Pokud se stane, že nějakou podrobnost pomínete, nic se neděje. Jde jen o to, aby tělo vnitřně cítilo, na čem zrovna pracujete. Jde o to, aby paměť těla – paměť mysli – připomněla vaši představu, jak předtím vypadal skutečný pocit tíhy.

Povšiml si někdo z vás dolní čelisti? – Ne. – Cítíte, že samým úsilím při cvičení se vám k sobě pevně semkly rty? Někdo z vás i silně zaťal zuby a v čelisti je napětí. A přitom je vaše dolní čelist krásně pohyblivá a i ona by se mohla připojit k pružným pohybům těla, mohla by reagovat na impulzy zdvihu vycházející z kolenou, když měkce „tančí“. Je nezbytné, abychom dokázali uvolnit průchod horními dýchacími cestami – pro proudění vzduchu. Osvobodit stažené svaly dolní čelisti není nijak složité: stačí jen pootevřít rty a pocítit v bradě a ve spodním rtu mírnou tíhu. Postupně se začne v bradě a ve rtech objevovat příjemný pocit malinkatých imaginárních pružinek, které samy nenásilně otevírají ústní dutinu a prostor hrdla.

**Postupný rozvoj schopnosti vnímání pocitu „tíhy“ současně v těle a ve svalech mluvidel: tento postup umožňuje procítit volnost pohybu svalů mluvního aparátu a provázat mikropohyby artikulačního ústrojí s pohyby celého těla.**

## **Cvičení 1.2 / V pocitu „balancování“**

Zavřete oči a pozorujte, jakým způsobem pocítí tíhy táhne vaše tělo – tu na jednu stranu, tu na druhou. Nakloňte hlavu k pravému rameni a vnímejte, jak je těžká. Vaše těžká hlava za sebou táhne celé vaše tělo doprava a vy už už – skoro ztrácíte rovnováhu. Přenášení váhy jako by vás už už – málem vychylovalo z rovnováhy na jednu a pak zas hned na druhou stranu. Ať jsou ty výkyvy jen velmi malé.

Dobře. Přestávka.

Tento cvik, při kterém se obměňují body opory, umožňuje vnímat měnící se pohyb energie uvnitř těla. Váhu těla vnímáme neustále, ale pomocí intenzivní představy dokážeme pocítit tíhy zesílit v jednom bodě hlavy, těla nebo libovolné končetiny.

Současně vždy s přenesením vnitřního pocítí tíhy měníme stojnou nohu (pohyb těla směřuje vždy za jedním energetickým bodem, za druhým, za třetím): hlava nás táhne vpřed → pravé rameno nás táhne doprava → levé rameno nás táhne doleva a současně poněkud vzad → kolena nás vedou dolů a vpravo → jedna lopatka nás táhne vzad → levá část hrudníku nás táhne vpřed...

Nejrůznější konkrétní energetické body (tělové oblasti) se bleskurychle stávají „těžšími“, než jsou ostatní. Váš nos je najednou těžký a táhne vás dolů, anebo vleče dopředu → teď se ujal vládý loket → a pravá lopatka vás vede do prostoru → levé rameno vás vleče dozadu → pravé koleno dá tělu podnět k pohybu k podlaze...

Zkoušejte, zkoušejte, objevujte nové a nové body, které povedou váš pohyb. Ale rozhodně nespěchejte...

Docela se to daří, jen mezi předcházejícím a následujícím pohybem vzniká zastavení, pauza: za první – kvůli tomu, abyste se opět vrátili do vzpřímené pozice a na okamžik zastavili pohyb, a za druhé – abyste převedli pozornost z předchozího nasměrování těla zase jinam. Nejde o nějaké „obecné“ pohyby tělem. Je třeba každý pohyb „prožívat“. Důsledně „žít“ každým sebenepatrnějším volným energetizujícím impulzem (i v sebemenších částech těla), který aktivuje pohyb celého člověka. Při přechodu z jednoho pohybu na druhý nespěchejte – mezi pohyby si nechte malou přestávku – „přepínací pauzičku“...

### **Pár poznámek k vašim pokusům**

Každý pohyb těla dovedte až do krajnosti, žijte tím plynulým pohybem, existujte v něm, dokud se tělo samo nezastaví. Nezpomalujte pohyb předčasně ani ho nepřerušujte. Došlo by k ničím neodůvodněnému zastavení, ve kterém byste horečnatě přemýšleli, co si počít dál. Ne! Pohyb těla za „vedoucím bodem“ (za energetizujícím bodem) dovedte až do konce. Pak se zase obnoví rovnováha, tělo se vrátí do vyvážené vzpřímené pozice, opět se vymění stejná noha, zase následuje nový pohyb za nově vzniklým „vedoucím bodem“ – ale je dovedený důsledně až do přirozeného konce – nakolik je to možné.

Pokud zůstanete ve výchozím postavení, není důležité zastavení ve stoji, ale hlavně to, jestli vnitřně změníte směr pohybu, který se následně přenese do změny vnější – do pohybu těla do prostoru. Nejcennější je nepředvídatelnost, nepřipravenost – vědomě pohyb ovlivňujte opravdu jen drobátko, „trošku“. Jak mnoho! toto „trošku“ znamená!

„Trošku“ – a všechno se změní!

„Trošku“ – a všechno se změní!

Jako byste přivoněli k vonícímu květu...

Jako by vám na tvář spadla kapka vlažného deště...

Jako by se vás dotkl náhlý závan prudkého větru...



Jako by na vás po lijáku zasvítíl první sluneční paprsek...  
 Jako by se zachvěl lehký úsměv na tváři nemocného člověka...  
 Jako by se zničehonic ozvalo dlouho očekávané zazvonění telefonu...

**Tělo samo tíhne k nepřetržitému balancování. Při dodržování tohoto principu v tréninku jednáte v prostoru aktivně, váš hlas si zvyká na výraznější projev, vaše artikulace se zlepšuje, dech se přirozeně aktivuje.**

Pocit plynulého opouštění a nalézání rovnováhy, nestabilní (= labilní) živost těla vám dovoluje improvizovat, zkoušet, být vždy připraven na něco neočekávaného. Vznikne ve vás pocit, jako by se vaše tělo neustále kymácelo, kolébalo, houpalo. Toto balancování pozitivně ovlivňuje pocity, myšlenky i zvuk vašeho hlasu. Nepředvídatelnost, proměnlivost při zkoušení, v etudách, scénách, v představeních a, samozřejmě, v rolích vám dodají mnoho podnětů – vnesou do vaší tvorby svěžest a originalitu. Vaše tělo, váš hlas a váš dech budou doslova „inspirovány“. Inspirovány DECHEM – nádech pociťujte jako *inspiraci*<sup>2</sup>.

V ruštině je to podobné. Tedy:

**„vdochnovjennyj“** – mající dar zvěstovat boží vůli, být obdařen prorockými schopnostmi a také být obdařen božským darem básnického talentu, oplývat poetickým vzletem, živou obrazností,

<sup>2</sup> Slova *dech*, *duše*, *duch*, jak udávají některé prameny, mají zřejmě ještě předslavanský původ. Říká se: *vdech*l mu *inspiraci*, *byla obdařena prorockým duchem*, *mít ducha*, *dychtit*, *nadchnout se*, *doušek*, *duše*, *duchaplný*, *krasodušný*, *průduch*, *vdechnout život*, *dýchat*, *jednoduchý* atd. Traduje se, že slovo *vzduch* bylo vytvořeno Josefem Jungmannem podle ruského slova „*vozduch*“. Poprvé prý bylo použito v jeho překladu Miltonova *Ztraceného ráje* v roce 1811, rychle se vžilo a nahradilo do té doby užívané *povětrí*. Podle Pavla Eisnera byla předpona *vz-* vyskytující se ve staré češtině spojena s *chtěním k výšinám, vzhůru, s povznesením se*. Ruské „*vozduch*“ má také údajně souvislost s praslovanským *duch* ve významu: *dech, závan* (pozn. překl.).

„**vdochnuť**“ – neznamená jen nasát do sebe vzduch, ale také pomocí dechu nebo vanutí do někoho nebo do něčeho něco vehnát (vdechnout život) – tak jako to dělají bohové,

„**vdochnuť**“ – obdařit darem schopnosti prorocké věštby, poznání, tvorby, vnuknout myšlenku, slovo – také jsou to obvykle projevy božích úmyslů,

„**vdochnuť**“ – znamená vzbudit v jiném člověku pocity, myšlenky, emoce,

„**vdochnovjenije**“ – znamená jak nádech, tak i inspiraci. Je dobré uvědomit si, že „inspirace“ a „nádech“ jsou vlastně jedno a totéž.

Nádech – není pro herce pojmem fyziologickým, ale především – pojmem **duchovním**. Během vlastního nádechu už působíme na našeho společníka, na druhého. Proto vnímáme nádech jako příliv **inspiratione** do života. Současně nádech inspiruje naše další jednání. „**Inspirování**“ nádechem plujeme „**na dechu**“. Vždy **INSPIROVÁNÍ!** Nenadechujeme se pouze pro sebe, kvůli načerpání nové energie (jakkoli je toto podstatou nádechu). Nádech („**vdochnuť**“) je nám podnětem k aktivitě, k ovlivňování, k působení.

Zvuk druhé části slova je fascinující:

„**vdoch—novjenije**“ = „**nověnije**“! (**nově, nový!**),

„**novjenije**“ – objevuje se „nové“, obnovuje se,

„**novjet**“ – nově získat, stát se novým,

„**vdochnovjenije**“ – aktivita toho, kdo inspiruje, stav inspirovaného,

„**vdochnovjenije**“ – nadšení, soustředění, zvláštní projev mimořádných vnitřních sil, nápad, podmanivé působení,

„**vdochnovjenije**“ – inspirace vyslaná shůry.

Fantazie, inspirace jsou vyživovány tvořivým nadšením. Obrazy, „představy vnitřního zraku“, skutečné i imaginární, zdánlivé pocity, vzpomínky i domněnky dodávají fantazii energii a herecké jednání „provzdušňují“, sytí živým tepem, chvěním, aktivitou, udržují herce neustále v dynamice nádechu – inspirace. A tak se vnitřní herecký proces stává kontinuálním,

neohraničeným. Tak má herec příležitost reagovat živě na nové okolnosti, výrazem řeči ovlivňovat partnera i diváka. Ale to všechno začíná tím nejjednodušším – vnímáním sama sebe, pochopením vlastních pocitů, probuzenou citlivostí k detailům svých fyzických akcí. Vnitřním dialogem, ve kterém se sám k sobě přiblížím. A musí to být opravdu dialog, ne monolog. Protože monolog, jak víme, vede k přílišné popisnosti a zbytečné, přehnané přecitlivělosti.

### Cvičení 1.3 / V pocitu prostoru

Půjde o plynulost pohybu v prostoru.

Budete se teď nechávat vést „vějířem“ své ruky. Celé vaše tělo se bude pohybovat za vaši nyní „těžkou“ rukou, dostávat se z rovnováhy a opět se do ní vracet, balancovat, zatáčet, otáčet se, rozvíjet se, kroužit, pozdvihovat se nahoru nebo klesat dolů. Tělo bude následovat pohyb vaši ruky. Budete se pohybovat pomalu, zvolna. Dejte si čas procítnit, jak se tělo otáčí, ohýbá...

Pojďme si to zkusit.

Začneme: máte před sebou „vějíř“ své volné, „těžké“ ruky, zahýbejte prsty. Celé vaše tělo pohyb ruky soustředěně sleduje. Kolena jsou pružná, „odklíčovaná“, záda lehce shrbená – jako byste se chtěli trochu „sbalit do klubíčka“.

Vnímejte vzduch kolem své pohybující se ruky – jak chladí.

„Vějířem ruky“ dělejte malé pohyby.

Potom nechte za „vějířem ruky“ jít i tělo: i loket, i rameno, i záda, i bedra, i chodidla, i kolena – následují vaši ruku (**obr. 1**).

Ruka se dostane i za záda... tam může změnit směr... a táhne vás zase na jinou stranu...

Pootevřete ústa, nesvírejte rty – volně dýchejte...

Obraťte pozornost k levé ruce: zjistěte, jestli vám pomáhá udržovat rovnováhu.



Obr. 1

Ruka, která vás vede prostorem, může měnit tempo svého pohybu – teď vás vede rychleji, teď zase pomaleji, plynule se její pohyb zpomalí a vzápětí zase zrychlí...

**Mimoděk objevujete další základní princip tréninku: pohyb těla začíná vždycky od jedné jeho části. Pohyb tělo nevykonává „obecně“ naráz, celé najednou v nějakém „obecném“ směru. Jedna část těla se stává „vedoucím bodem“, za sebou táhne celé tělo a celého člověka nasměruje k jednání za konkrétním cílem.**

Teď budou pracovat obě ruce současně blízko u sebe, jedna u druhé. A tělo bude následovat oba „vějíře“ vašich rukou.

Tu se budou pohybovat rychleji, tu zase pomaleji...