

Anotace:

Cílem výzkumné studie je zpřístupnění materiálů týkajících se techniky Michaila Čechova studentům a pedagogům herectví. Studie zpracovává cizojazyčné zdroje a praktické poznatky z hereckých workshopů. Výsledkem je ucelený soubor cvičení, který je určený k prohloubení práce na herecké roli.

Klíčová slova:

technika, cvičení, herectví, postava, role, workshop, psychologické gesto, Michail Čechov

Abstract:

The aim of this research study is to make materials related to Michael Chekhov's technique available to students and teachers of acting. The study processes foreign sources and practical knowledge gained from acting workshops. The result is a complete set of exercises suitable for improvement in developing a character.

Key words:

technique, exercises, acting, character, role, workshop, psychological gesture, Michael Chekhov

Martin Hudec

Cvičení Michaila Čechova

Michail Čechov (1891–1955) je jednou z klíčových figur divadla dvacátého století. Byl považován za výjimečného herce a jeho schopnost proměny do postav zaujala i ty největší režiséry doby, mezi které patřili Stanislavskij, Vachtangov, Reinhardt a Mejerchold. Jeho práce dodnes inspiruje herce prostřednictvím publikací, hereckých škol a institutů po celém světě. Jeho kniha *O herecké technice*, v níž píše o vztahu hercova těla a psychiky, představivosti, improvizaci, charakterizaci a tvůrčí individualitě, je považována za jednu z nejlepších hereckých příruček vůbec. Bohužel zatím nebylo do českého jazyka přeloženo mnoho publikací a studií, zabývajících se jeho prací a prací jeho studentů a následovníků.

S osobností Michaila Čechova a jeho technikou jsem se poprvé setkal při studiu na Janáčkově akademii múzických umění. A to nejen v rámci studia dějin umění, ale především na hodinách herecké výchovy s vedoucím našeho ročníku Alešem Bergmanem. Na těchto hodinách jsme se zabývali technikou Michaila Čechova od začátku studia. Začal jsem se zajímat o další zdroje a docent Bergman se zmínil o video lekcích, z nichž část měl možnost vidět na záznamech. Tyto lekce jsem při své cestě do Spojených států dohledal a zakoupil je. Jde zejména o *Master Classes in the Michael Chekhov Technique*, vydané Asociací Michaila Čechova (MICHA), soubor DVD, které obsahují šest hodin filmového materiálu z workshopu vedeného renomovanými profesionály jako Ragnar Freidank, Joanna Merlin, Lenard Petit, Ted Pugh a Fern Sloan. Bohužel moje úroveň angličtiny a odbornost výkladu mi nedovolovala dostatečně tyto materiály plně využít. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl zakoupit si vydání Čechovových publikací *To the actor* a *On the technique of acting* v anglickém jazyce. Jejich studiem jsem nabyl potřebnou slovní zásobu a znalosti potřebné ke zpracování těchto videí.

První prostor k využití těchto znalostí přišel při zkoušení absolventské inscenace *Tajbele a její démon* ve studiu Marta. Režisér Ján Tomandl chtěl v inscenaci použít prvky grotesky a dosáhnout jich improvizací na zkouškách. Na zahajovací zkoušce jsme diskutovali o možných postupech a já jsem mu navrhl, že bych mohl vést workshop zaměřený na techniky Michaila Čechova, pomocí kterých bychom našli naše postavy. Začal jsem proto intenzivně studovat materiály a výsledkem byl týdenní workshop v dopoledních hodinách, které mi režisér vyčlenil. V průběhu workshopu jsem se snažil cvičení zdokonalovat, přizpůsobovat a hledat názvosloví vhodné pro naši práci. Další možnost se mi naskytla po rozhovorech s Miroslavem Ondrou a Petrem Štěpánem, vedoucími muzikálového ročníku na JAMU. Výsledkem byl druhý workshop se studenty muzikálového herectví v průběhu března 2016. Tento workshop byl bohužel časově velmi omezený z důvodu vytížení mého i participujících studentů. Snažil jsem se proto na co nejmenším prostoru vytvořit náhled do této techniky a do způsobů, jak ji vyučují současní světoví pedagogové. Při obou workshopech jsem pořizoval zvukové záznamy.

Následně přišel návrh od docenta Bergmana, abych tyto znalosti využil, a pod jeho vedením jsem začal pracovat na specifickém výzkumu. Hlavními cíli bylo vytvoření titulků ke zmiňovaným DVD a dokumentace přeložených cvičení, které byly použity při workshopech. Nákupem literatury jsem se dostal k dalším velmi hodnotným materiálům, které mi pomohly ještě lépe pochopit náhledy jednotlivých lektorů na tuto látku. Rozhodl jsem se proto sestavit soubor cvičení přizpůsobených našemu prostředí, jehož úlohou je rozšíření výrazových prostředků a objevení nových postupů při tvorbě postavy. V instrukcích a popisech cvičení jsem se snažil postupovat co nejpodrobněji, aby byl tento materiál použitelný a srozumitelný.

Důležitá jména¹

Ragnar Freidank – pochází z Německa, kde vystudoval herectví na Hudební a herecké konzervatoři v Hamburku. Ve Vilgstu mu bylo uděleno stipendium ke studiu techniky Michaila Čechova v New Yorku. Jeho učitelé byli Ted Pugh a Fern Sloan, kteří mají certifikát od Beatrice Straight (1914 – 2001), jedné z mála hereček, která dostala certifikaci k učení této metody od samotného Čechova. Freidank pracoval jako herec a režisér v Německu, vystupoval v Budapešti, Londýně, Stockholmu a New Yorku. Je učitelem a členem rady Asociace Michaila Čechova. Nedávno v Hudsonu založil Školu Michaila Čechova, kde vyučuje program pro herce a divadelní tvůrce.

Joanna Merlin (* 1931) – herečka a režisérka, narozená v Chicagu. Hrála v broadwayských produkcích, například *Becket* s Laurencem Olivierem a *Šumař na střeše*, kde ztvárnila roli Tzeitel, nejstarší dcery. Je spoluzakladatelkou Aliance for Inclusion in the arts, která se zabývá rasovými, kulturními a sociálními

otázkami v souvislosti s divadlem, filmem a televizí. Byla členkou rady pro udělování cen Tony a je autorkou Auditioning: An Actor-Friendly Guide, herecké příručky pro konkurzy. Joanna Merlin je zakladatelkou a prezidentkou Asociace Michaila Čechova a jedinou jeho studentkou, která pořád učí.

Lenard Petit – zakládající člen MICHA (Michael Chekhov Association) a ředitel Hereckého studia Michaila Čechova v New Yorku (*Michael Chekhov Acting Studio* New York). Pracuje v divadle přes čtyřicet let, režíroval na Broadwayi a ve Velké Británii. Vedl lekce a workshopy v Mnichově, Helsinkách, Amsterdamu, Římě, Lisabonu, Madridu, Berlíně, Oslu, Reykjavíku, Bruselu, Curychu, Dublinu, Londýně a v mnoha dalších městech. Dvacet pět let učil Čechovovu techniku v bakalářském a magisterském programu na Mason Gross School of Arts na Rutgers University v New Brunswicku.

Ted Pugh (* 1937) – začal učit techniku v osmdesátých letech v New Yorku, kde založil Actors Ensemble. V letech 2014 – 2015 založil ve spolupráci s Fern Sloan novou Školu Michaila Čechova. Zpočátku vyučoval na Střední škole Rudolfa Steinera, ve Studiu Michaila Čechova Beatrice Straight a v newyorském Antroposofickém sdružení. Vedl první mezinárodní workshopy Michaila Čechova v Evropě a Spojených státech v devadesátých letech.

Fern Sloan – je herečkou a spoluzakladatelkou Actors Ensemble. Učila Čechovovu techniku v USA, Kanadě a Evropě. Pracovala na fakultě řeči a divadla na Sunbridge College a podílela se na vedení původního Studia Michaila Čechova v New Yorku poslední tři roky jeho existence. Spolu s Jessicou Cerullo napsala MICHA Workbook, jako pomůcku pro studium Čechovovy techniky.

Pořízené materiály

To the actor, Michael Chekhov – Nové vydání Čechovovy první knihy z roku 2002. Obsahuje původní text vydání z roku 1953 a nové, dosud nepublikované materiály. Předmluvu *Minulost, přítomnost a budoucnost Michaila Čechova* napsala Mala Powers, která tuto knihu revidovala a rozšířila. Vydání obsahuje dodatek *Praktická příručka k aplikaci psychologického gesta*, kterou přeložil a okomentoval Andrei Malae-Babel, profesor herectví na Asolo Conservatory for Actor Training na Floridské univerzitě.

On the technique of acting, Michael Chekhov – Přepřacovaný rukopis z roku 1942, který Čechovovi v té době odmítli publikovat. Na jeho vydání se podíleli Mel Gordon, režisér, autor a profesor dějin umění na New York University a Mala Powers. Tato kniha je považována za nejjasnější, nejpřesnější a nejsrozumitelnější ze všech vydání.

Lessons for the professional actor, Michael Chekhov – Sbírka lekcí pro profesionální herce, které Čechov vedl ve svém newyorském studiu v roce 1941. Tato cvičení sepsala a editovala Deirdre Hudrst Du Prey, Čechovova studentka a sekretářka.

Michael Chekhov, Franc Chamberlain – Kniha ze série *Routledge performance practitioners*, která se zabývá představením klíčových divadelních tvůrců 20. století. Studii o Michailu Čechovovi napsal Franc Chamberlain, docent University College Northampton v Anglii. Obsahuje podrobný životopis, rozbor děl o herectví, analýzu režisérské práce a praktické ukázky cvičení.

The Michael Chekhov handbook for the actor, Lenard Petit – Shrnutí dvaceti let zkušeností s učením techniky a osvětlení této komplexní techniky pro herce a studenty, kteří s ní pracují poprvé. Petit dělí knihu do čtyř hlavních částí: cíle techniky, použité principy, nástroje pro tělo a mysl a praktická aplikace techniky.

Body Voice Imagination, David Zinder – Technika *ImageWork Training* Davida Zindera, jednoho ze zakládajících členů Asociace Michaila Čechova, která vychází z Čechovovy techniky. Sám Zinder ji popisuje jako její předstupeň.

Michael Chekhov on theatre and the art of acting, Mala Powers (4 audio CD) - Pětihodinový audio záznam Čechovových cvičení a materiálů, které nejsou obsaženy v žádné z jeho knih. Hlavní témata jsou: umění charakterizace, zkratky v přípravě na roli, jak probudit umělecké pocity a emoce, vyvarování se monotónnosti při představení, psychofyzická cvičení a rozvíjení kolektivního ansámblového myšlení.

¹ Životopisná data se autorovi této studie povedlo dohledat jen v několika případech.

Cvičení 1: Probuzení nástroje (rozcvička)²

Začneme chůzí po prostoru. V jednu chvíli se zastavíme na pokyn: „Zastavte se. Začneme tam, kde jste právě teď – kde se nacházíte fyzicky i psychicky. Zkuste to pocítit. Nesnažte se to změnit, jen si to uvědomte... a teď to opusťte a pokračujte v chůzi.“ Tato jednoduchá instrukce k uvědomění si sama sebe vede, velmi nenásilnou formou, k důležité součásti všech hereckých cvičení a tou je koncentrace. Abychom koncentraci ještě víc podpořili a prohloubili, první krok opakujeme a dodáváme další instrukce: „Znovu se zastavte. Pocíťte svoje tělo, jeho jednotlivé části. Jak se cítí vaše ruka, noha, záda atd. Nemusíte z toho dělat cvičení, jde jen o uvědomění si stavu, v jakém jste. A stejně si uvědomte váš psychický stav. Nemusíte to nijak dál rozvíjet, nebo se tím zabývat – důležité je, že teď o tom víte a můžete jít dál.“ Jednou z pomůcek pro pochopení toho cvičení je nabízení vlastních prožitků: „Třeba si uvědomíte, že vaše ruce jsou trochu strnulejší, než jste mysleli.“ To stejné platí pro psychickou stránku: „Jsem trochu unavený a nervózní, ale teď to vím a nemusím se tím dál zabývat.“

Každý tvor nebo živá bytost existuje v nějakém tempu. V další fázi budeme proto pracovat s naším vnitřním tempem: „Zastavte se a pokuste se pocítit, jestli, kromě bolavého kolene nebo plného břicha, je ve vás nějaké tempo. Když myslíte, že jste ho našli, pohněte se, a tím otestujete, jestli to bylo správně. Není to tempo, ve kterém bych asi měl být v tuto hodinu, buďte k sobě upřímní!“ Tímto způsobem, a pomocí zastavení a zopakování instrukce, se dostaneme do kontaktu se svým vnitřním tempem. V dalším kroku budeme pracovat s pohybem v rychlejším nebo pomalejším tempu: „Pocíťte svoje tempo a pohněte se v tempu rychlejším / pomalejším než je vám přirozené. Nesnažte se o groteskně zrychlený pohyb nebo o slow-motion, jde pouze o práci s tempem.“

Nyní se budeme věnovat chodidlům: „Zaujměte široký postoj a přeneste svoje vnímání do chodidel, snažte se pocítit podlahu, ohmatat ji.“ Dále přidáme kvalitu prostředí: „Představte si, že podlaha je z příjemné, teplé, hrnčířské hlíny, kterou můžete chodidly modelovat a hníst. Pokuste se použít a pocítit všechny kosti, šlachy a svaly chodidel.“ Typ tohoto prostředí může být zcela individuální, důležité je aby nám to bylo příjemné a aby nám tato představa evokovala dostatečný odpor, který musíme překonat silou. Následuje krátká reflexe: „Nyní to opustíme, zachovejte si však pozornost v nohou a opět se rozejděte po prostoru. Pokuste se vnímat, co se změnilo, jak jsou vaše probuzené nohy jiné.“

Ted Pugh v jednom ze svých instruktážních videí říká, že většina komunikační aktivity v běžném životě se odehrává od ramen nahoru. To je ale pro nás jako pro herce velmi nevýhodné a svazující. Pokusíme se s tím pracovat: „Naši pozornost z chodidel přeneseme a rozprostřeme dál do nártů, lýtek, kolen, stehů, kyčlí a pánve. Jděte do prostoru a pokuste se ho ohmatat celou spodní půlkou těla. Zvětšete tento pohyb, křičte svými nohami a naopak zkuste jimi šeptat.“

Další část bezprostředně následuje a začíná opět reflexí: „Zastavte se a pocíťte své probuzené nohy a pánev (podbřišek).“ Toto je naše přirozené těžiště a centrum vůle, prohloubíme dál: „Kvalita, kterou přidáme do naší pánve a nohou je teplo a síla.“ Je to kvalita, která tam už je – naše nohy jsou prokrvené a rozpohybované. „Pohněte se rychle a pak pomalu s pocitem tepla a síly.“ Vaše probuzené nohy a pánev jsou vaší oporou: „Zastavte se a chvíli jen naslouchejte svému tělu, co se změnilo?“

Svou pozornost nyní přesuneme do hlavy – centra myšlení: „Pocíťte kvalitu příjemného a svěžího chladu uvnitř a okolo vaší hlavy.“ Chvíli si tento pocit užijeme a prohloubíme dál: „Zapojte vaše smysly a dejte jim kvalitu příjemného chladu a svěžesti, váš zrak je ostrý, jasně vidíte všechny linie, barvy, stíny a detaily. Zřetelně slyšíte všechny zvuky a vdechujete příjemně chladný, čistý vzduch. Rozejděte se opět do prostoru a nechte vaše teplé a silné centrum v pánvi nést vaše příjemně chladné centrum v hlavě.“

Nyní máme dva tóny akordu a chybí nám třetí: „Mezi těmito centry je ještě jedno – centrum citů v hrudi neboli v našem srdci. A toto centrum otevřeme. Pomozte si širokým gestem směřujícím z centra v hrudi a cítíme, jak se otvírá. Zůstává otevřené.“ Otvíráme ho všem kolem nás, k přijímání a dávání impulsů a podnětů. Abychom lépe zapojili centrum v hrudi, které Čechov nazývá ideálním centrem, přidáme ještě další pokyn: „Představte si, že vaše ruka nezačíná v rameni ale v centru uprostřed hrudi, několik centimetrů hluboko. Pohněte rukou a užívejte si tento dosah navíc, kterým vám byl přidán. Zkuste například chyt-

nout něco do dlaně. Představte si objekt v dostatečné vzdálenosti, abyste museli vynaložit přiměřenou snahu.“

Naše centra jsou probuzená, ale nyní je musíme integrovat v jeden celek: „Všimněte si znovu, jak jednotný pohyb dělala vaše ruka, bez zbytečného napětí v rameni nebo lokti, a pokuste se rozvinout tento pohyb do celého těla. Zapojte obě ruce, vaši hlavu, nohy a centrum v pánvi.“ Tento pohyb několikrát opakujte, abyste dosáhli uspokojivého pocitu sjednocení a pak pokračujte: „Udělejte tento pohyb znovu s kvalitou jemnosti ale ve stejném rozsahu a se stejnou energií.“ Čechov říká, že každý herecův pohyb na jevišti by měl mít kvalitu uměleckého díla (lehkost, formu, krásu, celistvost): „Opět se vrátíme k chůzi, naslouchejte svému probuzenému tělu. Zaměřte se na to, co je jinak, co se změnilo, jak je vaše probuzené tělo nyní dokonale připravené. Přidejte malý pohyb nebo gesto, např. poškrábejte se na nose. Provedte toto gesto s kvalitou uměleckého díla – užijte si ho. Myslete na to, že tento pohyb má svůj jasný začátek a konec.“ Následuje poslední krok sjednocení chladu a tepla a jejich promíchání: „Nosem hluboce vdechněte příjemně chladný vzduch, aby se přes hrud' dotkl až tepla v centru v pánvi, tam se ohřeje a znovu vydechněte. Jinými slovy vezměte trochu toho chladu a trochu toho tepla a promíchejte je uprostřed. Nyní jsme probudili náš dokonalý herecký nástroj.“

Cvičení 2: Základní materiál pro další práci - gesta

Nyní se budeme dál seznamovat se základními prvky a rozvíjet je pro další práci. Navážeme na poslední cvičení: „Dělejte řadu velkých, širokých, ale jednoduchých pohybů a využívejte přitom maximum prostoru kolem sebe. Zapojte do cvičení celé tělo. Pohyby provádějte s dostatečnou silou, ale bez zbytečného svalového napětí.“³ Je důležité uvědomit si, že jde převážně o fyzické cvičení. Cílem tedy zatím není emocionální prožitek. Snažíme se postupovat po jednotlivých krocích a nesmíme přitom zanedbat ani práci na tak základních prvcích, jako je jednotný pohyb celého těla.

První dvě konkrétní zadání gest budou rozpínání a smrštění. Jsou pro naši další práci ideální, protože úzce souvisí s tzv. otevřenými a zavřenými gesty, která běžně používáme v každodenním životě. Jsou také výborným startovním bodem pro pochopení vztahu těla a psychiky při práci s touto technikou. Začneme rozpínáním neboli expanzí: „Úplně se otevřete, rozkročte se a rozpřáhněte do široka paže. V této otevřené pozici zůstaňte několik vteřin. Představujte si, že jste stále větší a větší. Vraťte se do původní pozice. Opakujte stejný pohyb několikrát. Nezapomínejte na cíl cvičení a říkejte si: ‚Probouzím spící svaly svého těla, aktivizují je a budu je používat.‘“⁴ Nechte na sebe tento pohyb působit, ale vyhněte se tzv. ztracení se v pocitu. Uvědomujte se tedy, jaké pocity vám tento pohyb evokuje, ale nezapomínejte se jimi dál. Několikrát gesto opakujte, dokud dosáhnete plynulý pohyb a uspokojivý výsledek.

Velmi podobně budeme postupovat při kontrakci neboli smrštění: „Nyní se uzavřete tak, že zkrříte paže na hrudi a dlaně položíte na ramena. Klekněte si na jedno nebo na obě kolena, hluboko skloňte hlavu. Představte si, že se stále zmenšujete, stočte se a stáhněte do sebe, jako byste chtěli sami v sobě zmizet, jako by se prostor kolem vás zmenšoval. Tímto kontrakčním pohybem probudíte zase jinou skupinu svalů.“⁵ Přesto, že tyto obrazy (jsem menší a menší, jsem nic, ztrácím se atd.) jsou pro většinu lidí negativní, pokuste se řídit je a cvičení si užít.

Představíme si další gesta a pokusíme se zapojit své centrum v hrudi, ze kterého každý pohyb vychází: „Opět se postavte, pak udělejte pohyb celým tělem vpřed s výpadem na jednu nohu, vztáhněte jednu nebo obě ruce. Udělejte podobný výpad do strany, napravo a nalevo, využívejte co nejvíce prostoru. Udělejte pohyb napodobující kováře, jak tluče kladivem do kovadliny.“⁶ Budeme pokračovat v těchto gestech a zapojíme představu, že před každým pohybem vyšleme impuls zlomek vteřiny před samotným pohybem: „Dělejte různé velké, dobře tvarované pohyby – jako byste něco házeli různými směry, zvedali předměty ze země, vzpírali je vysoko nad hlavu, nebo je táhli, tlačili a vyhazovali. Provádějte tyto pohyby s dostatečnou silou, v mírném tempu a dokončujte je. Vyhybejte se tanečním pohybům. Nezadržujte při pohybu dech. Nespěchejte. Po každém pohybu se uvolněte.“⁷ Po dokončení pohybu nezastavte impuls, ale nechte

² Kapitola čerpá z PUGH, Ted. 1-1 waking up the instrument. The Michael Chekhov Association, Master Classes in the Michael Chekhov Technique [3 DVD]. Taylor & Francis Ltd, 2007. ISBN 978-0415422581

³ ČECHOV, Michail Alexandrovič. O herecké technice. Praha: Divadelní ústav, 1996, s. 16. ISBN 80-7008-054-X.

⁴ Tamtéž.

⁵ Tamtéž.

⁶ Tamtéž, s. 16.

⁷ Tamtéž.

ho dál působit, jakoby pohyb pokračoval ven z těla. „*Toto cvičení ve vás bude postupně probouzet záblesky pocitu svobody a sílícího života. Nechte tyto pocity vstoupit do svého těla jako první nové psychické kvality.*“⁸

Cvičení 3: Vnitřní tělo/pohyb a vyzařování⁹

Další cvičení bude pracovat s vnitřní energií, což je velmi abstraktní pojem, a proto je důležité nechat pracovat svoji představivost a fantazii. Je to další cvičení, ze kterého si odneseme prožitek, se kterým budeme dál pracovat a rozvíjet ho: „*Představte si, že ve vašem těle je kromě svalů a kostí vnitřní energie. Pomocí naší představivosti jí můžeme dát formu a my si vybereme formu, která je stejná jako naše tělo. Tedy představíme si, že v našem těle je další tělo tvořené touto energií, v ruce je další ruka, v noze je další noha atd. Budeme tomu říkat vnitřní tělo.*“ Tento koncept se může zdát ze začátku matoucí, ale budeme ho postupně rozvíjet: „*S tímto vědomím zvedněte svoji ruku nad hlavu (vzpažte), a pak ji vraťte zpátky (připažte).*“ Tohle by mělo posílit kontakt s naším vnitřním tělem, cvičení můžeme několikrát opakovat a pokračujeme: „*Použijeme stejný, jednoduchý pohyb, ale tentokrát si představte, že nejdřív se zvedne vaše vnitřní ruka a vaše fyzická ruka ji následuje, až se s ní opět spojí. Potom vyšlete svoji vnitřní ruku zpátky a fyzická ruka ji následuje do pozice připažení.*“ Je to opět jistá forma předcházení, podobně jako když jsme pracovali s centrem v hrudi. Důležité je uvědomit si, jak je tento pohyb jiný. Podobně budeme pokračovat po dokončení pohybu: „*Zvedněte svoji fyzickou ruku do maximální polohy (bez přepětí) a vnitřní rukou pokračujte v pohybu zvedání. To stejné aplikujte při pohybu dolů, vaše fyzická ruka připaží, ale vnitřní pokračuje v pohybu dolů.*“ Tyto vnitřní pohyby na sebe necháme chvíli působit, posléze přidáme pohyb hlavou, opět s předcházením a následováním.

Dále budeme pracovat s prostorem, který v běžném životě většinou opomíjíme. Je to prostor za našimi zády: „*Představte si, že na lopatkách máte pár nových očí, kterými vidíte prostor za vámi. Nezavírejte své vlastní oči, ale taky se neohlížejte přes rameno. Dejte šanci svému novému páru očí. Naberte jistotu a rozejděte se pozadu. S trochou představivosti budete ,vidět‘ těmato novými očima a vyhnete se všem překážkám nebo kolegům.*“ Toto cvičení je trochu riskantní, ale tento pocit je oprávněný, protože je to něco, co běžně opravdu neděláme. Po chvíli nabudete pocit kontaktu s prostorem za vašimi zády, se kterým budeme později pracovat.

V dalším krátkém cvičení ještě víc prohloubíme vztah k tomuto prostoru a ukážeme si pomůcku, která je použitelná i při tvorbě postavy: „*Stoupněte si zády ke zdi na jednu stranu místnosti. Zatlačte záda proti zdi, abyste pocítili pohyb dozadu. Následně se rozejděte dopředu s pocitem, že za vámi se odvíjí celá historie lidstva. Pro každého to může být reprezentováno individuálně, někdo si představí historické události nebo války, někdo architekturu nebo jiné výtvarné umění. Důležité je zůstat po celou dobu v kontaktu s tímto hadem dějin za námi.*“ Cílem je, aby naše fyzické tělo šlo jedním směrem a naše představivost jiným.

Vrátíme se zpátky k rozpínání (expanzi) a smršťování (kontrakci), ale pokusíme se zapojit naše nové poznatky. Můžeme si tato gesta několikrát zopakovat a pokračujeme takto: „*Jako výchozí pozici pro rozpínání nyní zvolíme postoj v mírné kontrakci, abychom měli víc prostoru pro pohyb. Rozpínat se začne naše vnitřní tělo a fyzické tělo následuje.*“ Opakujeme pro smršťování: „*Začneme v mírné expanzi a necháme své vnitřní tělo, aby začalo pohyb, fyzické tělo následuje.*“ Dále budeme pokračovat podobně jako při cvičení s rukou: „*Znovu se rozpínejte, a když se dostanete do fyzického maxima gesta, vaše vnitřní tělo se rozpíná dál. Buďte s ním v kontaktu a v jednu chvíli ho začněte smršťovat, až splyne s vaším fyzickým tělem. Po tom, co se dostanete do fyzicky maximálního smrštění, vaše vnitřní tělo opět pokračuje v pohybu dál.*“ Nechte tato gesta na sebe působit a pak se podělte o své prožitky.

Nyní spojíme několik posledních cvičení: „*Kráčejte prostorem, vyberte si místo, zastavte se a rozpínejte se do fyzického maxima. Nechte své vnitřní tělo pokračovat v pohybu. Pak opusťte tuto pozici a zanechte za sebou tento pocit rozpínání, jakoby tam zůstal kousek z vás. Pomocí svých nových očí na lopatkách zůstaňte v kontaktu s touto ,figurou‘ a pokračujte dál. Toto rozpínání opakujte třikrát.*“ Zopakujeme pro

smršťování. Tímto způsobem můžeme použít jakékoliv gesto a nabít tak prostor předtím, než v něm budeme hrát scénu.

V poslední fázi zcela oddělíme vnitřní a vnější, fyzický pohyb. Naše vnější tělo se v této fázi dokonale naučilo gesta rozpínání a smršťování: „*Pokračujte v chůzi prostorem, zastavte se a rozpínejte se jen svým vnitřním tělem, bez fyzického pohybu.*“ Zopakujeme pro smršťování a v další fázi se budeme kontaktovat se svými kolegy: „*Chodte po prostoru a potkávejte se. Podejte si ruku nebo se pozdravte a přitom se smršťujte nebo rozpínejte. Komunikujte pomocí gest nebo slov. Vystřídejte gesta, když potkáte dalšího člověka. Nechte na sebe vnitřní gesta působit.*“ Jde o dvě simultánní akce, vaše vnitřní tělo se rozpíná a vaše fyzické tělo například hledí někomu do očí, potřese mu rukou a pozdraví ho.

Cvičení 4: Kultivace kvality pohybu¹⁰

„*V každém skutečně velkém uměleckém díle najdete čtyři kvality, které umělec vložil do svého výtvoru: lehkost, formu, krásu a celistvost. I herec musí v sobě tyto čtyři kvality pěstovat. Musí jimi vybavit své tělo a řeč, protože to jsou jediné nástroje, které má na jevišti k dispozici [...]*“¹¹ Čechov tyto čtyři kvality nazval čtyři bratři umění. My se v tomto cvičení zaměříme také na otevírání prostoru a vnímání směrů. To jsou základní předpoklady pro opravdu volný pohyb a pocit svobody a kreativity na jevišti. Také se nám tím ještě lépe otevře komunikace mezi naším tělem a psychikou.

Na toto cvičení budeme potřebovat dostatek prostoru, snažte se odstranit všechny překážky bránící volnému pohybu. „*Rozejděte se do prostoru, kráčejte s vědomím, že jdete do prostoru před vámi. Jako byste opravdu prožezávali prostor před vámi. Zachovejte si pocit nového zážitku, objevujete tento směr poprvé v životě.*“ V tomto cvičení budeme pokračovat ve směrech dozadu, doprava a doleva. „*Nenechte se strhnout jen k rychlé chůzi, střídejte tempo, experimentujte.*“ Pro lepší uvědomění se občas zastavíme, představíme si směr, do kterého půjdeme a pak vyrazíme. Poslední dva směry, dolů a nahoru, jsou omezeny podlahou a gravitací, ale zkušenost z těchto směrů je pro nás stejně důležitá: „*Ted' si dřepněte dolů a vyskočte nahoru a znovu dolů a nahoru.*“ Znovu jsme objevili pohyb do šesti směrů kolem nás.

Nyní si sestavíme krátké cvičení, které můžeme sami kdykoliv opakovat a připomenout si těchto šest směrů kolem nás: „*Ukažte na něco doprava, použijte celé tělo a snažte se, aby gesto šlo za hranice vašeho fyzického těla.*“ Budeme pokračovat v ostatních směrech, doleva, nahoru, dolů, dopředu a dozadu. Snažíme se dělat tato gesta s dostatečnou energií a můžeme přidat slovo: „*Ukažte na něco konkrétního a řekněte si Podívej! nebo Koukni!*“ Tímto způsobem nejen otevíráme prostor ale navíc tím, že jdeme za hranice těla, necháváme v každém směru něco ze sebe. Víme, že máme tento prostor k dispozici. Přidáme k tomu pocit ideálního centra a směry zopakujeme: „*Vyšlete impuls ze svého centra v hrudi a následujte pohybem v tomto směru. Mezi každou změnou směru se vraťte do základní pozice uprostřed a uvědomte si, kam budete pokračovat.*“ Tohle je první půlka cvičení, pohyb v staccatu. Ted' cvičení zopakujeme s legatovým pohybem. Zkusíme si uvědomit, jakou velkou změnu to pro naše tělo znamená: „*Pohybujte se pomalu a soustředěně, pohyb se vylévá z vašeho těla jako proud.*“ Nakonec spojíme staccato a legato a uděláme celé cvičení sestávající ze šesti rychlých a šesti pomalých gest za sebou.

„*Jako sochař modeluji prostor, který mě obklopuje. Ve vzduchu kolem sebe zanechávám tvary jakoby vykrajované pohyby mého těla.*“¹² Přejdeme k modelování, Čechovovu základnímu cvičení pro rozvíjení citu pro formu našeho těla: „*Začneme legatovým pohybem v prostoru. Zapojíme celé tělo od hlavy k patám.*“ Postupně prostor zhušťujeme: „*Ted' si představte, že kolem vás je příjemná hlína, která vám poskytuje maximální odpor. Musíte využít k pohybu sílu, ale hlína se vždy poddá, aby nedošlo k přepětí svalů. Kdekoliv pocítíte tento odpor, zanecháváte v hlíně otisk. Modelujete ji a vytváříte formu.*“ Je důležité, abychom si zachovali pevný postoj a oporu. „*Tyto pohyby se pak snažte opakovat a používejte přitom různých částí těla: modelujte vzduch kolem sebe jen rameny a lopatkami, pak zády, lokty, kolena, čelem, rukama, prsty atd.*“ Nesmíme zapomínat na velkou vnitřní aktivitu. Na chvíli se zastavte a naslouchejte svému tělu. Podělte se o dojmy z tohoto nového druhu pohybu.

⁸ Tamtéž.

⁹ Kapitola čerpá z PETIT, Lenard. *1-3 Inner movement (contracting, expanding). The Michael Chekhov Association, Master Classes in the Michael Chekhov Technique* [3 DVD]. Taylor & Francis Ltd, 2007. ISBN 978-0415422581.

¹⁰ SLOAN, Fern. *1-4 qualities of movement. The Michael Chekhov Association, Master Classes in the Michael Chekhov Technique* [3 DVD]. Taylor & Francis Ltd, 2007. ISBN 978-0415422581.

¹¹ ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. Praha: Divadelní ústav, 1996, s. 20. ISBN 80-7008-054-X.

¹² Tamtéž, s. 17.

„Mé pohyby plují v prostoru, plavně a krásně přecházejí jeden v druhý.“¹³ Pokračujeme dalším typem pohybu, a to je plutí: „Představte si, že tato místnost se začíná plnit vodou po vaše kotníky. Postupně stoupá ke kolenům, bokům, pažím až naplní celou místnost.“ Cítíme, jak nás tato voda nadnáší a dodává našemu pohybu lehkost. „Jste ponořeni ve vodě a jako mořská řasa jste ukotveni ke dnu oceánu. Pohyby vody si hrají s vaším tělem.“ Když použijeme svoji fantazii a věříme jí, můžeme se opravdu nechat unášet touto vodou. Důležitý je také kontrast s předešlým cvičením: „Všechn odpor a síla potřebná na jeho překonání je teď pryč.“ Vydeme do prostoru: „Teď si představte, že se tahle řasa utrhne ze dna a je unášena proudem vody.“ Toto cvičení můžeme také izolovat pro jednotlivé části těla. Pro zintenzivnění představ přidáme ještě několik pokynů: „Pocíťte, jak voda zespodu nadnáší vaše chodidla, paže, vaši pánev, jak si hraje s vašimi vlasy.“ Po důkladném ohledání tohoto typu pohybu je pro nás zajímavé nakouknout do charakterizace postavy: „Zkuste si zachovat velmi silnou představu tohoto pohybu vnitřně a uberte navenek. Co vám tento typ pohybu může nabídnout pro postavu? Jaký člověk by se mohl takhle pohybovat?“ Také se touto poslední instrukcí lehce dotkneme otázky, kolik toho ukazujeme navenek.

„Představte si, že celé vaše tělo létá prostorem. [...] Musíte usilovat o překonání váhy svého těla a zákona zemské přitažlivosti.“¹⁴ Dalším v pořadí je létání: „Představte si, že tento prostor je naplněný vzduchem, vzduch je všude kolem vás, pod vašimi chodidly, mezi prsty.“ Tuto představu ještě posílíme: „Vaše kosti jsou duté jako kosti ptáků a jsou také naplněny vzduchem.“ Teď cítíme vzduch v nás i kolem nás. Představíme si, že můžeme proletět prostorem absolutně bez námahy: „Představte si jemný vánek, který postupně sílí, až vás nakonec odfoukne a vy se odlepíte od země a vzlétnete do prostoru.“ Znovu otestujeme, jestli jsme neztratili kontakt s představou: „Zastavte se a chvíli se jen vznášejte jako ptáci nad proudem stoupajícího teplého vzduchu. Nezapomínejte na velkou vnitřní aktivitu a nechte se znovu odváť do prostoru.“ Ubereme z vnější, fyzické aktivity: „Teď jen chodte po prostoru, ale zachovejte si pocit lehkosti a překonání gravitace.“ Nakonec přejdeme ke kontaktu s ostatními: „Zastavte se. Pořád letíte, vznášíte se. Vyberte si někoho ze svých kolegů a vnitřně k němu přileťte.“ Naslouchejte tomu, co jste vytvořili, naslouchejte prostoru naplněnému vzduchem. Podělíme se o své prožitky.

„Nyní zavřete oči a představte si, že letíte přímo do Slunce.“ Toto cvičení naplníme příjemnými představami: „Jak se přibližujete, Slunce spálí všechnu únavu, všechny ostré hrany a nakonec celé vaše fyzické tělo, až se stanete jeho součástí. Teď vyzařujete paprsky světla ze všech svých končetin na místa a lidi kolem vás.“ Čechov říká, že k vyzařování potřebujeme jen silnou představu, ta se postará o zbytek. „Nesmí vás znepokojovat pochybnosti, zda skutečně vyzařujete, nebo zda si to jen představujete. Když si budete upřímně a soustředěně představovat, že vysíláte paprsky, vaše představy vás postupně a jistě dovedou ke skutečnému procesu vyzařování.“¹⁵ Abychom objevili další možnosti, zkusíme zapojit několik variací: „Představte si, že jste plameny tohoto Slunce a vysíláte spalující žár.“ Takto přijdeme na zcela jiné kvality, které tyto představy skrývají: „Teď jste světlo samotné a je to nekonečný zdroj energie, pořád dáváte, ale nic neubývá.“ Opět se přejde ke kontaktu s ostatními: „Zaměřte se na jednoho z vašich kolegů a pomocí gesta k němu vyšlete paprsky tohoto světla, této záře. Tyto paprsky jdou daleko za hranice vašeho fyzického těla.“ Nakonec si sdělíme, co to v nás probudilo.

Cvičení 5: Imaginární centra a obrazy¹⁶

„[...] centrum dokáže zkoncentrovat celou vaši bytost do jednoho bodu, z něhož vyzařuje vaše aktivita. [...] bez ohledu na to, kam se rozhodnete centrum umístit, dosáhnete zcela odlišného účinku, jakmile změníte jeho kvalitu.“¹⁷

Centrum je místo, ze kterého vychází nejen pohyb a gesta, ale i mluva. Dříve jsme pracovali s ideálním centrem, které nám dodalo příjemný pocit z našeho těla jako dokonalého hereckého nástroje. Ale každá

postava, stejně jako každý člověk, má jiné centrum. Čechov, inspirován antroposofií¹⁸ Rudolfa Steinera (1861–1925), pracuje s centrem myšlení (hlava), centrem citů (srdce) a centrem vůle (pánev). V tomto cvičení budeme pracovat s imaginárními centry a navážeme pak prací s obrazy a jejich umísťováním. Tohle jsou pomůcky nebo nástroje, které jsou velmi prakticky využitelné při tvorbě postavy. Začneme od základů, probudíme naše centra: „Zvedněte ruku nad hlavu, vraťte ji zpátky. Teď znovu zvedněte ruku, ale představte si, že tento pohyb začíná v hlavě. Zkuste jednoduché gesto jako ukázání nebo na někoho zamávejte. Projděte se po místnosti, impuls pro pohyb vychází z centra v hlavě, sedněte si, vstaňte. Můžete i něco říct svým kolegům, vše vychází z tohoto centra.“ Při těchto jednoduchých úkonech se snažíme zaměřit na to, jak je pohyb rozdílný po změně centra, z kterého vychází. Tímto způsobem postupně probudíme všechny tři základní centra.

Pro ještě hlubší charakterizaci centra budeme pracovat s obrazy. Jsou to jednoduše silné vizuální představy, které situujeme do center. Jinými slovy budeme centru dávat jisté vlastnosti a kvality. Začneme obrazem, se kterým jsme již pracovali dříve: „Vzpomeňte si na Slunce a opět zasadte tento obraz do centra ve své hrudi. Zkuste zvednout ruku, udělat jednoduché gesto, chodte po místnosti, sedněte, stoupněte si, vezměte si rekvizitu, kontaktujte se s partnery. Všechnu práci za vás dělá toto Slunce.“ Důležité je přijímat všechno, co nám tato představa nabídne. Vyměníme centrum: „Na chvíli se zastavte, vezměte toto Slunce a přesuňte ho do hlavy. Počkejte, až ucítíte tu změnu. Postupujte od jednoduchých gest ke složitějším.“ Stejným způsobem přesuneme Slunce do pánve. Nyní změníme obraz na přesný opak: „Představte si, že Slunce ve vaší pánvi se teď promění v kus ledu.“ Naší představě pomůžou detaily nebo různé kvality centra: „Je velký asi jako grapefruit, uvnitř mléčně matný, zmrzlý, pomalu taje a ukapává.“ Projdeme stejným postupem jako předtím a zaměříme se na to, jak se změnil náš pohyb: „Jaký je to člověk, který má v pánvi, v centru vůle, kus ledu?“ Nakonec led přesuneme do centra v hrudi. Velmi dobře fungují obrazy, které jsou v neustálém pohybu: „Představte si ve vašem břiše velkou sklenici medu, která se zázračně plní zevnitř a tento med pořád stéká po stranách směrem dolů.“ Centra můžeme rozdělit ještě detailněji podle stejného principu. Například hlava je centrum myšlení, oči jeho pocitová část a čelist část, kde sídlí vůle: „Chci, abyste si představili, že vaše oči jsou žiletky. Jak to změní váš pohled na svět?“ Použijeme znovu princip polarit, který nám zesílí účinek: „Vaše oči jsou nyní plameny svíčky.“ Ještě přidáme několik návrhů obrazů: „Představte si motýla poletujícího uvnitř vašeho hrudního koše, představte si srdce jako černý, hladký, studený kámen nebo kouli cukrové vaty nad vaší hlavou, ostrý hrot tužky mís- to vašeho nosu.“ Centrum můžete definovat jen kvalitou, jak o tom píše Čechov: „Umístěte měkké, teplé, spíš větší centrum do oblasti žaludku [...] Přesuňte centrum do jednoho oka [...] Představte si velké, tupé, těžké a rozbředlé centrum umístěné vně sedací části vašich kalhot [...] Centrum umístěné pár stop před očima nebo čelem [...] Vřelé, horké, plamenné centrum ve vašem srdci [...]“¹⁹ Možnosti obrazů a jejich kombinace jsou nespočetné. Pro jejich použití při zkoušení je ale důležité vybrat si ten, který nám pro postavu nejvíc vyhovuje a věnovat se mu několik zkoušek, abychom jeho potenciál dokázali využít. Potřebujeme se dostat do stádia, kdy už na něj nemusíme vědomě myslet, ale jeho vliv se otiskne v našem těle a psychice.

Když pracujeme na postavě, může pro nás být určení centra dobrým východiskovým bodem. Základem je určit si dominantní centrum naší postavy. Pokud je to člověk intelektuální, idealista, filozof, vědec, ale také popleta, koumal nebo zvědavce bude mít nejspíš centrum v hlavě. Postava odvážná, milující, hrdinská nebo také chladná, neschopná citu může mít centrum v hrudi. Centrum umístěné v pánvi může mít kupříkladu postava dominantní, pudová, spontánní, ale i zbabělá nebo nečestná. Lenard Petit navrhuje jednoduchou pomůcku, test fackou: „Představte si, že dáte své postavě facku, jak zareaguje? Pokud se zeptá, co to mělo znamenat a bude se snažit o problém komunikovat je to postava myslící, pokud se naštve nebo rozpláče je to postava citů a pokud vám ji rovnou vrátí je to postava vůle.“ Tohle jsou jen návrhy, které nám pomohou pochopit, jak Čechov o imaginárních centrech přemýšlel. Vhodné centrum pro postavu může vybrat jen herec, který ji sám hraje. Vždy nám ale pomůže sdílet své zkušenosti s kolegy a vyslechnout si jejich názor.

¹³ Tamtéž, s. 18.

¹⁴ ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. Praha: Divadelní ústav, 1996, s. 17–19. ISBN 80-7008-054-X.

¹⁵ Tamtéž, s. 19.

¹⁶ PETIT, Lenard. *2-8 Imaginary centre. The Michael Chekhov Association, Master Classes in the Michael Chekhov Technique* [3 DVD]. Taylor & Francis Ltd, 2007. ISBN 978-0415422581.

¹⁷ ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. Praha: Divadelní ústav, 1996, s. 66. ISBN 80-7008-054-X.

¹⁸ Antroposofie je věda zabývající se rozvojem duchovních sil, prostřednictvím nadsmyslového poznání světa.

¹⁹ ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. Praha: Divadelní ústav, 1996, s. 66–67. ISBN 80-7008-054-X.

Cvičení 6: Psychologické gesto²⁰

„[...] síla pohybu probouzí naši vůli, jeho charakter v nás potom probouzí odpovídající touhu a psychická kvalita tohoto pohybu v nás rozeznává city.“²¹ Gesta jsou něčím, co je nám v běžném životě velmi přirozené. Čechov rozděluje gesta na dva typy. Tím prvním jsou každodenní přirozená gesta. Objevují se ve vypjatých momentech, při veřejném vystupování, ale také při úplně běžné konverzaci. Jsou výsledkem vnitřní aktivity, ale většinou jsou jen zlomkem toho, co se v nás odehrává. „Druhý typ můžeme nazvat archetypální gesto, gesto, které slouží jako původní model pro nejrůznější gesta stejného druhu.“²² Navážeme tímto na velká gesta, která jsme dělali v předešlých cvičeních a postupně se dopracujeme k psychologickému gestu. „Nazýváme je psychologická gesta (dále PG), protože jejich cílem je ovlivnit, rozproudit, formovat a naladit celý váš vnitřní svět pro umělecké cíle a účely.“²³

Začneme tím, co už dobře známe, rozpínáním, jenž je archetypem pro otevřené gesto: „Udělejte velké otevřené gesto rozpínání, použijte vnitřní pohyb a mějte pocit, že rostete donekonečna. Před začátkem pohybu se nadechněte a s pohybem začněte vydechovat.“ Důležitá je pro nás polarita, proto je dobré začít v mírně smrštěné poloze. Teď se pokusíme najít zvuk vycházející z tohoto gesta: „Pokuste se najít zvuk vokalizací výdechu. Nespěchejte, snažte se, aby zvuk vyplynul z vašeho pohybu.“ Při provádění gesta nalezneme bod, ve kterém je pro nás síla gesta největší. Lenard Petit jej nazývá „sweet spot“, doslovně přeloženo sladký bod. Zvuk by se neměl objevit před tímto bodem. Nalezení tohoto „zvuku gesta“ je pro nás velmi cenným zdrojem. Získáme tím další pomůcku pro snadný a rychlý přístup k vnitřnímu prožitku gesta: „Po nalezení zvuku se pokuste několikrát udělat gesto jen pomocí něj, bez fyzického pohybu.“ Tempo je velmi důležitou součástí kvality psychologického gesta, proto probudíme také tento vjem: „Udělejte gesto znovu s kvalitou staccata. Zaměřte se na změnu vnitřního prožitku.“

Rozpínání a smršťování jsou základními gesty z takzvané rodiny archetypálních gest, se kterou Čechov pracuje. Těmi ostatními jsou tlačení, táhnutí, zvedání, objetí, proniknutí, rozbití, trhání a zkroutení. Franc Chamberlain ve své publikaci o Čechovovi píše, že předobrazem mohlo být osm hlavních prvků pohybu, které popsal Rudolf Laban (1879 – 1958). Tento tanečník, choreograf, pedagog a teoretik tance, pocházející z Maďarska, působil v Dartingtonu ve stejnou dobu jako Čechov. Gesta jsou pro něj opěrnými body, ke kterým budeme směřovat při hledání a zjednodušování psychologického gesta.

To, že jste si tato gesta pojmenovali a dokážeme si je představit, ale nestačí. Musíme je objevit a procítit svým vlastním tělem: „Vyberte si jedno gesto z této rodiny archetypálních gest. Začněte jemně, jednou dlaní a postupně gesto objevujte. Nechte na sebe gesto působit, uvědomujte si, jakým směrem vás tělo vede, a nebojte se klíšé.“ Objevování gesta je tvůrčí proces a je důležité necenzurovat se při něm. „A když jednou takhle začnete, už vám nebude připadat těžké rozšířit dané gesto také na ramena, šíji, držení hlavy, trupu, na nohy a chodidla, až bude zapojeno celé vaše tělo.“²⁴ Začneme u své intuice a představivosti a postupně se dopracujeme k archetypální formě gesta: „Když dospějete k formě, která je pro vás nejsilnější, pokuste se najít zvuk vycházející z gesta.“ Při hledání můžeme experimentovat s kvalitou, tempem a energií pro dosažení co nejlepšího výsledku. V ideálním případě se nám pomocí psychologického gesta může podařit najít hlas postavy: „Proveďte gesto a v duchu si řekněte jednoduchou větu, například ‚Dobré ráno!‘ Pak postupně hlas zesilujte, můžete začít nalezeným zvukem. Potom ubírejte z fyzického gesta, až do momentu, kdy se úplně zvnitřní. Nakonec můžeme ubírat z hlasu a postupně skrývat gesto v řeči.“ Neměli bychom mít strach, když jsou tyto zvuky nebo repliky v procesu hledání příliš expresivní. Bude jen na nás, kolik toho nakonec ukážeme. To bude záviset na postavě, situaci, ale i žánru a požadavcích režiséra. Tímto způsobem integrujeme gesto přímo do textu a můžeme si tak v něm vytvořit opěrné body pro důležité momenty. Například výrazný dějový zvrat, vrchol hádky nebo také pro herecky problematické místo. Velkou výhodou je, že na gesto, které se stane dokonalou součástí textu na zkoušce, už na představení nemusíme vůbec myslet.

²⁰ Viz MERLIN, Joanna. 2-7 *Psychological gesture. The Michael Chekhov Association, Master Classes in the Michael Chekhov Technique* [3 DVD]. Taylor & Francis Ltd, 2007. ISBN 978-0415422581.

²¹ ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. Praha: Divadelní ústav, 1996, s. 49. ISBN 80-7008-054-X.

²² Tamtéž, s. 56.

²³ Tamtéž, s. 52.

²⁴ Tamtéž, s. 50.

Čechov nám nabízí psychologické gesto jako způsob, jak začít s tvorbou postavy. „Nejdříve se musíte pokusit prozkoumat svou postavu a proniknout do ní, abyste si uvědomili, koho budete na jevišti hrát. K tomu můžete použít buď analytické myšlení nebo PG. V prvním případě si vybíráte dlouhou a pracnou cestu, protože rozum, obecně řečeno, není dost imaginativní [...] zpočátku musí zůstat v pozadí, aby se nevnucoval a neomezoval vaše tvůrčí úsilí.“²⁵ Nadměrná intelektuální analýza textu vede k herecké inhibici. V herectví často platí jednoduché pravidlo: „...čím víc toho o postavě víte, tím je pro vás obtížnější ji zahrát.“²⁶

Jistá míra analýzy textu je, samozřejmě, nezbytná. Měli bychom si hru několikrát přečíst a zjistit, kdo postava je a co chce, abychom mohli přemýšlet o možných archetypech, které jsou v ní obsaženy. „Archetyp znamená pravzor, tradici posvěcenou a typickou postavu, představu, příběh.“²⁷ Každá postava a její interpretace v sobě nese několik archetypů, ze kterých mohou vycházet jednotlivá psychologická gesta. Začít můžeme u toho nejvšeobecnějšího archetypu, který prostupuje celou hrou a vytvořit psychologické gesto pro celou postavu (její řídicí úkol). Následně můžeme pokračovat hledáním gest pro jednotlivá dějství, scény nebo repliky, a také hlas postavy a gesta pro vztahy k jiným postavám. Důležité je začít intuitivně, nechat se vést tělem, vnímat jeho směr a postupně ho objevovat, stejně, jako jsme to dělali se základními gesty. „Další otázka, která vás může napadnout, zní: ‚Kdo mi řekne, zda PG, které jsem si pro svou postavu našel, je správné?‘ Odpověď: ‚Nikdo jiný, než vy sám.‘“²⁸ Takto můžeme vytvořit jednotlivé vrstvy postavy, reprezentované gestem, které se nám stanou přirozenou součástí postavy.

A nakonec ještě několik zásad ohledně psychologického gesta:

„PG musí být silné, aby bylo schopné probudit a posílit naši vůli, ale nikdy byste je neměli provádět se zbytečným svalovým napětím.“²⁹

„PG by mělo být co nejjednodušší, protože jeho úkolem je shrnout složitou psychiku postavy do přehledné formy.“³⁰

„PG musí mít také velmi jasnou a určitou formu.“³¹

„Hodně také záleží na tempu, v němž nalezené PG provádíte. Každý žije v jiném tempu.“³²

„Když jste dosáhli fyzického limitu PG, když v něm vaše tělo už nemůže pokračovat, snažte se ještě chvilku (deset až patnáct vteřin) vyjít jakoby za hranice svého těla vyzařováním síly a kvality gesta v naznačeném směru.“³³

Mnozí označují psychologické gesto za vrchol Čechovovy techniky. Proč tomu tak je, vysvětluje, podle mne, Čechov v kapitole o individuálních citech. Píše tam, že na jevišti nemáme vždy volný přístup k emoci, ale vždy můžeme udělat pohyb, tedy gesto.

Cvičení 7: Prožitky, tři sestry³⁴

V tomto cvičení budeme pracovat s pojmem prožitek. Michail Čechov pracoval s prožitky a popsal je na sklonku svého života. Z tohoto důvodu o nich nenajdeme zmínku v jeho publikacích. Ale je to právě tento jednoduchý a funkční koncept, který shrnuje podstatu jeho psychofyzické metody. Čechov objevil tři základní archetypální prožitky. Prvním je vznášení se a souvisí se všemi pozitivními pocity, které zažíváme.

²⁵ Tamtéž, s. 50–52.

²⁶ Tamtéž, s. 52.

²⁷ Archetyp. *Wikipedie* [online], 7. listopadu 2015 [cit. 29. července 2016]. Dostupné na internetu: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Archetyp>>.

²⁸ ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. Praha: Divadelní ústav, 1996, s. 56. ISBN 80-7008-054-X.

²⁹ ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. Praha: Divadelní ústav, 1996, s. 56. ISBN 80-7008-054-X.

³⁰ Tamtéž.

³¹ Tamtéž.

³² Tamtéž, s. 58.

³³ Tamtéž.

³⁴ PETIT, Lenard. 3-9 *sensations. The Michael Chekhov Association, Master Classes in the Michael Chekhov Technique* [3 DVD]. Taylor & Francis Ltd, 2007. ISBN 978-0415422581.

V našem jazyce je spousta frazeologizmů spojených s tímto pohybem směrem nahoru. Například srdce mu poskočilo, radostí vyrostl nebo zvedlo mu to náladu. Jsou to jednoduše všechny pocity spojené s radostí, hrdostí, potěšením, láskou a my je prožíváme jako vznášení se. Druhý prožitek, padání, souvisí naopak s negativními pocity, se smutkem, zoufalstvím, pochybami atd. Jsou to všechno pocity, které prožíváme jako pohyb směrem dolů, jako pád. Říkáme, například, že upadl do deprese, spadlo mu srdce do kalhot nebo propadl se hanbou. Třetím archetypálním prožitkem je balancování. Je to přechodný prožitek související se snahou nalézt rovnováhu mezi pádem a vznášením se. Důležité je uvědomit si, že nejde o rovnováhu, tedy vybalancovaný stav. Ten totiž postrádá konflikt, který je pro herectví nezbytně důležitý. Jde o pocity úpěnlivé snahy, očekávání, nejistoty, paniky, chaosu, také síly nebo střízlivosti. V roce 2007 se konalo Mezinárodní sympóziu Michaila Čechova v Paříži, na němž Lisa Dalton, jedna ze zakladatelek Národní asociace Michaila Čechova, prezentovala práci, ve které tyto tři prožitky nazvala (po vzoru Čechovových tří bratrů umění) tři sestry prožitku.

Čechov navrhuje jednoduchý postup: Prožitek probudí v našem těle pocit a ten vyvolá emoci. Nikdy bychom se na jevišti neměli snažit vyvolat přímo emoci a přeskočit první dvě fáze. Ale nemůžeme přeskočit ani tu první. Někdo by si mohl myslet, že když člověk bude myslet na smutné věci, bude smutný. Ve skutečnosti ale myslíme na smutné věci, protože jsme smutní. Stane se to v našem těle, a to potom ovlivní naši mysl.

Začneme s představou padání: „*Stoupněte si do širšího postoje, chodidla přibližně v úrovni ramen, ruce a hlavu zvedněte nahoru. Ted' uvolněte postupně v jednotlivých částech těla svalové napětí a nechte je spadnout pod vlivem gravitace. Nemusíte spadnout až na zem, jde o to pocítit pád v každé části těla.*“ Měli bychom se pokusit o eliminaci kontroly pohybů v padajících částech. Ted' se pokusíme zažít pád celým tělem. Budeme vycházet z takzvaného pádu důvěry,³⁵ ale zachytíme se sami. Je důležité, abychom měli za zády dostatek prostoru a dbali na bezpečnost: „*Stoupněte si snožmo a vyved'te se z rovnováhy tak abyste začali padat směrem dozadu. Zachyťte pád v posledním momentu. Nechte na sebe zapůsobit paniku, kterou to vyvolá. Otevřete se tomuto pocitu.*“ Tato část cvičení je o velmi primitivním archetypálním prožitku. Nikdo nemá rád pád, je to v nás velmi hluboko zakořeněné jako něco negativního. „*Nyní zopakujte tento pád, ale použijte pouze vnitřní tělo.*“ Můžeme si zpočátku pomoci zvukem nebo výdechem. Je patrné, že když tento vnitřní pád uskutečníme, prožitek skončí.

Dále budeme pracovat na tom jak tento prožitek udržet. A to tak dlouho jak bude potřebné pro naši hereckou práci. Budeme potřebovat židli: „*Představte si známou situaci, že jste byli celý den na nohách. Jste unavení a jedině, na co myslíte, je to, jak si konečně sednete. Ve chvíli, kdy to uděláte, se stane zajímavá věc. Vaše tělo na to tak dlouho čekalo, že si pocit sedání udrží i po tom, co si sednete.*“ Tímto si uvědomíme, co to znamená udržet pohyb, který má jasný konec: „*Nyní si sedněte znovu a použijte při tom vnitřní tělo. Bude to probíhat ve třech fázích: stojíte u židle a vaše vnitřní si sedne, pak si sedne vaše fyzické tělo a pak vaše vnitřní tělo pokračuje v sedání.*“ Stejný princip aplikujeme při vstávání: „*Vaše vnitřní tělo vstane, pak vstane vaše fyzické tělo a nakonec vaše vnitřní tělo pokračuje ve vstávání.*“ Zaměříme se na to, jak se náš pohyb změnil, a podělíme se o dojmy.

Nyní propojíme dvě části z tohoto cvičení: „*Stoupněte si před židli a spadněte do ní, pokuste se udržet pád podobně jako před chvílí sedání.*“ Je vhodné, aby zezadu někdo židli podepřel, aby se předešlo úrazu. Ted' se pokusíme spojit tyto prožitky: „*Stoupněte si a proved'te pád celým a vnitřním tělem a pokuste se ho udržet.*“ Při snaze o celkové zvnitřnění nenechte naše vnitřní tělo padat příliš daleko. Představu kontinuálního pádu jsme schopni udržet jen na malou vzdálenost. Nechte na sebe tento prožitek zapůsobit, dovolte mu vyvolat vnitřní pocit a následně vnější emoci. Tyto prožitky vyžadují vysokou vnitřní aktivitu, a proto máme při nich tendenci uzavírat se: „*Postupně se zkuste pohnout, rozejděte se po místnosti a nakonec se kontaktujte s partnery. Dbejte na to, abyste neztratili prožitek. Přijměte představy a impulsy, které vám tělo nabídne.*“ V další fázi budeme pracovat na umístění tohoto prožitku: „*Představte si, že vaše srdce vypadává ven z vaší hrudi směrem dopředu a dolů. Nenecháte ho padnout daleko, ale nepřestane nikdy padat.*“ Budeme postupovat pomalu, přidáme pohyb a kontaktování. Nakonec zkusíme malou změnu: „*Představte si, že vaše srdce vypadá dozadu, z vašich zad. Vnímejte, co se změnilo, co je jinak.*“ Podělíme se o své poznatky s kolegy.

Následující pomůcka nám pomůže zintenzivnit výslednou emoci z našeho prožitku: „*Ted' budete znovu vnitřně padat, necháte tento prožitek, aby vám vnitřně vyvolal pocit, ale pak řeknete „Ne!“ emoci a tu nepustíte ven. Pořád ale udržujete prožitek pádu.*“ Je to velmi přirozený proces, který v běžném životě provádíme bezděčně. Takto naakumulovanou emoci následně vypustíme. Je to jako hráz, která se naplní a potom praskne. Po několika zkouškách s vedením lektora si budeme schopni tento proces řídit sami.

Podobný postup zopakujeme pro centrum myšlení v hlavě, můžeme použít představu, že padá náš mozek a následně pro centrum vůle v pánvi. Necháme tyto prožitky na sebe zapůsobit, opět je necháme padat jen do vzdálenosti, kterou máme pod kontrolou a postupujeme po malých krocích, abychom neztratili kontakt.

Přejdeme na vznášení se. Je důležité si uvědomit, že chceme dosáhnout jiného prožitku než při plutí, přestože nám také pomůže představa související s vodou. Na rozdíl od představy vznášení se na hladině si představíme korek, který se uvolní ze dna nekonečně hlubokého oceánu a ten kontinuálně stoupá ke hladině, které nikdy nedosáhne. Naší představivost rozvineme malou pomůckou. Jeden člověk se postaví s rukama připaženými k tělu. Dáme mu pokyn, aby byl otevřený podnětům a nebál se jít do výrazu. Obejmeme ho v úrovni jeho zápěstí a řekneme mu, aby se z celé síly snažil zvednout paže. Po chvíli ho zastavíme a pustíme ho. Jeho paže začnou samovolně, jakoby bez námahy stoupat nahoru. Tento prožitek použijeme dál: „*Stoupněte si do široké pozice a nechte jednotlivé části vašeho těla, ať se vznášejí směrem nahoru.*“ Necháme se ovládnout příjemnými pocity, které pramení z těchto představ, pomoci nám může zvuk nebo nádech: „*Představte si, že se vaše vnitřní tělo od nohou začne vznášet před vaším fyzickým tělem.*“ Přistoupíme k umístění prožitku: „*Vaše srdce se vznášejí, je stále ve vaší blízkosti a nepřestává stoupat směrem nahoru.*“ Dostaneme se do kontaktu s ostatními kolegy a dál budeme opět pracovat s principem polarity. V místnosti je příjemná atmosféra, všechna srdce se vznášejí nahoru: „*Někdo vešel do místnosti a řekl, že váš otec umřel. Vaše srdce padá.*“ Okamžitá změna vnitřního pohybu vyvolá okamžitou změnu pocitů, následně emocí a atmosféry v celé místnosti: „*Byl to jen žert, vaše srdce znovu stoupá nahoru.*“ Znovu přesuneme prožitek, tentokrát do pánve, centra vůle a zopakujeme proces.

Posledním a nejsložitějším je balancování neboli udržení rovnováhy. Pokusíme se fyzicky si přiblížit tento prožitek: „*Vyved'te se z rovnováhy podobně jako při práci s padáním, ale tentokrát to zachyťte těsně před tím, než začnete padat.*“ Zajímá nás ten moment zachycení. A ten se pokusíme rozvinout a udržet jeho trvání. Jde o vypětí všech sil k průběžnému udržení tohoto prožitku. Několikrát jsme zdůrazňovali důležitost dýchání při provádění cvičení. Tady přichází jediná výjimka, protože dech balancování je zatajený. Podobně jako dech provazolezce balancujícího na laně v konstantní snaze nespadnout, což je další představa, která nám při hledání prožitku pomůže. „*Přidejte do těla ještě vznášení, respektive vzdor proti němu. Nechcete spadnout ale ani se vznést.*“ Další pomocná představa je obraz os rovnoramenných vah. Všechna síla se zde soustředí v jednom bodě. „*Sedněte si na židli, představte si, že tato židle stojí na jehle. Díváte se před sebe, snažíte se dotknout stropu nevyšším bodem hlavy, všechny vaše svaly jsou v napětí. Udržte tento pocit, stoupněte si, rozejděte se atd.*“ Musíme si dát pozor na svalové přepětí, přestože se vnitřně chvějeme snahou.

V tomto cvičení jsme pracovali s vertikální linií. To je linie, na které pracují tyto primární, archetypální prožitky. Horizontální linie ve směrech dopředu a dozadu je ale stejně použitelná. Směr dozadu souvisí se strachem, ústupem a směr dopředu s bojem, aktivitou, vůlí. Je to založeno na naší přirozené reakci na stres, kterou je útek nebo boj. Směry doprava a doleva na nás nemají výrazný psychologický vliv. Když ale tyto směry použijeme simultánně, dostaneme se ke známému rozpínání a smršťování. Toto cvičení promlouvá k věcem v člověku hluboko zakořeněným, jsou to věci vlastní našemu tělu i naší psychice. Stačí je jen probudit, poznat a využít k našemu prospěchu.

Závěr

Sepsání těchto cvičení byl dlouhý a náročný proces, který si vyžadoval studium literatury k dosažení dostatečné znalosti pojmů a způsobů práce s technikami Michaila Čechova. Základním pramenem byla DVD *Master Classes in the Michael Chekhov Technique*, k části z nichž jsem vytvořil titulky v českém jazyce. Vybral jsem lekce, ze kterých jsem vycházel a které jsou nezbytné k pochopení dvou cílových cvičení: psychologického gesta a prožitků. Jsou to dvě části této herecké techniky, se kterými mám velmi dobré osobní zkušenosti a o jejich funkčnosti mě přesvědčily i ohlasy od jiných.

³⁵ Dětská hra, kdy jeden ze skupiny padá po zádech a ostatní ho zachytí.

Tímto se dostávám k workshopům, které jsem vedl. Myslím, že byly nezbytnou součástí tohoto výzkumu. Dokázal jsem jejich prostřednictvím diskutovat o cvičeních s účastníky bezprostředně po jejich dokončení. Tato přímá zpětná vazba mi dala možnost objektivizovat svůj pohled na techniku a zlepšit se v jejím pochopení a interpretaci. Svým studentským kolegům vděčím také za pomoc při hledání smysluplného názvosloví, kterou jsem potřeboval při překladu některých pasáží z angličtiny. V příloze přikládám krátký dotazník, na který mi odpovídali účastníci workshopů.

Pořízená literatura, která je k dispozici v knihovně JAMU, je podle mého názoru velmi hodnotným materiálem k dalšímu zkoumání a analýze pro studenty i pedagogy. Pokládám za velké privilegium, že mi byl umožněn její nákup, a prioritní přístup k jejímu zpracování. Musím uznat, že se mi přesto podařilo zpracovat jen malou část z poznatků, které přináší pro studenty herectví, klaunské tvorby, zpěvu a tance.

Jako výsledek výzkumu jsem se snažil poskytnout stručný náhled do této techniky. Podpořit myšlenku, že rozvíjí velmi přirozené věci a procesy, které jsou však pro nás tak běžné, že je při herecké tvorbě často opomíjíme. Jednotlivá cvičení na sebe plynule navazují a vytváří přirozený proces vrstvení znalostí a zvyšování náročnosti. V tomto pořadí jsem s nimi pracoval i na workshopech. Rozcvičku jsme prováděli na začátku každé lekce, postupně jsem do ní přidával nová zadání a zkracoval čas jejího trvání. Myslím, že tato úvodní cvičení měla schopnost dodat mě i účastníkům energii a elán do dalších cvičení v brzkých ranních i pozdních večerních hodinách.

Věřím, že se mi podařilo vytvořit materiál, který má potenciál k dalšímu využití. Další sebevzdělávání se v hereckých technikách pokládám za cestu k nalezení vlastního pracovního postupu, který bude plnohodnotný a bude vést k lepším výsledkům. ■

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník pro účastníky workshopů

Příloha č. 1: Dotazník pro účastníky workshopů

Pár rychlých otázek ohledně cvičení, které jsme spolu dělali. Žádná z otázek není povinná, můžete přeskočit kteroukoliv.

1. Co si myslíte o technice Michaila Čechova?
2. Myslíte si, že workshop, který jsme spolu absolvovali, byl dostatečným pro pochopení této techniky?
3. Co byste změnili? Co vám vyhovovalo a co ne?
4. Které z technik/pomůcek/cvičení se vám líbily a proč?
5. Použili jste některou z technik v praxi? (při zkoušení inscenace atd.)
6. Místo pro další postřehy nebo poznámky.

2016-07-27 21:33:48 Kristýna Hulcová

1. Je to jeden ze způsobu přístupu práce na roli, komplexně popsany a dokáže dovést herce za hranici jeho dosavadních možností a zkušeností.
2. Ne. Bohužel. Je třeba věnovat se práci na roli tímto způsobem kontinuálně až do posledních chvil kreativního zkoušení, což bohužel nebylo u inscenace, v rámci které workshop probíhal, možné. Každopádně to ve mně zasadilo semínko zájmu a touhy tuto techniku objevovat a používat při další práci.
3. Myslím, že by lektor neměl být součástí hereckého týmu. Možná by to neměl být ani kreativní člen, jistý odstup od inscenace by byl výhodnější. Nevyhovovala mi nepřesnost vyjadřování, nebo spíše věty 'já sám moc nevím, zkuste a uvidíte.' To určitě souvisí s nízkým věkem lektora a nezkušeností. (Neber to jako ofenzivu, ale fakt.) Vyhovovalo by mi i víc, kdybych měla lépe pokládané otázky po jednotlivých cvičeních, kvůli vlastní autoreflexi.
4. Atmosféra, vyzařování. Cvičení se svíčkou a ledem v hrudi, konkrétně jsem z toho vycházela i při představení, byl to motiv mé postavy, který vysvětloval duálnost její osobnosti.
5. Viz výše, plus psychologické gesto při monologích, které ale bylo ztvárněno i fyzicky, nelze tedy mluvit tolik o technice Čechova, který psychologické gesto uzavírá do nitra herce.

2016-07-27 22:15:04 Marianna Polyáková

1. Myslím si, že je to výborná cesta k nalézání různých emocí a pocitů při hledání a stavění role.
2. Myslím si, že jsme neměli dostatek času na to, abychom se této technice intenzivně věnovali a tím pádem ji úplně pochopili. I když workshop byl velmi přínosný, dal nám spíš takový základní klíč, jak na to a co všechno to může obnášet, ale pro úplné pochopení této techniky bylo hodin podle mě málo. Avšak bylo to pak už o samotném člověku, jestli si něco z té hodiny vzal a začal to aplikovat a zkoušet i ve svém volném čase a tím techniku rozvíjel sám na sobě.
4. Moc se mi líbila rozcvička a masírování chodidel, protože jsem najednou cítila každý detail na podlaze a naplno jsem ji vnímala.

Dál vyzařování a vnitřní tělo, protože mě to jako kdyby dodalo sílu, energii i sebevědomí a měla jsem pocit, že ten prostor kolem mě mám plně pod kontrolou a jsem v něm celým svým já.

Plutí a létání bylo moc příjemné na uvolnění, vnímání vlastní fantazie a nalezení takového vnitřního klidu.

Psychologické gesto bylo zajímavé, protože jsme si museli určit všechna důležitá fakta a archetypy naší postavy, museli jsme přesně vědět, o co té naší postavě jde a čeho chce dosáhnout a i když jsme to verbálně dokázali říct, převést to do gesta, které by se s tím názorem a tím charakterem ztotožnilo, bylo velmi

náročné. Díky psychologickému gestu jsem byla nucena přemýšlet jen a vysloveně za tu postavu, jak by jednala ona, ne jak to vidím já jako člověk/herce z venku.

5. Použila jsem v praxi psychologické gesto a taky vyzařování a vnitřní tělo.

2016-07-27 22:44:35 Dagmar Křížová

1. Tato technika pomáhá proniknout do charakteru role do ryzí hloubky. Pomáhá pochopit a uchopit postavu, jak psychicky, jak fyzicky.
2. Ano.
3. Vyhovovalo by mi déle času a místy konkrétnější vysvětlení. V tomto případě jsi ale (jsi student a snažíš se sám o co nejlepší pochopení a předání této techniky) podal profesionální výkon na vysoké úrovni.
4. Už dříve jsem některé části trochu znala, nejvíc mně na hodinách zaujalo psychologické gesto, a práce s vyzařováním a vnitřním tělem.
5. Při Figarce i Zlaté bráně jsem praktikovala psychologické gesto. Pomohlo mi to.
6. Jsi výborný pedagog a máš talent na vedení skupin lidí. Neboj se vytvořit si větší respekt od účastníků.

2016-07-27 23:37:36 Veronika Morávková

1. Myslím si, že právě technika Michaila Čechova pomáhá herci co nejvíce se přiblížit k postavě, kterou má hrát, vybudovat postavu a pochopit ji. Mně osobně hodně pomohla a právě workshop v dané době, když jsme zkoušeli inscenaci, padl vhod.
2. Zabývali jsme se touhle technikou už předtím na hodinách herectví, teďka odstupem času a znovu probírání téhle techniky na tomhle workshopu mi poskytla větší pochopení a posun vlastně jak pracovat na postavě. Větší rozhled a pohled jak využít právě tuhle techniku. Workshop byl pochopitelný, ale určitě bych brala více těchto cvičení.
3. Změnila bych čas workshopu, abychom plně mohli být soustředění a připravení, plní energie a abychom mohli vložit do toho všechno. Ale vím, že čas byl problém, sesouladit, když tam bylo zkoušení v divadle, takže jsme byli rádi i za tenhle čas, který byl. Snažili jsme se co nejvíce pochopit. Líbilo se mi, že se mohli k nám přidat i lidi z jiných ročníků. Hlavně jsem se cítila příjemně a uvolněně při cvičeních a měla bych zájem o další workshop, kdyby byl. Líbil se mi i přístup přednášejícího, ke každé otázce byla pochopitelná odpověď, což bylo dost důležité a příjemný přístup.
4. Líbila se mi rozcvička a probuzení nástroje, protože to bylo příjemné a pozitivně mě to naladilo. Dále vyzařování a imaginární centra, obrazy. Tyhle se mi líbily nejvíce, ale ostatní byly taky super.
5. Použila jsem právě tuto techniku při zkoušení inscenace, hodně mi to pomohlo, právě všechna cvičení, co jsme dělali, mi pomohla taky k pochopení a budování postavy. Super bylo, že workshop probíhal právě v začátku zkoušení inscenace, takže to bylo v hlavě všechno aktuální.

2016-07-27 23:42:58 Martina Pawerová

1. Když se lze "talent" :-), dobrá možnost, jak si zachránit roli ;-)
2. Nemůžu se vyjádřit, zúčastnila jsem se jen jednou
3. Ta jedna hodina byla fajn, lepší by bylo pořádat další workshop pro menší počet lidí, třeba pět ;-)
4. Vyzařování, prostor, gesto :-)

2016-07-28 14:12:20 Jonáš Florián

1. další z mnoha způsobů, jak si některé věci lépe uvědomovat, jak k některým věcem dojít. Každému sedí a pomůže něco jiného. Každopádně mě inspiruje spíše jeho život, úcta a respekt, jaký před divadlem měl. Jeho profesionalita. Uvědomění si tohoto a snaha "napodobit", být stejně poctivý a profesionální, je pro mě ještě přínosnější, než propracovaný návod jak na to.

2. Bohužel si to nemyslím, nebyl k tomu dostatečný prostor.

3. Líbilo se mi, že jsme pracovali postupně. A věnovali jednotlivým částem dostatek času. To však mělo za následek, že jsme nedošli daleko. Neboť se jednalo "o pár lekcí". Bohužel. Postrádal jsem (nedošli jsme k tomu), ke konkrétnějšímu řešení stavby role, propracování charakteru.

4. Ideální centrum a vnitřní tělo bylo super. Tam se to dalo velmi dobře cítit a hrát si s tím.

5. Snažil jsem se potrápit svoji fantazii zkoušením si pouze pomocí představ.

6. Díky za to. Uměl jsi to dobře podat (klidně bych se nebál občas přečíst kousek z knihy - něco k cvičení, které mělo zrovna následovat). Užil jsem si to.

2016-07-28 15:06:53 Kristýna Daňhelová

1. Je zajímavá. Do našeho workshopu jsem o ní věděla hodně málo. Po workshopu bylo zajímavé sledovat, jak funguje technika v praxi. Myslím, že může technika hodně pomoci při práci na roli a to na jakékoli.

2. Myslím si, že ano. Později, když jsem se učila na státnice, docházely mi některé věci víc.

3. Možná bych workshop řada absolvovala někdy v období volna. Třeba zrovna teď. Abych se mohla soustředit jenom na něj.

4. Psychologické gesto, otevírání prostoru, rozcvička

5. Od workshopu jsem si často dělala rozcvičku a vyzařování v prostoru.

2016-07-28 15:16:41 Paulína Palmovská

1. Je potřebná pro každého, kdo se jen trochu touží zabývat herectvím, ať už divadelním či filmovým.

2. Ano. Ráda bych klidně pokračovala dál.

3. Vyhovovalo by mi, kdyby workshop mohl probíhat např. v jednom týdnu, pár hodin denně, tudíž jako intenzivní, týdenní herecký workshop. To ale bohužel z časových důvodů uskutečnit nešlo.

4. Některé techniky jsme dělali v rámci studia už dříve, nejvíc mě však zajímalo a bavilo zabývání se psychologickým gestem. Ověřila jsem si tohle cvičení v praxi a mnohem líp se mi potom pracovalo na roli.

5. Ano. Vlastně všechny. Jen v praxi už nemám čas na uvědomění si techniky přímo na místě, tudíž je potřebné techniky si natolik osvojit a propracovávat je, aby byly použitelné i v praxi.

6. Martin je skvělý lektor! :-)

2016-07-28 19:20:12 Tereza Slámová

1. Pro mě osobně zatím nejprínosnější a šetrná technika.

2. Sice jsme neprojeli vše i prakticky s konkrétním využitím, ale to, co jsme udělali a následně se i prakticky snažili využít, pro mě osobně bylo užitečné a pochopitelné.

3. Workshop byl pro mě přínosný. Navíc jsme si cvičení mohli vyzkoušet právě při stavbě našich postav, což mi přijde mnohem přínosnější a pro pochopení techniky názornější, než všeobecná cvičení, která na nic prakticky neaplikuješ. Při hereckých hodinách se mi často stávalo, že jsem něco dělala pro cvičení a ne s cílem, takže jsem tu techniku nikdy dřív ani nezkoušela využívat. Prostě jsem ji vytěsnila.

Pozitivní mi přišlo, jak jsi na začátku řekl, že nás nebudeš učit jeho techniku, ale ukážeš nám jeho cvičení, jak je vnímáš ty, jak jsi jim porozuměl.

Jednou, když jsme dělali pády do propasti, se stalo, že jsi padal dozadu poněkud krkolomně, až jsem měla strach, že si rozbiješ hlavu. Potřeboval jsi v sobě extrémním pádem vyvolat extrémní pocit. Já to cvičení dělala na pohled naopak, připadalo ti, že nejdu do extrému. Ve cvičení šlo o pocit padání nikam. Přišel jsi za mnou a řekl, že si myslíš, že to nedělám správně, což mě začalo blokovat. Na začátku workshopu jsi řekl, že si jsme všichni vlastním svědomím a jenom my víme, že to děláme správně a poctivě. Já ten pocit uvnitř měla. Myslím, že je lepší se víc ptát na pocity účastníků, snažit se je motivovat a teprve když má člověk pocit, že mu cvičení nejde, je čas rozebrat, kde může být chyba. Nemůžu situaci posoudit, protože nikdo nevidí dovnitř nás, ale myslím, že jsme mohli mít stejný vnitřní pocit s jiným vnějškovým efektem. Je to jako když holka říká, že jí někdo nemiluje, protože tu lásku neprojevuje stejně jako ona. Dívka nepočítá s jinou citlivostí, zkušenostmi a zážitky, co může mít ten druhý."

4. Nejvíc mě bavila práce se smysly. Využívat vědomě něčeho, čeho v běžném životě využíváme bezděčně, ale při hraní to opomíjíme.

5. Při zkoušení Tajbele jsem si díky této technice vystavěla postavu. Z procesu jsem byla nadšená, protože mi Rivka postupně a bez stresů vznikala. Znovu jsem se techniku odvážila vyzkoušet až při zkoušení Sexu noci svatojánské v Jihlavě. Na výsledek jsem zvědavá. Technika mě nutí o postavě více přemýšlet fyzicky.

6. Je přínosné dělat tuto techniku ve skupinách. Myslím, že i některým zavedeným hercům by prospělo si něco málo oprášit, či se něčemu novému přiučit, aby člověk nezlenivěl.

2016-07-29 10:37:36 Ján Tomandl

1. Myslím si, že je to technika velmi všestranná a pre hercov inšpiratívna.

2. Neviem posúdiť, na racionálne pochopenie asi stačí, ale na nejaké hlbšie pochopenie a využívanie skôr nie.

4. Rozcvička, pretože som sa po nej cítil fyzicky naozaj príjemne.

Vyžarovanie, vnútorné telo - zdá sa mi, že je to prvé dôležité cvičenie, ktoré umožňuje pocítiť veľkú zmenu a môže byť využité veľmi konkrétne pri práci na postave.

Z podobných dôvodov sa mi páčilo aj imaginárne centrum a psychologické gesto."

2016-07-29 23:18:58 Robin Schenk

1. Je to dost super technika, baví mě a během workshopu jsem objevoval nové vnitřní pocity i to, jak vnitřní představy ovlivňují fyzickou stránku a vytvářejí charakterizaci.

2. Pro pochopení byl dostatečný, ovšem řekl bych, že nebylo dost času na propojení techniky a aplikování jí do samotné herecké tvorby. Asi bych ještě potreboval pomoci a být trochu veden při samotném zkoušení, abych ji mohl plně aplikovat během zkoušení.

3. Na to jsem z větší části odpověděl v předchozí otázce. Předpokládám ale, že kdybychom měli víc času, dostali bychom se dál... samozřejmě. Způsob jakým jsi ty informace předával, byl super, je vidět, že pro to máš zápal a víš o tom hodně. Nemám, co bych ti vytknul.

4. Imaginární centrum mi asi dalo nejvíc. Vyvolávalo mi to silné pocity, například představa centra, ze kterého vytéká med, centrum jako žiletka, kostka ledu... to bylo silné.

5. Při zkoušení Figarky jsem na postavu doktora Bartola hledal psychologické gesto. Na postavu celkově spíše neúspěšně, ovšem v některých scénách na konkrétní jednání se mi určitá psychologická gesta aplikovat dařilo (například při vstupu na scénu, což mi pomáhalo v nahození charakterizace a jisté nálady od první chvíle). Také jsem hledal imaginární centrum. Zkoušel jsem různé varianty center, některá fungoval více, některá méně, při samotném hraní je neaplikuji, ale řekl bych, že mi pomohla v nalezení charakterizace hlasové i pohybové.

2016-08-02 13:29:23 Ondra Halánek

1. Dle mě je to propracovaná, léty ověřená a celkem pochopitelná technika, skvělá pro studenty, dozvědět se i o sobě něco více.
2. Bohužel byla časová dotace příliš malá.
3. Vyhovoval mi přístup lektora, jednotlivá cvičení, nové znalosti. Nicméně bych kurz prodloužil, např. zavedl jako volitelný předmět, v rámci kterého by na výuku byl čas.
4. Rozcvička, ideální centrum, základní gesta, vyzařování a vnitřní tělo, psychologické gesto.
5. Ano, psychologické gesto, vyzařování, vnitřní tělo. "Velké tělo" na jevišti - označení míst na jevišti, kde se mi dobře hrálo.
6. Martin Hudec je frajer a umí!!! ;)

2016-08-05 11:22:11 Agáta Kryštůfková

1. Zajímavým způsobem pomocí fantazie rozvíjí práci na postavě a hereckou kreativitu. Michail Čechov mě ovlivnil i svým životním přístupem.
2. Myslím, že pro pochopení základního smyslu techniky ano. Určitě se dá více rozvíjet.
3. Vyhovovala mi malá skupina lidí (3-4), diskuze po cvičeních, vstřícnost, otevřenost a trpělivost "učitele". Chyběla mi následná větší propojenost s konkrétní postavou či textem. Práce na roli i představení pomocí cvičení.
4. Rozcvička (skvělá pro probuzení aktivity těla i mysli), vyzařování, atmosféra, imaginární centra a obrazy, psychologické gesto. Cvičení, které herci pomohou při práci na postavě a zároveň cvičí schopnost rozvíjet a využívat jeho představivost a fantazii.
5. Ano, zkoušela jsem pak i vytvořit psychologické gesto pro postavu, kterou jsem v té době už hrála
6. Děkuji za čas, který jsme cvičením společně věnovali.

Použité prameny**Literatura:**

- ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. Praha: Divadelní ústav, 1996. ISBN 80-7008-054-X.
- CHAMBERLAIN, Franc. *Michael Chekhov*. London: Routledge, 2004. ISBN13 9780415258784.
- CHEKHOV, Michael – POWERS, Mala. *To the Actor On the Technique of Acting*. London: Taylor and Francis, 2013. ISBN13 9780415258760.
- CHEKHOV, Michael – GORDON, Mel. *On the Technique of Acting*. New York, NY: Harper Perennial, 1991. ISBN13 9780062730374.
- CHEKHOV, Michael – POWERS, Mala. *Michael Chekhov on Theatre and the Art of Acting* [audiozáznam na 4 CD]. Applause Theatre Books, 1992. ISBN139781557835314.
- CHEKHOV, Michael – DU PREY, Deirdre Hurst. *Lessons for the Professional Actor*. New York: Performing Arts Journal Publications, 2001. ISBN13 9780933826809.
- PETIT, Lenard. *The Michael Chekhov Handbook: For the Actor*. London: Routledge, 2010. ISBN13 9780415496728.
- The Michael Chekhov Association, Master Classes in the Michael Chekhov Technique* [videozáznam na 3 DVD]. Taylor & Francis Ltd, 2007. ISBN-13: 978-0415422581.
- ZINDER, David G. *Body Voice Imagination: A Training for the Actor*. New York: Routledge, 2002. ISBN13 9780415461986.
- Online zdroje:**
- Archetyp. *Wikipedie*. [online], poslední aktualizace 21. 10. 2016 [cit. 29. 7. 2016]. Dostupné na internetu: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Archetyp>>.
- DALTON, Lisa. The Psychological Gesture. Hollywood's Best Kept Acting Secret! *Actors Ink* no. 35, 36 / 1986 [online]. Dostupné na internetu: <<http://www.michaelchekhov.net/gesture.html>>
- DALTON, Lisa. Chekhov's Final Gift. The Three Sister Sensations. *International Michael Chekhov Symposium Paris* [online], 31. 8. 2007. Dostupné na internetu: <<http://chekhov.net/3sisters.html>>.
- Michael Chekhov. *Wikipedie*. [online], poslední aktualizace 2. 1. 2014. Dostupné na internetu: <https://en.wikipedia.org/wiki/Michael_Chekhov>.
- National Micheal Chekhov Association. *Wikipedie* [online], poslední aktualizace 4. 3. 2017. Dostupné na internetu: <https://en.wikipedia.org/wiki/National_Michael_Chekhov_Association>.
- PETIT, Lenard. Translating the Inner Event to an Outer Expression. *Michael Chekhov Acting Studio New York City* [online], 2004. Dostupné na internetu: <<http://www.michaelchekhovactingstudio.com/articles.htm>>.
- PETIT, Lenard. The Archetype is the Will Force of the Character. *Michael Chekhov Acting Studio New York City* [online], 2004. Dostupné na internetu: <<http://www.michaelchekhovactingstudio.com/articles.htm>>.
- PETIT, Lenard. Sensation is the Open Door to an Actor's Feelings. *Michael Chekhov Acting Studio New York City* [online], 2004. Dostupné na internetu: <<http://www.michaelchekhovactingstudio.com/articles.htm>>.

PETIT, Lenard. The Objective and The Psychological Gesture. *Michael Chekhov Acting Studio New York City* [online], 2004. Dostupné na internetu: <<http://www.michaelchekhovactingstudio.com/articles.htm>>.

Psycho-physical Awareness. *Wikipedie* [online], poslední aktualizace 22. 11. 2016. Dostupné na internetu: <https://en.wikipedia.org/wiki/Psycho-physical_Awareness>.

Psychosomatika. *Wikipedie* [online], poslední aktualizace 25. 4. 2016. Dostupné na internetu: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Psychosomatika>>.