

Anotace:

Cieľom štúdie je priniest osobnú reflexiu rôznych podôb práce s hlasom na základe introspektívneho pozorovania, teda priamej účasti na hlasových seminároch. Šesť prípadových štúdií sa zaoberá lektorskou činnosťou Idy Kellarovej, Ivany Vostárkovej, Evy Spoustovej a lektorov, ktorých workshopy boli súčasťou medzinárodnej konferencie o hlase VoicEncounters vo Vroclavi, menovite Kristin Linklater, Jorge Parente a Aram a Virginia Kerovpyan. Štúdia obsahuje krátke predstavenie lektorov, metodologické a filozofické východiská ich práce, hlavný dôraz je však kladený na reflexiu osobnej skúsenosti z praktického priebehu workshopov. Výpovede účastníkov týchto seminárov dopĺňajú komplexnejšie porozumenie týchto procesov.

Klíčová slova:

neinstitucionalizovaná hlasová pedagogika, psychosomatická práca s hlasom, introspektívne pozorovanie

Abstract:

Training on the basis of taking part in workshops of chosen professionals who specialize in The aim of this study is to present a personal reflection of various types. It focuses Vocal Voice coaching. The six cases concern the case research of the following vocal coaches: Ida Kellarová, Ivana Vostárková, Eva Spoustová, Kristin Linklater, Jorge Parente and Aram Kerovpyan. The study is composed of a brief introduction of the lecturers, methodological and philosophical sources of their work, and the main goal is to provide a reflection of personal experience of the practical sections of the workshops. Also testimonies of the attendees of these workshops will contribute to describe a more complex understanding of these processes.

Key words:

Non-institutionalized Vocal education, Psychosomatic approach on Voice, Introspective observation

Studie je výstupem grantového projektu specifického vysokoškolského výzkumu Divadelní fakulty JAMU v roce 2014.

Anna Čonková

Alternatívne metódy výučby práce s hlasom (prípadové štúdie)

Úvod

Pri výučbe hlasovej výchovy na divadelných školách v Českej republike a na Slovensku v súčasnosti prevláda metóda technicky opakovaných cvičení bez zapojenia fantázie, kreativity a radosti z tvorby. Zámerom tejto práce je obohatiť túto prax o podnety založené na holistickom prístupe k hlasu, ktoré vyžadujú komplexnejšie zapojenie interpreta do procesu. Na základe tohto kritéria som od januára do septembra 2016 absolvovala vybrané workshopy, ktorých priebeh a metódy popisujem v tejto práci.

V stručnosti predkladám teoretické a filozofické východiská práce lektorov, ale zameriavam sa predovšetkým na praktický priebeh workshopov, ktorých proces popisujem na základe osobného introspektívneho pozorovania. Nejedná sa o hotové návody pre súkromnú pedagogickú činnosť, štúdia má byť skôr inšpiráciou pre osobné bádanie čitateľa, nakoľko pre plné porozumenie je potrebné sledované procesy zažiť osobne pod dohľadom skúseného oka lektora.

Pre komplexnejší pohľad na hodnotenie workshopova ich prínos uvádzam v jednotlivých štúdiách výpovede účastníkov získaných formou e-mailovej komunikácie.

Citácie lektorov v jednotlivých štúdiách pochádzajú predovšetkým z vlastných denníkových poznámok a preto nie sú presným záznamom, ale voľnou citáciou so snahou o čo najvernejšie zachytenie.

„Nesnaž sa presne kopírovať cestu niekoho iného; použi jeho poznanie, ale zostaň vedomý toho, že terén, po ktorom ty kráčaš, je jedinečný. Paradox však zostáva: musíš objaviť svoju vlastnú cestu, ale nemôžeš ju pochopiť, ak si na nej; ale až ju prejdeš.“

YoishiOida

Song of my Soul

Seminár Idy Kellarovej

15. – 24. január 2016, od piatku večera do soboty obeda

Miesto konania: Jedlová u Poličky, penzión

Počet účastníkov: 10 (1 z nich bol muž, zvyšok tvorili ženy)

Zloženie účastníkov: 2 účastníci sa venovali hlasu profesionálne, 8 prevažne amatérsky. Motivácia absolvovať workshop u mnohých účastníkov nespočívala len v túžbe po zlepšení svojich speváckych schopností, ale aj v potrebe zmeny v živote.

Workshop prebiehal prevažne v anglickom jazyku (nakoľko 4 účastníčky boli z Nemecka).

Kelarová nám hneď na začiatku workshopu navrhla, aby sme si všetci tykali, preto lektorku v texte spomínam ako Idu.

Predstavenie lektora

Ida Kelarová (1956, Bruntál) pochádza z moravskej rómskej hudobnej rodiny. Jej otec Koloman Bitto bol známy rómsky muzikant, ktorý však svoje rómske korene kvôli tlaku spoločnosti odmietal priznať. Ida študovala na konzervatóriu hru na klavír a violoncello. Už počas školy pôsobila ako herečka a speváčka v divadle Husa na provázku. Z komplikovaného vzťahu s ctižiadostivou matkou utiekla sobášom s anglickým hercom na divadelnom festivale v Dánsku. Tam následne začala koncertovať a po prvýkrát učiť. Po dlhom hľadaní seba samej v severských krajinách pochopila, že jej domov je v Česku. Preto sa tam po rozvode vrátila a v malej dedinke Bystré u Poličky na Českomoravskej vysočine založila Medzinárodnú školu pre ľudský hlas. Organizuje medzinárodné workshopy, multietnické projekty, rómsky festival Gypsy Celebration Hartmanice a v rôznych krajinách zakladá profesionálne zbory amatérskych spevákov s repertoárom rómskych piesní. V roku 1999 vytvorila spolu so svojím súčasným partnerom Desideriom Duždom skupinu Romano Rat (Rómska krv), s ktorou koncertuje po celom svete. Založila občianske združenie MIRET (Mezinárodní iniciativa pro rozvoj etnické tvorby) a vedie spevácky zbor pre talentované rómske deti Čhavorenge. Za hudbu k filmu *Zpráva o putování studentů Petra a Jakuba* bola v roku 2001 nominovaná na Českého leva.

Metodologické a filozofické východiská práce lektora

„Otevři své hrdlo, otevři své srdce, neboj se ničeho a zpívej.“ Koloman Bitto

Myslím, že len málokto lepšie vystihol Idu Kelarovú a jej prácu ako umelecký šéf divadla Farma v jeskyni Viliam Dočolomanský, ktorý u nej absolvoval niekoľko workshopov a spolupracoval s ňou ako lektor v jej Medzinárodnej škole pre ľudský hlas. V článku *Zranený liečiteľ*¹ píše: „Ida Kelarová – zpěvačka, aranžérka, učitelka, sbormistryně, organizátorka, vůdčí osobnost v oblasti hudby, romská aktivistka: takto by se dal charakterizovat výčet jejích aktivit. Obrázek by to byl dost nesourodý, kdybychom netušili, co vlastně všechny tyto věci spojuje. Ida je fenomén, u kterého se nedá a nesmí oddělovat profesní od lidského. Její metoda práce s hlasem bývá označována za nebezpečnou a nepochopitelnou. Nejen laici se ptají, o co jde ženě, která požaduje na účastnících kurzu, aby se před ostatními vyzpovídali z traumatizujícího zážitku s matkou, provokuje je k tomu, aby se nebáli vyjádřit svůj maximální vztek, zaváže jim na dva dny oči šátkem, zakáže jim mluvit a když pak tito dospělí a jistě svéprávní lidé pláčou jako malé děti, považuje to za svůj úspěch.“ Núka sa tu otázka, čo má toto všetko spoločné so spievaním, keďže Idu spôsob objavovania a otvárania ľudského hlasu nie je vedený záujmom o dosiahnutie technickej dokonalosti, nie je vedený snahou krajšie, silnejšie a lepšie spievať: „Zpívání a procítění písně je jen záležitost k hledání svého vnitřního hlasu, který nikdy nikdo jiný neuslyší. Hlasu, který nás vede zpět k vlastním emocím. Především tam totiž Ida nachází základní zdroj života a lidské kreativity. Můžeme ten hlas pojmenovat jako intuici, nebo jakkoli jinak – důležité je, aby si na to každý přišel sám.“² Dočolomanský prirovnáva jej vokálny prejav vďaka jeho teatralnosti a excentrickosti k prejavu flamencového speváka, ktorý zaobchádza so svojím hlasom a citovou investíciou veľmi riskantným spôsobom. „Expresivita stylizace překračuje hranice konvenční estetiky zpěváckého projevu. Naléhavost výpovědi asi úzce souvisí s tím, že odevzdává jen to, co sama bytostně prožila.“³

V anotácii hlasovej dielne sa uvádza, že tento workshop s terapeutickými prvkami je otvorený pre všetkých, ktorí sa chcú zoznámiť s prácou Idu Kelarovej hlbšie. Jeho cieľom má byť otvorenie duše do hĺbky a objavovanie ľudského hlasu, ku ktorému na ceste k tomuto otvoreniu duše dochádza. Ďalej sa môžeme v anotácii dočítať, že spievanie a precítenie piesne je len východiskom k hľadaniu svojho

vnútorného hlasu, hlasu, ktorý nás vedie späť k našim pocitom. To je spojené s „prekonávaním prekážok, ktoré blokujú priestor v našom tele“. Cieľom špecifických cvičení malo byť nechať myseľ, aby sa stala zrkadlom skutočného stavu života človeka. Táto cesta je zameraná na „otvorenie samého seba, otvorenie hlasu, premenu vlastných pocitov, energie a sily a uvedomenie si vlastného bytia“. Dýchanie, spievanie, otváranie srdca, hľadanie vlastných koreňov, vlastnej pravdy a identity. Vyspievanie vlastných hlbokých pocitov, či už ako sólový spevák, alebo ako súčasť zboru.

Celý workshop smeroval k zažitiu hlbokých, „skutočných“ emócií, silných a telesných, ktoré nám mali ukázať pravdivosť, autenticitu, či vedomé prežívanie nášho bytia: „Ani dnes pořádně nevíme, kdo jsme. Jednoduše se bojíme a jsme zaseknutí v našich obavách a strachu. Bojíme se toho, že se bojíme. Obáváme se pocitů jako jsou smutek a bolest. Bojíme se zlosti. Bojíme se spokojenosti a také lásky a pocitu milovat a být milován. Došli jsme tak daleko, že jsme se stali obětí našeho systému. Být obětí znamená, že je nám líto nás samotných, stejně tak jako že se cítíme slabí.“⁴ Cieľom bolo objavenie svojho skutočne pravdivého hlasu, ktorý je „ukrytý hlboko v tele“ a ktorý sa prejaví, vyprovokuje znovuo tvorením traumatických zážitkov a vyvolaním ďalších silných emócií. Tým, že špecifické emócie majú konkrétne fyzické prejavy, dlhodobé, resp. opakované intenzívne prežívanie špecifickej emócie pravdepodobne ovplyvní aj konkrétne fyzickú charakteristiku, ktorá je na túto emóciu naviazaná, v našom prípade hlas: „Když lidem pomáhám najít jejich skutečný hlas, pomáhám jim vlastně dostat se do kontaktu s jejich autentickými emocemi. Vnitřní, pravdivý hlas je dole, uvnitř v těle. Na tom je to celé založené.“⁵

Idu prácu sprevádza presvedčenie, že spievať môže každý. Človek, ktorý nedokáže intonovať, len uveril tomu, že nevie spievať. Toto je v jej ponímaní zjednodušeným vysvetlením toho, že príčinu uzavretého hlasu je treba hľadať hlbšie. Hlas je len indikátorom toho, čo sa v človeku deje.

Medzi voľnými citáciami Iduých názorov a inštrukcií, ktoré čerpám zo svojich denníkových poznámok, sú moje osobné úvahy. O tomto workshope som schopná podať len veľmi subjektívnu výpoveď, ktorá je viac než technickým popisom pedagogického prístupu mojím osobným denníkovým zápisom. Bolo ťažké vyhnúť sa domnienkam, na ich minimalizáciu by bol potrebný rozhovor s Idu. Určite by bolo prínosné zistiť, z akých psychologických smerov vychádza, nakoľko je to jej vlastná metóda a ako zdôvodňuje svoje jednotlivé kroky. Na to by ale bola potrebná samostatná prípadová štúdia.

Ida často používa výraz „go into the darkness“ (ísť, zostúpiť do tmy, temnoty), ktorým nepomenováva len tmú, v ktorej sme sa pohybovali (5 dní neprestajne sme mali zaviazané oči čiernou šatkou), ale i psychofyzické miesto v našom tele, kde sa podľa nej ukrýva náš vnútorný hlas. Táto cesta bola často naozaj krutá, Ida nás vystavovala nepríjemným konfliktným situáciám a pracovala s dynamikou skupiny skutočne svojším spôsobom. Tento workshop nie je určený pre každého, nebýva výnimkou, že sa v jeho priebehu účastník rozhodne, že radšej skupinu a seminár opustí. Je tu vytváraná istá forma „exkluzivity“ – len tí, čo sú dostatočne odvážni, otvorení a vydržia, zažijú premenu v svojom živote.

Praktický priebeh workshopu

1. časť

Od prvého do štvrtého dňa prebiehali najmä spoločné stretnutia s Idu, kde sme všetci sedeli v kruhu, Ida viedla rozhovory, kládla otázky, zadávala úlohy. V tejto fáze sa Ida rôznymi metódami snažila nás zlomiť, aby sme boli schopní vzdať sa svojho ega a prestali rozmýšľať racionálne. Používala na to rôzne spôsoby, pod tlakom ktorých dovedla niektorých účastníkov aj k slzám. Okrem toho sme robili mimické a najmä dýchacie cvičenia a cvičenie „s odovzdávaním lásky“.

Cvičenie s odovzdávaním lásky: Nájdí si partnera, s ktorým chceš byť, alebo nechceš byť, a urob to. Sadnite si oproti sebe a pozeraj sa partnerovi do jedného oka, samozrejme dýčaj, pretože keď nedýchaš, nedávaš, keď dýchaš, otváraš sa. S výdychom jeden z vás začne vydávať „u“ hlbokým tónom, ty dáš „u“ a tvoj partner ho zachytí. Keď skončíš, pokračuje vo vydávaní „u“ on, dáva a ty prijímaš. Takto sa striedate a zakaždým sa tón posunie o kúsok vyššie. Keď prídete do bodu, ktorý je vrcholom jedného z vás (podstatou ale nie je, kto sa dostane vyššie), tak opäť začnete klesať. Stále sa pozeraj do jedného oka a navzájom si odovzdávajte lásku: lásku k celému vesmíru, lásku k partnerovi, lásku k rodičom, lásku

¹DOČOLOMANSKÝ, Viliam. Zranený léčitel. [cit. 8. decembra 2016]. Dostupné na: <<http://kelarova.com/cs/zraneny-lecitel>>

² Tamtiež.

³ Tamtiež.

⁴ Tamtiež.

⁵ ŠTASTNÁ, Barbora. Ida Kelarová: Zpívat umí každý. 15. apríla 2016 [cit. 20. decembra 2016]. Dostupné na: <http://zeny.e15.cz/clanek/bavim-se/ida-kelarova-zpivat-umi-kazdy>.

k deťom,... Keď sa dostaneš na najnižší tón, začni partnerovi vymenúvať, čo všetko miluješ (napr. vietor, rodinu, partnera, prírodu,...), potom sa vymeňte. Na konci poďakuj bez slova svojmu partnerovi. Na konci cvičenia Ida začala hrať na klavíri clivé melódie. Ďalší deň sme robili to isté cvičenie, ale s novým partnerom a namiesto toho, čo milujeme, sme hovorili o tom, čo nás bolí. Bol to silný zážitok hlbokého súcitu s partnerom, empatie a spoluprežívania.

Cvičenie na uvoľňovanie svalov tváre, hlavy a krku: Čo najviac púliš oči, vzápätí všetky zapojené svaly povolíš a urobíš hlavou čertíka na uvoľnenie. Niekoľko sekúnd sa čo najviac usmievaš, potom znovu uvoľniš všetky svaly, ktoré si zapájal a urobíš čertíka. Vyťahuješ obočie čo najviac dohora, potom znovu uvoľniš všetky svaly, ktoré si zapájal a urobíš čertíka. Nakoniec urobíš všetky 3 akcie naraz a uvoľniš čertíkom. Potom nasleduje automasáž tváre, vyťahovanie si kože na tvári von od kosti, masáž temena, krku a vyťahovanie si vlasov smerom von od hlavy.

Počas prvých štyroch dní sme sa pod vedením Idiných spolupracovníkov Deža a Ota naučili niekoľko rómskych piesní. Texty sme sa učili bez toho, aby sme si ich prekladali. Ida uviedla, že to nie je potrebné, piesne sú totiž samy osebe vlastným jazykom, ktorému všetci rozumejú.)

Domnievam sa, že tento spôsob výučby je prejavom Idinej filozofie a snahy odviesť nás od používania rozumu a priviesť bližšie k vnútornému prežívaniu. V jedno dopoludnie nám Oto rozprával o svojom živote, o detstve, dospievaní a svojom otcovi, ktorý sa snažil nanútiť mu určité názory a správanie a tým v ňom upevňoval hlas „Mr. Voica“ (Idino pomenovanie pre hlas spoločnosti a jej noriem, toho, čo sa smie a čo nie, hlas zvonku). No Oto sa rozhodol nepočúvať ho a vybral si svoju vlastnú osobnú cestu. Potom nás Oto naučil jeden rómsky tanec. Okrem spievania rómskych piesní a ranných skupinových prechádzok do prírody sme väčšinu času trávili s Idou.

Táto prvá časť workshopu smerovala k tomu, aby sme sa pripravili na pobyt v temnote. Pripraviť na tento pobyt nás malo najmä základné cvičenie „I feel...“⁶ (cítim...), kedy sme sedeli v kruhu a každý mal povedať, čo cíti. Mohli sme si vybrať len jednu z piatich emócií – lásku, radosť, strach, hnev alebo smútok. Nesmeli sme povedať, že nič necítíme, to by bolo podľa Idy príliš jednoduché. V druhom kole každý povedal každému, či mu uveril, že danú emóciu cítil, alebo nie. Tretie kolo spočívalo v tom, že každý mal povedať, akú emóciu vyjadril a či bol pri tom pravdivý alebo nie. V štvrtom kole sme sa mali vyjadriť, či naše hodnotenie autenticity emócie druhého bolo pravdivé alebo nie. Ida sa nám snažila týmto cvičením dokázať, že vlastne ani nevieme, čo cítime, pretože nie sme v spojení sami so sebou. A rovnako povedať niekomu, či sme mu verili alebo nie, podľa slov Idy „je veľký dar a zodpovednosť“, pretože je pri tom potrebné naplno sa koncentrovať na druhého a hroziť tu riziko, že „ho navedieš na falošnú cestu“. Je to zvláštne, pretože na otázku „čo cítiš“ sme nesmeli odpovedať neviem. Pritom nás vlastne nútila povedať niečo, za čo nás vzápätí pokarhala, pretože si predsa nemôžeme byť istí, že sme boli pravdiví. Po niekoľkodňovom opakovaní tejto aktivity na konci každý účastník, asi aj zo snahy Ide vyhovieť, na otázku, či to, čo povedal, bola pravda, odpovedal, že nie.

Ida nám prízvukovala (voľná citácia): „Musíte ísť hlbšie. Ak nekomunikuješ, ak necítiš energiu, tak tam tá emócia nie je. Musíš ísť do hĺbky a odtiaľ sa vrátiť. Ak nepôjdeš až tam, nešiel si na správne miesto. Musíš ísť hlboko dolu a zakoreniť tam hlas a všetko a keď odtiaľ prídeš a zdieľaš to s ostatnými, budeš sa triasť, pretože budeš vedieť, že to je pravda. Je to neuveriteľná sila. Ale ak vychádzaš z Mr. Voica, máš vždy len predstavu, čo sa asi dole deje, takže je to popis, ale nie pravda. Je veľmi ťažké spojiť sa so svojou hĺbkou. Ak si tak pravdivý, môžeš ísť domov, nepotrebuješ to. Potrebujeme čas a musíme pracovať, aby sme sa tam dostali, ale ak povieš, že pravdu poznáš, tak už nemáš kam ísť. Musíme pre emóciu zájsť do hĺbky a odtiaľ ju vytiahnuť. Ak tam nepôjdeš, hlboko do svojej duše a nezakoreniš sa tam, i svoj hlas, tak budeš žiť naďalej v lži.“ Ďalej Ida rozprávala o tom, aké sú emócie dôležité, každá niečo znamená a je nutné ich ventilovať a nie držať. Umelci to majú jednoduchšie, môžu ich filtrovať cez svoju tvorbu. Ak emócie držíme v sebe, tak ochorieme. Hovorila o tom, že po tomto workshopesa ľudia často rozchádzajú či dokonca rozvádajú, pretože už ďalej nechcú žiť v lži. Musíme sa naučiť rozoznať, ktorý hlas vraví, že som pravdivá. „A až rozpoznáš, že to a to vraví Mr. Voice a nie tvoj vnútorný hlas, si na správnej ceste. Môžeš do konca života žiť v klamstve a veriť, že toto je pravda. Mr. Voice je tak múdry, že budeš mať ten pocit. My teraz vlastne nevieme, čo ešte nevieme. Ale Mr. Voice nám vraví: ale jasné, ty máš pravdu. Všetko to sú hry. Mr. Voice ťa nechce nechať ísť hlbšie, je to takto jednoduchšie. Nepoznáme pravdu, pretože nežijeme v pravde. Hlboko vnútri budeme vedieť všetko. Keď sa tam dostaneme, tak budeme už navždy vedieť, čo je pravda...“

⁶ Doslovné znenie v angličtine: I feel (joy, love, anger, sadness, fear)/I believed you (yes or no).../I said I felt (joy, love, anger, sadness, fear) and I was true or I was not true/I was or I was not true to all of you.

Ida nám to celé nebola schopná vysvetliť inak, bolo to ako tajomstvo, ktoré pochopia len povolání, možno my na konci workshopu. Nasledovali sme ju a snažili sa prijímať jej názory asi aj preto, že je považovaná za autoritu vo svojej práci, i kvôli finančnej nákladnosti workshopu; ale zatiaľ sme príliš nerozumeli. Snažila sa nás odzbrojiť tým, že nás podnecovala k odbúranu racionality a zbaveniu sa istôt; vzbudzovala v nás pochybnosti o tom, či to, čomu v živote veríme, je pravda. Neustále nás miatla a destabilizovala a často v nás vyvolávala pocity zlyhania a viny. Na vyvolanie emócií používala aj rôzne formy skupinovej dynamiky a vyvolávanie konfliktov; išla ďaleko za našu komfortnú zónu. Rozumeli sme asi len tomu, že sa nás snažila priviesť k silným emóciám a na to bolo potrebné dostať sa preč z hlavy. Často používala naozaj múdre slová, no jej dogmatizmus, neomylnosť a prezentovanie svojej cesty ako jedinej správnej vo mne vzbudzovalo nedôveru.

Každý deň ráno sme chodili na prechádzku do prírody. Ida a jej spolupracovníci Oto s Dežom s nami nechodili. Na ranných spoločných prechádzkach sme mali zakaždým splniť nejakú úlohu: 1.deň – stretnúť sa ráno o ôsmej, ísť spolu ako skupina podľa opísanej trasy a vrátiť sa spolu presne o deviatej bez použitia hodín; 2. deň – na prechádzke si mal každý nájsť v prírode miesto, najlepšie na kopci a do doliny čo najsilnejšie zakričať svoje meno; 3. deň sme sa mali nahnevať na akúkoľvek zeleninu a vynadať jej. Jeden večer sme dostali zadanie ako skupina stráviť spoločný večer, no táto úloha nedopadla úspešne, pretože každý chcel robiť niečo iné. Ida nás zato ráno náležite pokarhala, bola nahnevaná, že nenasledujeme jej zadania a ako skupina ešte nie sme pripravení na temnotu.

2.časť

V pondelok večer sme sa dozvedeli, že odtiaľ sa začne náš pobyt v temnote. Dostali sme úlohu za 20 minút si pripraviť všetko na izbe tak, aby sme svoje najdôležitejšie úkony zvládli poslepiačky. Potom sme sa opäť všetci stretli a Ida nám povedala, že nás teraz nechá ako skupinu samých a máme spoločne jeden po druhom zložiť sľub, že so skupinou vydržíme až do konca a budeme sa snažiť byť ostatným oporou a tiež poprosíme ostatných o ich podporu v ťažkých chvíľach. Po ukončení tohto rituálu prišla Ida so škatuľou plnou čiernych šatiek. Každý si mal jednu vybrať a zaviazat si ňou oči. Od tej chvíle sme si ju už nesmeli dať dolu a nesmeli sme rozprávať. Jedinými komunikačnými prostriedkami sa stalo: jedna ruka zdvihnutá (potrebujem ísť na toaletu – Ida alebo niekto z jej spolupracovníkov nás odviedol k záchodu), obe ruky zdvihnuté (je mi zima – dostali sme deku), točím obomi dľaňami nad hlavou (nerozumiem zadaniu – zadanie nám bolo vysvetlené ešte raz).

Aj v tejto fáze workshopu sme opakovali dýchacie cvičenie. V priebehu dní, keď sme mali oči zaviazané šatkou, sme pomocou tohto cvičenia vstupovali hlbšie do temnoty a smútku. Dýchanie bolo rozdelené na 4 fázy: nádych, zádrž, výdych a opätovná zádrž (nedýchanie). Tieto fázy sa postupne predlžovali až do finálnej podoby: 15 sekúnd sa nadychujeme, 15 sekúnd v nádychu zotrváme (zádrž), 25 sekúnd pomaly vydychujeme, a 15 sekúnd vydržíme bez dychu. Ida nám odpočítavala hádam ešte pomalšie než idú sekundy. Mne sa to zdalo príliš náročné a tieto stavy bez dychu mi spôsobovali strach. Domnievam sa, že toto dýchové cvičenie zvolila Ida z podobných dôvodov, ktoré pri dýchových cvičeniach využíva čínska hlasová pedagogička Feng Yung Song – teda na uvoľnenie blokad v tele pomocou dychu: „Dechové výdrže jsou specifickým cvičením pro odbourání vnitřních bariér.“⁷

Naďalej sme chodievali každé ráno na prechádzku. Pochytili sme jeden druhého za plecía a vytvorili hada. Šli sme novými trasami, ktoré sme ešte nepoznali. Skúšali sme chodiť v temnote – na širokej zasneženej pláni nás nechali, aby sme sa každý osamote učili dôvere a začali spoznávať inými zmyslami. Zoradili nás vedľa seba a Oto z diaľky kričal naše meno. Mali sme bežať za zvukom jeho hlasu a v dôvere sa rozbehnúť do neistoty.

O všetkom sme sa dozvedali tesne pred akciou a vlastnou nemohúcnosťou sme sa stávali bezbranní a odovzdaní. Deprivačným syndrómom sa upevňovala naša závislosť na tých, ktorí sa o nás starali a nosili nám s nehou teplé jedlo a všade nás sprevádzali. V tme, tichu a nečinnosti zostal najmä kontakt s druhým, vôňa jedla, rytmus, teplo, zima, emócie. A vlastné bytie. Vnútro. Ja napriek tomu, namiesto ponorenia sa do hĺbky do svojho vnútra, som pociťovala skôr stav absolútneho vyprázdnenia sa od myšlienok, ako pri meditácii.

Nasleduje popis jednotlivých dní v tme tak ako si ich pamätám, keďže som počas týchto dní nemohla zapisovať všetko, čo sa dialo.

⁷ KUDELLOVÁ, Silvie. Otvírání emocí v těle skrze dech a hlas. Bakalárska práca. Brno: DIFA JAMU, 2016, s. 43.

UTOROK

Jediné miesto, kedy sme mohli rozprávať bolo, keď sme spoločne spievali v kruhu. Naučili sme sa novú pieseň – **Joj mamó**. Po jednom sme boli Idinými spolupracovníkmi privedení do stredu kruhu, kde sme zaspievali slohu z tejto piesne. Na to bol náš hlas podporený v refréne energiou hlasov všetkých. Zmysel a pôsobenie tejto piesne vystihol Viliam Dočolomanský: „*Ida, zpívající po tisíci ‚Joj mamó‘, pracuje podobně jako herec, který ztělesňuje v reprízách identickou situaci. Tóny a melodie jsou stále stejné – je to to samé koryto, ve kterém však plyne stále nová řeka. Takto léčí sebe samu a takto dokáže léčit i ostatní, kteří jí poslouchají.*“⁸

Každý deň sme dostali svoje zápisníky, ktoré sme si aj s nalepenými fotkami svojich najbližších mali priniesť na workshop so sebou. Ida nám ich vložila do ruky a mohli sme si čokoľvek zapísať. Potom sme dostali úlohu napísať, čo cítime. A potom, či to bola pravda.

STREDA

Doobeda nám Ida oznámila, že je veľmi smutný deň a že sa budeme ponárať hlbšie do temnoty, aby sme našli svoj **smútok**. Dostali sme zadanie napísať svoj najsmutnejší deň so svojou matkou a so svojim otcom. Začiatok príbehu mal znieť: Som...(meno) a som dcérou/synom mojej mamy...(meno). Ida predpokladá, že každý si v sebe nesie traumatizujúce zážitky so svojou matkou. Tento bolestný vzťah je jej najsilnejšou témou a udal smer jej životným rozhodnutiam.

Neskôr sme boli vyzvaní, aby sme sa o tento príbeh podelili s ostatnými. Väčšina účastníkov, pri rozprávaní svojho najsmutnejšieho zážitku so svojou mamou alebo otcom, uprostred dvoch nápevov *Joj mamó* a *Joj dado*, ktoré sme spievali sólovo za Idinho klavírneho doprovodu, plakala. Ostatní sme odpovedali refrénom piesne – priama emocionálna účasť sa odohrávala prostredníctvom spievajúcich hlasov. Prejavený pravdivý cit bol silný vo svojej skutočnosti, intenzite, vo svojej živosti.

ŠTVRTOK

Ráno mala Ida príhovor: Ostávame na povrchu a neriadime sa jej zadaniami! Pavel a Mária podľa ldy nenapísali svoj najsmutnejší deň s svojou mamou a otcom – Pavel písal o svojom otcovi, keď umieral a bola pri tom aj mama, to predsa nie je najsmutnejší deň s mamou, keď tam boli traja! Musí nájsť nový príbeh, iný deň, je to v postupnosti fáz workshopu veľmi dôležité! Ida po ňom kričí, že nenasleduje jej inštrukcie, že keď toho nie je schopný, nedá sa ísť ďalej a nech to prepíše. A tiež Mária a všetci, ktorí mali v príbehu aj niekoho iného. Veľmi som tomu nerozumela, lebo Mária opisovala situáciu, ako chodila 14 dní ku svojmu chorému otcovi, bola z toho veľmi smutná, lebo ich otec, keď bola malá opustil. A raz keď prišla a už nebol, veľmi ju to bolelo. Možno Ida nechcela, aby to bola skúsenosť smrti... Bola som rada, že ma Ida z tejto záplavy výčitiek vynechala, aj keď som tiež nemala príbeh, kde by figuroval len môj otec. Vyčítala Márii a Pavlovi, že vyznali lásku svojim rodičom, ale nenapísali to, čo mali. Pretože láska je až za smútkom, za hnevom, a ešte hlbšie! Keď som sama premýšľala o najsmutnejšom dni, ktorý som prežila s mojím otcom, nič mi nenapadlo. Prečo by mal mať každý nejakú negatívnu skúsenosť so svojim otcom alebo mamou? A čo keď nemám tak smutný zážitok, aby ma dojímalo k slzám? Idin prejav bol naozaj veľmi emocionálny a rozčúlený, no jej hnevu akosi neverím – áno, je autentický a vychádza z hĺbky, ale napriek tomu mi príde akoby narezírovaný, hraný. Preto som stále nebola schopná dôvery a držala som si odstup. Ďalej sme boli Otom obvinení, že sa stále zabávame a tak nemáme šancu dostať sa hlbšie. Táto poznámka mi od Ota prišla neoprávnená, pretože práve on nás sám niekoľkokrát uvádzal do situácií, ktoré boli jasnou výzvou na „zábavu“ a rozosmieval nás.

Ešte raz nám Ida rozhorčene zdôraznila, že ak budeme naďalej hrať tieto povrchné hry, tak sa nedostaneme ďalej do temnoty, hlboko do pravdy. Pýtala sa, či sme pripravení na **hnev**, zlosť. Vysvetlila zadanie: dostaneme „blbú plastovú fľašu“ a našou úlohou je zničiť ju. Úplne ju zničiť. Je jej ľahostajné, na čo sa naštve: „či na Hitlera alebo čo, je mi jedno čo za bullshit máte vo svojich hlavách, hlavne sa naserte!“. Jediným pravidlom, ktoré bolo treba svätiť, bolo neublížiť seba ani druhým a nič nezničiť. Mali sme zdvihnúť ruku, pokiaľ sme na toto pripravení. Moje zdvihnutie asi nebolo tak presvedčivé, Ida sa ma spýtala, či chcem ísť na záchod, chcela som i to a tak som prikývla, začo som dostala spršku rozhorčených slov Idiným vysokým hlasom o tom, že ani neviem, čo chcem. Všetci chceli dokázať, že na to majú, že sú pripravení a tak začali fuňať, fučať, hnevať sa a vydávať rôzne zvukové prejavy hnevu. Ida nás jeden po druhom brala do spoločenskej miestnosti s horiacim krbom, kde nám dala do ruky plastovú fľašku a

každý začal s vybíjaním svojho hnevu. Vzniklo splašené stádo rozhnevaných divochov. Úplne som zničila jednu fľašu – dostala som ďalšiu a ďalšiu a ďalšiu... Keď už som od vyčerpania nevládala, prišla Ida a vynadala mi, že sa ulievam. Skutočne som už nevládala, hrozne ma boleli šľachy na oboch dlaniach a túžila som po tom, aby to skončilo. No vždy, keď to už vyzeralo, že skupina už nemôže ďalej, našiel sa niekto, kto ešte potreboval vybiť svoj hnev. Nie som si istá, ako dlho to mohlo trvať, pretože som v neustálej tme stratila pojem o čase. No predpokladám, že asi okolo 2 hodín. Toto sa opakovalo aj poobede, po večeri na prechádzke a ďalší deň, vraj to bolo dokopy 8 hodín vybíjania hnevu. Podobný prostriedok je využívaný i v psychológii ako abreaktívny akt – slúži na odreagovanie a uvoľnenie nepríjemných emócií, napätia a bolesti. Využíva sa najmä v skupinovej terapii, kedy sa navodia predstavy situácie, ktorá napätie vyvolala v priestore, kde človek môže svoje afekty voľne prejať.

Pri poobednom vybíjaní hnevu ma seklo v krížoch a mohla som sa hýbať len s veľkými bolesťami. Objektívne to bolo spôsobené chladom (ležali sme skoro celý deň na koberci, pod ktorým boli dlaždice), ale tiež si myslím, že mi moje telo chcelo naznačiť, že táto cesta nie je pre mňa – vďaka svojej povahe aj hereckej profesii som zvyknutá prirodzené emócie púšťať a nepotláčať a tu som musela na seba samú veľmi tlačiť v snahe nasledovať Idine vedenie. Po skúsenostiach s inými workshopmi viem, že mi jemnejší spôsob práce a podporujúca prístup prináša oveľa väčšie benefity, čo sa týka otvorenia hlasu i premeny vzťahu k sebe samej.

Večer sme mali ísť von na čerstvý vzduch a Ida ma priviedla k mojej stoličke, kde som mala oblečenie. Chodila som s bolesťou a nevedela som sa ani zohnúť, aby som sa obula. Preto ma nakoniec odvedli do izby, aby som si šla ľahnúť.

PIATOK

V piatok, som sa kvôli bolestiam nemohla zúčastniť skupinového programu. Zo svojej izby som počula búchanie plastových fliaš a skupinové vybíjanie hnevu. Potom bolo chvíľu ticho, až zaznela známa melódia *Joj mamó*. Postupne sa striedali hlasy účastníkov a v nápeve to znelo, akoby chceli vykričať všetku svoju zlosť a hnev.

S Idou som komunikovala len cez Ota, ktorému som predávala lístočky s odkazmi písanými poslepiačky, keďže som stále nescela hovoriť. Sama však bola tak pohrúžená do práce so skupinou, že sa mnou nemohla príliš zaoberať. Po Otovi mi odkázala, že buď vydržím až do konca, sama vo svojej izbe a v nedeľu po ukončení seminára ma môže niekto odvieť na pohotovosť, alebo si šatku rozviažem, ale potom sa musím do hodiny zbalíť. Rozhodla som sa, že pôjdem na pohotovosť. Ida sa nemohla so mnou prísť ani rozlúčiť, pretože, ako mi povedal Oto, dostala sa so skupinou do ešte väčšej hĺbky a nemohla ich teraz opustiť.

Oto mi navrhol, aby som si pri skladaní šatky z očí urobila **rituál znovuzrodenia**. Aby som si dávala šatku dole obradne a čo najpomalšie otvárala oči, na všetko si dopriala čas a chvíľu len vnímala. Ostatní rituál znovuzrodenia absolvovali v sobotu poobede, na otvorenej snehovej pláni. Myslím, že to musel byť silný moment konečného vyslobodenia a **obrovskej radosti** prežívanej s ľuďmi, ktorí zdieľali tú istú skúsenosť a posledných 6 dní si navzájom boli silnou oporou. Rituál zakončili slávnostnou večerou (mali sme si priniesť slávnostné šaty), kde sa spoločne radovalo a spievalo.

Pri rozlúčke mi Oto trochu objasnil Idinu koncepciu – musí byť na nás tvrdá a tlačíť na nás, inak by sme sa nedostali hlbšie, pretože Mr. Voice je tak silný, že ona musí použiť i takýto mierny druh „násillia“. Potom mi vravel, že až keď sa vrátim do reálneho života, začnem chápať a veci sa mi začnú meniť.

SOBOTA

Som doma prvý deň po temnote: som precitlivená na zvuky, ktoré mi pripomínajú zvuky z „temnoty“ – štartovanie motorky mi pripomína let lietadiel (počas jednej prechádzky so zaviazanými očami nad nami lietali lietadlá, doteraz neviem, čo to bolo, ale mala som pocit ich neskutočnej blízkosti, akoby nám nad hlavami lietali stíhačky), štekot psa v bytovke mi evokuje spomienku na skupinové hľadanie hnevu. Trochu pri tom vždy pociťujem úzkosť a strach. V celom tele mi zostal pocit z „temnoty“ – akoby sa mi chveli všetky nervy.

Pre komplexnejší pohľad na hodnotenie workshopu v nasledujúcej časti uvádzam postrehy účastníkov, ktoré som získala formou e-mailovej komunikácie niekoľko dní po jeho ukončení. Zhodujú sa v tom, že sa u nich došlo k vnútornej premene, napriek tomu, že v dvoch prípadoch účastníčky tiež vyjadrili výhrady voči Idinému prístupu:

⁸ Op.cit.

„Zo začiatku mi spôsob práce veľmi nevyhovoval, ale to súvisí s prácou s egom. Neskôr som pochopila, že to iným spôsobom nie je možné robiť. Nevynechala by som žiadne z cvičení. Ak áno, tak len zo strachu, že v sebe odhalím niečo, čoho sa sama bojím. Najprínosnejším cvičením pre mňa bolo nájdenie a vyjadrenie svojho hnevu a smútku piesňou. Na lektorku si najviac vážim úprimnosť, otvorenosť, lásku k človeku, silu a odvahu nájsť v každom to, čo sa normálne hľadá veľmi obtiažne. A to, že spieva srdcom. Zatiaľ nemôžem hodnotiť, ako mi workshop pomohol, čo sa týka hlasu, pretože som stále zachrípnutá (6 dní po skončení workshopu – pozn. a.), ale budem spev inak prežívať, než doteraz. Budem viac vnímať svoje pocity... Workshop by som odporučila každému, kto chce v svojom živote niečo zmeniť v pozitívnom smere.“ (Mária, 50 rokov, obchodná manažérka)

„Na lektorkinej metóde oceňujem najmä spôsob ako vedie prepojenie medzi bytím pravdivým k sebe samému a schopnosťou spievať pravdivo. Ida má silnú energiu a veľmi pravdivé slová. Je veľmi pravdivá a cíti všetko, o čom spieva. Najdôležitejším cvičením pre mňa bolo dýchacie cvičenie (15sec-15sec-25sec-15sec). Workshop mi pomohol otvoriť moje pľúca, môj hlas sa stal silnejším a nadobudol vnútornú hĺbku. Niekedy som si priala, aby bola o trochu menej krutá k niektorým účastníkom. Nemyslím, že to je nutné. Zachrípla som, ale už je to lepšie.“ (Undine, 19 rokov, študentka, speváčka)

„Každý deň myslím a spájam sa so svojou skúsenosťou z temnoty. Tento špeciálny čas mi umožnil hlboké uzdravenie. Som za to navždy vďačná. Tie dni v januári sú pre mňa veľmi cenné – poniesim si ich ako diamanty v srdci. (Erdmuthe, 51 rokov, sociálna pracovníčka)

„Tento workshop považujem za špeciálny workshop o sebe samej, svojom živote, hraniciach a blokoch. Nemôžem tento seminár považovať za hlasový workshop, bola to skutočne cesta. Stále cítim, ako to vo mne pracuje, ešte to nie je ukončené.“ (Lena, 21 rokov, tanečnica)

S Lenou som sa rok a pol po absolvovaní tohto workshopu stretla na Accademia Teatro Dimitri v Švajčiarsku, kde sme obidve spolupracovali na školských projektoch a tak sme mali príležitosť sa o prežitom workshope porozprávať osobne. Súhlasila so mnou, že Ida niekedy nepoužíva práve najúprimnejšie metódy a tiež vnímala jej manipulácie, avšak v tom čase veľmi túžila po niečom tvrdom, cítila v sebe potrebu zažiť niečo naozaj ťažké. Po návrate z workshopu sa jej dostavili podobné stavy ako mne – mierna podráždenosť a precitlivosť z vyčerpaných nervov. Potvrdila, že workshop bol len jedným krokom na jej ceste, na ktorú nastupuje každý deň znova. Domnievam sa, že tento workshop je určený predovšetkým ľuďom, ktorí majú predstavu o povahe workshopu a cítia potrebu zažiť niečo naozaj extrémne.

Obdivujem všetkých, ktorí po trojdňovom vybíjaní hnevu nestratili hlas, ja osobne som bola zachrípnutá. Jedna pani vraj sotva rozprávala. Nakoľko ma seklo, „vybíjania hnevu“ som bola účastníčka zhruba jednej tretiny celkového času, no z mlátenia fľašky som mala presilené svaly a šľachy na oboch rukách a na pravej ruke som mala pluzgiere. Jedna z mojich bývalých kolegyň si na ladinom workshope zlomila obe ruky, pretože im Ida dala zadanie poriadne sa rozbehnúť oproti stene a ona zabudla ruky v poslednej fáze pokrčiť.

Faktom je, že pri vykričovani svojho hnevu sme museli hojne zapojiť a uvedomovať si svoju hlasovú oporu. Vďaka nepoužívaniu reči ako hlavného nástroja racionálneho dorozumievania sa a spojením sa so svojím telom a vnútnom, sme v interpretácii piesní získali nové obsahy výpovedí, pretože sme v hlase boli obsiahnutí celým bytím, nie len intelektom, nie tým, ako chceme byť vnímaní.

Premýšľam nad dôvodmi zapnutia sa automatického obranného mechanizmu proti ladinu vedeniu – možno som sa podvedome cítila v ohrození – je tu niekto, kto chce ohroziť moje ráció! Jej snaha vypnúť mi hlavu vo mne nevedomky rezonovala ako hrozba. A čím viac tlačila, tým viac som sa bránila. Existujú rôzne metódy ako sa zbaviť neustálej potreby veci okolo seba racionalizovať a posudzovať, avšak cieľ tejto metódy – otváranie emócií – je isto uskutočniteľný i inými spôsobmi. Sú jemnejšie, využívajú predstavivosť a fantáziu a mne vyhovujú viac, pretože moje telo nekladie odpor. Je možné, že som postupy, na ktoré nie som ako príslušník určitej kultúry zvyknutá, odmietla príliš skoro. Je ťažké zhodnotiť, či to bolo strachom z „odhalenia sa“ alebo správna intuícia. Ale nevedela som nasledovať niekoho, kto vo mne nezbudil dôveru a cítila som, ako manipuluje a pritom tvrdí, že je stopercentne pravdivý. Ladin prístup môže v niekom otvoriť dvere, ktoré sám pred sebou zatvára, pomôcť mu uvidieť veci, ktoré predtým nevidel a zbaviť sa naučených stereotypov. Ale v inom môže spôsobiť vytvorenie bariéry z nedôvery v spôsob, akým sa naplňa svoj lektorský zámer.

Po rozhovore s jednou účastníčkou, ktorá mi povedala, že by si takto vybíjala zlosť pokojne ešte ďalšie dva dni, pretože keď mala štyri roky, bolo jej povedané, že sa hnevať nepatrí a tak odvtedy svoj hnev vždy potlačovala, začala som si viac všimnúť zloženie skupiny. Okrem jedného mladého muža tam boli dve dievčatá vo veku okolo 19 – 20 rokov, ktoré práve veľmi intenzívne prežívali komplikované vzťahy

so svojimi rodičmi a ženy, na ktorých i počas spievania bolo poznať, že sú vnútorne zatvorené. Pre ne mal workshop naozaj až liečivé účinky.

Keď na workshop s odstupom spomínam, opäť sa mi vyplavujú prežité emócie hnevu, smútku, ale i radosti a lásky. Myslím, že je tento workshop určený hlavne tým, ktorí svoje emócie nedávajú príliš najavo a nevedia sa otvoriť. Efekt „znovuzrodenia“, keď si účastníci na zasneženej pláni dajú po hrôzach a útrapách „temnoty“ dolu šatky avidia slnečný deň, musí byť naozaj silný. Radosť z prekonania samého seba, číra radosť z bytia a zo spoločenstva. Niečo podobné asi zažívajú horolezci na vrchole po úmernom a nebezpečnom výstupe.

Uvoľňovanie prirodzeného hlasu⁹

Workshop Kristin Linklater

15. – 17. apríl 2016, 9:00 – 14:00

Organizátor: Grotovského inštitút a Centre for Performance Research, Spojené kráľovstvo

Miesto konania: Vroclav, Grotovského inštitút

Počet účastníkov: 30 – 35. Počet účastníkov sa menil (3 z nich boli muži, zvyšok tvorili ženy).

Zloženie skupiny: väčšina účastníkov sa profesionálne venuje divadlu a práci s hlasom; workshopu sa zúčastnili aj herci Teatr ZAR

Workshop prebiehal v anglickom jazyku.

Predstavenie lektora

Kristin Linklater (1936, Škótsko) je hlasová koučka, herečka, učiteľka herectva, divadelná riaditeľka a autorka. Bola študentkou herectva u Bertrama Josepha a Iris Warren na LAMDA.¹⁰ Po škole dostala ponuku pracovať ako asistentka Warrenovej na hodinách hlasovej prípravy, čo jej umožnilo získať skúsenosti a poznatky, ktoré ovplyvnili jej tvorbu a pedagogický prístup. Po šiestich rokoch strávených pod dohľadom skúseného hlasového pedagóga sa Linklater osamostatnila a odišla do Ameriky, kde sa začala venovať vlastnej praxi.

Pracovala ako pedagogička na niekoľkých amerických hereckých školách vrátane Columbia University School of the Arts, N.Y.C, kde pôsobila ako vedúca katedry herectva. Momentálne na tejto univerzite pôsobí ako emeritná profesorka umenia. Vyučovala prácu s hlasom, textom a prácu na shakespearovských textoch na Emerson College, spolupracovala na Stratfordskom festivale, pracovala v Guthrie Theatre, Open Theater, Negro Ensemble Company a i. Taktiež spolupracovala na niekoľkých produkciách na Broadway a bola zakladajúcim členom amerického divadelného zoskupenia hercov s britským divadelným vzdelaním Shakespeare & Company. Ako herečka hrala mnoho Shakespearových ženských, ale i mužských postáv vrátane hlavnej postavy v *Kráľovi Learovi*.

V roku 2013 založila Kristin Linklater Voice Centre – vlastné hlasové centrum v škótskom Orkney, kde ďalej rozvíja svoju metodológiu a vedie semináre pre študentov najmä z hereckého prostredia. Ťažisko jej práce spočíva v uvoľnení prirodzených mechanizmov hlasu ako protipól k rozvíjaniu hlasovej techniky.

Jej kniha *Uvoľnenie prirodzeného hlasu: Predstavivosť a umenie v tréningu hlasu a jazyka*,¹¹ bola prvýkrát vydaná v roku 1976 a predaná vo viac ako stopäťdesiat tisíc výtlačkoch. Upravená a rozšírená verzia vyšla v roku 2006 a bola preložená do nemčiny, taliančiny, ruštiny, kórejštiny, poľštiny a španielčiny. Jej druhá kniha *Uvoľnenie „shakespearovského“ hlasu: Ako na hovorený text – herecká príručka*¹² bola vydaná v roku 1992.

⁹ „Freeing the Natural Voice“.

¹⁰ The London Academy of Music and Dramatic Art.

¹¹ Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language.

¹² Freeing Shakespeare's Voice: An Actor's Guide to Talking the Text.

Linklater školí budúcich učiteľov svojej metódy, ktorí spolupracujú pri príprave hercov na hereckých školách. Sama neustále vedie workshopy v niekoľkých krajinách, predovšetkým v Anglicku, Nemecku, Taliansku, Austrálii, Belgicku, Fínsku a Švédsku.

Metodologické a filozofické východiská práce lektora

V tejto časti vychádzam z osobnej skúsenosti z práce lektorky na workshope a tiež z jej publikácie *Uvoľnenie prirodzeného hlasu*. Metóda Kristin Linklater spočíva viac v oslobodení prirodzeného hlasu než v rozvoji vokálnej techniky. Veľmi dobre to vystihla účastníčka seminára Karoline (učiteľka spevu, 31 rokov): „Vďaka jednoduchým a presným inštrukciám som pochopila rozdiel medzi „robením“ a „nechaním, nech sa udeje“. Základným predpokladom tejto práce je, že každý má hlas, ktorý je schopný vyjadriť akékoľvek množstvo emócií, nálad a myšlienok, ktoré zažil, v rozsahu 2 až 4 oktávy prirodzeného hlasu. Ďalším predpokladom je, že napätia získané počas života, rovnako ako obranné mechanizmy, inhibície a negatívne reakcie na environmentálne prostredie, spôsobujú znižovanie efektivity prirodzeného hlasu až k nezrozumiteľnej komunikácii. Jadro jej práce leží v odstránení blokov. Objektom je hlas, ktorý je v priamom kontakte s emocionálnymi impulzmi, intelekt mu dáva formu, ale neblokuje ho. Prirodzený hlas je transparentný – nepopisuje, ale odhaľuje vnútorné emocionálne impulzy a myšlienky priamo a spontánne.

Uvoľniť hlas znamená uvoľniť celého človeka a pretože zvuk hlasu je tvorený fyzickými procesmi, vnútorné svaly tela musia byť voľné, aby boli schopné prijímať citlivé impulzy z mozgu, ktoré tvoria reč: „Uvedomovanie si svojho tela a relaxácia sú prvými krokmi, ktoré je potrebné vykonať, so stálym dôrazom na jednotu tela a mysle.“¹³ Podľa Linklater dych a zvuk musia byť v neustálom spojení s myšlienkami a prežívaním, takže tieto dva procesy simultánne pracujú na aktivácii a uvoľňovaní vnútorných impulzov a na rozpúšťaní telesných blokov. Prirodzený hlas sa ľahko zablokuje fyzickými prekážkami, ale rovnako trpí emocionálnymi, intelektuálnymi a podľa Linklater dokonca aurálnymi a spirituálnymi blokmi. Tieto prekážky sú psycho-somatického pôvodu a keď sa ich podarí odstrániť, ľudský hlas je schopný komunikovať plný rozsah emócií a všetky nuansy myšlienok. Jeho limity potom ležia len v limitoch talentu, predstavivosti a životných skúseností.

Zvykové vzorce používania tela ukladajú diktát nad telom, ktorý sa dá zlomiť iba opatrnou psychosomatickou premenou na najhlbšej úrovni. V tomto premýšľaní a praxi vychádza Linklater z práce F. M. Alexandra¹⁴ a neskorej práce jej pedagogičky Iris Warren, ktorá posunula vedu o fonácii pre britských hercov do novej éry pridaním psychologického porozumenia k fyziologickým znalostiam. Bolo to koncom 30-tych rokov minulého storočia, keď „krásny hlas“, správne vyslovované hlásky a technická precíznosť boli dôležitejšie ako „vulgárne“ emócie. Warren sa vtedy začala zaoberať najdôležitejším problémom medzi hercami – nezamerala sa priamo na trpiaci hlas pri vyjadrovaní silných emócií, ale na ich odblokovanie. Hlasové cvičenia zostali, ale postupne boli nahrádzané posunom od vonkajších, telesných vnemov k vnemom vnútorným, psychologickým. Kritériom sa stala otázka „ako to cítiš“ namiesto „ako to znie“. Cieľom sa stalo oslobodenie seba cez svoj hlas. Warren neustála pripomínala: „Chcem počuť teba, nie tvoj hlas.“¹⁵

Praktický priebeh workshopu

¹³ „Physical awareness and relaxation are the first steps in the work to be done, with the constant emphasis on mind-body unity.“ Zdroj: LINKLATER, Kristin. *Freeing the Natural Voice*. New York: Drama Book Specialists, 1976, s.2.

¹⁴ Alexandrova technika je vedecká a praktická metóda, ktorá učí, ako lepšie porozumieť svojmu telu a ako si uvedomiť a zmeniť nezdravé návyky a napätie v tele a mysli. Učí osvojenie si schopnosti vedomia vlastného tela prepojením s myslou. Zakladateľom je Brit austrálskeho pôvodu F. M. Alexander (1869 – 1955). Techniku rozvinul v 90-tych rokoch minulého storočia ako odpoveď na vlastný problém s dýchaním a hlasom, ktorý mu bránil v hereckej kariére. Následne metódu prepracoval a po zvyšok života sa venoval pomoci druhým a školeniu budúcich učiteľov. Alexander bol priekopníkom na poli psychosomatickej teórie a praxe a ovplyvnil celý rad neskorších metód, ako napríklad Feldenkraisová.

¹⁵ „I want to hear you, not your voice.“ Zdroj: Op. cit., s. 6.

Workshop ponúkol pre krátkosť času a veľký počet účastníkov veľmi stručný náhľad do Linklaterovej metódy cez empirickú skúsenosť. Linklater postupuje od uvoľňovania jednotlivých častí tela, cez prácu na uvedomovaní si telesných pocitov a upevňovaní imaginácií, k práci na texte v súčinnosti s telesnými a emočnými impulzmi.

Pracovali sme na uvedomení si svojej bránice, pocítení rôznych druhov prepojení v tele cez dych a pohyb, rozoberali sme fyziológiu hlasových orgánov a nakoniec sme svoj hlas objavovali v koordinácii s pohybom – s tancom, behom, rolovaním sa. Linklater používa na „zvedomenie si“ svojho tela bohaté imaginatívne obrazy a vizualizácie. Tak sme sa napríklad dívali vnútorným zrakom do panvového dna ako do hlbkej tône a predstavovali si, ako sa pri nádychu bránica, v našej predstave nebesá, k tej tóni približuje a pri výdychu odďaľuje, alebo sme si predstavovali dúhu nad sebou pre navodenie pocitu hlavovej rezonancie. Vedením pozornosti do tela sa pomaly pretvára fungovanie nášho tela a menia naše psychofyzické vzorce.

Seminár prebiehal skupinovo, napriek tomu, že na pozvánke bolo avizované, že na konci každej hodiny bude prebiehať individuálna práca na texte alebo piesni, ktoré si prinesieme. Z dôvodu veľkého počtu záujemcov sme mali možnosť zúčastniť sa individuálnej práce Linklater len s dvomi účastníkmi. Jedna z nich sa vo svojej výpovedi o hodnotení semináru vyjadrila, že si síce váži lektorkinu prácu založenú na posilňovaní kontaktu so svojím telom, avšak reakcie lektorky jej pripadali neadekvátne. Pravdepodobne reagovala na nasledovnú situáciu: Linklater chcela na konci jednej z lekcí demonštrovať svoju metódu na príklade individuálnej práce, a tak vyzvala účastníkov, aby sa niekto odvážil a zaspieval svoju pieseň alebo predniesol svoj text. Prihlásila sa Anastázia, študentka jazzového spevu, a zaspievala pieseň o piesni, ktorá sa nesie celým svetom, ale spievala ju veľmi smutne a potichu. Linklater chcela vedieť, o čom tá pieseň je. Keď zistila, že má pieseň radostné poslanstvo, navrhla, aby ju Anastázia spievala viac nahlas a veselo. Stres zo spievania pred toľkými ľuďmi však Anastázii nedovolil uvoľniť sa. Lektorka sa ju znovu pokúsila argumentačne presvedčiť o tom, aby spievala s chuťou, radosťou a znelým hlasom, no keďže neúspešne, skúsila ju uvoľniť fyzickou akciou – pomocou spievania s predkloneným trupom až k zemi a jemným poklepávaním pästami zdola hore po chrbte. Napriek tomu však Anastázia zostala napätá. Linklater, pravdepodobne z dôvodu časovej tiesne (o pár minút sa mala lekcia pre ten deň skončiť) a očividného sklamanie z vlastného neúspechu, sa Anastázii spýtala, koľko má rokov, a keď odpovedala, že dvadsaťtri, Linklater jej pošepkala, že spieva ako päťdesiatročná. Domnievam sa, že to bol lektorkin pedagogický zámer účastníčku vyprovokovať, no na Anastáziu to malo presne opačný efekt. Po tomto neúspešnom pokuse demonštrovať svoje metodické postupy Anastázii povedala, že je asi čas uvoľniť miesto niekomu inému a že má o čom premýšľať. Anastázia vyjadrila túto negatívnu skúsenosť v reflexii workshopu, kde napísala, že ju lektorka nebola schopná dostatočne motivovať a jej metódu by označila ako autoritatívnu. Ďalej uviedla, že lektorkina metóda a reakcie pracujú proti sebe. Po tejto skúsenosti som zachytila viacero rozčarovaných názorov účastníkov. Vníмали reakciu Linklater ako nevhodnú k danej situácii, Anastáziinej povahe a jej problému. Vysvetľovali si ju tým, že je lektorka zvyknutá pracovať najmä s profesionálmi, ktorí sú flexibilnejší v nasledovaní pokynov pedagóga. Domnievam sa, že sa tak stalo hlavne kvôli krátkosti času, ktorý lektorku tlačil, aby stihla predviesť svoju prácu. Miesto Anastázie sa prihlásila účastníčka, ktorej lektorkine rovnaké uvoľňovacie metódy naozaj pomohli. Táto ukážka kvôli blížiacemu sa koncu hodiny prebehla len veľmi krátko.

Bohužiaľ, lektorkin výber okruhov diskusií a cvičení mi pripadal trochu chaotický, akoby za málo času chcela stihnúť príliš veľa a nevedela sa rozhodnúť, čím začať.

Kľúčové princípy a metódy Linklaterovej práce som mala možnosť v komplexnosti spoznať skrz jej knihu *Uvoľňovanie prirodzeného hlasu*, ktorá je veľmi zrozumiteľným a jasným pracovným plánom cesty za hľadáním svojho prirodzeného autentického hlasu s detailným súhrnom cvičení. Tieto cvičenia kombinujú predstavivosť s technickými znalosťami a tie by mali viesť k dostatočnému porozumeniu psychofyziológii hlasu, potrebnej na premenu podmienok komunikačných stereotypov a zlozvykov. Linklater odporúča na dosiahnutie žiaducich výsledkov venovať sa práci s ozajstnou oddanosťou: „Budeš meniť spôsob komunikovania, ktorý si používal doteraz, lepší alebo horší, počas celého života, takže aby nastala skutočná zmena, musíš si naplánovať denne aspoň hodinu počas obdobia minimálne jedného roka na hlasový tréning. Tiež si uvedom, že svoj hlas používaš počas celého dňa a tak môžeš cvičenia praktizovať bez prestania. Aj keď budeš pracovať pravidelne, pokrok bude pomalý. Na začiatku môžeš zaznamenať zlepšenie, ale to sa na čas ustáli. Najdôležitejšie zo všetkého je mať trpezlivosť. Dokonca i po tom čo pochopíš metódu a praktizuješ ju, môže trvať nejaký čas, kým zmenu pocítiš počas predstavenia.

Ale keď sa to stane, výsledok bude enormne uspokojujúci.¹⁶ Proces začína uvedomovaním si tela a dychu ako zdroja zvuku, iniciáciou a uvoľňovaním vibrácií, relaxáciou a otváraním kanálu pre hlas, nasleduje rozvoj a zosilnenie hlasu pomocou rezonátorov a nakoniec sa získané návyky uplatňujú na cvičeniach založených na práci s textom so zapojením predstavivosti. Cvičenia pracujú s imaginatívnymi obrazmi, ktoré sú vedúcimi elementmi hlasu, takže intenzívnosť hlasového prejavu závisí práve na sile virtuálneho obrazu.

Kvality a prínos Linklater workshopu opísali účastníci nasledujúcim spôsobom:

„Metódu K. Linklater by som opísala ako jednoduchú, jasnú a hlbokú. Najdôležitejším cvičením bolo pre mňa dýchanie a cvičenie „vytočenie trupu spolu s výdychom“. Napriek tomu, že práca bola viac skupinová, dbá Kristin aj na jednotlivca.“ (Gabriele, študentka Linklater centra, budúca lektorka Linklater metódy, 40 rokov)

„Na metóde K. Linklater si najviac vážim zameranie pozornosti na osobnú skúsenosť, osobné skúmanie namiesto poznatkov a teórie. Cvičenie, ktoré pre mňa najviac fungovalo, bolo uvoľňovanie brucha a panvy na podlahe. Avšak tri dni sú veľmi krátka doba na plné „zakúsenie“. Chcela by som, aby to trvalo dlhšie. Jej metódu by som popísala ako skúsenostnú psychosomatickú metódu zameranú na uvoľňovanie napätia.“ (Ilona, herečka, hlasová lektorka, študentka doktorandského programu na University of Huddersfield, 28 rokov)

„S technikou K. Linklater som sa stretla už počas štúdia herectva na škole v Londýne. Bol to základ, ktorý sa vyučoval na hereckých školách. Jej metódu by som nazvala „Základná herecká hlasová technika“. Jej práca je neuveriteľne koncentrovaná a ponúka hlboký náhľad na vnútorné prepojenia v tele.“ (Ditte, herečka divadla ZAR, 35 rokov)

„Metódu K. Linklater považujem za dobre premyslenú a štruktúrovanú prácu s dychom a pohybom. Veľmi oceňujem koncentrovanosť jej práce, jej múdrosť, poznanie a šarm, pomocou ktorých ma motivuje k práci. Tento workshop mi pomohol rozvinúť hlbšie vnútorné uvedomenie si procesov v mojom tele a mysli.“ (Eleonora, performerka, budúca lektorka Linklater metódy, 49 rokov)

„Oceňujem lektorkin organický prístup. Veľmi ma zaujali cvičenia s vizualizáciou procesov v tele. Kristin funguje viac ako sprievodca než ako autorita, čo ma motivuje v práci. Workshop mi pomohol uvoľniť sa a viac sa „uzemniť“.“ (Mart, asistentka, 29 rokov)

„Napriek tomu, že som prácu K. Linklater poznala už pred workshopom, veľmi ma oslovilo jej majstrovstvo. Je skutočnou „učiteľkou“, pre ktorú je jej práca poslaním. Z jej prístupu je cítiť hlboké poznanie a skúsenosť. V dobrom slova zmysle je pozitívny – veľmi hlboký a štruktúrovaný. Vďaka workshopu cítim, že moje brucho a hlas sú voľnejšie a otvorenejšie. Najprínosnejším bolo pre mňa spievanie na chrbte. Bola by som radšej, keby bolo na workshope menej účastníkov. Celkovo workshop považujem za akúsi „ochutnávku“ – táto práca potrebuje dlhší čas.“ (Mariae, herečka, 40 rokov)

„Vďaka jednoduchým a presným inštrukciám som pochopila rozdiel medzi „robením“ a „nechaním nech sa udeje“. Cítim sa uvoľnenejšia a „uzemnenejšia“ v svojom hlase i v tele. Priala by som si, aby workshop trval dlhšie.“ (Karoline, učiteľka spevu, 31 rokov)

„Workshop s Kristin Linklater „Uvoľni svoj prirodzený hlas“ bol mimoriadny zážitok pochopenia komplexnosti anatómie ľudského hlasu. Inšpirujúce uvedenie do jej metódy.“ (Krzyś, informatik, 35 rokov)

Z výpovedí vyplýva, že až štyria účastníci ocenili uvoľňovacie cvičenia, dvaja koncentrovanosť práce, štyria organickosť prístupu a prepojenie s telom. Viacerí uviedli, že bol pre nich pracovný proces príliš krátky a ocenili by dlhšie trvanie workshopu.

Aj z môjho pohľadu je metóda K. Linklater naozaj komplexná a dlhodobá záležitosť a zaslúžila by si viac času na jej osvojenie. Bohužiaľ, na workshope som mala pocit, že ho lektorka zámerne berie len ako veľmi hrubý náčrt svojej práce, chýbalo mi kompaktnejšie vedenie workshopu. Je možné, že to bolo spôsobené i príliš vysokým počtom účastníkom – Grotowského inštitút sa kvôli veľkému záujmu na poslednú chvíľu rozhodol sprístupniť workshop všetkým záujemcom, čo však ovplyvnilo kvalitu a

komplexnosť práce. Preto odporúčam byť pri určovaní počtu účastníkov dôslednejší a nezvyšovať ho len v záujme sprístupniť prácu lektora širšiemu publiku.

Hlas a telo: Spievaný a hovorený hlas¹⁷

Workshop Jorgea Parente

18. – 20. apríl 2016, 9:00 – 13:00

Organizátor: Grotowského inštitút a Centre for Performance Research, Spojené kráľovstvo

Miesto konania: Vroclav, Grotowského inštitút

Počet účastníkov: 4 – 7. Počet účastníkov sa menil (3 z nich boli muži, zvyšok tvorili ženy).

Zloženie skupiny: väčšina účastníkov sa profesionálne venuje divadlu a práci s hlasom

Workshop prebiehal v anglickom jazyku.

Predstavenie lektora

Jorge Parente (1963, Portugalsko) je herec a režisér s viac ako tridsaťročnou skúsenosťou. Popri svojich umeleckých aktivitách sa venuje pedagogickej činnosti v oblasti práce s hlasom.

Narodil sa v Portugalsku. V roku 1971 spolu s rodičmi emigroval do Paríža, kde v roku 1989 ukončil štúdium herectva. Absolvoval kurzy u Jeana-Paula Denizona (herec a spolupracovník Petera Brooka), Guya Freixe (bývalý člen Théâtre du Soleil), Gennadiho Bogdanova (ruský pedagóg Mejercholdovej biomechaniky) a spolupracoval s Iseultom Welschom (učiteľ psychofónie Marie-Louise Aucher). Ako 29-ročný sa v Paríži zoznámil so Zygmuntom Molikom (1930 – 2010), spoluzakladateľom a popredným hercom Grotowského divadla Laboratorium a tvorcom hlasového tréningu „Hlas a telo“. Táto skúsenosť obohatila Parenteho profesijnú dráhu o nový aspekt. Stal sa Molikovým asistentom a takmer dvadsať rokov pracoval pod jeho vedením. Molik ho po niekoľkoročnej praxi ustanovil svojím nástupcom a po jeho smrti sa Parente stal jediným sprostredkovateľom metódy tréningu „Hlas a telo“. Parente viedol workshopy „Hlas a telo“ pre profesionálnych hudobníkov, hercov a tanečníkov v Brazílii, Chorvátsku, Anglicku, Francúzsku, Taliansku, Nórsku, Poľsku, Portugalsku a na Tajvane. Od roku 2005 vyučuje umenie verejného vystupovania a rétoriky na SciencesPo v Paríži. V roku 2011 získal podporu Grotowského inštitútu na rozvoj Molikovho odkazu.

Metodologické a filozofické východiská práce lektora

Workshop Hlas a telo určený profesionálnym hercom a spevákom bol zameraný na metodologický prístup Zygmunta Molika. Molik rozvinul hlasový tréning, ktorý mal hercom pomôcť lepšie pracovať so svojím hlasom. Podstatou je uvoľnenie kreatívnej energie a hľadanie spojenia medzi hlasom a telom. Na základe toho vytvoril cvičenia, ktoré hercom ponúkajú „kreatívne a technické bohatstvo v procese hľadania „vtelených“ vibrácií počas spievania, hovorenia a hrania“. ¹⁸ Výsledkom takmer 50-ročného skúmania je jeho metóda „Hlas a telo“, ktorá slúži ako nástroj na tvorivý osobnostný rozvoj herca. Ide o telesný systém, ktorý Molik označil ako Abeceda tela, ¹⁹ kde každé písmeno je presná fyzická akcia štruktúrovaná tak, aby slúžila hlasu a aktivovala vokálne impulzy. Je to odhaľovanie hlasového potenciálu cez pohyb v tele. Ako sa rozvíjajú tieto pohyby, uvoľňujú sa vibrácie. Molikove tréningy, ktoré viedol niekoľko rokov v Poľsku i v zahraničí, boli zamerané na odblokovanie hlasu, tela a energie a hlas, ktorý sa takto zrodí, nie je len

¹⁶ „You will be re-conditioning a way of communicating that has served you, for better or worse, all your life, so in order to effect real change you must plan regular and committed work for at least a year. Also, realize that you are using your voice throughout the day, and that your exercises can, and should, be practiced continually. Even if you do work regularly, progress is slow, in the beginning there can be marked improvement, but this will level off for time. Most important of all, you must have patience. Even after you understand and practice the exercise, it may take time before you can experience the promised freedom in performance. But when you do, the results will be enormously satisfying.“ Zdroj: Op. cit., s. 6.

¹⁷ „Voice and Body: The Sung and Spoken Voice“

¹⁸ „... creative and technical resources in search of an “incorporated vibration in the act of singing, speaking and playing.” Zdroj: PARENTE, Jorge. How I found back my roots: my vocal identity (rukopis). Príspevok z Medzinárodnej konferencie VoicEncounters, 20. apríla 2016. Uložené v archíve autorky.

¹⁹ „Body Alphabet“

fyziológickým javom, ale aj rozšírením mentálneho stavu a identity. Zigmunt používal svoj vlastný pedagogický jazyk. Zvykol napríklad hovoriť „dotkní sa nemožného“²⁰; „vrhni sa do nepoznaného.“²¹. Parente popisuje svoju skúsenosť so Zygmondom nasledovne: „Osemnásť rokov som hľadal a skúmal Abecedu tela navrhnutú Zygmondom Molikom – náročnú na všetkých úrovniach: telesnej, psychologickéj, sociálnej, ako aj filozofie života. Osemnásť rokov, keď som hovoril a spieval slová básnikov a dramatikov; osemnásť rokov výskumu piesňou, výskumu slova a jeho zvuku, výskumu hlasu a jeho vzťahu k priestoru a k druhým, výskumu dýchania, rytmu, časovosti... Všetky tieto zážitky sa mi vryli do pamäti môjho tela a naučili ma pochopiť, že môj život je cesta hlasu. Ľudský hlas je DNA a odtlačok prsta, ktorý nás identifikuje a prepája, je to vlákno, ktoré nás spája s minulosťou a umožňuje nám lepšie chápať našu prítomnosť a snívať o budúcnosti.“²²

Parenteho pedagogický prístup je hravý a spontánny, stimuluje rozličné formy sebvýjadrenia. Bolo z neho neustále cítiť nutnosť skúmať a radosť z vlastného objavovania. Jeho spontaneita sa preniesla i do tvorby a vzťahov v celej skupine a pomohla nastoliť ľahkosť tvorby a prirodzený ponor do skúmania. Metóda je náročná, ale radostná – učí lepšie porozumieť svojmu telu a zapája celé bytie, svaly, artikuláciu, pohľad, počúvanie, dýchanie a učí herca samostatnosti a autonómii. Je to hravá štruktúra s psychofyzickými výzvami, ktoré dávajú telu pripravenosť a pružnosť.

Priebeh workshopu

Workshop nám ponúkol možnosť kreatívnym spôsobom prepájať hlas, dych a pohyb a experimentovať so svojím hlasom vedeným z tela. Obsah spočíval v zoznámení sa so základnými zákonitostami hlasového tréningu „Hlas a telo“ a naučení sa niekoľkých špecifických fyzických akcií, teda písmen Abecedy tela, ktoré mobilizujú celé telo a aktivujú hlasové impulzy. Nasledovalo osobné skúmanie a rozvíjanie týchto elementov asociatívnym princípom v rámci individuálnej a kolektívnej fyzicko-vokálnej improvizácie. V hľadaní vychádzajúcim z našich osobných príbehov sme si skúšali ľubovoľné kombinácie možných prechodov z písmena do písmena a ich variácie prostredníctvom rytmu, rýchlosti a zmeny smerov.

Počas troch dní sme sa naučili asi dvadsať z tridsiatich písmen Abecedy tela. Každá jednoduchá alebo zložená akcia má vlastný obsah a špecifický cieľ. Niektoré písmená sú inšpirované archetypálnymi akciami, napríklad „vziať“, „niesť“, „dať“, „prijímať“; iné pochádzajú z pracovného života, ako napríklad „tlačiť“, „ťahať“, „niesť“, „hodiť“, „zdvíhať“; iné vychádzajú z jogy, ako napríklad „malé steblo trávy vo vetre“ alebo „kobra“. Ďalšie sú inšpirované umeleckým svetom, ako napríklad „ťahanie zvonu“ – priama inšpirácia etudou míma Marcela Marceaua. Iné vychádzajú z činností živočíchov, napríklad písmeno „motýľ, ktorý hľadá kvet“. Toto je jedna zo zložitejších akcií – najskôr hľadáme spôsob lietania motýľa – letí len málokedy rovno dopredu. Pri tomto pohybe máme ramená ďaleko od seba, zápästia uvoľnené. Pri lietaní máme chodidlá ľahké, živé, akoby sme tancovali. Nakoniec motýľ nájde kvet a sadne si naň. Sedí a vníma svet okolo seba. Pri tejto akcii „dívania sa na“ zapájame hlavu a ramená padajú voľne dolu, aby krk zostal voľný. Potom sa motýľ vydá hľadať ďalší kvet. Akcia hľadania, nájdenia, zastavenia a opätovného odletenia ponúka rôzne nuansy vzťahov s okolím. Ďalšími písmenami sú napríklad hra s chodidlami, hra s ramenami, hra s dlaňami, hra s bradou, hra s hlavou a ich rôzne variácie.²³ Tieto „písmená“ umožňujú objavenie nového pohybovo-vokálneho jazyka.

Skúmanie presných fyzických akcií mobilizovalo naše telo a bytie a zároveň podnecovalo skupinu skúmať a objavovať kolektívny hlas. V kontakte s partnerom sme skúmali rôzne dynamiky týchto pohybov. „Zahrnutím telesnej abecedy a spojením sa s vlastným telom, telami druhých, s hlasom a dychom, sa

bohato a jemne uvoľňuje kolektívna energia.“²⁴ Počas kolektívnej improvizácie sme sa ponárali do priestoru, ktorým sme boli obklopení, a objavovali sme neočakávané, nepredvídateľné rezonancie medzi našimi hlasmi a telami – telesné zdroje vibrácií, pomocou ktorých sme harmonizovali náš dych, hlas a pohyb pripájaním sa k telám a hlasom druhých; dýchanie sa nám menilo v závislosti od rytmu. Počas práce každý objavoval vlastnú vokálnu identitu, či už sám alebo v skupine. Lektor nás vyzval, aby sme si v práve vznikajúcej skladbe našli miesto, kde rozviníme vlastnú hudobnú linku podporenú hlasmi ostatných. Takto sme sa striedavo stávali sólistami alebo zborom sprevádzajúcim sólistu.

Jedným z cieľov seminára bolo aj prakticky preskúmať teóriu „hovor, akoby si spieval a spievaj, akoby si hovoril“. Mali sme si priniesť naučený text a pieseň, ktoré nás lektor v priebehu práce nechával predvídať buď sólovo s osobným zadaním, alebo skupinovo v poloriadených improvizáciách. Súčasne nám lektor ponúkal akcie na ďalšie skúmanie, často vychádzajúce práve i z materiálu, ktorý sme si priniesli.

V týchto vokálnych improvizáciách ako prídavok k rozvoju hudobného cítenia, sa nám otváralo hrdlo (lektor neustále chodil so široko otvorenými ústami a ukazoval nám, aby sme rovnako ako on povolili spodnú čelist), telo si samo nachádzalo riešenia ako správne dýchať, posilňovala sa naša dôvera vo vlastný hlas a rozvíjala sa naša schopnosť počúvania; všetko pod lektorovým dohľadom a odbornou radou. Táto organická hlasová práca pomáhala rozvíjať aj kvalitu vzťahu k sebe samému, vzťahu s druhými, citlivosť a schopnosť plnej prítomnosti.

V tomto prípade mi poslal reflexiu len jeden účastník, ktorý však veľmi originálne opísal podstatu seminára a jeho účinok: „Workshop bol krásnou cestou do slobody objavovania pohybov dieťaťa. Vrátenie vedomia naspäť k zabudnutým možnostiam pohybu bolo predstavené ako abeceda tela. Práca vo dvojiciach a v skupinách vo mne spôsobila úžasnú hlasovú rezonanciu vo vnútri tela.“

Modal Singing: Cesta medzi zvukmi²⁵

Workshop Arama a Virginie Kerovpyan

22. – 23. apríl 2016, 10:00 – 13:00

Organizátor: Grotovského inštitút a Centre for Performance Research, Spojené kráľovstvo

Miesto konania: Vroclav, Grotovského inštitút

Počet účastníkov: 12 – 15. Počet účastníkov sa menil (4 z nich boli muži, zvyšok tvorili ženy).

Zloženie skupiny: väčšina účastníkov sa profesionálne venuje divadlu alebo práci s hlasom

Workshop prebiehal v anglickom jazyku.

Predstavenie lektorov

Aram Kerovpyan (Turecko) je spevák, hudobník, skladateľ a pedagóg. Narodil sa a vyrastal v Istanbule. Už ako malý chlapec spieval v miestnom arménskom kostole. Naučil sa hrať na kánun (orientálny brnkací strunový nástroj podobný citare) a vyštudoval hudobný systém Blízkeho východu. V roku 1977 sa presťahoval do Paríža, kde sa začal hudbe venovať naplno a svoje hudobné korene naďalej rozvíjal v rôznych zoskupeniach. Od roku 1980 začal hrať so skupinou Kotchnak hrajúcou arménsky folk. V roku 1985 založil spevácky zbor Akn ensembles špecializujúci sa na arménske liturgické piesne. V roku

²⁰ „Touch the Impossible.“ Zdroj: Op. cit.

²¹ „Jump into the unknown.“ Zdroj: Op. cit.

²² „18 years to seek and explore the 'Body Alphabet' proposed by Zigmunt Molik - a demanding practice at all levels: physical, psychological, social, and as a way of life. 18 years singing and speaking the words of poets and playwrights; 18 years of research through song, the word and its sounds, on the voice and the relationship with space and with others, on breathing, rhythms, temporality. All these experiences fell into the consciousness of my body and made me realise that my way is THE WAY OF VOICE. The human voice is both DNA and fingerprint that identifies and connects us, it is the thread that reconnects us to the past and which allows us to understand our present and to dream our future.“ [cit. 8.decembra 2016]. Dostupné na internete: <<http://jorgeparente.com/conteudo/workshops.html>>.

²³ CAMPO Giuliamo., MOLIK Zigmund. Zigmunt Molik's voice and body work. London: Routledge, 2010.

²⁴ „By embodying this body alphabet, and connecting with one's own body, other bodies, voice and breath, creative energy collectively releases in rich and subtle ways.“ [cit. 8.decembra 2016]. Dostupné na: <<http://jorgeparente.com/conteudo/workshops.html>>.

²⁵ „Modal Singing: A Journey Within Sounds“. Terminológia týkajúca sa viachlasu je považovaná i dnes za zložitý etnomuzikologický problém, a preto sa prikláňam k neprekladaniu pojmu „modal singing“.

1990 bol ustanovený za speváckeho majstra Arménskej katedrály v Paríži a začal vyučovať spev liturgických piesní. Tieto okolnosti sa stali základom pre vznik Centra štúdia arménskeho liturgického spevu²⁶ v roku 1998. Paralelne so svojimi hudobnými aktivitami sa Kerovpyan zúčastnil mnohých konferencií. Spolu so svojou ženou vedie hudobné semináre v Európe a Severnej Amerike. Získal doktorát z muzikológie a publikoval niekoľko článkov a kníh o teórii arménskej liturgickej hudby. Medzi jeho najznámejšie publikácie patria knihy zaoberajúce sa arménskou modálnou hudobnou teóriou: v turečtine *Klasik Osmanlı vo Müziği Ermeniler* (Osmanská klasická hudba a Arméni) a vo francúzštine *Manuel de Notation musicale arménienne moderne* (Manuál notácie modernej arménskej hudby).

Aram Kerovpyan pôsobí aktívne i v oblasti divadelného umenia – ako hudobník, pedagóg a skladateľ. S vrocavským Teatr ZAR, ktoré pracuje pod Grotovského inštitútom, spolupracoval na dvoch inscenáciách – *Winds of Armine* a *Armine, Sister*.

Virginia Pattie Kerovpyan (Washington) je speváčka, pedagogička a programová riaditeľka kultúrneho centra na lodi Péniche Anako v strede Paríža. Narodila sa vo Washington D.C. Tu študovala spev a spievala v niekoľkých zboroch ako zboristka i sólistka. Po tom, ako sa presťahovala do Paríža, pokračovala vo svojom hudobnom vzdelávaní. Od roku 1980 sa venuje vokálnej technike arménskeho spevu. V súčasnosti je sólistkou hudobných zoskupení Kotchnak a Akn ensembles. Vystupovala a nahrávala s rozličnými barokovými aj súčasnými hudobnými zoskupeniami. Vyučuje spev – predovšetkým v divadelných kruhoch.

Priebeh workshopu

„Spievanie nás spája so zemou a nebom. Je tvorené zo vzduchu, preto je veľmi efemérne.“

Virginia Kerovpyan

Workshop bol určený všetkým záujemcom, ktorí by radi vstúpili do sveta arménskych nápevov, bez ohľadu na to, či išlo o amatérov, alebo hudobných profesionálov. Práca obsahovala dva aspekty: zodpovedajúcu prácu s hlasom, ktorá účastníkom umožnila objaviť prirodzený hlas angažujúci celé telo, a objavovanie intervalov, ktoré nie sú v stredoeurópskej kultúre bežné. Arménska tradičná sakrálna hudba má úplne inú logiku ako hudba, ktorú sme zvyknutí obvykle počúvať – nie je naratívna, nerozpráva príbehy, ale skúma priestory, je to „priestorová“ hudba.

Začali sme spievaním *drónu*,²⁷ ktorý je základným tónom, základnou vrstvou pre melódiu – ako magma, ktorá sa neustále hýbe. K nej sme pridávali krátke melódie s intervalmi rozličných nálad. Kerovpyan v nás prebúdza schopnosť nasledovať vnútornú zmenu charakteru prvkov melódie – používa na to veľmi evokatívne obrazy. Uvediem konkrétny príklad: „Prechádzame cez rieku. Táto skala je veľmi pevná, stála. A naozaj, táto nota je plná, pevná. Ďalší kameň, keď naň človek stúpi, už nie je taký pevný, váham, či naň stúpiť celou váhou tela...a tento tón znie akoby rozmazane.“

Počas workshopu sme sedeli na stoličkách v kruhu, s chodidlami na zemi. Lektor nám vysvetlil, že nohy zapustené do podlahy sú oporou hlasu. Rozdelil nás na dve skupiny – jeden polkruh veľmi jemne „držal“ drón, druhý polkruh opakoval po lektorovi jednoduché arménske hudobné nápevy, ktoré sa skladali z tónov pohybujúcich sa blízko základného tónu. Takto sme mohli začuť tóny, ktoré nikto z nás nespieval. Spôsobovali ich vibrácie, ktoré sa odrážali od stien a stropu. Kerovpyan nám neustále pripomínal, aby sme nespievali melódiu, ale počúvali druhý hlas a vytvárali s ním vzťah. Dľaňami maľoval

²⁶ Centre d'études du chant liturgique arménien.

²⁷Drón v hudbe je nota alebo akord, ktorý znie nepretržite počas väčšiny skladby alebo jej celého prevedenia. Pochádza z francúzskeho slova bourdon, je ale oveľa starší a má indo-európske korene (dhran). Ide vlastne o „mrmlanie“ či „bzúčanie“. Drón je napríklad súčasťou zvuku gáj, austrálskeho didgeridoo (domorodý dychový nástroj tradične vyrábaný z eukalyptového dreva), indickej tanpura (strunový brnkací nástroj) a ďalších indických nástrojov. V prípade tradičnej hudby ho nájdeme aj v najstaršej klasickej japonskej hudbe gagaku. Využíva sa i pri hre na organ. V prípade súčasnej hudby je často používaný v hudbe minimalistickej ako držaný alebo opakovaný zvuk, noty, či tónové klastre (zhluk súčasne znejúcich tónov s malou intervalovou vzdialenosťou - najmä veľké a malé sekundy) s relatívne malými harmonickými variáciami. Najčastejšie určuje tonalitu, okolo ktorej sa utvára zvyšok skladby. Drón môže byť inštrumentálny i vokálny a môže sa nachádzať v ktoromkoľvek rozsahu polyfonickej štruktúry – v spodnom, vrchnom alebo strednom registri.

pohyb melodického motívu a vkladáním jednej dlane do druhej znázorňoval vnáranie sa melódie do základného tónu.

Vďaka workshopu sme sa naučili vnímať melódiu v rámci určitých tvarov a zvukového prostredia namiesto následnosti tónov. Na konci sme sa v tomto duchu naučili arménsku liturgickú pieseň *Yaro Jan*.

Tento seminár, i keď trval len 6 hodín, vo mne zanechal hlbokú stopu, ktorá sa ťažko opisuje slovami. Išlo o niekoľkohodinovú meditáciu, pri ktorej sme minimalizovali vplyv racionálnej zložky myšlienkových procesov a naplno sa ponorili do dávnych orientálnych nápevov. Najpodstatnejší tu nebol spev, ale vytváranie vzťahov medzi jednotlivými zvukmi. Centrom pozornosti a úsilia celej aktivity sme neboli my – účastníci, naše prežívanie a emócie, ale hudba, ktorú sme vytvárali a na ktorú sme sústredili všetku svoju energiu. Pri speve sme neboli upriamení na náš individuálny prejav, ale na súzvuk s ostatnými. Táto minimalistická práca bola pre mňa osobne takmer mystickým zážitkom. Stíšenie, pokoj, jemnosť a vibrácie tónov blízko pri sebe mi rozoznali celé telo, celú bytosť a naplnili ma hlbokou koncentráciou. Pokoj, ktorý som cítila, pripisujem aj lektorskému a ľudskému pôsobeniu bielovlasej manželskej dvojice Arama a Virginie, z ktorých vyžarovala hlboká múdrosť, harmónia a súlad.

Telo a hlas

Workshop Ivany Vostárkovej

10. – 12. jún 2016, piatok večerné stretnutie, sobota v troch blokoch, nedeľa doobeda

Organizátor: Chrám harmonie

Miesto konania: Kuřimská Nová Ves, penzión Slunečnice

Počet účastníkov: 20 (2 z nich boli muži, zvyšok tvorili ženy)

Zloženie účastníkov: prevažne účastníci zaoberajúci sa prácou s hlasom mimo svojho profesionálneho zamerania

Predstavenie lektora

Ivana Vostárková (1951, Praha) sa venuje práci s hlasom v umeleckej i terapeuticko-terapeutickej oblasti. Je absolventkou bábkoherectva na katedre bábkarstva Divadelnej fakulty Akadémie múzických umení v Prahe. Spolu s divadelnou praxou (spolupráca s režisérmi K. Makonjom, I. Krobotom, E. Schormom a A. Krobom) rozvíjala hlasovú a rečovú terapiu, založenú na výskume širších súvislostí v prepojeniach rozličných oblastí ľudskej bytosti. Od roku 1995 pôsobí ako hlasový pedagóg na DAMU – na katedre výchovnej dramatiky vyučuje predmet Hlasová výchova s metodikou, na katedre autorskej tvorby a pedagogiky predmet Výchova k hlasu a na katedre produkcie predmety Kultúra sociálnej komunikácie a Psychológia, externe vyučuje i na FAMU. Ako lektorka vedie semináre zamerané na prácu s hlasom pre hlasových profesionálov (divadelníkov, spevákov, moderátorov), ale aj pre pedagógov, právnikov, manažérov, psychológov, muzikoterapeutov a ďalšie profesie. Venuje sa i individuálnemu vedeniu spevákov (A. Langerová, L. Dusilová, D. Koller, J. Budař a ďalší) a v Českej televízii pôsobí ako pedagóg pre hlas a reč. Absolvovala výcvik koučingu a hlasovej metódy Werbeck. Ťažiskom jej práce sa stala oblasť terapeutická, venuje sa hlasovej analýze a psychosomatickým súvislostiam.

Metodologické a filozofické východiská práce lektora

Na začiatku trojdenného workshopu nám Vostárková vysvetlila východiská svojej práce, ktoré sa neustále premieňajú, rovnako ako sa premieňa ona sama. Základom je fakt, že hlas je vždy previazaný s ľudskou

psychikou: „Hlas není pouhým nosičem slov. Není jen sluhou procesu myšlení. Jeho zvuk o nás pravdivě vypovídá. Slovem umíme lhát velmi zručně, hlasem nikdy.“²⁸ Hlas nesie skutočný zámer nášho zámeru, odráža vedomú i nevedomú časť psychiky a veľa vypovedá o tom, čo prežívame, resp. ako prežívame samých seba. Podľa Vostárkovej je však dôležité, aby sme energiu investovali do toho, kým skutočne sme, a nie do toho, ako chceme byť vnímaní, pretože potom náš osobitý jedinečný hlas zostáva ukrytý, potlačený, osekáný.

Vostárkovej práca s hlasom je charakteristická celostným náhľadom na fungovanie nášho hlasového aparátu. Odmieta jednostranný pohľad niektorých foniatrov, ktorí pri akomkoľvek hlasovom probléme odporúčajú len hlasový pokoj, ale nejdú hlbšie k príčine problému. Vostárková v prvom rade hľadá príčiny toho, čo nám bráni mať prirodzený hlas. Tvrdí, že ako zaobchádzame so svojim hlasom, tak sa správame i k sebe. Keď dokážeme zmeniť postoj samého k sebe a psychickou i fyzickou prácou uvoľníme bloky a rozprúdime energiu, budeme schopní „komplexne sa rozoznať“. Vostárková to chápe ako mobilizáciu všetkých buniek v tele a „kontakt so všetkým“.

Ako opačný príklad uvádza osobnosti z politiky alebo médií – väčšina politikou trpí tým, že nemajú hlas prepojený so svojim telom, pretože sú naučení byť v spojení hlavne s intelektom, ktorý sa veľmi silno odráža v ich sebakontrola.

Vostárková popisuje model, ako sa dieťa kvôli spokojnosti rodičov naučí potláčať svoje emócie – čo však nespôsobí ich zmiznutie, naďalej sa generujú, len sú niekde ukryté. Emócie sú však výživou pre hlas, a preto pre objavenie svojho prirodzeného hlasu je potrebné vedieť sa **zbaviť racionálnej sebakontroly**. Podmienkou autentického hlasu je „človek plne v hlase obsiahnutý“: „Hlas, to je naše mohoucnosť, prirodzený prejav našej bytosti – našej jedinečnosti. Abychom ho mohli očistiť, plne rozvinúť, je treba prijať svoju živočišnosť, pretože v hlase se spojuje duch s telom. Hlas je naše prapůvodní schopnost vyjadřovat emoce. Dnes nám často chybí odvaha se takto projevat.“²⁹ Tento stav prirovnáva k situácii malého dieťaťa, ktoré dáva jasne najavo stav svojich fyziologických i citových potrieb.

Verí, že každý z nás sa narodil s plnými hlasovými dispozíciami a nesprávna funkčnosť je spôsobená predovšetkým rôznymi sociálnymi faktormi. Každé zdravé dieťa sa rodí s akusticko-fonačným reflexom, ktorý spôsobuje, že je schopné napodobňovať hlas osoby, s ktorou trávi najviac času. Obvykle je to rodina – teda matka, babička a súrodenci a po zapojení sa do edukačného systému je to najmä hlas vyučujúceho. Neskôr nás ovplyvňujú hlavne médiá a hudba, ktorú počúvame. V našej elektronickej dobe sa komunikácia často zužuje do znakov v počítačoch a mobiloch. To spôsobuje, že náš hlas používame stále menej – na rozdiel od minulosti. Vostárková zastáva názor, že v súčasnej dobe sú obľúbené akékoľvek formy deformity, bažíme po deformitách, deformita nás oslovuje, pretože sme otupení a to sa odráža i vo väčšinovom poslucháčskom vkuse: „Zdravé věci vás nezasahují, potřebujete deformitu. Naše uši zkrátka už nejsou dostatečně citlivé, potřebují silnou provokaci. Jsme tak otupení přívalem různých impulsů – sluchových, vizuálních, čichových –, že ty normální, přirozené věci neregistrujeme nebo nás nezajímají. Dnes se nosí nemocné hlasy. Ukazování nemoci jako uměleckého výkonu vykazuje známky patologie.“³⁰

Spev je vývojovo starší ako reč a vychádza aj z iného mozgového centra. Dieťa, keď sa narodí, pomocou hlasu dáva najavo, ako sa prežíva, ako sa precituje. Tieto prejavy sa tvoria v limbickom mozgu (delenie podľa evolučného hľadiska), inak nazývanom aj emočný mozog. Reakcia z tohto centra je rýchla, často nepresná a emočná. Až neskôr sa v mozgu dovyvíja prefrontálny kortex, ktorý nám umožňuje osvojiť si jazyk, uvažovať abstraktne a tiež spracovávať emócie racionálnym spôsobom. Reakcia z tohto centra je pomalšia, presnejšia a racionálna. S vývinom tejto časti mozgu však začína byť obmedzovaná prirodzená hlasová sloboda. Dieťa teda vo veku, keď začína rozprávať, oddelí spev od reči a postupne zníži emocionálne vyjadrenie slov na úkor intelektuálneho obsahu. Pre navrátenie **hlasovej slobody** a **emocionality** do prejavu používa Vostárková pri výučbe rôzne cvičenia. Ako príklad uvediem cvičenie, v ktorom nachádzam paralelu s metódou K. Linklater: študenti majú za úlohu svoje texty spievať na vymyslenú melódiu, majú ich rôzne rytmizovať podľa toho, aký rytmus cítia, že si daný text žiada, prípadne si pri tom majú zatancovať. I na Linklaterovej seminári sme mali svoj text alebo pieseň hovoriť či spievať spolu s behaním, skákaním, ležaním, rolovaním sa a inými fyzickými aktivitami a obsahovú stránku textu či piesne sme mali podriadiť pocitom, ktoré nám priniesli fyzické pocity počas práce s telom.

²⁸ VOSTÁRKOVÁ, Ivana. Zdroj: Pozvánka seminára Telo a hlas, jún 2016 [cit. 20. decembra 2016].

²⁹ Tamtiež.

³⁰ EISENHAMMER, Milan. Hlasová trenérka: Poslouchat politiky mi nedělá radost. Instinkt, roč. 2014, 34. s. 28–33.

Vostárková je schopná mať od seba odstup – je si vedomá toho, že mnohí o nej vravia, že to je tá, čo šteká, mňaučí, vydáva iné čudné zvuky, ale presne toto je potrebné na to, aby sa **vypol rozum** a človek sa **prepojil so svojim telom**. Cvičenia utvára formou **hry**, pri ktorej sa nemusíme sústrediť na to, ako to dopadne, ako pri tom vyzeráme, ani na racionalizáciu. Hra vypína ľavú mozgovú hemisféru, zatiaľ čo predstavivosť a **fantázia**, ktorú do hry vkladáme, nám zapína pravú hemisféru. Hlas nemá byť výsledkom úsilia a driny, ale vzniká zapojením celého tela a psychiky: „Snaha nezní, ta nám nepomůže. Potřebné je přeladit představu!“ Pomocou cvičení vstupujeme do rolí, ktoré majú s nami čo najmenej spoločného. Vostárková svoju metódu popisuje nasledovne:

„Ze začátku jsou lidé ostýchaví, ale většinou se nechají strhnout. To je metoda odvedení pozornosti: vstoupíme do role, v níž si může intelekt, zvláště sebekontrola, odpočinout. Intelekt nás stráží, abychom se neztrapnili. V roli zvířete si dovolíme nesrovnatelně víc. A po tom štěkotu je ten hlas silnější...protože štěkáním jsme v sobě dovolili probudit vše, co máme hlasově k dispozici. Tělo se spontánně uvolnilo a probudilo vnitřní dynamiku. A protože má paměť, tak ty nové možnosti využije, i když pak máte něco říct sami za sebe.“³¹

Vo svojich výpovediach viaceré účastníčky práve prácu s predstavami a fantáziou ocenili: „Podporuje mou fantazii – mám ráda její přesné navození atmosféry děje, který člověka "hodí" cíleně tam, kde udělá to, co přesně má (jsi malá a veselá štěně, hod' hlas přes tu vysokou zeď, jsi dáma na kolonádě ve 20. letech...)“ (Pavla, učtovníčka, 45 rokov).

„Rada, abychom měli v hlavě před vlastním projevem nejprve představu (která vlastně odvede vědomou kontrolu a dá prostor tvořivosti), byl tak další dar...“ (Andrea, laborantka, 39 rokov).

„Skvělá byla hlavně cvičení formou hry, kdy jsem se nemusela moc soustředit na to, jaký hlas vydám, ale byl to jakýsi "vedlejší produkt" hry.“ (Hana, záhradná architektka, 40 rokov).

Vo svojom systéme výučby vychádza zo znalostí z oblasti anatómie, fyziológie, fyzioterapie, Feldenkraisovej metódy³² a kinestetiky³³ v prepojení s poznatkami a zručnosťami z oblasti psychológie a psychoterapie. Po absolvovaní herectva alternatívneho a bábkového divadla na DAMU jej diagnostikovali poruchu hlasu s tým, že sa už nikdy nebude môcť živiť divadlom. Na základe toho začala skúmať svoj hlas, venovala mu starostlivosť a jemný prístup, dôsledkom čoho sa uzdravila, naučila sa hlas používať fyziologicky správnym spôsobom a sama sa stala nápomocnou druhým.

Jej pedagogický prístup by som opísala ako profesionálny, podporujúci a osobný. Nesúdi, nehodnotí, ale snaží sa pomôcť cez vecný, no jemný prístup. Podobne jej pedagogiku opísali aj účastníčky workshopu: „...oceňuji lidský a podporující přístup lektorky, který mi pomáhá cítit se na semináři uvolněně a podporuje mou důvěru. Vše na semináři vypadá velice snadně, ale mám za to, že to není jen tak a lektorka v tom hraje významnou roli (ale analyzovat to momentálně neumím), každopádně ví, co se v místnosti děje a dokáže i prakticky zajistit klidné prostředí). Důležité je určitě i její charisma.“ (Hana, učiteľka, 45 rokov).

Vostárková kladie dôraz na to, aby každý účastník zažil osobnú skúsenosť zmeny. Mňa jej prístup naučil, aby som bola k sebe láskavejšia. Psychika ovplyvňuje fungovanie tela, a tak som láskavejšia i k svojim hlasivkám, ktoré to v tej dobe veľmi potrebovali. Vplyvom prostredia máme na seba vysoké individuálne nároky na výkon, sebakontrolu a vôľu, čo môže často fungovať kontraproduktívne. Lektorka na nás však nároky nekladie, chce, aby sme si veci zažili každý sám, podporuje našu jedinečnosť: „Při workshopu byl pro mě zásadní pocit bezpečí, který Ivana vytvářela svým "nehodnotícím" a soucitným až laskavým přístupem a taky vlastním příkladem! V takovém prostředí jsem měla pocit, že se mohu uvolnit a projevit.“ (Hana, záhradná architektka, 40 rokov).

³¹ Tamtiež.

³² „Feldenkraisova metóda somatického vzdelávania je celosvetovo uznávaný celostný prístup, ktorý využíva pohyb ako zdroj k procesu učenia. Nejedná sa o masážnu, terapeutickú alebo fitness techniku. Vďaka schopnosti ľudského mozgu sa celý život pretvárať (tzv. plasticita mozgu), môžeme v akomkoľvek veku využiť proces organického učenia nielen k zlepšovaniu kvality pohybového spektra a odstráneniu rady problémov a neuduhov, ale i k rozvíjaniu svojho celkového potenciálu. Zmeny na úrovni pohybu sa premietnu do všetkých aspektov života vrátane vnímania, prežívania a myslenia. Feldenkraisova metóda napomáha zmeniť celkovú kvalitu života a vystúpiť z navyknutých vzorcov a obmedzujúcich stereotypov nielen v pohybe.“ [cit. 8. decembra 2016]. Dostupné na: <<http://www.feldenkrais.cz/>>, [cit. 20. decembra 2016]. Tvorcom metódy je Moshé Feldenkrais DSc. (1904–1984).

³³ Kinestetika je pohybový a komunikačný koncept, ktorý na základe analýzy pohybu umožňuje lepšie pochopiť základy ľudského pohybu a využitie pohybových rezerv.

Praktický priebeh workshopu

Cvičenia boli zamerané na uvedenie si vlastných pohybových schopností, ich obnovovanie a rozvíjanie, ktoré vedie k odstráneniu príčin pohybových ťažkostí, nie len následkov. Spoločne sme skúmali, aký má táto jemná práca s telom vplyv na náš hlas. Cestou je **sebaladenie** – postupovali sme od ladenia psychiky, tela, dychu a až na poslednom mieste sme pridali hlas. Cieľom bolo, aby sme si fyziologicky správnu prácu tela zafixovali tak, aby nám v bežnom živote a na javisku naskakovali dobre naučené a odskúšané mechanizmy, teda aby pri spomienke na ne boli svaly schopné znovu sa správne prestaviť. Tento prístup je postavený na dôkladnom **sebezpoznaní, ktoré podporuje sebadôveru**.

Lektorka dokáže svoje poznatky a skúsenosti podať veľmi jasne a inštrukcie k zadaniam sú zrozumiteľné. Na doplnenie lektorka cviky sama predvádza. Podrobne vysvetľuje, ktoré svaly majú pracovať a, naopak, ktoré majú zostať uvoľnené. Vostárková obchádza jednotlivého účastníka a kontroluje správnosť prevedenia. Pokiaľ niekto nerozumie, môže sa kedykoľvek spýtať. Na konci takmer každého cvičenia pozorujeme zmeny, ktoré v tele nastali. Musíme sa vyvarovať nutkaniu „pretiahnuť sa“, aby sme nenarušili nové pre-usporiadanie v tele a aby sa upevnila novo nadobudnutá pohybová dráha v telesnej pamäti. Zároveň o pocítených zmenách neustále diskutujeme: „*Prišlo mi veľmi podnietné a obohacujúce, že během semináře se mohl kdokoli, pokud chtěl, podělit o své pocity a dojmy s ostatními. Stejně tak byli účastníci povzbuzováni v tom, aby kdykoli měli potřebu, vydávali jakékoli zvuky a dovolili to sobě i svým blízkým i v běžném životě.*“ (Andrea, laborantka, 39 rokov).

V tejto časti predkladám **záznam inštrukcií** lektorky k jednotlivým cvičeniam so snahou zachytiť ich čo najvernejšie. Ku každému cvičeniu som sa snažila priradiť pre uľahčenie zapamätateľnosti názov. Cvičenia, ktoré sú v dvojiciach a trojiciach, predpokladajú vystriedanie jednotlivých účastníkov na všetkých pozíciách. Jednotlivých členov dvojíc a trojíc označujem číslami (jednotka a dvojka v prípade dvojíc atď.). Takmer po každom cvičení sme pozorovali a popisovali zmeny, ktoré sme v našom tele pocítili.

PIATOK

1. Uvoľňovanie tenzií v tele (zbavovanie sa „krustičky“)

Naša vôľa a sebakontrola nás často nútia ísť za svoje fyzické a psychické hranice, čo spôsobuje v našom tele rozličné tenzie. Nasledujúce cvičenia pomáhajú k ich uvoľneniu.

• *Dážď*

Cvičenie: Vytvorí sa trojica. Jednotka stojí rovno, vzpriamene. Dvojka a trojka sa postaví po bokoch jednotky.

Prší – dvojka a trojka imitujú bruškami prstov padajúci dážď na hlavu jednotky, postupujú vždy podľa gravitácie od vrcholu hlavy smerom dole, prechádzajú všetkými časťami hlavy – temeno, boky hlavy, uši, čelo, nadočnicové oblúky, kosti pod očami, pery, brada atď.

Krúpy – bruškami prstov dvojka a trojka klopajú silnejšie jednotke po krku, väzoch, kľúčnej a hrudnej kosti a hrudnej oblasti.

Stekanie dažďa po rukách – každý z dvojice chytí rameno stojaceho do oboch dlaní, celkom ho uzavrie (ruky dáme do tvaru mušle) a pevným dotykom sa prisaje do ramena. Pomaly, postupne, obe ruky naraz dvojica sťahuje po jednotkiných ramenách, rukách až ku končekom prstov a jemne, bez trhu stiahne preč do priestoru.

Stekanie dažďa vpredu – dvojka položí svoje dlane na pravú stranu hornej časti hrudníka, trojka na ľavú a pomaly súbežne začnú rukami klesať – z bokov obídu prsia, klesajú k panve, rukami objímu každý jedno stehno a ďalej klesajú dlaniami až dole ku chodidlám a po narte stiahnu ruky preč do priestoru.

Stekanie dažďa vzadu – to isté sa prevádza zozadu – začína sa na trapézoch a pomaly sa s dlaniami klesá k päťam.

2. Zväčšovanie vnútorných priestorov

„*Osobní problémy, pochybnosti, malé sebevědomí nebo stres náš hlas velmi ovlivňují. Každá úzkost nám zmenšuje vnitřní prostor, máme pocit stažení. Je potřeba se nadechnout a*

prostor si otevřít.“³⁴ Nasledujúce cvičenia sú vhodné práve na rozšírenie vnútorných priestorov, ktorými prúdi do tela a von z tela vzduch. Vnútorné priestory vďaka ich zväčšeniu a uvoľneniu potom lepšie „komunikujú“ s vonkajšími priestormi. Zmysel cvičení spočíva v pozorovaní uskutočnených zmien v tele, preto sa Vostárková zakaždým spýtala, čo sme vypožarovali.

• *Zväčšovanie vnútorných priestorov*

Cvičenie 1: Vytvorí sa trojica. Jednotka sa postaví, zatiaľ čo jej dvojka obopne dlaniami narty a trojka sa postaví za jednotku a položí si dlane na jej boky v úrovni pod prsiami. Ruky položené na nartoch prinášajú vnútorný pocit uzemnenia, zakorenenia do zeme, ruky na bočných rebrách pomáhajú uvedomiť si svoj dych a viesť ho do týchto miest. Jednotka len dýcha a pozoruje.

Cvičenie 2: Jednotka stojí, dvojka stojí pred jednotkou a chytí ju za boky v úrovni bedier. Trojka stojí za jednotkou a položí svoje ruky ich vlastnou váhou na ramená jednotky. Jednotka len dýcha a pozoruje. Vďaka tomuto cvičeniu si môžeme uvedomiť správne prúdenie vzduchu od panvy po ramená.

Cvičenie 3: *Panáčik* – jednotka stojí uprostred medzi dvojkou a trojkou a pomaly nechá svoje telo padať dozadu a dopredu. Je tu potrebná mierne podsadená panva a spevnené brucho, aby sme sa nelámali v krížoch.

Variácia: pohyb je spojený s vydávaním zvukov – akýchkoľvek, ktoré naše telo potrebuje vydať.

Cvičenie 4: *Africká žena* – dvojka položí jednotke ruku na hlavu a v takomto vzájomnom postavení chodia po priestore. Toto cvičenie pomáha správne postaveniu chrbtice. Na hlavu sa môže položiť čokoľvek – kniha či polystyrénová kocka. Vostárková tento postoj nazýva „*protáhnutí se v dechu*“, v opačnom prípade si človek „*visí si na sobě*“.

„*Když je člověk skrčený, schoulený do sebe, změní se mu postavení bránice do nepřírozené polohy. Pak mluvíte nevýrazně a slabě. Je třeba se narovnat, pořádně nadechnout a hlas opřít o čelo. Pak zníte barevněji, kulatěji, pestřeji.*“³⁵

3. Prebúdzanie hlasu postavenom na dychu

Hlas postavený na dychu je základom jemného prístupu k svojim hlasivkám. Vostárková nám neustále pripomínala, aby sme nezabúdali na láskavý prístup k sebe samému, ktorý nám zaručí jemný prístup i k svojim hlasivkám: „*Všimni si – teď si delikátně v tele, všimni si jak jemná je to práce.*“

• *Hladenie sa dychom a hlasom*

Cvičenie: Dýchame cez ústa s predstavou, že mi vchádzajúci i vychádzajúci vzduch hladí hlasivky. Vďaka tejto predstave sa môžeme naučiť vnímať okraje svojich hlasiviek a byť k nim šetrný.

Variácia 1: po začiatku výdychu pridáme ľubovoľný tón.

Variácia 2: pridáme gesto ruky, akoby som hladil imaginárne žriebätko – od hrivy až po chvostík vytvárame rukou pomyselnú líniu.

• *Prepojenie dychu s telom*

Cvičenie: *Rozheganý kočík* – predstavíme si, že sme dieťa v rozheganom kočíku alebo že sedíme v starom trabante, ktorý nás natrasia. Popri tom vydávame zvuky /ha-ha-ha/ v súčinnosti s telom – teda necháme telo, aby ono priviedlo zvuk.

SOBOTA

1. Prepojovanie dychových plôch

• *Hľadanie kontaktu s dychom*

³⁴ EISENHAMMER, M. Op. cit.

³⁵ EISENHAMMER, M. Op. cit.

Cvičenie 1: Ležíme, ruky voľne vedľa tela, uvedomujeme si, ktorými časťami sa dotýkame zeme. Položíme si pravú ruku na brucho v oblasti nad pupkom a pokojne dýchame. Hľadáme kontakt predychávaním tohto miesta. Pridaním ľubovoľného zvuku (je jedno či to bude vzdych, tón, mrmľanie alebo brumendo,...) sa snažíme tento kontakt rozvibrovať, rozozvučať. To isté opakujeme s rukou položenou pod pupkom, na hrudníku a krku. Svoju pozornosť stále smerujeme na kontakt s rukou a kontakt so zemou.

Cvičenie 2: Lahneme si na brucho, ľavú ruku si položíme na priehľbinu krížovej chrbtice, pokojne dýchame a hľadáme kontakt s rukou, postupne s rukou schádzame nižšie smerom k trtáču. Spolu s ľubovoľným zvukom hľadáme miesto, kde nám to znie najlepšie – každý môže mať to miesto inde, neexistuje jedno správne. Potom k tomuto miestu pripojíme pravú ruku, ktorú si položíme na miesto medzi lopatkami a opäť privádzame do kontaktu vibrácie. Po každej zmene pozorujeme, čo sa stalo s dychom, s pohybmi v tele. Na záver sa cez bok (nie cez brušák!) s čo najmenšou námahou postavíme a pozorujeme zmeny v svojom tele, v jeho postoji a v svojom dychu.

Pri týchto cvičeniach sme okrem prepojenia dychových plôch sme si vytvorili aj podmienky pre optimálnu prácu bránice. Tá je inervačne prepojená s emočným mozgom, vnútrom krku, medzirebrovým svalstvom a sacrom. Vostárková nám na nasledujúcom príklade znázorňuje, ako veľa vecí je v našom tele navzájom inervačne prepojených – pokiaľ rozťahnem ruky ako „náruč dokorán“, pocítim ako sa mi otvorí hrdlo a rozťahnu nosné dierky.

2. Aktivácia bránice

Vostárková nám opisuje prácu bránice, ktorú si môžeme predstaviť aj ako elastickú plachtičku, ktorá sa pri nádychu rozťahne a klesne a pri výdychu sa vráti nahor do svojej pôvodnej uvoľnenej polohy.

• *Dívanie sa ponad plot*

Cvičenie: Klakneme si, sadneme si na päty a predstavíme si, že v úrovni očí je plot, cez ktorý sa zvedavo snažíme zistiť, čo je za ním. Môže tam byť niečo, čo sa nám páči, niečo krásne, môže tam byť jedlo, ktoré máme radi, alebo tam môže byť napríklad niečo, čo nie je pre nás, skrátka niečo, čo nás vnútorne excituje. Tieto rozličné situácie vyjadrujeme najskôr len dychom ako vdychovanie blaha, neskôr vokálom /ó/ (kocháme sa, zmyselne ojkáme alebo sa pohoršujeme,...). To isté si skúsime v stojí. Predstava udržiava telo vo vnútornej pružnosti, aktivizuje bránicu a pomáha nácviku správneho hlasového nádychu a vzduchového stĺpca.

• *Úľak*

Cvičenie: Pomocou navodenia predstavy pozitívneho úľaku (s pocitom „jééé“) bez hlasu len dychom, si okamžite aktivujeme bránicu.

3. Správne postavenie panvy

• *3 body na chodidlách*

Cvičenie: V stojí sa snažíme vnímať 3 body na chodidlách – bod v strede pod päťou, bod, kde končí sval z palca (kúsok pod palcom) a bod, kde končí sval pod malíčkom (kúsok pod malíčkom, oba sa dajú dobre hmatom nájsť). Rozložením váhy chodidiel do týchto 3 bodov sa nám prestaví i postavenie panvy.

4. Hľadanie dychovej opory v chrbte

• *Objatie zozadu*

Cvičenie: Vytvorí sa dvojica, dvojka sa postaví za jednotku zozadu, objíma jednotku a prekríži si ruky pod prsiami jednotky. Zároveň dvojka objíma päty jednotky palcom a ukazovákom svojich nôh. V tejto polohe jednotka len dýcha, vníma svoje telo a vydaním ľubovoľného zvuku sa „prezvučí“, podľa toho, ako sa momentálne cíti. Vďaka tejto polohe nachádzame oporu pre dych a hlas v zemi i v chrbte.

• *Opretie chrbta o stenu*

Cvičenie: V stojí si oprieme chrbát o stenu, mierne pokrčíme kolená, aby sme naozaj cítili kontakt steny s chrbtom a voláme napr. „Bobe! Jóbe! Aleno!“ a pod. Po niekoľkých zvolaniach sa postavíme, stále sa snažíme zachovať si pocit opory v chrbte a vnímame pocit, ako vzduch bez námahy prúdi zospodu cez voľný krk von. Podstatné je, aby to v hrdle fungovalo samočinne a nezapájali sa tu náhradné podporné mechanizmy; skutočnou oporou pre hlas je telo.

5. Aktívne zapojenie panvy

• *Pes ňuchajúci*

Cvičenie: Dáme sa do pozície psa – „na štyri“ a cez nos poňufávame ako pes, keď zacíti jeho obľúbené jedlo, na ktoré sa veľmi teší a vdychuje jeho vôňu. Navodíme si tento slasťný pocit. K výdychu pripojíme jemné blafnutie, akoby sme si z nosa odľukovali malú mušku. Pridáme predstavu chvostíka, ktorým krútime od radosti. V polohe „na štyroch“ si omnoho ľahšie ohmatáme, pocítíme, ako telo funguje a vnútorným hmatom a telovou pamäťou sme to isté schopní docieľiť i v stojí.

Variácia: Skúsime si ďalšie predstavy – niekto na nás volá, aby sme za ním šli, no my sa cítime, že ten nám nesiaha ani po kotníky a tak sa ofučíme a urobíme cez nos /f!/, prípadne dáme najavo aj naše pohrdanie hláskou /c!/

• *Namyslená panička*

Cvičenie: Pokračujeme na kolenách, držíme sa rukami zozadu za boky, aby sme nestratili kontakt s chrbtom a pomocou hlásky /c-h!/ pokračujeme v predstave, že sme namyslená panička, ktorá opovrhne návrhmi pytača. Pre umocnenie predstavy používame delikátny malíčik alebo predstavu odhadzovania vreckovky (podtext: to si môžeš, miláčik, strčíť). Snažíme sa cítiť rovnakú oporu v panvovom dne a chrbtici ako keď sme boli „na štyroch“. Nakoniec si to isté nacvičujeme v stojí. Vostárková pridáva ďalšie imaginácie, ktoré nám pomáhajú otvoriť hlas a hrudník („Vyhodte to pohrdanie až k stropu! Medzi bradavkami máte gumičku, ktorú ukazujte, ako ju dokážete rozťahnuť, nikto nemá takú ako ja!“).

• *Tanec bokmi*

Cvičenie: Ťukneme s odmietnutím jemne panvou do tanečníka, čo mi ponúka kapesník. Potom vytvoríme dvojice, prípadne trojice a navzájom sa jemne odrážame bokmi s povzdychom /c-h!/. To isté aplikujeme pri buchnutí zadkov o seba navzájom. Pomocou aktívneho zapojenia panvy sa nám prestaví celé telo a hlas naozaj vychádza „zdola“.

6. Ladenie vnútornej pružnosti

Tieto cvičenia smerujú k cibreniu si vnútorného hmatu a pružnosti.

• *Pes /haf/*

Cvičenie: Sme „na štyroch“ ako pes a vyplazeným jazykom sa tešíme na jedlo. Vydávame /haf!/, najskôr len dychom bez zvuku, potom so zvukom. Skúsime predstavy, že sme smutný osamotený pes, šťastný pes, ktorému nesú misku s jedlom a v predstave sa nám od radosti vrtí chvostík alebo nešťastný pes, ktorý kňučí a má zvesený chvostík.

• *Pes zavíjajúci na mesiac*

Cvičenie: Sediace na kolenách zavíjame na mesiac. Je potrebné urobiť si pri tom patričný čumák. Môže nám pomôcť, ak si dáme palec a ukazovák na líca medzi otvorenú hornú a dolnú čeľusť tak, aby sa prsty priblížili k sebe. Skúsime „láskavé“ zavíjanie. Vďaka týmto jemným predstavám sme jemný aj k svojmu hlasu. Vostárková nám vysvetľuje, že princíp fungovania tohto cvičenia spočíva v tom, že sa rozum nevie, čo s tým – je to štekánie, je to tak rýchle, že to intelekt neošetruje a je to mimo toho, čo je on schopný ovládať.

• *1. republika*

Cvičenie: Predstavím si, že som prvorepubliková herečka s hláskom nežnej krásky a reagujem na kyticu od ctiteľa /Ó, no toto!/ a cvičenie variujeme. Táto situácia umožňuje proces vedený dychom, nie hlasom.

Variácia 1: /ó/ s predstavou omdlievania. Pri týchto cvičeniach sa hladíme dychom zvnútra. Prípadomínáme si gumičku medzi bradavkami, ktorá zabezpečí správne opretie sa o hrudník.

Variácia 2: /ó/ s predstavou najväčšej blaženosti, ktorú však nesmiem dať najavo (podtext: ja by som si i dala povedať, ale ja som slušná!)

Variácia 3: /ó/ so závisťou (podtext: ty máš ale krásne šaty, ty mrcha!)

Variácia pre mužov: /no, no, no!/ alebo /ho, ho, hó!/ ako vyhrážku (podtext: bacha, to je môj revír!)

7. Aktivácia úst (spolu s opretím sa o telo)

• Fúkanie

Cvičenie: Spreď úst odfúkavame malinký balónik, nádych ústami, balónik sa mi vždy vráti, znovu ho musíme odfúknuť.

Variácia 1: Pri výdychu si predstavíme, že máme v ústach slamku, na konci bublinku a tú sa snažím odfúknuť so zvukom /hú/ alebo /fú/. Našpúlené pery kladú odpor vzduchovému stĺpcu.

Variácia 2: Strčíme si malíček medzi horné a spodné stoličky a vydychujeme so slabikou /fu/. Pery musia byť aktívne zapojené, aby stále kladli odpor. Stále zostáva najdôležitejším, aby najprv prišiel dych, ktorý privedie hlas.

• Pľuvanie

Cvičenie: V polohe „na štyroch“ pľujeme bez „materiálu“. Pri týchto činnostiach nikoho nenapadne riešiť nádych, ide to samo, prirodzene. Natlakovaný stĺpec vzduchu sa celý oprie o panvové dno i boky.

Variácia 1: Pľujeme so zvukom /tfuj/ s pocitom znechutenia pri čom sme prirodzene opreté dole a hlas môže ísť prirodzene von. Dôležité je správne naladiť telo a zámer, s ktorým cvičenia vykonávame.

8. Posilnenie svalov panvového dna

Podstatou nasledujúcich cvičení podľa Vostárkovej je: „*Být cele obsažen v hlase až od pánevního dna.*“

• Pískanec

Cvičenie: Pískame v pravidelnom rytme. Prirodzene sa uvoľní spodná čeľusť, prepohujú ústa a môžeme cítiť, ako impulz vychádza úplne zospodu (konečník, močová trubica).

9. Chodidlá

Chodidlá sú oporou pre hlas, uzemnenie ovplyvňuje to, ako dýcham a aké podmienky pre svoj hlas pripravujem.

• Chodidlá

Cvičenie: Vytvoria sa dvojice, jednotka si ľahne na bok, jednu ruku si dá pod hlavu, druhú si položí vedľa hrudníka. Päty, zadok a chrbát by mali ležať v jednej rovine. Dvojka nájde na chodidle jednotky koniec palcového kĺbu, koniec malíčkového kĺbu, stred päty a na každý bod zvlášť pomaly zatlačí 8-krát prstom. Nakoniec 3 prstami tlačí naraz všetky tri body, opäť 8-krát. Jednotka musí klásť chodidlom jemný odpor. Po skončení mačkania týchto bodov sa jednotka postaví cez bok a poprechádza sa po miestnosti a pozoruje zmeny v tele. To isté sa zopakuje na druhú nohu. Nakoniec dvojka tlačí na obe nohy na všetky body naraz. Pri tomto úkone si musí dvojka ľahnúť, aby ho bola schopná vykonať. Jednotka sa potom prejde, všima si, aký má pri tom pocit, čo cíti. Pripojí jemné zvolanie /ú-ú/ (podtext: tu som!) a všima si, či cíti prepojenie s chodidlami. Pridávame ďalšiu predstavu: voláme na niekoho a chceme byť pri tom veľmi rozkošné.

10. Bedrové kĺby

• Cvičenie na mobilizáciu bedrových kĺbov („olejovanie“ bedrových kĺbov)

Cvičenie: Lahneme si na chrbát, ruky voľne položené vedľa tela, mierne pokrčené chodidlá. Pravou nohou začneme pomaly kĺzať dolu s tým, že sa snažíme čo najdlhšie nechať položené chodidlo na zemi – vtočíme ho preto dnu. Keď máme nohu celkom narovnanú, pomaly ju otáčame smerom za malíčkom, až sa malíček dotkne zeme. Z tejto polohy ťahám nohu naspäť do východzej polohy, avšak snažíme sa čo najdlhšie nechať malíček na podlahe a až keď prídeme do maxima, tak koleno vrátime k druhému. Pohyb vychádza z kolena. To isté nasleduje s druhou nohou. Na záver hýbeme naraz obidvomi nohami spôsobom, že jedna noha začne prvá a až keď začína ísť naspäť začína sa narovnávať druhá noha. Takto vytvoríme akoby „mlynček“ z nôh.

• Odhadzovanie balóna z panvy

Cvičenie: Ležíme na chrbte a s vokálom /ó/ si jemne odhadzujeme imaginárny balón z panvy.

Variácia 1: Pridáme predstavu, že balón vyletí, letí a padá so slabikou /hííííí/.

Variácia 2: V stoji balónik jemne odhadzujeme panvou dopredu, dozadu, do boku so zvolaním /hop/.

Variácia 3: to isté ako variácia 2 avšak sa vytvoria dvojice či trojice, ktoré do seba narážajú panvou.

• Kolíska

Cvičenie: Ležíme na chrbte, kolená mierne pokrčené a jemne nimi hojdám zo strany na stranu. Do toho si jemne „zabroukáme“ – uvoľňovanie sa s úľavovými zvukmi.

11. Uvoľňovanie trapézov, krku, hlavy

• Uvoľňovanie trapézov

Cvičenie: Ležíme na bruchu s dlaňami položenými na zemi vedľa hlavy. Hlavu položíme tak, aby bolo čo najviac vlasovej časti uložené na podložke. Zatláčime do jednej ruky a necháme hlavu, aby sa len touto silou otočila na druhú stranu. Hlava musí byť absolútne uvoľnená, všetku prácu odvádajú ruky. Opakujeme niekoľkokrát na jednu a na druhú stranu.

Variácia 1: Hlavu položíme na podložku tak, aby sa mi podložky dotýkala iba brada a otáčame hlavu rovnako ako predtým zatlačením striedavo do jednej a do druhej ruky. Hlavu nechávame absolútne voľnú.

Variácia 2: Hlavu nechávame otáčať z jednej strane po brade, naspäť po vrchnej časti čela. Niekoľkokrát zopakujeme a vymeníme.

Po skončení cvičenia sa prejdeme a pozorujeme zmeny, ktoré nastali v postavení a uvoľnení hlavy a trapézov. Zastavíme, a očami pozeráme raz do jednej, raz do druhej strany. Pridáme telo, ktoré nasleduje oči.

• Uvoľnenie svalstva v oblasti kľúčnych kostí (hák)

Cvičenie: Každý sám si rozmasíruje miesta pod kľúčnymi kosťami. Potom sa vytvoria dvojice. Dvojka sa postaví na stoličku. Jednotka sa postaví pod dvojku chrbtom k nej. Dvojka chytí prstami oboch rúk jednotku pod kľúčnymi kosťami a trasie nimi. Jednotka sa o prsty dvojky opiera akoby prepadávala dopredu, ale hlava nepadá dolu. Má mať pocit, akoby na hrudníku mala náhrdelník, ktorý vystavuje k obdivu. Ďalej jej je ponúknutá predstava, že je bosorka, ktorá letí na metle a vydáva melodicky vlniace sa /nóóó/ alebo že chce vziať jablko zo stromu. Dôležitá je predstava, že to čo robíme v ústach, sa deje aj v panve a byť okúzlený svojim hlasom. Aj keď pohyb neprebíha, musíme si nechať predstavu pohybu, musí zostať telový tonus, pretože pre hlas je najhoršia stagnácia.

• Budovateľská socha

Cvičenie: Vytvoria sa dvojice. Jednotka má jednu ruku ako komunistická socha natiahnutú v pred k lepším zajtrajškom, ale dozadu jej druhú ruku ťahá naspäť spiatočnícka dvojka. Jednotka volá do lepších zajtrajškov /vou!/. Vďaka protichodným silám sa napína náš na telový tonus.

12. Uvoľňovanie spodnej čeluste

Na spodnej čelusti sa zobrazuje celá škála našich sebakontrol. Zväčšovanie mohutnosti a flexibility spodnej čeluste a jej uvoľňovanie má väzbu na celé telo. Akákoľvek tenzia v mimickom svalstve odráža tenziu v tele.

- *Uvoľňovanie spodnej čeluste*

Cvičenie: Prstami si v ústach za stoličkami nájdeme párový sval, ktorý zabezpečuje stiahnutie hornej a dolnej čeluste; ľahko ho nájdeme, keď zatneme zuby – napne sa. Sval si rozmasírujeme použitím prstov jednej ruky – z vnútornej strany palcom a z vonkajšej ukazovákom. Potom skúsime niekoľkokrát povedať /ba-ba-ba/, /ba-bo-ba-bo/ a pritom si všimame, či tieto svaly na oboch stranách cítíme rovnako. Rozmasírujeme si i sval na druhej strane. Potom vnímame stav zmeny na slovných spojeniach ak napríklad /klobouk, kohout, kornout, s tou holkou hanbatou, s tou courou.../

Cvičenie: Sadneme si na zem vzpriamene tak, aby panva nebola vyklonená ani dopredu ani dozadu. Je jedno, či máme nohy natiahnuté pred sebou, sedíme v tureckom sede alebo na kolenách. Spodnú čelusť si chytím medzi prsty a hýbem lebku dohora tak, aby sa spodná čelusť nehýbala. Najskôr ideme s očami spolu s lebku smerom hore a potom ideme pohybom očí smerom dolu proti pohybu lebky.

Cvičenie: Otvoríme ústa a nájdeme si na tvári pred ušami miesto, kde sa mi pri veľkom otvorení úst vytvorí jamka. Potom na toto miesto tlačíme. Nasleduje uvoľnenie. Tým si povoľujeme tenzie v čelusti. Vďaka týmto cvičeniam sa nám zväčšuje mohutnosť spodnej čeluste, toto uvoľnenie má väzbu na celé telo a pomáha mu, aby si pomohlo samé („aby se tam zvuk mohl valit“).

Cvičenie: Tlačíme si palcami zvonku na líca v mieste, kde máme spodné stoličky tam, kde to najviac bolí. Nasleduje uvoľnenie. Potom voláme do diaľky: „Hospodo! To pivo!“ a pozorujeme ako sa nám uvoľnila sánka.

- *Detské žvatlanie*

Cvičenie: Napodobňovanie detského žvatlania s pocitom detskej naivity a údivu z objavovania funguje na uvoľnenie spodnej čeluste, ale i uvedomenia si práce bránice. S miernym úsmevom si skúsime žvatlanie v rôznych tónových výškach. Dolná čelusť má padať dole. Je to jedna z najúčinnějších hlasových rozcvičiek.

- *Tvarovanie vokálov zozadu*

Cvičenie: Nacvičujeme otváranie úst zozadu – až za mäkkým podnebíom za zubami na básničke *Znám křišťálovou studánku*. Prednášame báseň s prehnanou artikuláciou a slová začínajú zozadu úst.

- *Hlas počúvaný zvonku a zvnútra*

Cvičenie: Potrebujeme počúvať svoj hlas zvonku, nie zvnútra. Skúsime si obe varianty počúvania sa z vonku a z vnútra opäť na básni *Znám křišťálovou studánku*. Keď dych plynie voľne, môže ísť do rezonátorov a znie plnšie a jasne.

- *Brada*

Nie je to isté ako čelusť. Zobrazuje stav vôle. Hlas potrebuje energiu, nikdy nie silu.

Cvičenie: Na vete „Vojto, hod' sem to kolo!“ si skúsime, aké to je, keď rozprávame a rukou zospodu bránime brade, aby klesla a aké to je, keď si jemne položíme prst na bradu (nesťahujeme ju, prst tam máme položený len kvôli uvedomeniu) a necháme ju, aby svojou váhou podliehala gravitácii.

- *Smerovanie hlasu*

Cvičenie: Nalepíme si palec za vrchné jednotky na kúsok d'asna. Je to miesto, kadiaľ vedieme zvuk von. Skúsime to na vetách: „Honzo, Johanko, kdo vás to tetoval? Cejtíte to? Dudy! Kudy

z nudy? Tudy! Kde kdo?“ a pod. Palec za hornými jednotkami pomôže spodnej čelusti, aby klesla a vyklopila sa zozadu. Zároveň sa vyklenie mäkké podnebie. Je možné skúšať to s nalepenou žuvačkou miesto palca.

13. Uvoľňovanie hrtanu

- *Uvoľňovanie väzov a svalov okolo hrtanu*

Cvičenie: Jemne povolíme čelusť, chytíme si palcom na jednej strane a ostatnými prstami na druhej strane rozšírené miesto nad ohryzkom na krku a rýchlym pohybom ju pohybeme zo strany na stranu. Môžeme pridať jemný tón.

14. Tvrdé podnebie

Je to tvrdá časť podnebia, ktorá sa nachádza medzi vrúbkovanou časťou za zubami a mäkkým podnebíom. Ohmatávame si ho prstom. Najmä pri speve môžeme pracovať s predstavou akoby sme zdvihli klenbu v ústach dohora.

15. Ústa a mimika

Pre dobrú artikuláciu sú potrebné neochabnuté mimické a ústne svaly. Nasledujúce cvičenia dopomáhajú k ich aktivite.

- *Satie*

Cvičenie: Vložíme si do úst prst a cumleme ho, ťaháme, akoby sme sali mlieko. Pozorujeme, ako sa nám automaticky pri tomto reflexe aktivuje bránica. Skúsime to i s vyslovovaním hlások /pu-pa-pu-po/ s prstom v ústach.

- *Chobôtik*

Cvičenie: Ústa nechávame ako pri cumľaní a spievame improvizovanú melódiu na /jo-ho-ho/ a /ju-hu-hu/ s predstavou, že nám rastie chobot, ktorý je predĺžením vnútornej trubice.

- *Kruhový ústny sval*

Cvičenie: Vložíme si do úst prst, vytiahneme ho ako zátku z fľaše a hneď v zapätí vyslovíme slabiku /jú/. Prst potiahnem dopredu a hlas akoby vediem za ním.

- *Ústne svaly*

Cvičenie: Hýbeme spodnou perou smerom dole, hornou perou smerom hore, potom oboma naraz. Vyťahujeme jeden kútik do strany, potom druhý, nakoniec oba kútiky naraz. Posielame pusinky. Spojíme pery, kútiky ťaháme do boku a perami akoby „prdneme“, akoby sa nám pery odrazili jedna od druhej. Pri silnom „prdnutí“ by sme mali cítiť i prácu bránice.

- *Čertík*

Cvičenie: Rýchlo otáčame hlavu z jednej strany na druhú s povolenými ústami robíme zvuk /b-b-b/ ako keď robíme čertíka. Cvičenie slúži na uvoľnenie mimických svalov. Intonačne zostupujeme zhora dolu. Týmto cvičením ľahko chytíme i tóny v najvyššom registri.

- *Koník*

Cvičenie: Robíme zvuk citoslovca /přřř/ (ako keď chceme, aby kôň zastavil).

- *Autičko*

Cvičenie: Robíme perami zvuk auta /brrr-brrr/ a taktiež prechádzame z horného registra dole a naspäť ako keď auto ide z kopca a do kopca. Môžeme si tiež vyskúšať auto s klaksónom.

Posledné dve cvičenia sú veľmi dobré na jednoduché privedenie tónov do rezonátorov a na scelovanie registrov. Vostárková doporučuje pri speve začínať z vyšších tónov a potom klesať, pretože sa tak telo energeticky viac naladí – energetizujeme sa na tento vyšší tón a sme nútení zapájať celé telo. Pri klesaní však nesmieme toto pružné napätie pustiť.

16. Rezonátory

• **Hlavová rezonancia**

Cvičenie: Na overenie hlavovej rezonancie si položíme brušká prstov na koreň nosa a povieme /mňau-mňau/ a mali by sme v prstoch pocítiť jemné vibrácie.

Malíčky si vložíme do nosných dierok a rozťahujeme ich. Pri vyslovovaní slabík /mi-mi-mi/ alebo /mni-mni-mni/ musíme v malíčkoch cítiť vibrácie.

Pri speve si môžeme spomôcť predstavou, že sa nám od seba vzdávajú obočia.

• **Hrudná rezonancia**

Cvičenie: Vytvoríme dvojice, ktoré sa postaví oproti sebe a dlaniami sa do seba zaprú. Jeden začne vydávať zvuk /mňauúú/, zatiaľ čo druhý začne rukami mierne pérovať a rytmickým pulzovaním rozvibruje hrudník protistojaceho. Pri cvičení dbáme na uzemnenie, mobilizáciu panvy, uvoľnenie krku a hrudného koša.

NEDEĽA

Vostárková posledný deň vyberá najmä okruhy tém, ktoré nás zaujímali a potrebovali by viac priestoru.

1. Tréma.

Na workshope viacerých účastníkov zaujímala otázka stresu a trémy, o čom sme viedli diskusiu. V jednom z rozhovorov Vostárková popisuje ako sa s týmto problémom sama vyrovnáva: „Potrebujete sa zamieriť na vec, na téma, nikoli na okolnosti. Nepredstavuji si, jak mě budou lidi vnímat, protože to stejně nevím, do hlavy jim nevidím. Nemá smysl myslet na to, jestli náhodou na někoho nepůsobím divně, potom mi chybí pozornost pro to, co mám dělat. Občas dostanu nějakou malou filmovou nebo televizní roli: vím, že když se budu soustředit na situaci a roli, bude mi úplně jedno, jestli na mě kouká kamera.“³⁶

Základ trémy tvorí predstava, že budem hodnotený a tým strácam kontakt sám so sebou – nekoncentrujem sa na tému, ktorú chcem predať, neopieram sa o ňu a tak telo zostáva neoslovené a cíti sa bezprizorné, vydané napospas – má trému. Dôležité je si uvedomiť svoju jedinečnosť, neopakovateľnosť, svoje osobné zážitky – pretože na to tí ľudia vlastne čakajú, potrebujú osobného interpreta.

Nesmieme zabúdať na imagináciu, inak by to bola len forma bez obsahu. Hlavnou výživou hlasu je excitácia, zaujatie, a na to je potrebné spojiť sa so sebou. Ale my telo odstavujeme a preto nás nepodporuje. Spev je navrhovaná emocionálna.

1. Návrat k plnohodnotnému ležaniu

• **Ležania malého dieťaťa**

Cvičenie: Prvá fáza: Lahneme si na chrbát s kolenami mierne pokrčenými a položenými od seba, ruky položené voľne vedľa tela. Pomaly zdviham k stropu 4 – 8 krát jednu nohu, zakaždým krátky odpočinok a potom zdviham druhú nohu. Snažíme sa čo najmenej zapájať svaly, nohu zdvíhame cez kosti a bez námahy.

Druhá fáza: Odlepíme panvu od zeme až po lopatky. Potom to isté tým, že si ruky vložím pod zadok pod krížovú kosť.

Tretia fáza: Ďalšou fázou je dvíhanie rúk k stropu, každú zvlášť 4 – 8 krát. Potom zdvíhame obe ruky naraz až k ušiam a naspäť. Je to dôležité pre uvoľnenie hrudníku. Po každom úkone nasleduje krátky oddych.

Štvrtá fáza: Potom zdvihneme naraz obidve ruky a s predstavou, akoby sme v dlaniach mali menšie loptičky otáčame dlane z jednej strany na druhú.

Piata fáza: Nakoniec rukami akoby plávame prsia.

Po skončení cvičenia diskutujeme o pocitoch a zmenách, ktoré sme zaznamenali. Ide vlastne o manipuláciu vedúcu k obnove zabudnutých vzorcov tela a mozgu, obnova starého

spôsobu fungovania centrálného nervového systému (z detstva). Naše telo sa uchýľuje k známemu a snaží sa tento nový systém nabúrať a obnoviť ten predošlý pomocou pretiahnutia sa a preto sa mu treba vyhnúť.

2. Rýchle sprítomnenie bránice

• **Cvičenie:** Úpony bránice môžeme cítiť i dotykom – nahmatáme ich v oblasti pod rebrami. K vnútornému nahmataniu bránice nám môže pomôcť predstava trampolíny, ktorá pri nádychu klesá a výdych sa akoby na nej odrazí a vynesie von.

• **Cvičenie:** Odpľúvame si imaginárnu smietku z pier pomocou citoslovca /tfuj!/, pomocou pokriku /húúú!/ a /hóóó!/ alebo napodobňovania detského žvatlania

• **Cvičenie:** Stojíme rovno, nohy mierne od seba na šírku bokov, ruky držíme upažené ohnuté do oblúka smerom nadol akoby sme boli veľká bublina a so slabikou /po/ sa odrazíme od zeme ako bublinka. Hlásku /p/ vyslovujeme s pevným uzáverom pier, ktoré rozovrie natlakovaný vzduch. Môžeme si predstavovať, že sme na trampolíne, alebo že odrážame jednou alebo oboma rukami bublinu od zeme.

3. Hlasotvorný začiatok

Hlasotvorný začiatok poznáme tvrdý³⁷, dyšný³⁸ a mäkký³⁹. Správne mäkké nasadený tón tvoríme pomocou dokonalej dychovej opory, dobrej tónovej predstavy a rezonancie. Môže nám pomôcť predstava akoby každé slovo začínalo spoluhláskou /h/, len ju nevyslovíme. To nám navodí otvorené hrdlo a vyklenutú klenbu mäkkého podnebia.

• **Ruka kyvadlo**

Cvičenie: Stojíme rovno, nohy sú trochu viac od seba. Jedna ruka pôsobí ako kyvadlo a kmitá z jednej strany na druhú samospádom – je potrebné nechať ruku prirodzene padnúť a vyletieť. Spolu so záberom ruky smerom dolu vyslovíme slabiku /po/ alebo /pau/ či /pou/. Treba dať pozor, aby bol proces neustále živý, aby sme s energiou neklesali a nerobili cvičenie automaticky. Môžeme pridať i druhú ruku a zaspievať si pritom pieseň *Dýnom dánom*.

Variácia: Vykonávame to isté a pridáme chytenie si kútikov pier prstami a ich stlačením. Pokračujeme s predstavou, že sa tón tvorí až pred tými zomknutými perami – teda až vonku vpredu. Tón sa realizuje tým, že ho koncentrujem do špičky „zobáčiku“ – ako pri dychových hudobných nástrojoch, akoby sme miesto pier mali nátrubok.

• **Kosenie trávy**

Cvičenie: Vykonávame pohyb ako pri kosení trávy. Sekáme panvou, nie rukami. Môžeme vytvoriť dvojice a partner nám držaním nás za boky kontroluje vychádzanie pohybu z panvy. Pri kosení si skúšame spievať rôzne piesne. Hlas nesieme na prúdiacom dychu, nie je tlačný krkom.

• **Zväčšené dirigovanie**

³⁷ „Tvrdý, ostrý hlasový začiatok vzniká náhlým a prudkým rozrazením zovretých hlasiviek výdychovým prúdom vzduchu. Hlasivky až potom začnú kmitať. Prejavuje sa najmä pri nepríjemnom prekvapení, rozčúlení, zľaknutí a u malých detí ho môžeme pozorovať ako výraz nespokojnosti, prípadne bolesti. Pri častom používaní tvrdého hlasového začiatku môže dôjsť k hlasovým poruchám a často aj k strate hlasu.“ Zdroj: BEKÉNIOVÁ Lúbia. Kultivovanie jazyka a reči detského recitátora. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2010, s. 17.

³⁸ „Pri dyšnom hlasovom začiatku počujeme pred fonáciou dychový šelest, ktorý prechádza do tónu. Hlasivky sa pri výdychu len približujú k stredovej čiare a nechávajú medzi sebou otvorenú hlasovú štrbinu, ktorou uniká vzduch. Z tohto postavenia sa približia k sebe, začnú kmitať a dôjde k fonácii.“ Zdroj: KALMÁROVÁ, Lívia. Spev. Prešov: Súzvuk, 2002, s. 20.

³⁹ „Mäkký hlasový začiatok je prejavom dobrej hlasovej techniky. Je dôležitý tak pri speve, ako aj pri reči. Vzniká podobne ako dyšný hlasový začiatok z polohy roztvorenia hlasovej štrbiny, nie z polohy záveru, rozdiel je však v tom, že množstvo vzduchu, ktorý prejde cez hlasovú štrbinu, je menšie a akusticky ho nepostrehneme. Hlasivky tu začínajú kmitať plynule a všetok výdychový prúd vzduchu sa použije na fonáciu. Je to najhygienickejší, najzdravší a najestetickéjší spôsob fonácie.“ Zdroj: BEKÉNIOVÁ L. Op. cit.

³⁶ EISENHAMMER, M. Op. cit.

Cvičenie: Stojíme, chodidlá mierne od seba na vzdialenosť panvy. Spolu s nádychom rovnane paže upažíme do výšky ramien a s výdychom spojím ruky pred hrudníkom v imaginárnej dialke. V bode spojenia zaspievam /pu/ na akomkoľvek tóne.

4. Prehĺbenie dýchania a jeho uvedomenie
 - „Pretiahnutím“ sa v dychu nachádzame priestory, ktoré slúžia ako prirodzené hlasové opory.
 - **Cvičenie:** Stojíme rovno, nohy mierne od seba na šírku bokov. Zvesíme ramená, chytíme sa dlaňami v bokoch pod spodnými rebrami a pri výdychu i nádychu tlačíme rukami k sebe, prípadne nám môže pomôcť tento protitlak rukami vytvárať partner.
 - **Cvičenie:** Jeden leží na chrbte na podlahe, druhý mu vytvára jemným tlakom na bruchu a hrud' odpor pre dych.
 - **Cvičenie:** Stojíme rovno, nohy mierne od seba na šírku bokov. Položíme si prsty oboch rúk pod kľúčne kosti a pri nádychu zatlačím do prstov dohora a dozadu.
5. Narovnanie chrbtice
 - **Cvičenie:** Vytvoríme dvojice. Jeden z dvojice chodí po priestore zatiaľ čo mu druhý drží jednu ruku položenú na krížoch. Potom pridá i druhú ruku, ktorú položí do tej istej výšky vpredu – teda na podbrušok.
6. Predbehnutie rozumu
 - „Hlas miluje, když si s ním hraje a nenávidí úzkostné cvičení.“ I.V.
 - **Hatmatilka**

Cvičenie: Myslenie je rýchlejšie ako telové ladenie. Ak sa snažíme telové ladenie predbehnúť, začneme na telo tlačit'. Rozum môžeme predbehnúť hovorením vymyslenými jazykmi-nejazykmi, tzv. hatmatilkou. Rozum zostáva stáť, pretože toto nie je preňho, nevie to spracovať a miesto neho začína pracovať telo. Stiahnutie v krku znamená i stiahnutie v rebrách a stiahnutie v tvári znamená i stiahnutie v bránici. Preto na uvoľnenie môže pomôcť toto cvičenie kedy sa premeníme na bláznov.

Na záver Vostárková každému účastníkovi povedala, v čom vidí podstatu jeho problému s ohľadom na jeho osobný život a profesiu; veľmi často prepojenú so psychikou. Vostárková prepája hlas i s metafyzikou (s morálny étos, hodnotový rebríček a vnútorný systém), teda s tým, čo ma presahuje a k čomu sa vzťahujem. Je to podľa nej vertikálna rovina hlasu. Pokiaľ táto chýba, chýba v hlase „spodok“ alebo „vršok“. Horizontálnu rovinu vyjadruje schopnosť sociability – ako sa vzťahujem k sebe, tak sa vzťahujem i k okolitému svetu. Je potrebné mať rád sám seba – i zvnútra – hľadiť sa hlasom, dychom. Dôležité pri práci s hlasom je „hrať si“, vizualizácia a pochopenie zmyslu daných technických cvičení. Odporúča nám ako príklad dobrého narábania s hlasom Barbaru Hannigen či Ceciliu Bartoli. Vraví, že si uvedomuje, že toto všetko je jej osobný pohľad. Nehodnotí, nevynáša súdy, neukazuje svoju múdrosť, ale pomenováva fakty a chváli. Tým povzbudzuje účastníkov k ďalšej práci na sebe. „*Díky přímosti a laskavému přístupu umožňuje ve svých hodinách se projevit, otevřít a pravdivě se na sebe podívat. Zjistit, jak se sebou člověk nakládá a jedná. Jak se chová sám k sobě.*“⁴⁰

J jako JEVIŠTNÍ ŘEČ aneb slova, myšlenky a symboly...fungují

Seminár Evy Spoustovej-Málkovej

30.júl – 5.august 2016, 9:00 – 13:00

Organizátor: medzinárodný festival amatérskeho divadla Jiráskův Hronov

Miesto konania: Hronov, skúšobňa Jiráskovho divadla

Počet účastníkov: 23 (10 z nich boli muži, zvyšok tvorili ženy)

Zloženie skupiny: väčšinu účastníkov tvorili členovia amatérskych súborov, ďalej učiteľky a učelia dramatickej výchovy, dvaja profesionálni herci a dve lekárky

Spoustová nám hneď na začiatku workshopu navrhla, aby sme si všetci tykali, preto lektorku v texte spomínam i ako Evu.

Predstavenie lektora

Eva Spoustová-Málková (1965, Praha) je absolventkou bábkoherectva na katedre bábkarstva Divadelnej fakulty Akadémie múzických umení v Prahe. Po ukončení štúdia pôsobila v divadle DRAK. Hrala v niekoľkých filmoch a televíznych inscenáciách. Prevažnú časť jej profesionálneho života však tvorí praktická práca s hlasom. Pracuje pre rozhlas a má za sebou veľké množstvo náročných rolí v dabingu. Vďaka týmto skúsenostiam bola angažovaná spoločnosťou Disney ako tvorca dabingových dialógov a režisér pre špecializovaný dabing. Za film *Hodně štěstí, Charlie* bola v 2012 nominovaná na cenu Františka Filipovského v kategórii – Mimoriadne dabingové spracovanie hodnotného audiovizuálneho diela – dialógy a réžia. Pôsobí na DAMU ako pedagóg javiskovej reči a inscenačnej tvorby na katedre alternatívneho a bábkového divadla (predtým učila na katedre činohry). Spolupracuje pri vytváraní audio-programov internetového vysielania pre deti (texty piesní, texty a réžia). Okrem toho vedie divadelné a hlasové semináre a dielne (Jiráskův Hronov, Wolkrův Prostějov a i.).

Metodologické a filozofické východiská práce lektora

Na seminár Evy Spoustovej na Jiráskovom Hronove sa väčšinou hlásia ľudia, ktorí sa túžia zlepšiť v javiskovej reči. No sú asi dosť prekvapení, keď počujú poznámky ako: Máš vytrčenú pravú nohu. Ty tancuješ? Takto zle stoja baletky. Prečo tak zdvíhaš ramená? Prvá reakcia seminaristov obvykle je: dobre, ale ako to súvisí s rečou? Časom prídu na to, že súvisí. Ba čo viac, že s rečou súvisia ešte vzdialenejšie záležitosti ako kolená. Na konci seminára sa reč seminaristom naozaj zmenila, rozdiel cítili všetci. Ale tento fakt nepopisujú ako najdôležitejší.

Okrem poznatkov z anatómie tela, Feldenkraisovej metódy, metódy Ľudmily Mojžišovej a hereckých cvičení Jurija Alschitza a Václava Martinca využíva lektorka i poznatky z čínskej medicíny, prácu s energiou a psychológiu. Pre kognitívne zameraných jedincov môže byť tento seminár ťažkým orieškom: „*Myslím si, že lidé, kteří jsou hodně rozumoví, by seminář nemuseli úplně pobrat. Já bych ho ještě před lety asi taky nezvládla, vůbec bych nevěděla, která bije.*“ (Pavčina, lekárka, 37 rokov).

V oblasti fyziológie sa Eva venuje predovšetkým uvoľňovacím a aktivizačným cvičeniam zameraným na vzpriamený postoj a súčasne odblokovanie napätia najmä v oblasti veľkých kíbov – kotníkov, kolien a bedrových kíbov, ďalej na aktiváciu panvového dna, uvoľnenie ramien (šijových svalov), čelustného kíbu a koreňa jazyka potrebného na jeho pohyblivosť, aktívne mäkké podnebie a vedome otvorený priestor v ústnej dutine. Z oblasti psychológie sa zameriava najmä na objavenie vlastnej sebahodnoty a sebaúcty a z nej plynúcej zmeny postoja tela a na užitočne zameranú pozornosť, ktorá neblokuje, ale otvára priestor hravej predstavivosti a vedomému organickému prepojeniu tela, dychu a hlasu. Nakoniec vyberá i vybrané lekcie z oblasti fonácie, artikulácie a jazykovedy.

Absolvovanie seminára Evy Spoustovej som si zvolila práve i z dôvodu, že napriek tomu, že vo výučbe využíva klasické postupy, pristupuje k hlasu z holistického hľadiska. Zaoberá sa nielen fonáciou a artikuláciou, ale i faktormi, ktoré nás viedli k nášmu psychofyzickému prejavu – najmä vplyv autorít z detstva, traumy, prebrané zvyky, náš spôsob myslenia a na základe uvedomenia si týchto faktov

⁴⁰ KUDELOVÁ, Silvie. *Otevírání emocí v těle skrze dech a hlas. Bakalárska práca*. Brno: JAMU, 2016, s. 10.

odhaľujeme, čo z toho vlastne sme my sami. I z odpovedí respondentov vyplýva, že túto psychologickú zložku workshopu oceňujú. Rozprávajú omnoho viac o niečom, čo by sa dalo nazvať ako vnútorná transformácia:

„Návod, jak žít. Opravdu. Učili jsme se správné fyziologické postavení těla, odblokovávali jsme krk, ramena, svaly. Mně se to strašně líbí i proto, že ty vědomosti nejsou jenom pro divadlo, ale i pro život. Strašně moc mi to dalo. Je to skoro motivační seminář, abychom si zvyšovali ego. Připadat si jedineční, skvělí. To je taky důležitý, protože pak člověk nechodí ohnutý, sklíčený, ale rovný a přímý a ostatní ho tak i berou.“ (Honza, študent, 18 rokov).

Aj účastníčka Pavlína (doktorka, 37 rokov) vyzdvihla psychologický aspekt seminára: „Čekala jsem, že si prohloubím spojení duše s tělem a že se mi zase otevrou nějaké třinácté komnaty, a to se povedlo.“

Táto vnútorná premena spočívala v sebaopoznávaní, porozumení a následnej zmene zažitých vzorcov a postojov: „Jednak jsem si uvědomil, jaký jsem, že jsem konfliktnější, zlejší než bych mohl být. A že hodně záleží na tom, jaké mám držení těla nebo jak vnímám ostatní, což znamená, že na sobě můžu pracovat a skrze držení těla nebo vnímání ostatních zlepšit své vztahy. Navíc když má člověk narovnaná záda, stojí rovně a hlas mu pěkně zní, je to pan šéf! Připadám si jako superhrdina.“ (Petr, študent, 17 rokov).

Výpovede potvrdzujú prepojenie vnímania hodnoty samého seba a hlasového prejavu. „Seminář není tolik o řeči, ale o psychice. Třeba si člověk myslí, že je ustrkovaný společností, a ono se to projeví na hlase. Uzavírá se do sebe a nedokáže se tolik projevoval.“ (Jakub, študent, 17 rokov).

Praktický priebeh workshopu

Lektorka každý deň opakuje prebrané princípy, aby sa nám upevnili objavené telesné prepojenia a psychologické nastavenia pre fyziologicky správne tvorenie hlasu. Používa rôzne druhy cvičení s tým istým účelom, pretože nie všetky predstavy a cvičenia fungujú na každého.

SOBOTA

Prvý deň sme sa v krátkosti zoznámili – predstavili sme sa menom a mali sme pripojiť, prečo sme na seminári. Pokračovali sme malou zoznamovacou aktivitou:

- 2x3 minútový rozhovor

Cvičenie: Rozdelíme sa do dvojíc a 3 minúty s povedá jeden z dvojice druhého, ďalšie 3 minúty sa vymenia. Snaží sa zistiť o druhom čo najviac informácií. Potom sme sa vrátili do krúžku a mali predstaviť svojho partnera ostatným. Za úlohu máme pozorovať, ako sa správajú dvojice – ako sa správa ten, o ktorom sa rozpráva a aký postoj zaujíma ten, ktorý predstavuje.

Po skončení nasledovala diskusia o pozorovaniach (keď je o nás hovorené, cítime sa mierne bezmocní, nemôžeme ovplyvniť to, čo sa o nás povie, snažíme sa výpovede druhého mimikou buď stvrdzovať alebo vyvracať, klopieme zrak dole; keď predstavujeme, je to pre väčšinu komfortnejšia zóna).

- Zabávač – nudič

Cvičenie: Rozdelíme sa do dvoch skupín, obe skupiny dostanú úlohu, o ktorej tá druhá skupinka nevie. Prvá skupina – zabávači dostane za úlohu jedného z druhej skupiny – nudičov zabaviť akýmkoľvek príbehom. Nudiči majú za úlohu prejavovať o rozprávanie minimálne zainteresovanie.

Po skončení aktivity nasledovala diskusia o tom, ako sme sa cítili v našich pozíciách a prečo. Mnohí zabávači cítili nepríjemný pocit v oblasti okolo žalúdka. Tu sa nachádza miesto kognitívnej dizonancie – teda miesto, ktoré sa prejaví pri rozpore so sebou samým. Prichádzame na to, že pre náš život väčšina z nás potrebuje sebaopoznenie od druhých. Demonštrujeme si to na ďalšej aktivite:

- Kolečko okolo stoličky

Cvičenie: Na jednom konci miestnosti stojí celá skupina, na druhý koniec postavíme stoličku. Po jednom účastníkovi prechádzajú okolo stoličky – ku stoličke chrbtom k publiku, od stoličky tvárou

v tvár pozorujúcim. Pozorovaný i pozorujúci si majú zachovať neutrálny výraz. Keď prechádzam okolo stoličky, mám za úlohu vnímať seba – telo, dych a to, ako sa cítim. Na záver sa prejdeme okolo stoličky všetci ako skupina.

Po aktivite sme diskutovali o emocionálnych a fyzických zmenách, ktoré sme počas chôdze okolo stoličky spozorovali. Viacerí účastníci sa zhodli na tom, že keď šli naspäť tvárou k publiku, okamžite im naskočil pocit, že prizerajúci sú zároveň i hodnotiacimi. V nasledujúcej aktivite sme sa pozreli na to, prečo to tak môže byť.

- *Lah v obstúpení*

Cvičenie: Jeden z účastníkov si ľahne na zem, ostatní ho obstúpia a s neutrálnym výrazom hľadia na ležiaceho. Ten skúma, čo v ňom takáto forma vyvoláva. Mnohí z ležiacich mali pocit, akoby boli malé bezmocné dieťa v kolíske, ktoré je odkázané na svojich opatrovateľov a očakáva od nich určité spolucítenie, iným to evokovalo pocit chorého na lôžku alebo ležiaceho v truhle.

Jedna frekventantka spomenula, že videla dokument – experiment, kde sa matka najskôr na svoje malé dieťa smiala – dieťa opakovalo po nej a smialo sa tiež, potom sa naň hnevala – a dieťa rovnako opakovalo jej prejav. Potom sa naň len neutrálne dívala a dieťa začalo byť veľmi nespokojné, pretože nevedelo, čo sa od neho očakáva.

Lektorka nám náš pocit v ľahu na zemi v obkolesení ostatnými prizerajúcimi frekventantmi dala do komparácie s príbehom z reality – na predvážačky do škôlky prišli pedagógovia z Kuby – vysokí urastení černosi a deti zostali veľmi nesvoje, najradšej by sa poschovávali pod lavice.

- *Vzorce správania*

Lektorka sa nás snažila doviesť k tomu, aby sme začali premýšľať o tom, odkiaľ pochádzajú naše návyky a vzorce predstáv o tom, čo je správne a čo nesprávne a kto nám ich ukladá. Pýtala sa, či sme si vedomí, že sme nositeľmi vzorcov. Každý sme mali pomenovať nejaký vzorec, ktorý si nosíme so sebou. Každý má povedať jeden správny a jeden nesprávny vzorec a na základe toho odhaľujeme, od koho sme ich prebrali a zisťujeme, že v každej kultúre a snád i rodine sú tieto vzorce iné. Sokratovským dialógom prichádzame na to, že správne a nesprávne sú kategórie vždy len relatívne. Existuje len to, čo je pre nás skutočne dobrým a robí nás šťastným

- *Nikdy som...ale ja áno*

Cvičenie: Postavíme sa do kruhu a hádzeme si loptu. Ten kto hádže, povie niečo, čo by nikdy neurobil, napr. nikdy som nejedol rukami, nikdy som nepľul na druhého, nikdy som nikoho nezabil,... Ten, ktorý loptu chytí, odpovie „ale ja áno“.

Je zaujímavé pozorovať, ako sa vyrovnávame s úlohou potvrdiť niečo, čo sme nikdy neurobili a možno by sme ani nikdy nedokázali urobiť – mnohí si nechceme ani v rámci hry pripustiť, vzhľadom k všeobecným vzorcom toho čo je správne a čo nie, že by sme mohli urobiť niečo zlé alebo nesprávne (niektorí reagujú hyperbolizáciou, iní vetu sotva vyslovia,...). Potom sme viedli diskusiu o tom, aký sme mali pri aktivite pocit a čo to v nás vyvolalo.

Účelom tejto jednoduchej hry môže byť pre hercov i uvedomenie, že ak majú zobrazovať život, tak by im nemalo byť nič čo je ľudské cudzie. Herec klame, ale hľadá javiskovú pravdu, kde je potrebné, aby tomu klamstvu čo najlepšie uveril.

- *Autority v našom živote*

Cvičenie: Máme odpovedať na nasledujúce otázky, ktoré sme potom spoločne rozoberali:

- Môj otec si najviac na matke váži, že...
- Moja matka si najviac na otcovi váži, že...
- Môj otec sa na mňa najviac hneval, keď...
- Moja matka mi najviac mala za zlé, keď...
- Otec ma najviac chválil, keď...
- Mama ma najviac chválila, keď...

Výsledkom diskusie bolo zistenie, že často naši rodičia jedajú tak, ako jedajú nie kvôli nám samotným, ale preto, že si sami riešia svoje traumy a má to s nami len pramálo spoločného. Rovnako aj iné autority, ktoré nám zadávajú, čo je správne a nesprávne často pritom nemyslia

prítom na nás, ale skôr na seba. Je potrebné vedieť rozlíšiť hodnoty a potreby druhých od tých vlastných a nepreberať ich od druhých automaticky.

U partnera budeme pravdepodobne hľadať to, čo si naša matka najviac váži na otcovi. Tiež sme preberali, ako sa v rodine riešia konflikty – často hádkou alebo vynucovaním si ľútosti.

- *Hranie na hrebeni*

Cvičenie: Každý z nás dostal hrebeň a kúsok papiera na pečenie a učíme sa hrať na hrebeni. Popri zábave nevedomky zapájame aj prácu bránice.

NEDEĽA

- *Chodidlá „lyžáky“*

Cvičenie: Ideme sa pozrieť na naše chodidlá – sadneme si na stoličku a keď sa z nej postavíme, sú naše chodidlá vytočené do tvaru písmena V, vtočené alebo rovnobežné, ako keď lyžujem? Čo je najsprávnejšie?

Správnosť demonštrovala lektorka na nasledujúcom príklade: poprosila účastníkov, aby sa postavili na stoličku na jednu nohu, druhú majú nechať vo vzduchu voľne spustenú a uvoľnenú a rotáciou v kotníku si majú uvoľniť chodidlo nestojacej nohy. Ako noha smeruje teraz? Je vytočená, vtočená, alebo pokračuje v ose nohy?

Zistili sme, že pre telo je najprirodzenejšou fyziologickou pozíciou postavenie chodidiel paralelne vedľa seba ako dva „lyžáky“. Tým, ktorí nie sú na túto pozíciu chodidiel zvyknutí, sa zmena postavenia chodidiel zdala na začiatku neprirodzená, avšak časom si človek zvykne. Vďaka správne postaveným chodidlám sa nám prestaví i postavenie bedrových kĺbov a panvy (vybočenie chodidiel do strán pri vytiahnutej chrbtici blokuje bedrá, táto pozícia teda umožňuje prirodzené postavenie kĺbov – ide o ich centráciu a tým pádom rovnovážne zapojenie svalov v okolí kĺbov) a uvoľnením chrbtice sa zväčší priestor pre voľný dych.

Fyziologické je vytočenie chodidiel do 9 stupňov od rovnobežných osí oboch chodidiel, vtočenie nie je fyziologické. (osa chodidla prebieha počítané od palce medzi druhým a tretím prstom nohy a polovicou päty).

- *Veterník*

Cvičenie: Správne postaveniu chrbtice a zmierneniu lordóz pomôže predstava, že veterníkom, ktorý máme na hlave v mieste, kde je rast vlasov zatočený, tlačíme oproti stropu (predstava zatlačania funguje omnoho lepšie ako predstava, že ma za veterník niekto ťahá).

- *Nácvik správneho sedenia*

Cvičenie: Eva nám vysvetlila, čo je oporou hlasu: keď stojíme, oporou pre hlas sú chodidlá, keď sedíme – čiastočne chodidlá, o ktoré sme opretí, ale v tomto prípade sú hlavne sedacie kosti základom telového ťažiska.

Ako správne fyziologicky sedieť? Sadneme si na stoličku, pod pravú polku zadku vložíme pravú dlaň a pohybmi panvy nájdeme miesto, kde najvýraznejšie cítime sedacie kosti. Ľavou rukou si nadvihne tento pravý bok a pravú ruku spod zadku vytiahneme. To isté prevádzame na druhú stranu. Dôležité tiež je, aby sme mali nohy mierne od seba – predstavujeme si medzi nimi oko, ktoré pozerá – kvôli panvovému dnu aby sa nedeaktivovalo, ale ani neprepínalo.

Potrebné bolo pochopiť, že pozícia na sedacích kostiach je neutrálnym bodom základne panvy. Odtiaľ sme sa dostali k pohyblivej panve – lektorka nám názorne ukázala preklápanie panvy dopredu a dozadu na malom oranžovom kýbliku.

- *Polnohospodárske práce*

V minulosti ľudia pracovali na poliach, kosili, hrabali a tieto aktivity zabezpečovali každodennú prácu s panvou a svalmi, ktoré dnes už takmer nepoužívame.

- *Experiment s panvou*

Cvičenie: Sedíme na stoličke, ale povolení, vzadu opretí, ako keď rozvalení s pivom pozeráme televízor. Pred sebou máme imaginárnu kolísku, ktorú hojdáme rukou z boku na bok a pritom hovoríme nejakú uspávanku. Potom v tejto istej polohe hýbem na boku rukou hore dole a hovoríme automatický text, ktorý nás napadne. Máme si všimnúť jeho obsah a formu. Teraz si

sadneme na stoličku tak, aby sme presunuli ťažisko vrchnej časti tela dopredu, takže sa nám vytvorí výrazná lordóza. V tejto polohe opäť hovoríme uspávanku a automatický text. To isté zopakujeme vo fyziologicky správnom sede s trupom nad ťažiskom.

Nasledovala diskusia o tom, ako sa nám v rôznych polohách tela menil hlas a nálada a čo sa nám dialo s dychom.

- *Marián Jelínek*

Lektorka nám rozprávala o Mariánovi Jelínkovi, trénerovi Jaromíra Jágra. V rozhovore v rádiu, ktorý si lektorka vypočula, na otázku moderátora, ako trénuje Jágra, začal odpoveď vetou: „Voda má pamäť.“ Jelínek sa inšpiroval Japoncom Masarom Emotom, ktorý pozoroval vodu a zmeny štruktúry kryštálov vzniknutých zmrazením vody v závislosti od emócií. Zistil, že voda z toho istého zdroja, ktorá bola určitú dobu v priestoroch záchytky, vykryštalizovala len do určitých zhlukov nevytvárajúcich žiadne obrazce. Avšak po žehnaní budhistickým mníchom sa jej štruktúra zmenila a začala vytvárať krásne pravidelné štruktúry ako vločka. Údajne je na to niekoľko pokusov – hrá sa vode hudba, píše sa na fľašu rôzne slová, maľujú obrázky. A my, ľudia, sme z 80% voda...!

- *Nikdy si neber nič osobne*

Lektorka ďalej rozprávala o stresoch a možných príčinách ich pôvodu: Stresy najviac ovplyvňujú chrbticu a platničky. Geneticky si nesíme záťaž i zo stresov, ktoré mali naši rodičia, prarodičia, praprarodičia. Mnohé z pravidiel rodičov, ktoré prinášajú stres však môžeme odmietnuť. Nemusíme preberať starosti svojich rodičov. Ľudia len málokedy riešia skutočne nás, väčšinou riešia seba, svoje problémy a potreby. Vo svojom vnútri si obrazne škrťáme kategórie správne a nesprávne a vraciame rodičom stresy, ktoré nie sú naše. Rozhodujeme sa prestať pozorovať a posudzovať pohľadom niekoho zvonku. Je potrebné „pretnúť pupočnú šnúru“, každý rodič by mal byť schopný povedať svojmu dieťaťu: „Mám ťa rád, ži svoj vlastný život.“ Nie sme na svete preto, aby sme robili veci dobre alebo zle, ale preto, aby sme ich robili. Teraz a čo najlepšie. Odmenou za snahu „byť dobrý“ je depresia.“

Eva nás uistovala o našej jedinečnosti: Naša prvá životná úloha bola vzniknúť a preto je každý človek víťazný raz a navždy, pretože tá spermia, ktorá oplodnila vajíčko to dala! Som najdokonalejšia/najdokonalejší, som jedinečná/jedinečný už len preto, že som a nemusím nikomu nič dokazovať, ani sebe.

- *Traja kamaráti – telo, myseľ a emócie*

Cvičenie: Telo, myseľ, emócie sú traja kamaráti. Ktorého z nich najlepšie ovládame?

Myseľ – úloha: nepredstavte si modrého slona. Zistili sme, že to ide len ťažko. Emócie – úloha: buďte teraz okamžite úprimne šťastní. Zistili sme, že to ide tiež ťažko. Telo – úloha: zatnite pravú päšť, spočítajte ľudí na námestí a stále majte päšť zapnutú kým nepoviem mandarínka. Zistili sme, že telo sa dá ovládať najľahšie.

- *Držanie tela ovplyvňuje emócie, myseľ a naopak*

Eva nám na nasledujúcom príklade demonštrovala, ako telo dokáže ovplyvniť i našu myseľ a emócie: Váš milovaný nechodí domov a sú už tri hodiny v noci. Pomaly začínate vymýšľať plán, čo zlé mu urobíte, až sa vráti. Možnosť riešenia – postavíte sa pred zrkadlo, usmejete sa tak, aby boli vidieť zuby a 3 minúty v tomto postoji zotrváte. Mozog si to vyhodnotí ako šťastie a naozaj sa začnete cítiť šťastne.

- *Hemisféry*

Preberali sme mozgové hemisféry: Máme dve – ľavú a pravú, ktoré nevieme použiť naraz. Rovnako vraj dýchame určitú časť dňa jednou nosnou dierkou a inú časť dňa druhou dierkou a rovnako niektoré orgány pracujú viac v určité hodiny dňa (preto je dôležité užívanie niektorých liekov v určitý čas).

Ľavá hemisféra – je kontrolné a analytické centrum. Zodpovedá za logiku, analýzu, kontrolu a nachádza sa v ňom aj centrum domnienok, ktoré obvykle funguje u mužov inak ako u žien. Žena si napríklad predstavuje na tisíc spôsobov, čo si asi o nej vyvolený muž myslí, muž má obvykle len jednu domnienku. (Eva nám túto tézu demonštruje na vtipе zo života: muž si ide

požičať sánky k pánovi Roubičkovi na 12. poschodie a na každom poschodí sa utvrdzuje, že mu ten Roubička aj tak tie sánky nepožičia, až príde pred dvere pána Roubičku, zaklope a keď sa dvere otvoria, zakričí na Roubičku: tak si tie sánky strč do prdele!).

Pravá hemisféra – zodpovedá za predstavivosť, fantáziu, hru (sloboda voľby), je viac viazaná na telo.

- **Svaly prepojené s bránicou**

Cvičenie: Pri napodobňovaní pľutia z imaginárnej verzatilky môžeme pocítiť, ktoré svaly sú prepojené s bránicou. Pri tejto činnosti dochádza v bránici k prudkému trampolínovému efektu a môžeme cítiť, ako sa aktivujú svaly panvového dna a svaly na chrbte, ktoré sú s ním prepojené.

- **Vývin dieťaťa**

Na obrázkoch plodov človeka, prasaťa, žaby, ryby a opice pozorujeme ich ontogenetický vývin v prenatalnom štádiu a sledujeme podobnosť zárodokov stavovcov. Kým je dieťa v bruchu matky jeho vývin je naozaj veľmi podobný s vývinom ostatných živočíchov. Keď sa však dieťa narodí, aktivizuje sa mu tzv. "vzpriamovací program", ktorý má nasledujúce hlavné fázy:

- **Vývoj pohybu dieťaťa**

Cvičenie: Napodobňujeme vývoj pohybu dieťaťa – keď sa dieťa narodí, leží na brušku s palcami na nohách smerom od seba. Ako pomôcku pre predstavu smeru pohybu našej panvy používa Eva fiktívnu postavičku panáčika z DreamWorks, ktorý sedí hore na obláčiku a má svoju udičku spojenú s miestom na našom tele, ktoré sa volá sacrum – je to miesto, ktoré sa nachádza zhruba päť prstov nad ritnou vráskou (ide vlastne o označenie krížovej kosti; tvorí ju päť zrastených stavcov v zadnej časti panvy). Keď panáčik zatiahne za udicu, začne sa sacrum pomaly zdvíhať. V ďalšej fáze vývoja, okrem panvy začne dieťa zdvíhať i hlavičku a začne vydávať zvuky, pri ktorých má jazyk ešte položený v spodnej čelusti. V ďalšej fáze zistí, že sa môže oprieť o lakte a zisťuje, že rukami môže všeličo dočiahnuť. Nakoľko je hmat prepojený s jazykom, pretože v jazyku sú tiež uložené hmatové receptory, začína pri zvukových prejavoch zapájať jazyk a začína vyludzovať prvé slová ako lala, dada, mama...V ďalšej fáze sa opäť prebudí panáčik z Dreamworks a zatiahne za udičku. Panvu vytiahne hore a dozadu a dieťa sa „postaví na štyri“. V tejto fáze začína fungovať olovená strieborná guľa v panve – je to fáza, kedy dieťa strávi hodiny pohupovaním sa na štyroch dopredu a dozadu. A táto rovnaká sila, ktorá funguje asi ako olovené baranidlo, ho ťahá vpred, aby začalo loziť. Silu tohto vektora si skúsime v pozícii na štyroch – najprv sa rozhodáme vpred vzad a v jednom momente nám lektorka silno zatlačí na sacrum a táto sila spôsobí, že sa rozbehne. V ďalšej fáze dieťa objaví, že má prsty na nohách a chodidlá, zaprie sa do nich a tak zdvihne zadok hore, čím sa vytvorí medzi rukami a nohami strieška. Prenesie váhu posunutím rúk len na nohy a podsadením panvy sa mu zdvihne trup. Toto preváženie panvy a vnesenie trupu si skúsime aj za pomoci predstavy, že nám zo zadočku medzi nohami trčí chvostík až k zemi, ktorý keď spredu rukou zatiahneme dohora, preklopí sa nám panva dopredu a tým nám vynesie trup hore.

- **Fyziologická chôdza**

Cvičenie: Pre telo je najprirodzenejšia chôdza tá, keď naše smerovanie vedie panva. Testujeme si tento pocit na nasledujúcej aktivite – stojíme, s nohami rovnobežne od seba postavenými na šírku bedier a lektorka nám tlačí do bodu, kde sa nachádza sakrum – teda do stredu krížovej kosti. Máme vytvoriť protitlak, avšak v jednom momente lektorka zatlačí omnoho silnejšie a táto sila nás donúti rozbehnúť sa po priestore. Lektorka nás tlačí po celý beh priestorom. Cvičenie prevádzame aj vo dvojiciach. Funguje len v prípade rovnej chrbtice – teda vzpriamenej telovej postúry.

- **Elastické telové napätie**

Elastické napätie, inak nazývané i herecké napätie je pružné napätie tela s voľnými kíbmi, ktoré môžeme pripodobniť k napätiu mačky pripravenej ku skoku. Pokiaľ však máme chodidlá do „v“, zapnuté kolená, zdvihnuté ramená a chrbticu prehnúť lordózou, odpojí sa plynulé prúdenie vzduchu a do tela sa dostane menej kyslíka.

- **Voľné ramená**

Cvičenie 1: Na odhalenie práce s ramenami môžeme použiť nasledujúcu aktivitu. Položíme na zem dve stoličky, postavíme sa medzi ne a oboma rukami naraz ich zdvihneme. Týmto spôsobom odhalíme naše stereotypy pri práci s ramenami – keď sa nám ramená pritom zdvihnú, máme v nich napätie a zbytočne ich prepínáme. Je potrebné oprieť sa do chodidiel a pohyb vykonať od striebornej gule v panve a tým ramená odbremeniť.

Cvičenie 2: Na uvoľnenie ramien môže pomôcť predstava, že mám na ramenách maslo a to sa nám pomaly roztápa a kvapká po rukách dole.

Cvičenie 3: Vytvoríme dvojice, jeden sa postaví do fyziologického postoja tela a zatvorí si oči. Druhý mu jemne podoberie ruku tak, aby mu spočinula na jeho predlaktí alebo vrchu dlane. Pomalými netrhanými pohybmi mu jemne uvoľňuje kíby – lakeť, zápästie, ramenný kíb. Kontrola uvoľnenia spočíva v tom, že ten ktorý vedie s rukou uhne a ruka vedeného by mala padnúť pôsobením gravitačnej sily. Môžeme pridať zvuk zvracania /blé/.

- **Uvoľňovanie čelustí**

Na začiatku si pripomíname, že spodná čelusť sa vyklápa nielen dole ale aj dopredu a dozadu a do strán.

Cvičenie 1: Sedíme a palcom a ukazovákom jednej ruky sa pokúšame hýbať spodnou čelustou hore a dole. Vnímame či to ide ľahko alebo ťažko.

Cvičenie 2: Zatneme čeluste a potom si predstavíme, že máme na spodných osmičkách kilové závažie a sánka mi pod jeho hmotnosťou pomaly klesá dole. Jazyk leží pokiaľ je to možné bezvládne. Sledujeme, čo sa deje s dychom.

Cvičenie 3: Dáme si ruky pred seba dlaňami k sebe a zatlačíme – tú istú silu dlaní použijeme na zatlačenie do miesta na lícach, kde sa spája horná a dolná čelusť a tlačiacie dlane klesnú po lícach smerom dole. Pri tomto pohybe vydávame zvuk /blé/.

Cvičenie 4: Stojíme a zvuk /blé/ vychádza akoby z pohybu ruky, ktorá padá z hora dole, potom z pohybu panvy smerom do bokov, vpred a vzad a nakoniec vychádza z pohybu kolien.

Cvičenie 4: V priestore alebo kruhu si posielame signál /blé/, ktorý môže vychádzať z rozličných častí nášho tela (ruka, panva, kolená,...).

Cvičenie 5: Opäť sa pokúšame hýbať palcom a ukazovákom spodnú čelusť hore – dolu. Ide to ľahšie?

Pri uvoľňovaní čeluste sa povoľuje sebakontrola. Stuhnuté čeluste nám signalizujú kognitívnu disonanciu (rozpor sám so sebou). Ľudia v tenzii majú často zataté čeluste, nie nadarmo sa hovorí „mať niekoho v zuboch“. Signalizuje to sebazapieranie, sebakontrolu a urputnú snahu o sebakontrolu a urputnú snahu o sebakontrolu.

- **Tvrde a mäkké podnebie**

Cvičenie: Každý dostaneme do ruky malú kovovú guľôčku a v dlani si ju presúvame po stredovej čiare dlane od prostredníka na koniec dlane a naspäť. Vymeníme ruky. To isté skúsime obidvoma rukami – najskôr súbežne a potom protichodne. Keďže je dlaň je inervačne spojená s podnebíom, môže nám toto cvičenie pomôcť v práci s ním. A teraz si predstavíme, že rovnakú guľôčku máme v ústach a tá sa nám takto kotúľa po hornej strane podnebia – od predných zubov, po „prasacej čiare“ – teda strede tvrdého podnebia až na mäkké podnebie a ďalej už nie, pretože by nám zapadla. Hýbeme takto hlavou dopredu a dozadu akoby sme si po povrchu podnebia gúľali guľôčku a snažíme sa cítiť jej chlad a váhu na strede podnebia.

Okrem toho dostávame na spracovanie ďalšie 2 predstavy: náš jazyk leží v ústach v spodnej čelusti ako mokrá špongia a na uľahčenie zdvihnutie mäkkého podnebia je nám ponúknutá predstava, že máme v ústach malé jabĺčko alebo Mozartovu guľôčku. Tieto predstavy nám pomôžu otvoriť hrdlo, aby trubica, ktorou prechádza dych zostala voľná.

- **Fyziologická poloha hlavy pre voľnú fonáciu**

Cvičenie: Postavíme sa tvárou k stene, na vzdialenosť asi 20 cm, tak aby sme počuli odraz nášho hlasu od steny. Spolu s vyslovovaním slabiky /jáááá/ hlavu predkláňame a zakláňame. Aké veľké je rozmedzie, v ktorom nám tón znie dobre? V ktorej polohe hlavy znie hlas najzvučnejšie? Do akého uhla sa môžeme predkloniť alebo zakloniť, aby sme si nezablokovali krk a hrtan?

- **Pozorovanie osy tela**
Cvičenie: Zaujmemo správny postoj – aktívne kolená (nenapnuté, mierne povolené), chodidlá „lyžáky“ (chodidlá rovnobežne postavené), aktívny „veterník“ (vytiahnutie sa za temenom hlavy), panva mierne podsadená. Zavrieme oči a vnútorným zrakom sledujeme svoju os. Kde sa nachádza? Je presne v strede? Alebo je na pravej či ľavej strane? Alebo je vpredu či vzadu? Následne diskutujeme o našich pocitoch a navzájom sa pozorujeme, ako stojíme.
- **Golem (imaginárny obraz na vzpriamené držanie tela)**
Cvičenie: Postavíme sa a predstavíme si, že za nami stojí Golem – môže to byť muž alebo žena Golemka. Zodvihne jednu ruku čo najvyššie nad hlavu – tam bdie energetické centrum mysli (energetickým centrom tela je vrchol hlavy). Do tohto bodu je vysoký náš Golem. Golem stojí za nami pripojíme si ho k sebe akýmkoľvek spôsobom – zviažeme sa spolu mašličkami, spojíme sa magnetom, brnením,... Golemovi nakoniec dáme pod chodidlá niečo mäkké, alebo mu dáme kolieskové korčule alebo ho vybavíme špeciálnou obuvou, ktorá zaistí to, že sa bude mať „lahký krok“, aby nerobil hluk. Odteraz náš Golem stále chodí s nami (respektíve za nami) a kryje nám chrbát. Každý náš pohyb vychádza z panvy – zo sacra, teda z bodu, kde sme spolu spojení. Snažíme sa na nášho Golema nikdy nezabudnúť. Podstatou je, že stačí len predstava toho, že sme väčší k tomu, aby sa telo narovnal a držalo vzpriamene a tým zabezpečilo, aby bránica bola pohyblivá a mohla fungovať naplno. Podľa Čičanov ide o pocitovú hladinu energie.

PONDELOK

- **Naháňačka „zvukopohyb“**
Cvičenie: Ten, kto má babu, vymyslí jednoduchý pohyb v spojení so zvukom, ktorý preberie celá skupina a pohybuje sa týmto spôsobom po priestore, kým nedostane babu niekto ďalší, kto vymyslí nový „zvukopohyb“.
- **Dych a tep**
Cvičenie: Pred týmto cvičením je potrebné sa rozbehať (v našom prípade mu predchádzala naháňačka), alebo iná fyzicky náročnejšia aktivita na rozdýchanie sa. Lahne si na zem, zatvoríme oči a snažíme sa nájsť svoj tep na krku. Keď ho nájdeme, vyťukávame ho prstom do podlahy. Druhou rukou znázorňujeme nádych a výdych. Nie je jednoduché sledovať obe naraz. Toto cvičenie aktivizuje pozorné sústredenie, súčasne upokojuje myseľ a ladí na vnímanie svojho tela a dychu. S postupným ukladňovaním tepu a dychu pozorujeme ako sú srdce a dýchanie prepojené. Cvičenie je vhodné aj ako prostriedok na upokojenie sa od dobiedzavých myšlienok. Eva toto cvičenie prebrala od hlasového pedagóga, režiséra a herca Václava Martinca.
- **Psík**
Cvičenie: Postavíme sa na štyri a navodíme si predstavu, že som malý psík, ktorý najprv ňučá mamičkine mlieko a potom si odfúkava pierko z hornej pery. To isté skúsime v sede na päťoch. Čo pritom cítime? Čo sa nám deje v tele? Odkiaľ vychádza dych? Pri týchto cvičeniach zapájame svaly panvového dna, ktoré používame už takmer len pri zívaní a zvracaní.
- **Klas vo vetre**
Cvičenie: Vytvorí sa dvojica, jednotka sa postaví a nechá si otvorené oči. Predstavuje si, že je klások, pevný v bedrách. Dvojka jemne fúka do rôznych častí tela jednotky a tá sa nakláňa ako klas vo vetre. Chodidlá sa snaží udržať prilepené na zemi, skúša si pohyb so zapnutými a povolenými kolenami.
Variácia 1: Dvojka k fúkaniu pridá svoju ruku, ktorou opisuje smer vetra zdola hore. Variácia 2: Vytvorí sa trojica a na klas fúkajú dvaja – musí reagovať na viac podnetov naraz.
Variácia 3: Tí, ktorí robia vietor spolu s pohybom ruky vokalizujú /jojojjoj/. Vokalizácia je na prúde vyfúknutého výdychu.
Tým, ktorí robia klas pomáha toto cvičenie uvedomovať si kontakt chodidiel s podložkou, postoj tela, vytiahnutie chrbtice, aktivizáciu svalov, prepojenie pohybu s dychom a rozvíjanie schopnosti sebaopozorovania. Tým, ktorí robia vietor sa pomocou cvičenia odvádza pozornosť od toho, že dýchajú a prirodzene si prehľbujú svoj dych a schopnosť zámerného smerovania

výdychového prúdu do miesta konkrétneho zámeru. Je to cvičenie Jurija Afanasjeva, Eva sa ho naučila od rakúskeho hlasového pedagóga Simona Schlingplassera.

- **Slepý a vodič**
Cvičenie: Vytvorí sa dvojica, jeden z dvojice si zavrie oči – je slepý. Druhý ho vedie priestorom pomocou svojho hlasu – zvuku /jojojjoj/. Intenzitou, smerovaním a výškou výdychového prúdu môže vodič meniť smery, úroveň rýchlosti, zastaviť – vládne slepému, ktorý je úplne závislý na jeho hlase. Po výmene nasleduje diskusia. V ktorej pozícii sme sa cítili príjemnejšie – v pozícii vedúceho či vedeného? Ako sme to prežívali? Zisťujeme, že v spôsobe, akým hovoríme – v tóne hlasu, intonácii, intenzite – je obsiahnutá informácia o tom, kto sme a čo chceme.
Slepým cvičenie pomáha cizelovať schopnosť reagovať bezprostredne telesne na signál a prehľbuje dôveru v partnera. Odvedenie pozornosti od sebakontroly vedie k uvoľneniu tela a tak vlastne robíme priestor pre to, aby mohli naskočiť prirodzené (ekonomické) vzorce procesov tela. Pre vodičov cvičenie vedie k odpútaniu pozornosti od toho, že hovorím – záujem je plne sústredený na to, že viem a podľa toho aj prirodzene mením intenzitu hlasu.
- **Vrtačka**
Cvičenie: Vytvorí sa dvojica, jeden si ľahne na zem. Druhý mu dlaňou jemne nadvihne bok tak, aby sa nadvihla i panva a pustí ju. Pri vracaní sa panvy na svoje miesto ležiaci vydá zvuk /zzzz/. Opakujeme aj na druhý bok. Potom sa dvojica vymenia. Pomocou tohto cvičenia aktivizujeme panvu a vďaka tomu je vydaný zvuk prepojený so „spodkom.“
- **Konský trenážer**
Cvičenie: Vytvorí sa dvojica. Jeden sa postaví na štyri, je kôň. Druhý, jazdec si mu sadne na koniec chrbta – tam, kde je sakrum. Kôň sa snaží vyhodíť zo sedla jazdca, ktorý sa nesmie držať. Pomocou tohto cvičenia aktivizujeme panvu.
- **Plácačka po zadku**
Cvičenie: Vytvorí sa dvojica, postavia sa oproti sebe a chytia sa za pravú ruku. Cieľom je buchnúť druhého po zadku. Po chvíli pridávame ku hre predstavu, že máme na panve závažie, ktoré nás kotví. Ako sa tým zmení pohyb? Pomocou tohto cvičenia aktivizujeme panvu.
- **Preklápanie panvy**
Cvičenie: Sedíme na stoličke a preklápame panvu spredu dozadu a naspäť. To isté skúsime s otvorenými ústami. Čo sa zmení?
So zmenou pozície panvy sa nám mení i pozícia bránice a tak sa bránica akoby samočinne nadychuje a vydychuje v rytme pohybu vpred a vzad. Je to dôkaz o tom, že držanie tela ovplyvňuje náš dych a tým aj hlas.
- **Debata o výške pohľadu.**
Nasledovala debata o tom, prečo majú malé deti často poruchy hlasiviek: Pokiaľ si malé dieťa a máš mladšieho súrodca, ktorého má matka na rukách, keď niečo chceš, kričíš zdola na matku, ktorá je vysoko nad tebou a preto máš hlavu v neprírodzenej polohe. Preto by sa matky mali naučiť pracovať s centrom tela a k volajúcemu dieťaťu sa znížiť.
- **Hlas, ktorý je počuť**
Cvičenie: Aby nás bolo počuť, potrebujeme mať predstavu, že hovoríme meter za poslednú radu. Na to je vhodná rezonancia masky, pretože nesie tón. Keď hovoríme dlhú vetu, pomôže nám obraz, akoby nám z úst vychádzalo metro a s každým slovom je ďalej a ďalej. Na prenesenie myšlienky je potrebný jasný zámer a smerovanie.
- **Odkiaľ vychádza hlas?**
Cvičenie: Lektorka príde ku každému a mierne mu zatlačí na svaly, ktoré sa nachádzajú v okolí bedier. Máme vytvoriť protitlak. Tu je jedno miesto, o ktoré sa hlas opiera. Druhé miesto hľadáme nasledujúcim spôsobom – vo dvojiciach si navzájom tlačíme do palcu na ruke a skúmame, ktoré

svaly pri tom zapájame. Môžeme pridať jednoduché slová. Hlas vychádza až z miesta, ktoré cítime v podbrušku.

- *Posielanie signálu*

Cvičenie: Stojíme v kruhu a posielame si tlesknutím rúk v smere pohybu signál. Skúšame viac signálov naraz v rôznych smeroch. Toto cvičenie slúži na aktiváciu tela aj mysle.

- *Asociácie (herecké cvičenia Jurija Alschitza)*

Cvičenie: Stojíme v kruhu. Jeden vysloví nejaké slovo a v smere kruhu vysloví vždy ďalšie slovo, ktoré sa mu asociuje s predchádzajúcim slovom.

Variácia 2: Vytvorí sa dvojica. Postavia sa oproti sebe a oprú si hlavu jeden druhému na rameno a vytvorí svojimi telami akoby stan. Prenášajú váhu tela z nohy na nohu, akoby spolu tancovali a do rytmu sa striedajú v jednoslovných asociáciách.

Variácia 3: Zmena pozície – dvojica sa dotýkajú čelom, hľadajú si do očí a striedajú sa v jednoslovných asociáciách.

Variácia 4: Zmena pozície – medzi dvojice je vložená drevená tyč, ktorá je opretá o stred ich hrudníka (centrum komunikácie) a striedajú sa v jednoslovných asociáciách.

Variácia 5: Pokračuje sa bez tyče s variáciami premeny vedenia pohybu. Najskôr pohyb vedie jeden, potom druhý. Nevedie len ten, kto zatlačí, ale dá sa viesť aj tým, že cúva a partner musí nasledovať. Potom sa hýbeme bez toho, aby bolo určené, kto vedie – v priebehu cvičenia si môžeme vedenie plynule presúvať.

Pri tomto cvičení sústredíme pozornosť mimo tela, aktivujeme pravú hemisféru (asociácie sú založené na fantázii, hre, slobode voľby) a nezostáva nám kapacita na zbytočnú sebakontrolu. Cez očný kontakt sa nedelenou pozornosťou napájame na partnera a neustálym „vedením“ vzťahu mimovoľne zvyšujeme energiu a aktivujeme svoje telo.

- *Pozorovanie dýchania v závislosti od emócií a postavenia tela*

Cvičenie: Pri nasledujúcich predstavách pozorujeme, ako sa nám zmenami postavenia tela (jeho povolením, napnutím alebo prepätím) mení dych a tým i hlas. Sedíme na stoličke a predstavujeme si, že:

- som chudák, čakajúci v žalári na popravu, nie je žiadna nádej na zmenu, za hodinu ma popravia, som na dne. Pridávame automatické texty, akékoľvek nás napadnú.
- mám dobrého právnik a už viem, že ma prepustia. Som ešte stále vyčerpaný zo zlého zachádzania v žalári. Okolo ide strážnik, ktorý mi pľul do jedla, ale ja už viem, že tu nezostanem, on to ešte nevie, ale ja už hej. Pridáme automatické texty, akékoľvek nás napadnú.
- som faraón a sedím na 10-metrovom zlatom tróne a mám moc. Pridáme automatické texty, akékoľvek nás napadnú.

- *Strielanie z luku*

Cvičenie: Postavíme sa a zameriame sa na imaginárny cieľ – vybraný bod, ktorý vidíme z okna v diaľke. Naťahovanie tetivy skúšame najskôr na štyroch – predstavujeme si, že chceme zo zeme zdvihnúť fľašu s vodou – lakeť ide dozadu. Tento istý pohyb vykonávame aj v stoj. Prednou rukou mierim na cieľ, zadnou rukou naťahujeme všetkými prstami tetivu – ohýbajú sa posledné 2 články prstov. Ruky sú ako 2 vektory – každý sa ťahá na opačnú stranu. Súbežná noha smeruje k cieľu rovnako ako ruka. Energia smeruje až k cieľovému bodu, ale rovnako veľkou energiou ťaháme tetivu dozadu. Toto cvičenie slúži na zmenu postavenia tela a aktiváciu pružného napätia tela.

- *Šraubovanie žiaroviek*

Cvičenie: Zaujmemo správny postoj, ruky pripažíme. Predstavíme si, že sme v úzkom tuneli – širokom na šírku paží a že máme v rukách žiarovku. Ich šraubovaním sa priestor vedľa mňa zväčšuje, takže ruky pomaly zdvíhame hore a stále viac a viac rozťahujeme. Pri tom si pomáhame zvukom /hou-hou/. Cítime premenu v dýchaní? Toto cvičenie slúži na zväčšovanie vnútorných, hlavne hrudných priestorov.

- *Je bezpečné byť vidieť, je fajn vyčuňovať.*

Cvičenie: Lektorka nás postaví vedľa seba. Ide od jedného k druhému. Držíme si rukou bod kognitívnej dizonancie tesne pod prsiami a lektorka nám zatlačí na veterník, aby sme vytvorili protitlak a vytiahli sa dohora. Pritom máme povedať vetu: „Je bezpečné byť vidieť, je fajn vyčuňovať.“ Jednoduché, ale funkčné cvičenie na zbavenie sa strachu a otvoreniu sa svetu. Sila slova a postavenia tela je veľká.

- *Slovný prízvuk na 1.dobu*

Každý máme povedať prvú básničku, ktorú sme sa kedy v živote naučili. Ukazujeme si na nich, aké zlozvyky nás naučili v škole – rovnaká melódia reči a absencia dôrazu na 1. slabiku.

Cvičenie: Návrik prízvuku na 1. slabiku pomocou rytmu polky. Tancujeme polku a pritom si všimame, kde je ľahká a kde ťažká doba. Postavíme sa do kruhu a prekračujeme z nohy na nohu, pritom si počítame raz – dva. Prvú dobu zvýrazníme dupnutím. Každý si vymyslí dvojslabičné slovo a v rytme dupania ho vysloví s dôrazom na 1. slabiku.

Cvičenie: Na návrik prízvuku v trojslabičných slovách využijeme rytmus valčíka. Na zdôraznenie prvej slabiky môžeme použiť i ruku.

Cvičenie: Práca s trochejom – každý vymyslí vetu, ktorá je zložená z 2, 3 a 2 slabičných slov. Striedajú sa v nej ťažké a ľahké doby. Ťažké doby zvýrazníme dupnutím alebo tlesknutím.

- *Skáčuca blcha*

Cvičenie: Na mieste pod nosom máme odrazový mostík, od ktorého odskakuje veselá blcha v červených trenírkach, má rada slabiky a hrozne sa teší. Prstom kopírujeme pohyb jej skoku – každá slabika je nový skok ďalej v priestore. Každý ďalší skok je väčší. Cvičením sa učíme vysloviť i posledné slabiky slov a viet a nacvičujeme si ekonomickú prácu s dychom.

- *Premeny češtiny*

Diskutujeme o premenách češtiny za posledné desaťročia. Ide najmä o skratky, ktoré sa k nám dostali z angličtiny a starší ľudia často vôbec netušia, čo by mohli znamenať, napr. omg, lol, wtf, imho,... A naopak, mnohé slová zanikajú a mladí im nerozumejú. Zlú melódiu reči môžeme prebrať od rodičov, učiteľov, z médií, z nespisovného prejavu politikov,...

- *Psychosomatika*

Na záver lekcie preberáme oblasti, ktoré sa týkajú najmä oblasti psychiky. Pomaly začíname rozumieť, že veľmi súvisia aj s telom a hlasom. Lektorka nám ponúka pár asertívnych vyjadrení, ktoré nám môžu pomôcť v konfliktných alebo zložitých situáciách. Dajú sa použiť v oficiálnych i osobných vzťahoch:

- Chápem, že je to pre teba dôležité.
- To je škoda, že to takto vidíš. Je mi ľúto, že to takto vidíš.
- Ja to vnímam inak.
- Cítiš sa sklamaný, zradený, opustený...?
- Potreboval by si, aby som sa s tebou porozprával o...?
- Vidím, že si nahnevaný.
- Zrejme máš iné informácie ako ja.
- Ako by si si to predstavoval?
- Čo by si robil na mojom mieste?

- *UTOROK*

- Rozcvička zameraná na uvoľňovanie hlavy, ramien a aktiváciu centra.

- *Pššt!*

Cvičenie: Všetci ukazujeme /pššt!/ Tu spí dieťa! Skúmame, ktoré svaly pri tom zaberajú. Mali by sa aktivizovať svaly panvového dna.

- *Hořické trubičky*

Cvičenie: Urobíme si imaginárnu dieru, ktorá vedie zo sacra do bodu 4 prsty pod pupkom, tou dierkou si prevlečieme imaginárny špagát, ním prevlečieme doštičku širokú asi ako 4 hořické

trubičky a na konci urobíme uzol. Na miesto doštičky si pre uvedenie pocitu položíme dlaň. Vezmeme do ruky druhý koniec imaginárneho špagátu, ktorý visí zo sacra za chrbtom a zatiahneme. Pri tom vydám zvuk /ccc/, podľa toho, akou silou zaťaháme za špagát. Opakujeme a skúsime niekoľkokrát, na upevnenie uvedomenia zapájaných svalov. To isté skúsime s vyslovením /kzz/ (predstava, že ide na motorke Klaus so Zemanom a cez tú dieru preletia tunelom – jednou rukou ilustrujeme pohyb jazdy vpredu, druhou rukou ilustrujeme ako zo sacra za chrbtom vyletia dozadu). Cvičenie slúži na „ohmatenie si“ svalov podbruška.

- **Prekvapený Martán**

Cvičenie: Predstavíme si, že sme Martán, ktorý sa ocitol na zemi, prvýkrát vidí mačku, prekvapene na ňu ukazuje a robí zvuk /čiči/. Táto predstava nám pomôže aktivovať bránicu a brušné svaly.

- **Dopovedanie aj posledných písmen**

Cvičenie: Cvičenie si predvedieme na slove „řičt“. Držíme dlane spojené pred hrudníkom a na /ří/ ťaháme lakte od seba. Na /ct/ necháme ruky spadnúť laktami k sebe, dlane zostanú na mieste a spojené. Nepoľavený výdychový prúd dopovie i posledné písmená. Môžeme to skúšať i na dlhších slovných spojeniach.

- **Vrtačka do zeme stredom sacra**

Cvičenie: Skúsime cvičenie, ktoré sme robili predchádzajúci deň a pritom si začíname uvedomovať aj prácu svalov „hořických trubiček“.

- **Stůj!**

Cvičenie: Vytvorí sa dvojice, jeden sa oprie chrbtom o stenu s kolenami pokrčenými tak, aby sa odrazom zo sacra vedel postaviť a preniesť váhu len na nohy (v opretí o stenu máme váhu tela rozdelenú medzi nohy a chrbát), chodidlá sú postavené rovnobežne vedľa seba vzdialené na šírku bokov. Skúsi sa zavŕtať sacrom do steny s vokalizovaním /zzz/, a so /zó/ sa odrazí od sacra a postaví na nohy. Druhý z dvojice je nájazdník, ktorý sa k jednotke opretej o stenu pomaly približuje so zámerom obsadiť jej pozície. Jednotka si musí svoje miesto uhájiť a pri odraze od sacra tento krát zavola namiesto /zó/ „Stůj!“. Nájazdník hodnotí presvedčivosť zvolania.

- **Kenny**

V tele máme 2 kruhové svaly – ústny a ritný – sú spolu prepojené trubicou (rovnako prepojená je lebka a panva, hrdlo a maternica). Kenny je mnemotechnická pomôcka pre tvar úst, ktorý máme, keď dávame malý božtek.

Cvičenie: Nádych vizualizujeme pomocou ruky, ktorá opisuje cestu horskej dráhy vychádzajúcej z oblasti sacra a smerujúcej až nad hlavu a odtiaľ ďalej do priestoru. Po nádychu si vložíme do úst ukazovák, ktorý perami obopneme – vizuálne to pripomína zatiahnutú kapucňu na hlave Kennyho zo South Parku – teda urobím „Kennyho“. Jazyk položím za spodné jednotky a s vytiahnutím prsta z úst vyslovím slabiku /núúú/. Postavenie úst zostáva rovnaké ako s prstom v ústach. Toto cvičenie slúži na aktiváciu kruhového ústneho svalu a na presunutie fonácie z krku dopredu, do hlavovej rezonancie.

Variácia: Postavíme sa tvárou ku stene tak, aby sme počuli odraz svojho tónu a skúsime urobiť /núúú/ s predstavou tenkej ceruzky v ústach a s predstavou hrubej ceruzky. Vytvoríme dvojice, vždy jeden počúva a analyzuje, ako sa mení zvuk pri dvoch rozličných predstavách.

- **Batman**

Cvičenie: Postavíme sa ku stene asi na pol metra až meter od nej. Predstavujeme si, že som batman, ktorý stojí na kraji strechy 20-poschodového mrakodrapu. Nádychneme sa cez „horskú dráhu“, dám si ukazovák do úst a obopnem perami prst. Prst z úst vytiahneme, ústa v tejto pozícii zostávajú. Vyslovíme slabiku /núúú/ na ľubovoľnom tóne s pocitom radosti zo signálu, ktorý ide von. Dbáme na to, aby brada pri /núúú/ klesla a mierne sa predsunula – akoby by sme malo na koži pod spodnou perou zacvaknutý prádlový kolík, za ktorý niekto ťahá dopredu a dole. S vokalizáciou začneme ako batman prepadávať dopredu, no na stene sa zachytíme ako gekon – prichytíme sa rozťahnutými prstami na stene; pozor – nie dlaňami, len prstami a v úrovni pod

prstami. Dávame pozor, aby sa nám chrbát neprehol, ale zostal rovný (môžeme si predstaviť, že je na stene ihla, ku ktorej sa približujeme) a hlava zostáva uvoľnená, radšej mierne predklonená. Po odraze od steny naspäť do stoja by sme mali stále cítiť, ako máme aktívne svaly v podbrušku. Cvičenie slúži na aktivizáciu bráničnej opory, panvového dna a práce s psoapsami.

- **ŽÁVES**

Lektorka nám pri experimentoch a cvičeniach často opakuje „žaves“, čo znamená: ŽÁ – žiadne, VE – veľké, S – snažení – skratka podstatné je, aby sme cvičenia robili s ľahkosťou, hravosťou, radosťou a nie s veľkým úsilím alebo na dreň. Hlas si vyberie sám správnu cestu, ak mu to uvoľnením dovolíme.

- **Správna výslovnosť spoluhlásky N**

Pri slovách ako maminka, peřinka alebo ping spoluhlásku /n/ vyslovujeme ako anglické /ng/. Pri jeho vyslovovaní jazyk leží dole, brada klesá nižšie a zaťahujú sa „hořické trubičky“. Môžeme pridať predstavu, že po stredovej čiare na tvrdom podnebí vylieza červík.

- **Samohlásky a spoluhlásky v hereckom prejave**

Cvičenie: Sedíme v kruhu a vyberieme si niekoho zo skupiny, koho pošleme do kelu alebo mu vyznáme lásku len s použitím samohlások; potom s použitím spoluhlások. Závery z experimentu – samohlásky sú nositeľmi emócií – ak ich herec skrakuje, uberá sa o svoj najväčší materiál; spoluhlásky sú lešením pre zrozumiteľný prenos. Javiskové samohlásky by mali byť o kúsok dlhšie než v civilnom prejave kvôli vzdialenosti diváka od javiska a spoluhlásky na konci slov je potrebné vysloviť dôsledne.

- **Uvoľňovanie úst z knihy Feldenkraisova metoda – Pohybem k sebeuvědomění⁴¹**

Cvičenie: Skúsime zívanie so zatvorenými a otvorenými ústami. Aký je v tom rozdiel? Sťahujeme a v zapätí uvoľňujeme svaly ústnej dutiny. Ako sa správajú pritom okolité svaly, napr. svaly krku a ramien? To isté skúsime v sede a v ľahu. Pri cvičeniach Feldenkraisovej metódy mozog ovplyvňuje pohyb a späťne – pohyb preinštalováva software v mozgu.

- **Príslovia a archaizmy**

Spoločne hľadáme významy niektorých prísloví ponúknutých lektorkou a prekladáme text zo začiatku 20. storočia do súčasného jazyka.

STREDA

- **Auschwitz**

Cvičenie: Predstavíme si, že sme dozorca v koncentračnom tábore a ukazovaním prsta počítame väzňov – v tomto prípade miesto väzňov počítame stoličky. Prstom prebieha energia, posielame energetický signál. Pomocou energetického gesta prenášame telesnú energiu i do slov. Ide o vnútornú aktivitu – o celkové napätie, pozornosť, jasný zámer a smerovanie výdychového vzduchu.

- **Ko**

Cvičenie: Vyslovujeme /ko/ s pohybom prsta, ktorý zapichujeme ako šíp do stropu. Ešte aj po zapichnutí šípu prstom prebieha energia – posielala energetický signál do priestoru.

- **K, g, h, ch a ich predné nasadenie**

Spoluhlásky k, g, h, ch sa tvoria v krku, ale cvične sme sa ich s Evou naučili nasadiť vpredu. Ich predné nasadenie je potrebné pri práci s mikrofónom, ale je i šetrnejšie ku hlasivkám, pretože nasadenie vpredu je mäkkšie.

Cvičenie: Z miesta nad hornou perou strieľame slabiky /ko/, /go/, /ho/ a /cho/ ako strieborné guľičky. Pomáhame si aj gestom ruky – vystreľujeme dohora ruku so zdvihnutým ukazovákcom. Ak

⁴¹ FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda. Pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1966.

nedostatočne vyslovíme /o/, nebudú dobre vyslovené ani spoluhlásky. Samohlásky ovplyvňujú tvar spoluhlások a naopak.

- *H a jeho predné nasadenie*

Cvičenie: Nácvik výslovnosti spoluhlásky h v prednej oblasti: zodvihne nad seba ruku (týmto úkon zapojím bočné brušné svaly) a ohneme dlaň do pravého uhlu s rukou. Pri hovorení vety „holka hnala hejno husí“ na každé h klesne prostredníčkom zdvihutej ruky dolu. Zapojenie svalového korzetu spolu s týmto cvičením nám pomôže posunúť vyslovovanie spoluhlásky /h/ z mäkkého podnebia dopredu a zabezpečiť jej väčšiu znelosť.

- *Potrebná miera vnútorného napätia*

Pre pripravenosť tela hovoriť a sprostredkovať myšlienku je potrebné určité vnútorné napätie – asi ako keď vojde do miestnosti napríklad váš filmový idol. Je to zápalná iskra, pocit ako pred prvým skočením do mora, pocit z behu rozkvitnutou nekonečnou lúkou, obraz svätého nadšenia... Toto napätie tela a spevnený svalový korzet ovplyvňujú, kde a ako hlas zaznie. Hovorenie na javisku vyžaduje rovnako istú mieru vnútorného zaujatia – niečo ako vášeň alebo zamilovanie – musí tam byť živé vnútro. Pred tým, než začneme hovoriť, musí byť prítomná myšlienka, ktorá telo aktivizuje.

- *Žbluncanec*

Cvičenie: Pozorujeme, čo sa nám deje v bruchu, keď sa snažíme odfúknuť bublinu, odfúknuť si sadze z ramena alebo pofukovať pierko, aby nespadlo na zem. Pri tomto cvičení si aktivujeme svaly podbruška a panvového dna.

- *Štupel'*

Cvičenie: Predstavíme si, že máme v mieste „hoříckých trubičiek“ štupel', ktorý má dlhú retiazku. Tá retiazka je dlhá až ku kolenám – v tomto mieste ju chytíme s vyslovením slabiky /z/ a vynesieme so /zó/ až hore nad hlavu. Aký pohyb v podbrušku sme zaznamenali?

- *Herecké cvičenie*

Cvičenie: Čaj o piatej – prichystáme stôl, dve stoličky, dva šálky, čajník s čajom a cukorničkou. Dvaja vstúpia do priestoru a sú vyzvaní, aby nič nehrali, ale počkali na to, čo sa stane. Bez použitia slov. Ostatní sú divákmi. V určitej fáze lektorka posielala do priestoru tretieho seminaristu s rôznymi zadaniami (napr. že je ich šéf a zabudli naňho).

Cvičenie: Dve stoličky otočené oproti sebe, na nich sedia 2 seminaristi a môžu komunikovať len slovami ty a ja. Je treba počkať na nejaký pocit, ktorý sa objaví alebo na signál od druhého vyzývajúci do vzťahu. Nie je potrebné herecky nič vyrábať.

Na týchto cvičeniach pozorujeme, že nie je podstatný text, ale vzťahy medzi postavami. V herectve je dôležité to, čo si myslíme, keď hovoríme, nie len holá demonštrácia textu. Keď hráme to, čo vravíme, nie je to až tak zaujímavé. Rozhodné je nezostať na povrchu, ale hrať tie mnohé vrstvy ukrývajúce sa pod textom. Ide o talent, cvik citlivosti a životné skúsenosti, koľko línií vnímame pod textom. Aby sa naša myšlienka preniesla na divákov, náš obraz musí byť jasný a konkrétny, nie všeobecný.

ŠTVRTOK

- *Ranná rozcvička*

Cvičenie: K jednotlivým fyzickým akciám pridáme k výdychu zvuk /šššš/:

- pohyb odrazu špičky nohy od zeme spredu a zozadu,
- beh cez potok,
- pohyb veľkého odrazu päty, ktorý zodvihne nohu tak vysoko, až spôsobí preklápanie panvy.

- *Rozohrievajúca masážna Tai Chi rozcvička*

Cvičenie: Schádzame dlaňou (hladením) jednej ruky od ramena druhej ruky po vonkajšej strane smerom dolu až k dlani, po vnútornej strane sa vraciame naspäť hore. Vymeníme ruky. Rovnakým spôsobom schádzame dolu a hore, avšak miesto hladenia si po ruke búčame pästou druhej ruky. Opäť vymeníme ruky. Cvičenie je čínska metóda na upravenie energie a rozohriatie tela.

- *Opica*

Cvičenie: Pružnými zovretými pästami si pobúchavame hrudný kôš a k výdychu pridáme spoluhlásku /m/. Cvičenie slúži na zbudenie pľúc a hlasu.

- *Energetické pole človeka*

Herec má okolo seba priestor, ktorému sa občas hovorí hercova priestorová guľa alebo energetická bublina. Podľa čínskej školy dýchania pri pravidelnom cvičení rozširujeme naše dýchanie z malého na veľký energetický okruh.

- *Torta*

Cvičenie: Stojíme, pery do tvaru o, ruky upažíme, aby sa nám otvoril hrudník a s /mmm/, /moo/, /mno/ či /muu/ vynesieme s rukou poklonu, akoby sme tým dávali najavo, že torta je výborná. Pri týchto slabikách máme prirodzene povolenú spodnú čelusť, jazyk je položený dole a nezdvíha sa, a ruka vrchným oblúkom ukazujúca do priestoru nám pomáha, aby sa hlas niesol do dialky. Cvičenie upevňuje hornú rezonanciu.

- *Uvoľňovanie bedrových kĺbov a panvy podľa cvičenia z knihy Feldenkraisova metóda – Pohybem k sebeuvědomění⁴²*

Emočný stres sa nám ukladá aj v kĺboch. Pri cvičeniach uvoľňujúcich kĺby sa uvoľňujú i emócie a emočné napätie.

- *Školská zborovňa*

Cvičenie: Sedíme v kruhu. Predstavíme si, že sme na porade učiteľského zboru. Určí sa, kto bude zastávať funkciu riaditeľa a telocvikárky, tieto funkcie sa s každou novou hrou medzi účastníkmi menia. Na porade chýba angličtinár Mirek. Každý dostane jeden papierik, kde je napísané, čo si o Mirkovi myslí a aký má k nemu vzťah. Úlohou je, čo najlepšie sa vžiť do svojej postavy. Keď lektorka tleskne, vystúpia všetci z postavy a dajú sa do nulového napätia, kým sa nezačne nová hra.

Psychologický aspekt hry: V pozícii riaditeľa a telocvikárky si mohli seminaristi vyskúšať, aké to je, keď zadanie napísané na papieriku viedlo k tomu, že nadobudli pocit, že sú všetci proti nim – začali si brať veci osobne a to oslabilo ich pozíciu. Naopak, keď mali na papieriku úlohu riešiť iný problém – teda mali iný cieľ, tak boli „v pohode“. Okrem psychologického aspektu, o ktorom sme diskutovali, slúži táto hra na cibrenie interpretačnej techniky pri zachovaní správneho postoja a ponechaním priechodného tela.

- *Výslovnosť*

Preberali sme aj českú výslovnosť – švy, správnu výslovnosť samohlások, spoluhlások, znelé a neznelé spoluhlásky (jednoduché cvičenie na rozpoznanie znelej či neznelej spoluhlásky – položíme si ruku na hlavu a ak pri vyslovení spoluhlásky znie celá hlava, ide o znelú spoluhlásku). Ochabnutú výslovnosť spôsobuje ochabnuté telo. Keď zmeníme spôsob nášho rozprávania, zmení sa nám i postoj nášho tela a pozícia ľudí naokolo; a funguje to aj naopak.

Obvykle trvá asi pol roka, kým človek začne počuť vlastné výslovnostné chyby. Lektorka odporúča nahrávať sa a následne si nahrávku vypočuť. Dôležité je učiť sa aj na chybách druhých. Lektorka neustále pripomína, že všetky cvičenia sú potrebné robiť so základným vnútorným pocitovým napätím – vášňou a záujmom, jednoducho byť naplno tu a teraz.

- *Prízvuk na predložkách*

Cvičenie: Prízvuk na prvú slabiku nacvičuje s tenisovou loptičkou – hodom zaktivizujeme centrum. Dôležité je začať telesným pohybom, hlas nasleduje.

- *Predná výslovnosť*

⁴² Tamtiež.

Cvičenie: Na slabikách /pa/, /ba/, /ma/, /fa/, /va/ hľadáme správnu výslovnosť samohlásky /a/ – tak, aby nebolo mäkké podnebie ochabnuté, pretože vtedy miesto správnej výslovnosti vyslovujeme niečo medzi /a/ a /e/.

Cvičenie: Prenesenie artikulácie zozadu dopredu trénujeme s básničkou *Kohout, kolouch*. Pery máme v tvare malej trúbky. Rukami pohybujeme ako lopatami mlynu, ktoré zaberajú proti vode. Keď poriadne zatlačíme, zapojíme i centrum.

Cvičenie: Prednú výslovnosť nacvičujeme na slovách obsahujúcich písmeno /n/ – kongo, jungo, fungo, lungo,... – tam, kde sa vyslovuje /n/ by mali byť vyslovované i všetky ostatné písmená. Prednou výslovnosťou nechávame krk voľný.

- *Bim-bam-bom* (na rozvibrovanie rezonančných priestorov)

Cvičenie: Stojíme s nohami mierne od seba, pokrčené v kolenách a pérujeme. Ruky sa voľne pohybujú vpred a vzad ako rozhoďaný zvon. Pridáme zvuk zvonu /bim-bam-bom/. Ozvučnicu máme v panve, pri /bum-bum/ sa ozvučujú až chodidlá.

- *Zó – ham* (na zapájanie svalov podbruška a zdvihnutie mäkkého podnebia)

Cvičenie: Stojíme s nohami mierne rozkročenými na šírku bedier, kolená mierne povolené. Predstavíme si, akoby nám zo zadku visel imaginárny štupeľ s retiazkou (iná možná predstava je, že máme dinosaurí chvost), ktorý si pohybom ruky spomedzi nôh vyťahujeme smerom hore spolu výdychom a fonáciou slabiky /z-zóóó/. Keď sa ruka dostane nad hlavu, ohneme dlaň, akoby sme z hora chytili jabĺčko spolu s fonáciou slabiky /ham/. Zároveň si predstavíme, akoby sme zahryzli do jabĺčka (tento pohyb spôsobí zdvihnutie mäkkého podnebia). /Ham/ vyjde von z úst zozadu po stredovej čiare podnebia až von. Pri tomto cvičení zapájame svaly panvového dna a podbruška, zdvíha sa nám mäkké podnebie a trénuje predná výslovnosť – teda aktivizujeme telo zdola až po vnesenie hlasu z tela „von“.

Variácia: Obmenou tohto cvičenia je predstava, že hádzeme šípky – šípku zdvihneme zdola spolu so /zó/, urobíme náprah nohou a s /ham/ ju hodíme do imaginárneho terča.

- *Hlasová opora*

Pre úplné opretie tónu si môžeme vzbudiť autosugestívne pocity opretia tónov o kosti. Operní speváci zvyknú vraviť, že spievajú celým telom, celou kostrou. Hornú hlasovú oporu tvorí čelová a nosová kosť, podnebie úst, lebka a temeno. Dolnú hlasovú oporu tvorí prsná kosť, chrbtica, lopatky, bránica, celá panvová kosť (tvorí ju lonová kosť, sedacia a bedrová) a bedrové kĺby.

- *Princíp pochvaly*

Lektorka nás učí princípu pochvaly – je potrebné nechváliť za výsledky, ale za prácu, ktorá viedla k tým výsledkom (nechváliť dieťa za jednotku, ale za snahu).

PIATOK

- *Rozcvička*

- Vzpažíme ruky a chytíme do dlaní imaginárne žiarovky. Tie pomaly točíme z jednej strany na druhú spolu s klesaním rúk do upaženej pozície (pri tomto cviku sa rozširuje náš medzirebrový priestor).
- Posielame božteky do strán, dopredu, hore, dole a potom pri krútení hlavy na jednu a na druhú stranu (pri tomto cviku uvoľňujeme krk a aktivujeme kruhový ústny sval).
- Natiahneme pravú ruku smerom šikmo von a mierne hore, a stojíme len na pravej nohe. Naťahujeme sa doprava až do maxima, potom napätie uvoľníme a prepadneť na pravú stranu. To isté robíme s ťahom za ľavou rukou. Pridáme fonáciu /ééé/ (pri tomto cviku je hlas úplne postavený na dychu).
- Urobíme lastovičku a necháme telo vlastnou váhou prepadnúť dopredu spolu s fonáciou /ééé/ (pri tomto cviku je tiež hlas úplne postavený na dychu).

- *Uvoľňovanie čeluste*

Cvičenie: Posielame impulzy z rôznych častí tela (rameno, lakeť, dlaň, spustená ruka, hrudník, boky, kolená) tak, že impulz vyjde z určitej časti, ale zvyšok tela impulz nasleduje. Pripojíme samohlásku /ééé/ alebo /blé/.

Cvičenie: Pochod zombií: prechádzame z jednej strany miestnosti na druhú spolu s využívaním impulzov z rôznych častí tela; spolu s fonáciou /blé/.

- *Zdvihnutie energie*

Cvičenie: S nádychom sa vypneme na špičky ako baletka. S výdychom napätie povolíme, prepadneť dopredu, pobehujeme do priestoru a pridáme fonáciu /jojojo/. Táto figúra má vysokú počiatočnú energiu, potom energia klesá – opakom je vzpierač – jeho energia stúpa smerom hore. Rukou môžeme ilustrovať nádych (ruka sa vytiahne do výšky) a výdych (ruka klesne a ťahá sa do diaľky). Nádych s rukou natiahnutou dohora pomôže zdvihnúť pozornosť, energiu a nasadenie.

- *Frkánie farby na stenu* (na prepojenie hlasu s telom)

Cvičenie: S nádychom natiahneme ruku hore nad hlavu a s výdychom frkáme z prstov farbu na stenu spolu s /jojojo/. Môžeme skúsiť i obidvomi rukami (prípadne nohou, zadkom, ramenom, hrudníkom) maľovať imaginárny obraz spolu s vokalizáciou /jojojo/.

- *Uvoľnenie ramien podľa cvičenia z knihy Feldenkraisova metoda – Pohybem k sebeuvědomění⁴³*

- *Hľadanie vibrácií*

Cvičenie: Vytvorí sa dvojice. Jeden si ľahne na podlahu na chrbát a voľne dýcha. Druhý mu jemne kladie ruku na rôzne časti tela – ležiaci sa snaží viesť dych do týchto miest a pociťovať vibrácie, ktoré vznikajú rozochvievaním kostí a tkanív vďaka vedeniu vzduchu. Postupne pridávame slabiky /nu/, /jo/ a celé slová.

- *Miesta, z ktorých môžeme vysielat energiu a ich vplyv na komunikáciu*

Cvičenie: Vytvorí sa dvojice, ktoré sa postaví oproti sebe. Nezáväzne sa rozprávajú a vedú svoju pozornosť z piatich častí tela (oblasť sacra, solar plexus – oblasť žalúdka, hrudná oblasť, krk a oblasť medzi očami – tzv. „tretie oko“). Lektorka určuje, z ktorej oblasti tela máme smerovať pri rozhovore svoju energiu. Niekedy ako dvojica dostávame rovnaké miesto, inokedy každý iné. Bolo naozaj veľmi zaujímavé pozorovať premenu vnútorného pocitu, obsahu i spôsobu komunikácie podľa miest, z ktorých komunikácia plynula. (Tak napríklad v oblasti žalúdka sa odráža kognitívna dizonancia, strachy, úzkosti a stres. Srdcová oblasť zodpovedá za komunikáciu, vzťahy, priateľstvo a lásku. Oblasť hrdla zodpovedá za komunikáciu, v prípadoch, kedy ženy komunikovali s mužmi z tohto miesta, boli obvykle ženy v prevahe. Oblasť hlavy zodpovedá za logiku.)

- *Pod! Už idem!*

Cvičenie: Vytvorí sa dvojice, postaví sa oproti sebe, jeden chytí druhého za boky a zatlačí do nich. Prvý vraví druhému „pod“, druhý sa snaží ísť a odpovedá „už idem“. Cvičením aktivizujeme panvu.

- *Cviky Ludmily Mojžišovej na uvoľnenie krčnej chrbtice:*

- S výdychom za uchom – pravou rukou si chytíme cez hlavu ľavé ucho a s výdychom hlavu nakloníme k pravému ramenu. Zostaneme v tejto pozícii a dýchame. S každým novým výdychom hlava klesne o pár milimetrov. To isté robíme na opačnú stranu.
- Pohľad za lodičkou – otočíme hlavu do ľavej strany a na horizonte uvidíme imaginárnu lodičku, ktorá pláva smerom doprava. Pozorujeme lodičku očami a keď už to ďalej nejde, otočíme za loďkou i hlavu. To isté robíme na opačnú stranu.
- Striedavo sa pozeráme hlavou dole na svoj pravý a ľavý bok, v medzifáze urobíme záklon. V jednotlivých pozíciách zotrávame niekoľko nádychoch a výdychov, s každým novým výdychom hlava klesne o pár milimetrov.

⁴³ Tamtiež.

- Prekrížime ruky za hlavou, lakte pritiahneme k sebe, ramená necháme voľné, nevyťahujeme ich hore, oči klesnú dole, nasleduje ich hlava, zostaneme v tejto pozícii a dýchame. S každým novým výdychom hlava klesne o pár milimetrov.
- Hlavu vytiahneme dopredu ako korytnačka z panciera a opisujeme hlavou polkruhu tam a naspäť.
- *Jazda na koni*
Sadneme si obkročmo na stoličku a odrážame sa od chodidiel akoby sme cválali na koni. Pridáme fonáciu /hop-hop/. Cvičením aktivizujeme panvu a bránicu.

Spoustová sa často, z môjho pohľadu oprávnene, bráni popisovaniu cvičení v obave, že človek, ktorý neprešiel procesom a nevykúšal si ho na sebe, môže použiť zoznam cvičení ako príručku a aplikovať ju na žiakov, ktorým by to mohlo viac ublížiť ako pomôcť. Vraví, že je pre ňu veľmi ťažké popísať významy cvičení – dokáže ich aplikovať len s konkrétnymi ľuďmi, na základe dlhoročných skúseností. Eva je veľmi intuitívna a pohotová, jej bystré myslenie je však niekedy ťažké nasledovať a držať s ním krok, napriek tomu je vidno, že vie, prečo konkrétne cvičenia vyberá.

Na Eve je veľmi sympatická jej nedogmatickosť – vyzýva nás, aby sme si na jej prácu a metódy, urobili názor sami: „*Buďte kritickí ke všemu, čo říkám, ale předtím, než to hodíte do koše nebo totálně zavrhnete, zkoušejte to aspoň týden.*“ Je pedagóg s neuveriteľnou energiou. Vyzerá, akoby nikdy nebola vyčerpaná. Je vidieť, že si vedome riadi život tak, aby jej prinášal radosť a vie byť tu a teraz na maximum. Je osobným príkladom toho, ako sa silou mysle dajú zvládnuť aj ťažké životné situácie s nadhľadom a pozitívne. Jej nadšenie je nákazlivé. Na seminári bolo veľmi zaujímavé pozorovať, ako ponúknutú jemnú psychofyzickú prácu vnímali mladí členovia amatérskych súborov. Napriek dlhým nočným večierkom ráno na seminári nikto nechýbal a všetci sa so záujmom zapájali do aktivít. Myslím, že v tom veľkú úlohu zohráva práve jej osobnosť: „*Eva ví spoustu věcí, má nažito a je neskutečně pravdivá.*“ (Jarka, pôrodná asistentka 50 rokov). Je jedinečná vo svojom osobnom priateľskom prístupe, v ktorom necítiť absolútne žiadnu nadradenosť a tým si vie získať aj mladých v problematickom veku: „*Eva je úžasný člověk, který hodně ví a ví spoustu dobrých věcí. Kdyby seminář vedl někdo jiný, třeba by nám to dalo o sedmdesát procent míň. To, že je Eva úžasný člověk, udělá hodně.*“ (Majda, študentka, 16 rokov). To že sa Spoustová na nič nehrá ocenila aj účastníčka Pája (študentka, 18 rokov): „*Je to hodně o lektorce. Je hodně přirozená, takže jsme se cítili už první den skvěle. Žádné napětí.*“ Rada by som zakončila postrehom Gábi (učiteľka dramatickej výchovy, 30 rokov), ktorá veľmi trefne odhalila, v čom spočíva tajomstvo Evinej osobnosti: „*Je v dobrem slova smyslu čarodějka. K téhle práci musíš mít něco navíc, něco, co není hmatatelné, ale nějak to vnímáš.*“

Záver

Tento výskum mi umožnil zmapovať niekoľko alternatívnych metód výučby práce s hlasom a popísať ich základné teoretické východiská a praktické prístupy.

Z absolvovaných workshopov vyplynulo, že pri práci s hlasom je najpodstatnejšie vnímať hlas ako súčinnosť celého tela a mysle. Prvotným atribútom potrebným na fyziologicky správnu tvorbu hlasu je zapojenie psychiky, teda myšlienky alebo emocionálneho impulzu, ktoré aktivizujú telo. Správne fungujúce telo je potom podporou pre dych, ktorý otvorí cestu hlasu. Premennou, ktorá zohráva v procese výučby najdôležitejšiu úlohu je samotná osobnosť lektora, jeho charisma a spôsob, akým je schopný predávať svoje poznatky. Osobný prístup podporuje kvalitu práce, ktorá sa výraznejšie prejavila v menších skupinách. Spokojnosť účastníkov závisela aj od zladenia lektorskej metódy s aktuálnym nastavením účastníkov a ich psychickými potrebami.

Zameranie na sebarozvoj a sebaopoznanie boli výraznou spoločnou črtou hlasových seminárov, pričom často mali vedľajší terapeutický účinok. Tento prístup vychádza z premisy, že práca s hlasom otvára priestor pre prácu s emóciami, relaxáciu a vnímanie vlastného tela. Prostriedkom k tomu sú napríklad vizualizačné postupy (napr. imaginárne obrazy a zvedomovanie si svojho tela), psychologické postupy (napr. rôzne metódy sebaopoznávania a rozvoja individuality), hudobné postupy (napr. uvoľňovanie vibrácií) a fyzicko-vokálna improvizácia.

Možným pokračovaním výskumu je preskúmanie práce ďalších lektorov pre komplexnejší obraz o rôznosti teoretických a praktických prístupov pri práci s hlasom alebo hlboký ponor do práce niekoľkých z nich.

POUŽITÉ INFORMAČNÉ ZDROJE

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BEKÉNIÓVÁ, Lúbia. *Kultivovanie jazyka a reči detského recitátora*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2010.
- CAMPO, Giuliano, MOLIK Zygmund. *Zygmunt Molik's Voice and Body Work*. London: Routledge, 2010.
- EISENHAMMER, Milan. Hlasová trenérka: Poslouchat politiky mi nedělá radost. *Instinkt*, roč. 2014, č. 34, s. 28–33.
- FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda. Pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1966.
- KALMÁROVÁ, Lívia. *Spev*. Prešov: Súzvuk, 2002.
- KUDELOVÁ, Silvie. *Otevírání emocí v těle skrze dech a hlas. Bakalárska práca*. Brno: JAMU, 2016.
- LINKLATER, Kristin. *Freeing the Natural Voice: Imaginery and art in the practice of voice and language*. New York: Drama Book Specialists, 1976.
- PARENTE, Jorge. *How I found back my roots: my vocal identity*. Príspevok na Medzinárodnej konferencii VoicEncounters, 20. apríla 2016. Rukopis. Uložené v archíve autorky.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- www.feldenkrais.cz
- www.kelarova.com
- www.kerovpyan.online.fr
- www.jorgeparente.com
- www.maitrea.cz/ivana-vostarkova
- www.linklatervoice.com

INÉ ZDROJE

- Pozvánky k jednotlivým workshopom. Uložené v archíve autorky.