

**Anotace:**

Cieľom štúdie je reflektovať osobnú skúsenosť s Labanovou analýzou pohybu v rámci konkrétneho workshopu s režisérkou Olgou Masleinnikovou a na základe tejto skúsenosti (doplnenej o ďalšie poznatky z iných zdrojov) jednoducho definovať možnosti využitia tejto disciplíny v hereckom pohybe. Štúdia obsahuje krátky úvod do problematiky Labanovej analýzy pohybu cez predstavenie osoby Labana a základných charakteristík tejto disciplíny, vďaka ktorým je pre herecký pohyb prínosom.

**Klíčová slova:**

analýza pohybu, Labanova notácia, motif writing, gramatika pohybu

**Abstract:**

The objective of this study is a reflection of my experience with Laban analysis of movement at workshop led by Olga Masleinnikova and (comparing to another resources) simply describe benefits of this discipline for movement of actors. The study contains short introduction to Laban's analysis of movement, presenting his personality and basics characteristics of the discipline.

**Key words:**

Analysis of movement, labanotation, motif writing, grammar of movement

Studie je výstupem grantového projektu specifického vysokoškolského výzkumu Divadelní fakulty JAMU v roce 2017.

Alžbeta Vaculčiaková

# How Movement Works

**Úvod**

„Viděl jsem muže čistícího podlahu v tanečním sále s dvěma prachovkami přivázanými k nohám. Říkal jsem si: „To je pěkná práce. To je ta cesta, kterou bych se měl dát.“<sup>1</sup>

R. Laban

Rudolf Laban je osobnosť, ktorá nie je pri pohybovej výchove hercov na Janáčkovej akadémii múzických umení (ďalej len JAMU) natoľko známa (a spomínaná), ako napríklad Jerzy Grotowski, Eugenio Barba či Vsevolod Emilijevič Mejerchold. Laban je pritom objaviteľom pohybovej analýzy, ktorá sa na začiatku dvadsiateho storočia rozšírila po celom Nemecku a neskôr aj za jeho hranice. Dnes môžeme za touto technikou vycestovať okrem európskych škôl aj do New Yorku.

Labanovu analýzu pohybu (ďalej len LAP) využívajú tanečníci, divadelníci, psychoterapeuti, ale i pracovníci v priemyselných odboroch. Je to všeobecne platná disciplína, ktorá má nekonečné možnosti využitia. Považuje sa za pohybovú gramatiku, vďaka čomu sa stala predmetom špecifického výskumu. Najobsiahlejšou časťou tejto akademickej štúdie je prípadová štúdia založená na analýze workshopu na konzervatóriu *Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance* v Londýne, ktorého som sa účastnila pod vedením *Olgvy Masleinnikovej*. Táto štúdia nemá byť iba opisom zažitého workshopu, ale dáva si za cieľ pomenovať elementy, vďaka ktorým je zaujímavá pre oblasť hereckého pohybu. Podnety k spracovaniu danej témy bolo ďalej potrebné nachádzať v ďalších zdrojoch. Absolvovala som rozhovor s profesionálnou tanečnicou Magdalénou Čaprdivou, ktorá okrem svojej tanečnej praxe pôsobila tiež v Labanovom ateliéri v Bratislave po boku jeho zakladateľky Marty Polákovéj. Práve ona ma priviedla k materiálom z konferencií konajúcich sa v tomto ateliéri, z ktorých som čerpala pri tvorbe kapitoly o využití LAP pre hercov. Dôkazom, že LAP sa v zahraničí skutočne bežne využíva je i to, že sa mi na JAMU podarilo stretnúť so študentom, ktorý pochádza z Madridu, ale vďaka programu Erasmus sa mohol rok venovať múzickej tvorbe práve na Janáčkovej akadémii múzických umení. Rozhovor s ním bol pre mňa veľmi inšpiratívnym a osviežujúcim momentom v mojom skúmaní, pretože nadšenie, ktoré v ňom LAP (ako i ďalšie herecké techniky) vyvolávala, ma presvedčilo o tom, že cesta skúmania zatiaľ menej známych pohybových techník má pre študentov herectva skutočne zmysel.

V akademickej štúdií tiež uvádzam niekoľko informácií o osobnosti Rudolfa Labana a metodologické a filozofické východiská, ktoré je možné z jeho celoživotnej práce vyzdvihnúť a v praxi herca použiť.

V závere štúdie sa vyjadrujem k možnostiam jej pokračovania, pretože samotný výskum LAP sa touto štúdiou pre mňa iba začína. Jej skutočný výskum je totiž možný hlavne v praxi, pre ktorú bola LAP vytvorená.

**1. RUDOLF LABAN**

Narodil sa v Bratislave v roku 1879. Aj keď bol synom poľného maršála a vojenského veliteľa v Bosne a Hercegovine, rozhodol sa študovať umenie. Zoznámil sa s teóriou zlatého rezu, ktorá ho v celej jeho tvorbe významne ovplyvňovala. Neskôr sa presťahoval do Paríža, kde začal študovať architektúru. Žil ako bohém, ženy mu výrazne prejavovali svoju náklonnosť, pretože bol elegantný a dobre vyzerajúci, ale on im

<sup>1</sup> NEWLOVE, Jean – DALBY, John. *Laban pro každého*. Šternberk: Tiskárna. Budík. Grafika s.r.o, 2016, s.10.

to veľmi neoplácal. V Paríži sa začal vášnivo zaujímať o divadlo, tanec a pantomímu. Experimentoval s tanečnými formami a hudobnou skladbou a rozhodol sa zasvätiť svoj život tancu a pohybu.

Laban bol rodeným učiteľom, a tak v Nemecku otvoril prvú zo svojich mnohých škôl. V roku 1913 otvoril aj so svojimi žiakmi prvú letnú školu vo Švajčiarsku. Študenti sa tu venovali tancu, spevu, hudbe, ale aj maľovaniu. Mary Wigmanová, výborná sólová tanečnica, sa tiež zúčastnila tejto školy a neskôr s Labanom viackrát spolupracovala.

Vo Švajčiarsku zostal Laban, spolu s jeho ženou a mladou rodinou, aj po vypuknutí prvej svetovej vojny. Jeho žiaci sa vrátili do svojich krajín. Neskôr sa dozvedel, že najlepší z jeho žiakov - Francúzi a Nemci - sú mŕtvi.

Po skončení vojny sa vrátil do Nemecka, v Stuttgarte otvoril ďalšiu školu, ktorej žiakom sa stal jeden z jeho najvýznamnejších pokračovateľov – Kurt Jooss, zakladateľ *The Ballets Jooss*. Laban postupne vytvoril po celom Nemecku rozsiahlu sieť škôl a letných škôl.

Nikdy sa sám neprestal učiť a neustále študoval. Stal sa zdatným tanečníkom, hercom, choreografom, maliarom, dizajnérom, krystalografom, topológom, architektom, klaviristom a skladateľom. Zaujímal sa o avantgardu a dadaizmus, čo sa premietalo aj do jeho hudobnej tvorby.

V medzivojnovom období sa jeho vplyv rozšíril po celom Nemecku, aj za jeho hranice. Napriek tomu, že bol nesmierne aktívny a mal veľký úspech, potýkal sa s finančnými problémami, ktoré niekoľkokrát viedli až k jeho vyhodeniu z bytu (kvôli nezaplatenému nájmu). Jeho žena to neustála a rozviedla sa s ním. Vyhlásil, že tanec je jeho život a rozlúčil sa s bežným rodinným životom. Členom jeho rodiny sa stal každý, kto mal záujem ho počúvať a nasledovať. Pracoval s profesionálmi, ale oveľa radšej s tými, čo sa v oblasti tanca nijako nepohybovali a možno by ich tancovať ani nikdy nenapadlo. Jeho „pohybové zbory“ sa tak rozšírili po celom Nemecku o vytvoril tak skupiny amatérskych tanečníkov a pohybujúcich sa ľudí, ktorých viedli profesionálni tanečníci.

Hľadal tiež cesty, ako tanec oslobodiť od hudby, ako využívať naše prirodzené biologický rytmy, ktoré dôverne poznáme. Tie boli podľa neho dôležitejšie ako rytmy pravidelné. Aj preto sa niekedy jeho pohybové zbory riadili rytmom reči, či tancovali v úplnom tichu. Postupne pracoval na svojej notácii a popri tom uverejňoval články, písal knihy a dával súkromné hodiny. Keď mu došli peniaze, maľoval alebo kreslil kreslené seriály.

Laban bol majstrom vo vytváraní veľkých efektov s veľkým počtom ľudí. Jeho najväčším úspechom bola procesia s účastníkmi, ktorých počet sa vyšplhal až na 20 000. Pracoval tiež vo veľkých divadlách a na operných scénach, napríklad v Mannheime či Bejrúte. V roku 1930 bol dokonca menovaný riaditeľom v Štátnom divadle v Berlíne (Staats-Theatr Berlin), kde sa staral hlavne o pohyb hercov, pohybovú spoluprácu. Neskôr sa mal pod vedením Goebbelsa starať o pohyb a tanec v celom Nemecku. Laban dúfal, že bude môcť vo svojej práci pokračovať aj bez toho, aby musel vstúpiť do nacistickej strany a poľaviť tak zo svojich ideí (už to, že prijal nemecké občianstvo, aby mohol v Nemecku pracovať neskôr ľutoval).

V roku 1936 dostal na starosť veľké tanečné dielo, zahajovací ceremoniál olympijských hier v Berlíne, ktorého sa mali zúčastniť tisícky účastníkov. Vystúpenie sa malo odohrať vo veľkolepom divadle pod šírým nebom. Nakoniec sa však ale neuskutočnilo, pretože Goebbels rýchlo pochopil, že Laban je osobnosť, ktorá svojou veľkosťou konkuruje samotnému Hitlerovi. Goebbels vtedy vraj prehlásil, že v Nemecku nie je miesto pre dvoch majstrov. Laban bol v tej dobe nesmierne unavený a vyčerpaný. Zrušenie jeho predstavenia bolo ale iba začiatkom preňho dosť náročného obdobia. Krátko na to bol uvrhnutý do domáceho väzenia, bolo zakázané používať jeho notáciu aj knihy a jeho meno muselo vymiznúť zo škôl.

Jednu osudnú noc sa rozhodol usporiadať tajnú lekciu pre svojich obdivovateľov. Dopadlo to tak, že bol nútený opustiť budovu zadným vchodom, aby ho gestapo nezatklo. Za pomoci svojich asistentov bol tajne prepašovaný do Paríža a odtiaľ vďaka Kurtovi Joosovi a Lise Ullmannovej (ďalšej z jeho študentiek) do Anglicka.

Kurt Jooss mal v Anglicku vybudované zázemie vďaka Leonardovi a Dorothy Elmhistrovým, ktorí vlastnili zájazdovú spoločnosť Ballets Jooss. Táto bola základňou pre umelcov s rôznym zameraním. Elmhistrovci zobrali Labana do svojej starostlivosti a poskytli mu ubytovanie a podporu, aby ďalej tvoril. Laban totiž

v Anglicku nemohol oficiálne pracovať, pretože bol cudzincom. V tom období ale napísal svoju knihu *Choreutics*. Elmhistrovci sa o Labana a Lisu Ullmanovú postarali aj po vypuknutí vojny, kvôli ktorej sa museli odsťahovať do vnútrozemia. V tom období boli oni a Lisa Ullmanová pre Labana skutočnou záchranou. Vďaka vplyvu Elmhistrových dostali obaja (po bombardovaní Londýna, kvôli ktorému sa museli opäť sťahovať do Walesu) pracovné povolenie. Lisa Ullmanová učila v školách, ktoré poskytli azyl ľuďom z bombardovaných oblastí a Laban písal. Nakoniec učili spoločne a ich výuka priťahovala tanečníkov i učiteľov telocviku.

Postupne sa prepracovali k prednáškam a kurzom. Laban spočiatku iba pozoroval Lisu, ktorá bola schopná učiť aj šesť hodín denne. Lisa Ullmanová šíрила povedomie o efektívite Labanovej notácie, nakoniec aj prekladala jeho knihy, takže Labanova práca začala byť vnímaná hlavne v oblasti vzdelávania (divadlo bolo vtedy príliš zasiahnuté vojnou a nemalo kapacitu na to, aby do neho mohli prenikať podobné vplyvy). Labana si všimol aj Frederick Lawrence, jeden z členov rady Dartington hall, ktorý ho zamestnal ako poradcu firmy Paton Lawrence nad Company. Presťahoval sa do Manchestru a konečne bol schopný zarábať si sám na svoje živobytie. Vďaka schopnosti analyzovať pohyb, charakterizoval nevhodné pohyby pracujúceho personálu a ušil im úlohy priamo na mieru tak, že ich výkony dramaticky vzrástli. Laban tak významne prispel k vojnovému úsiliu. Jeho brožúra „Laban Lawrence Industrial Rhythm“ spôsobila prevrat v priemyselnom odvetví aj v poľnohospodárstve.

Učiteľia telocviku a tanca sa už ale nemohli dočkať, aby mohli Labanovu prácu zaradiť do rozvrhu a tak Laban a Ullmanová zanedlho dávali hodiny v kurzoch moderného tanca (Modern dance), čím vzniká v Británii výuka moderného tanca.

V Manchestri mal Laban vo svojom dome priestor aj na to, aby dával neformálne hodiny členom, z ktorých sa postupne vyformovalo *Art of Movement Studio*. Cestoval tiež do dostupnej vzdialenosti od Manchestru dávať hodiny tam, kde priebežne vznikali „Labanove“ amatérske skupiny. Písal knihy a jeho štúdio sa rozrástlo tak, až sa muselo presťahovať do iných priestorov. Tie dostali od Williama, syna Elmhistrových, ktorý im poskytol nádherné priestory v Addlestone v Surrey. Laban tak svojich posledných päť rokov strávil v priateľskej atmosfére pedagógov, ktorí systematicky budovali jeho pozíciu v Británii.

Zomrel v roku 1958, snáď spokojný, že sa jeho práca môže rozrastať a môže prekviatať. Za jeho najväčší úspech sa považuje dôkaz, že každý je schopný zažívať nekonečnú extázu z pohybu.

### 1.1. Východiská vhodné pre herecký pohybový tréning

*„V hodinách Labanovho Umenia pohybu je na druhej strane študent uvedený do jasných základných princípov pohybu, ktorým sa prispôsobuje každá živá hmota. Tieto pravidlá tu boli vždy, ale Laban bol schopný prezentovať ich ako tabuľku, vďaka ktorej vznikol namiesto „vákua“ konkrétny priestor. Ak raz vieme, KAM ideme v priestore, musíme tiež vedieť, AKO tam ideme a AKÝ DRUH ENERGIE pritom používame. Naša voľba energie, akou používame svaly, ktorú môžeme nazývať aj INTENZITA (effort: snaha, námaha, práca), určuje ako konáme (uskutočňujeme akciu) a je výsledkom predtým zažitých vnútorných impulzov. V spojení s naším predtým zvoleným smerom v priestore produkuje definitívnu kvalitu expresie pohybu. Aj drobná zmena intenzity či smeru môže spôsobiť veľmi jemné rozdiely v expresii a význame pohybu. Silne kontrastujúce pohyby a smery môžu radikálne meniť oboje.“<sup>2</sup>*

J. Newlove

Laban veril, že pohyb je dvojitý proces, pomocou ktorého môže ľudské telo komunikovať vysielaním a prijímaním správ. Uvedomoval si, že tento jazyk je zanedbaný a veril, že jeho tréning vedie k väčším možnostiam porozumenia medzi ľuďmi, ale i človeku ako takému. Ako prvé musí každý pochopiť, že nejde len o fyzickú, ale tiež o mentálnu a duševnú stránku človeka. Laban veril, že ľudská myseľ a telo sú neoddeliteľne prepojené tak, ako nás to učí už myslenie starovekého Grécka. Vzdelanie bolo rozdelené na

<sup>2</sup> NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers*. Great Britain: Cox and Wyman Ltd.,: British Cataloguing in Publication Data, 1993. s. 13.

„hudbu“ a „gymnastiku“, a tak bola zdôraznená dôležitosť spojenia medzi pestovaním mysle a tela. **Toto prepojenie robí umenie pohybu logickým a uceleným.**

Tvrdil, že moderný človek prišiel o svoju spontánnosť v expresívnom pohybe a prežívanie radosti z nej práve kvôli neustálej „klamlivej sebareflexii“, ktorá vedie ku zníženiu schopnosti vnímať dotyk (to, že sa nás zážitok z pohybu dotýka). „Odmenou“ za prácu sa stal naopak stres, ktorý je prirodzenou súčasťou života moderného človeka.

Laban veril, že človek sa hýbe preto, aby uspokojil svoju potrebu. Pohybovej akcii vždy predchádza vnútorné nastavenie (postoj, prístup) a pohybujúci sa má byť voči tomuto nastaveniu pozorný. Môže ním byť krátkodobá nálada, či pohybový vzorec. Oboje sa prejavuje určitým rytmom a tvarom v priestore, ktoré si človek volí v určitej situácii.

Ak sme schopní pohyb analyzovať, mali by sme byť schopní tento pohyb aj zaznamenať, zachytiť do určitého systému znakov. Pre tento účel bola Labanom a jeho žiakmi vytvorená už spomínaná „notácia“ či „kinetografia“ (vďaka nej sa zachovali mnohé baletné či muzikálové choreografie, ako napríklad *The green table*, balet Kurta Joossa, Labanovho žiaka, ktorá mala premiéru v Paríži v roku 1932).

V obecnnej rovine sa dá konštatovať, že „LAP vníma človeka holisticky, umožňuje využiť získané informácie pre kvalitatívny rozvoj potenciálu jedinca. Pohybový a tanečný prežitok je krehký a prchavý, vo svojej podstate abstraktný, no na druhej strane často spojený so silným emocionálnym prejavom. Telo je totiž médium emócií – naše city sa prejavujú telesne. Pre neverbálnu podstatu, prchavosť, ale aj ťažko postihnuteľnú komplexnosť pohybu, končia veľmi často snahy o interpretáciu pohybovej či tanečnej skúsenosti pri opise subjektívnych pocitov a pri poetických metaforách.“<sup>3</sup>

## 1.2. Orientácia v základných pojmoch

### Choreológia (Choreology)

Disciplína, ktorú na začiatku dvadsiateho storočia zaviedol Rudolf Laban. Stal sa vďaka nej jedným zo zakladateľov Európskeho moderného tanca. Podstatou tejto disciplíny je analýza tanca (pohybu ako takého) pomocou presne stanovených oblastí tejto analýzy.

Viac ju rozpracovala Valerie Preston - Dunlop.

### Labanova analýza pohybu (Laban Movement Analysis/LMA)

Vznikla rozvíjaním myšlienok a teórií Labanovho odkazu jeho žiakmi. Nemôžeme teda jednoznačne povedať, že ide o ucelenú metódu, pretože sám Laban svoje poznatky neustále rozvíjal a rozširoval (zavedenie metódy teda nebolo jeho cieľom, zameriaval sa na nekonečný výskum pohybu). Dnes je však podrobne rozpracovaná disciplína, vďaka ktorej môžeme do detailov pozorovať, rozpracovať a tiež zaznamenať ľudský pohyb vo všetkých jeho podobách a formách. Využíva sa nielen v oblasti tanca (rámec tanca totiž prekračuje), ale aj v iných oblastiach, v ktorých pohyb tela zohráva významnú úlohu (herectvo, šport, psychoterapia, fyzioterapia, sociológia, atď.).

Má tieto hlavné kategórie: Body (telo), Effort (úsilie), Shape (tvar) a Space (priestor).

### Labanova notácia (Labanotation)

Labanova notácia je komplexný systém zápisu pohybu využívaný aj v tanci. Je jedným z dvoch systémov zápisu pohybu využívaných na Západe. Základné charakteristiky tejto notácie sú:

- používa abstraktné symboly, ktoré definujú jednotlivé charakteristiky pohybu (smer pohybu, časť tela vykonávajúcu pohyb, dĺžku trvania pohybu, priestorovú úroveň pohybu, atď.),
- tvar symbolu určuje deväť smerov v priestore,
- tieňovanie symbolu naznačuje úroveň pohybu,
- symboly sú zapisované na kolmých priamkach: horizontálna os predstavuje symetriu v tele, vertikálna os predstavuje čas,
- centrálna os predstavuje centrálnu líniu tela, symboly napravo pravú stranu tela, symboly naľavo predstavujú ľavú stranu tela,
- dĺžka symbolov definuje dĺžku trvania pohybu,
- zápis čítame zdola nahor,
- na začiatku aj konci sú linky, ktoré znázorňujú začiatok a koniec trvania pohybovej partitúry (vychádza z hudobného zápisu),
- východiskovú polohu tanečníka môžeme zaznamenať pred začiatkom zápisu.

Prostredníctvom symbolov je možné zaznamenať všetko, čo pohybová partitúra obsahuje tak, aby bolo možné pohybovú partitúru (choreografiu) rekonštruovať, dokumentovať, analyzovať.

Labanova teória o sile (Effort) nám umožňuje zápis kvalitatívnej zložky pohybu. Činitele sily (tzv. Effort factors), ktoré Laban definoval sú: Space – direct/indirect (priestor – priamy/nepriamy), Weight – strong/light (hmotnosť, ťaž – silná/slabá), Time – quick/sustained (čas – rýchly/zadržaný), Flow – bound flow/free flow (plynutie, tok – viazaný, voľný).

### Labanova Kinetografia (Laban Kinetography)

Názov pre Labanovu notáciu používaný v niektorých častiach Európy. Hlavný rozdiel medzi týmito dvomi systémami je v tom, ako sú chápané. Labanova kinetografia je zastrešená inštitúciou *International Council of Kinetography Laban* vo Veľkej Británii a vyzdvihuje v systéme priestorovú analýzu. Labanova notácia sa zameriava hlavne na zachytenie pohybu tela a je zastrešená inštitúciou *The Dance Notation Bureau* v New Yorku.

### Motif notation/Motif writing

Pojem *motif* môže v umení znamenať niečo, čo sa pravidelne opakuje, či pohnútku k tomu, aby sme niečo vykonali. V pohybe ide napríklad o otočku, skok, presun v priestore, izoláciu časti tela, atď.

Ide o systém zapisovania, ktorý je veľmi blízky Labanovej notácii (oba používajú väčšinu rovnakých symbolov a terminológiu, majú rovnaký formát, oba zachytávajú obsah rôznych druhov pohybu), ale v istom zmysle slova je zjednodušený natoľko, aby bol dostupný všetkým jeho užívateľom (akýchkoľvek vekových kategórií či s akýmkoľvek pohybovými skúsenosťami). Oproti Labanovej notácii je teda na prvý pohľad zrozumiteľnejší.

Ann Hutchinson Guest, ktorá sa zaslúžila o rozvoj Labanovej notácie, hľadala v roku 1950 cestu, ako tento zápis priblížiť deťom v New Your City. Tento experiment ju dovedol k tomu, aby pomenovala základné pohybové akcie (Actions), ktoré sú univerzálne pre všetky druhy pohybu. Následne kodifikovala Pohybovú abecedu (Movement Alphabet). Časom pochopila, že na to, aby bol pohyb naozaj komplexný, musí byť rozložený až k jeho kľúčovým a základným elementom.

Labanova notácia nám poskytuje dokonalý zápis detailnej pohybovej deskripcie, takže je možné ju použiť k precíznej rekonštrukcii pohybovej partitúry či choreografie. Zápis motívov zaznamenáva iba jadro, základné elementy. Môže byť teda prostriedkom pre pohybovú improvizáciu, v ktorej sa interpret sám môže kreatívne podieľať na „prečítaní“ zapísanej pohybovej štruktúry.

## 2. OLGA MASLEINNIKOVA

Už samotný názov workshopu „Ako funguje pohyb“ nám napovedá, že workshop je zameraný na skúmanie pohybu ako takého s použitím princípov LAP. Lektorka Olga Masleinnikova názvom workshopu nabáda

<sup>3</sup> autor neznámy, L.A.P. ako nástroj pre výskum pohybu. *labanbratislava.sk*, cit.20.5.2018. Dostupné na internete: <http://www.labanbratislava.sk/vyskum/l-a-p-ako-nastroj-pre-vyskum-pohybu/>.

účastníkov, aby na túto „otázku“ hľadali svoje osobné „odpovede“ a aby tak prenikli do podstaty tejto disciplíny.

Olga Masleinnikova je režisérka, choreografka, lektorka a umelecká couchka. K Labanovej metóde ju priviedla divadelná réžia a potreba pochopiť pohyb hercov na scéne natoľko, aby nemala problém rozlúštiť pochybnosti v ich pohybe. Túžila po schopnostiach, vďaka ktorým by hercom dokázala pomôcť v ich fyzickom tréningu, a tiež aby si zároveň vytvorila (osvojila) jazyk, vďaka ktorému by s hercami mohla o pohybe komunikovať. Týmto jazykom, a aj základným stavebným kameňom jej režijnej i pedagogickej práce, sa nakoniec stala **choreológia**.

Olgu Masleinnikovu fascinoval proces tvorby, v ktorom má herec nad sebou v každom okamihu maximálnu kontrolu. Táto je dosiahnutá tým, že vďaka analýze pohybu herec dokonale pozná zákonitosti svojho tela a zároveň je schopný v ktoromkoľvek momente proces tvorby pozastaviť, znovu analyzovať (nahliadnuť naň cez „okuliare rytmu, dynamiky, tela, atď.“) a obohatiť o nové prvky. Na začiatku svojej režijnej tvorby mala predstavu pohybového predstavenia, ktoré sa pokúsila sama stvárať. Natočila sa pritom a po zhladnutí videozáznamu zistila, že jej pohyb v skutočnosti nezrkadlí to, s čím ho sama vykonáva. Zistila, že ak chce komunikovať pohybom, musí ho skúmať osobne a prekračovať tým svoje pohybové vzorce. Hľadala cestu, ako ovládnuť svoje telo a jeho výrazové prostriedky.

Aj napriek tomu, že nenávidela tréningy klasického baletu (formu a jej dokonalé naplňovanie), rozhodla sa absolvovať tanečné štúdium na konzervatóriu *Trinity Laban*. Počas štúdia objavila to základné, čo jej pomohlo úspešne ho dokončiť: lásku k zápisu pohybu a jeho analýze (na konzervatóriu Trinity Laban sa totiž i klasický balet analyzuje pomocou spomínanej choreológie, pozn.aut.). Následne pracovala naprieč Európou: v Londýne, Dubline, Berlíne, Gente, Paríži aj v Reykjavíku, kde vyučovala na rôznych univerzitách svetovej úrovne (Bird College of Performing Arts, East 15, Le Grand Conservatoire d'Avignon, HZT-Berlin University, Kingston University a English National Opera Works).

Jej režisérka osobnosť sa stáva odpoveďou na otázku: do akej miery je LAP prínosná pre hercov? Olga Masleinnikova je presvedčená o tom, že Labanova metóda je pre hercov ako stvorená, dokonca nevyhnutná a rozhodne by mala byť súčasťou vzdelania každého herca. Choreológiu, o ktorú sa ona sama opiera primárne, ďalej dopĺňa o poznatky z psychosomatiky. Zaujíma sa tiež o to, čo sa nachádza „za“ naším fyzickým telom a ako (vďaka čomu) môže byť tréning herca skutočne komplexný z hľadiska fyzického, psychického, ale tiež duševného (až duchovného). Nebojí sa teda pracovať s energiou človeka a všetkými jeho „vrstvami“.

*„Myslím, že základom je pochopiť prirodzenosť toho, ako samotný pohyb funguje. Keď máme telo, hýbe sa. Takže porozumieť tomu, AKO sa hýbe a aké sú odlišnosti v podmienkach pohybu hercov,... ide o proces transformácie kde začínam, aké ingrediencie vlastným a kam sa potrebujem dostať a ako sa tam dostanem, takže ako potrebujem sám seba transformovať. Keď prejdem touto transformáciou, vlastným fyzický kontajner, vďaka ktorému môžem v sebe vytvoriť niekoho iného.“<sup>4</sup>*

Podstatou pedagogického vedenia Olgy Masleinnikovej je dialóg. Lektorka tak vytvára pocit bezpečného prostredia, ktoré je dostatočne vnímavé a citlivé na akékoľvek zmeny vo fyzickom aparáte účastníkov. Problém ale nastáva v momente, kedy po rozsiahlych verbálnych analýzách kratších pohybových cvičení upadá koncentrácia a pozornosť, ktoré sú prirodzene naviazané na pohybovú aktivitu a fyzickú bdelosť.

Taktiež vedie účastníkov k presnému pomenovaniu toho, čo vnímajú (kladie dôraz na konkrétnosť a jasnosť vyjadrovania), aby boli schopní sami vytvárať gramatiku svojho pohybového jazyka.

## 2.1. „How movement works“ („Ako funguje pohyb“)

Workshop „How movement works“ prebehol za týchto technických okolností:

Dátum účasti na workshope: 9. 7. – 12. 7. 2017

Miesto konania workshopu: Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance, Londýn

Denný rozvrh: 10:00 – 17:30

Náplň workshopu:

- Úvod do inovatívnej a vzrušujúcej choreologickej praxe.
- Tvorenie, predvádzanie a pozorovanie pohybu.
- Diskusia a dialóg.
- Prieskum súčasných možností rozvinutia pohybovej metódy Rudolfa Labana a jej špecifického využitia v súčasných performatívnych umeleckých disciplínach.

Workshop prebieha v budove konzervatória pod vedením už spomínanej Olgy Masleinnikovej. Účastníkmi sú tanečníci, divadelníci (jedna herečka a jedna režisérka opernej réžie), i široká verejnosť, ktorá sa o pohyb zaujíma z čisto súkromných dôvodov (nie kvôli svojej pracovnej oblasti). Tanečníci nie sú študentami konzervatória Trinity Laban, ale zaujímajú sa o rôzne druhy tanca, ako je tango, indický klasický tanec či tanec výrazový. Na workshope sú tiež prítomní pedagógovia z oblasti tanca či začiatočníci, ktorí sa s podobným workshopom (a vôbec, s prácou so svojím telom) nikdy predtým nestretli. Preto je workshop koncipovaný tak, aby sa pohybové skúsenosti jednotlivcov navzájom vyrovnali a aby práca mohla prebiehať plynule, v podmienkach dostupných pre každého účastníka.

Účastník workshopu (herec) by mal byť vhodne oblečený (voľné oblečenie, ktoré mu poskytuje dostatočný komfort pri pohybe a nijako ho neobmedzuje) a mal by pracovať naboso.

Základným pilierom, o ktorý sa workshop s názvom „*How movement works*“ opiera, je okrem choreológie aj **Motif writing**. Olga Masleinnikova volí také cvičenia, aby účastníci (okrem skúmania svojej aktuálnej pohybovej situácie) boli na konci workshopu schopní pochopiť a použiť štruktúru zapisovania pohybových partitúr tak, aby rozumeli ich obsahu a dokázali jednotlivé zápisy po sebe prečítať (a následne prezentovať v priestore).

Samotný workshop začína prehliadkou budovy konzervatória Trinity Laban, ktorá nie je obyčajnou tanečnou inštitúciou postavenou v klasickom štýle. Jej tvorcami sú členovia švajčiarskej architektonickej kancelárie Herzog & de Meuron, ktorí ju navrhli a vybudovali v spolupráci s architektom Michaelom Craigom-Martinom. Ako víťazi verejnej súťaže o možnosť postaviť Labanovu budovu sa rozhodli, že sama budova bude demonštráciou Labanových princípov v pohybe. Charakteristické sú pre budovu napríklad točité schody, na ktorých návštevník nevie, koho môžeme v najbližšej zákrute stretnúť, či rôzne druhy materiálov, ktoré charakterizujú rôznorodosť prirodzenú pre prírodu (drevo, kameň, hrboľaté i hladké povrchy). Farby budovy sú miestami teplé, prírodné, na inom mieste prekypujú miestnosti energiou farieb umelých, „neprirodzených“. Priestory sú otvorené (dvere na štúdiách sú zo skla), aby všetci účastníci mohli zdieľať svoju prácu a aby boli neustále prepojení s tým, čo sa deje na chodbe, či mimo budovy. Majú taktiež možnosť navzájom sa neustále inšpirovať. Chodby budovy „padajú z kopca“, návštevník je nútený stúpať smerom hore, aby jeho telo prekonávalo gravitáciu, aby na sebe pocítil jej pôsobenie. Svetlo sa prediera do budovy cez presklenné steny, ktoré cez deň menia farbu tak, ako ľudské nálady, či atmosféra počas dňa. V budove je cítiť mužsko-ženské princípy. Pohyb je tiež zachytený v nepravidelných tvaroch štúdií, ktorých pôdorysy nie sú obyčajnými obdĺžnikmi, ale často jedna stena na druhú nie je kolmá. Tak, ako ľudské bytosti majú svoje jedinečnosti, tak i priestor na nás môže vplývať svojou „nedokonalosťou“, môže narušiť naše očakávania. Architektúra súčasnosti je viditeľne prepojená s architektúrou minulosti (chodník, ktorý vedie od dverí hlavného vstupu priamo k starodávnej katedrále), aby bolo zreteľné, že nové umenie tvoríme vďaka základom toho starého. Budova je obklopená parkom, z ktorého „vyrastá“ a snaží sa byť s ním v súlade.

<sup>4</sup> voľný preklad interview s Olgou Masleinnikovou, pozri prílohu č. 5

Laban ako architekt nahliadal na prírodu ako na niečo, z čoho sme stvorení a na architektúru ako na to, čo sme nútení (a máme tú možnosť) tvoriť. V architektúre (ale i v prírode) vzhliadal k jej **funkčnosti** a k tomu, aká bola **praktická** a **presná**. Odráža sa v nej ľudské myslenie. I pohyb má byť podľa neho taký. **Efektívny** a **účinný**.

### „Home body/Body instrument“

Aj naše telo sme dostali pri narodení (tzv. od prírody) ako naše „**home body**“, ale zároveň ho dokážeme vedome použiť ako „**body instrument**“. Telo teda môžeme vnímať ako naše „**domáce telo**“ a „**telo ako nástroj**“. Herec sa takmer vždy nachádza v stave rozdvojenosti (v činohernom či muzikálovom herectve ide o herca a jeho postavu, v práci s klaunom je na scéne vždy klaun a za ním herec, ktorý kontroluje technické podmienky či intenzitu reakcií divákov, azda iba v pohybovom divadle dokáže byť herec-performer natoľko prítomný, že k žiadnemu výraznému „rozdvojeniu“ nedochádza).

Ak spadnú na zem kľúče, automaticky sa pre ne zohneme a zodvihneme ich. V takej chvíli prirodzene koná „domáce telo“. Späť si dokážeme zanalyzovať, ako sme kľúče zdvihli, ktorú časť tela sme pritom použili, akým smerom, akou energiou, atď.

Ak sme unavení, posadíme sa. Nie preto, že ide o zvyk, ale preto, že na nás pôsobí gravitácia a telo nemá dosť sily na to, aby ju ďalej prekonávalo.

Ak chodíme priestorom, môžeme voľne (bezcieľne) kráčať. Vtedy ide o prenášanie váhy z jednej nohy na druhú. Chôdza je pre ľudské telo prirodzená, ak sa potrebuje premiestniť z miesta na miesto (je jedným z prostriedkov transportu). Ak sa ale opýtam „kam kráčam“, „za čím“, „k čomu“, či „od čoho“, moje telo sa ocitá v okolnostiach, na ktoré automaticky reaguje. Získavam konkrétny smer, napätie, rýchlosť, atď. Táto premena je transformáciou na „body instrument“.

Naše telo funguje na základe pravidiel, ktoré sú mu biologicky, fyziologicky i sociologicky dané. Ak dostaneme zadanie na niekoho sa pozrieť, pozeráme sa mu do očí, či do tváre. Ak máme niekam ísť, väčšinou sa vydáme smerom dopredu. Ak tvar nášho tela je skôr „zavretý“, vyvoláva to v nás iné pocity (skôr introvertné), ako keby bol otvorený (extrovertné prežívanie). Ak nie sme dostatočne pozorní, naše telo nasleduje tento „poriadok“, tieto pravidlá, ktoré pozná. Môžeme sa ale rozhodnúť tento poriadok narušiť tým, že urobíme iné **rozhodnutie** a tým sa nasledovanie pravidiel zmení na kreatívny proces.

*„Človek má možnosť vystúpiť zo zažitých tendencií, ak sa pre to rozhodne, aby získal nové dobré zvyky aj pod nepriaznivým vplyvom a aby sa naučil kontrolovať negatívne správanie. Táto schopnosť voľby jedného pohybového správania je naozaj úrodnou pôdou pre hercov aj tanečníkov. Umožňuje im to objavovať možnosti pri hľadaní charakteru javiskovej postavy v danej situácii.“<sup>5</sup>*

**Kreativita teda začína tam, kde objavím pravidlo a rozhodnem sa ho porušiť.** Namiesto tváre sa môžeme pozrieť kolegovi na koleno, namiesto chôdze dopredu sa môžeme rozbehnúť smerom vzad. Toto narušenie pravidiel prináša iné významy, ktoré herec môže vedome pretvárať a používať vo vzťahu k divákovi.

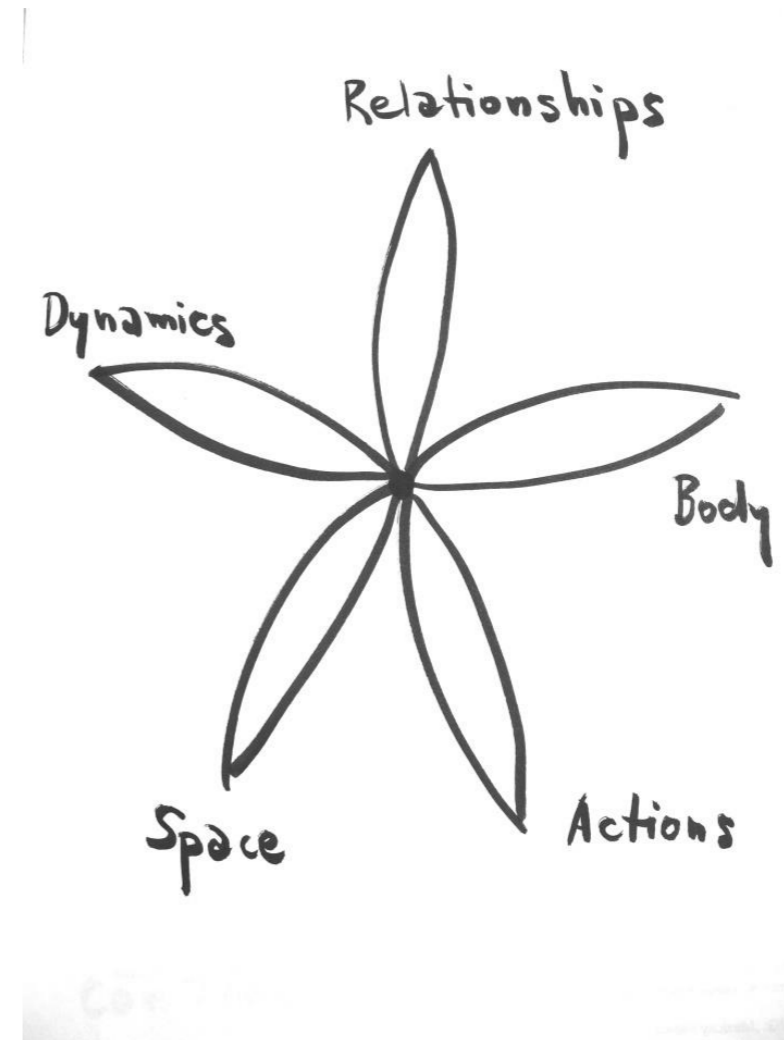
Naše „domáce telo“ má ale tiež svoje obmedzenia, či hranice, s ktorými je potrebné počítať. Preto môže byť pre „telo ako nástroj“ niekedy prekážkou.

### 3. STRUCTURAL MODEL OF HUMAN BEING (Štruktúrálly model ľudského bytia)

Priebeh daného workshopu popisujú nasledujúce kapitoly, ktoré sú zamerané na konkrétne témy a absolvované cvičenia. Organizácia cvičení a workshopových dní prebiehala podľa modelu, s ktorým sa

účastníci oboznamujú až v posledný deň spoločnej práce. Na konci workshopu Olga Masleinnikova kreslí na svoj flipchart obrázok, ktorý pripomína kvetinu. Nazýva ho „Structural model of human being“ („Štruktúrovaný model ľudského bytia“). Vysvetľuje, že všetko, čo sme spolu za týždeň práce objavili sa dá roztriediť do základných „škatuliek“, ktoré charakterizujú každý pohyb. Každý lupeň tejto kvetiny má teda svoje meno: relationships (vzťahy), body (telo), space (priestor), dynamics (dynamika), actions (akcie, jednanie). Uprostred sú prepojené, čo znamená, že nemôžu existovať jeden bez druhého a navzájom sa ovplyvňujú. Náplňou workshopu je teda skúmať (a naučiť sa zapisovať) tieto oblasti pohybu na konkrétnych cvičeniach.

Lektorka používa týchto päť prvkov (a všetko, čo v sebe obsahujú a zahrňujú) ako svoje **nástroje** na samotnú prácu s pohybom (ako herečka, režisérka, i pedagogička). Pomocou nich herec môže svoju prácu nie len zanalyzovať, ale taktiež spätne vylepšiť.



<sup>5</sup> NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers*. Great Britain: Cox and Wyman Ltd., : British Cataloguing in Publication Data, 1993, s.12

### 3.1. BODY (telo)

Jean Newlove začína svoju knihu *Laban pre hercov a tanečníkov (Laban for Actors and Dancers)*, kapitolou s názvom *Objavovanie nášho pohybového potenciálu (Exploring our Movement Potential)*.

Ak sa postavíme naproti zrkadlu alebo partnerovi, môžeme pozorovať, že máme na oboch stranách chrbtice (tela) horné končatiny – ruky, a dolné končatiny – nohy. Ak s nimi začneme pohybovať, zistíme, že vďaka nim môžeme zaujímať pozície - **symetrické** alebo **asymetrické**. Pohyb symetrický je nám pritom prirodzenejší ako pohyb asymetrický.

Keď prenesieme pozornosť na nohy, môžeme jednoducho zistiť, aké možnosti pohybu nám ponúkajú, či ako vďaka nim môžeme prenášať váhu celého tela z jednej nohy na druhú. Môžeme pomocou nich chodiť (walking), padať (falling), skákať (jumping), zdvíhať sa (lifting) či na nich pružiť (springing). Niekedy sa dokážeme nohami pohybovať aj v oblasti hrudníka. I keď nejde o ich prirodzenú zónu pohybu, trénujúci jedinec dokáže dať v prípade potreby nohu k hlave (stojí pritom na mieste). Ak je to pre trénujúceho náročné, môže si ľahnúť na zem a hornú polohu preskúmať v kontakte so zemou. Pri oboch týchto cvičeniach sa pokúšame dostať svoje končatiny do nezvyklých pozícií mimo ich „normálnej“ zóny.

Chrbtica sa dokáže natiahnuť (stretch), vyklenúť (arch) či ohnúť (bend), dokážeme sa vďaka nej otočiť (turn), ale zároveň ju môžeme stočiť, rotovať (twist). Každý jej pohyb ovplyvňuje horné končatiny, ale aj panvu, na ktorú sa tieto pohyby prenášajú.

Ruky dokážu vyrovnávať rovnováhu v tele protipohybom. Ak pravá noha vykročí dopredu, pravé rameno sa automaticky zhupne (swing) smerom vzad a ľavá ruka sa vysunie dopredu. Spredu pomocou rúk dokážeme obsiahnuť oblasť hrudníka (čiastočne aj zadnej strany tela), ale zozadu (v oblasti chrbtice) sme obmedzení a na prednú časť hrudníka nedosiahneme.

Hlava sa môže otáčať (turn) alebo klesať (drop) zo strany na stranu či po kružnici. Jej váhu môžeme pocítiť tým, že ju necháme spadnúť smerom dopredu a potom ju pomalým vedeným pohybom vrátime naspäť do východiskovej pozície, aby sme ju opäť mohli (viac kontrolovane) nechať klesnúť dozadu a opäť pomaly navrátiť späť.

Dlane a chodidlá sa môžu ohýbať (bend) a naťahovať (stretch), môžu uchopovať predmety a púšťať ich. Prsty sa môžu otvárať a zatvárať.

Pohyby môžu byť **otvorené** (naťahovanie) a **zatvorené** (ohýbanie). Ak napríklad robíme kruh hlavou, či inou časťou tela, strieda sa pohyb otvorený a zatvorený.

**Kinesféra (Kinesphere)** je priestor okolo nás, ktorý vymedzujeme svojím pohybom. Hranice našej kinesféry sú tam, kam pri pohybe na mieste dokážeme dosiahnuť našimi končatinami. Môžeme si ju predstaviť ako veľkú bublinu. Ak sa pohybujeme, naša kinesféra sa pohybuje s nami priestorom. Môže sa stať, že sa v priestore stretne s kinesférou partnera (môžu sa navzájom vyhnúť, či prelínať).

Ako rozcvička v hereckom tréningu môže poslúžiť cvičenie na skúmanie funkcie kĺbov v tele. V priestore sa pokúšame rozhybať všetky časti nášho tela tak, aby sme neustále vnímali pohyb okolo kĺbov, kostru, ale tiež svaly, ktoré v pohybe pomáhajú. Je pritom dôležité neustále konkretizovať, ktorou presnou časťou tela, ktorým kĺbom v daný okamžik pohybujeme. Inak sa v tomto nekonkrétnom pohybe stráca aj ten, kto sa pohybuje, aj ten, kto sa díva. Herec (tanečník, účastník) sa vďaka tomuto cvičeniu môže zahriať, pripraviť sa na prácu s telom a tiež zistiť, v akom fyzickom rozpoložení sa práve nachádza. Po tomto cvičení môže dostatočne rozcvičiť časti tela, ktoré cíti ako nerozhybané.

Olga Masleinnikova pri nedostatku energie v tele odporúča premasírovať si celé uši. V ušiach sú nervové zakončenia celého tela (tak ako v chodidlách) a ich masírovanie pomáha aktivizácii celého organizmu.

*„Je veľmi dôležité pochopiť, ako sú veci v nás pripravené odísť, aký je náš začiatkový bod (ako hercov), sme ako cibuľa, viacvrstvá ľudská bytosť, viacvrstvý nástroj. Aké z týchto parametrov môžem zmeniť a stať sa tou inou cibuľou, ktorá je odo mňa odlišná. Takže Labanov princíp nám pomáha pochopiť odkrývanie vrstiev cibule, z ktorých je zložená. A tiež pochopenie, aké sú tieto vrstvy cibule odlišné od vrstiev tej*

*druhej, do ktorej sa chcem transformovať. Môžeš začať intuitívne tým, že to robíš a potom v priebehu tvojej práce sa môžeš pozrieť späť a povedať si: toto funguje veľmi dobre, ale tieto časti môžem vylepšiť a urobiť ich špecifickjšími použitím Labanových princípov. Toto funguje pre hercov, ale aj pre režisérov, ktorí vedia, kam chcú projekt, či herca doviest a aké odlišné sú ingrediencie v tomto procese varenia.“<sup>6</sup>*

Je nevyhnutné, aby herec najskôr preskúmal a pochopil svoju východiskovú pohybovú výbavu, aby sa zamerlal na svoj **„profile of a mover“** („profil hýbajúceho sa“). Každý jedinec si totiž podvedome vyberá tempo, smer, nasadenie, či kam smeruje jeho pohľad podľa toho, čo mu je najprirodzenejšie. Keď odhalí, kde je jeho „štartovacia čiara“, môže sa ľahšie orientovať v tom, ako dlho mu potrvá „dosiahnuť cieľ“.

### 3.2. SPACE (priestor)

Olga Masleinnikova začína svoj workshop jednoduchou chôdzou po priestore. Úlohou účastníkov je sledovať, aké je ich najprirodzenejšie tempo, ktorý smer si volia ako im najbližší, či je pozícia ich tela skôr otvorená, alebo zatvorená. Najdôležitejšie pri podobnej práci na vlastnom pohybe je **vnímanie detailov**.

Detail je špecifické „korenie“ pohybu a nesmieme naň zabúdať. Inak je náš pohyb plochý a prvoplánový. Až detail z neho urobí špecifickú záležitosť.

Naše telo sa často pohybuje v **oblúkoch** (už spomínaných pohybových vzorcoch) ktorých narušovaním budujeme svoj jedinečný pohybový materiál.

- Pri chôdzi účastníci menia tempo. Najskôr samy podľa seba. Tempá môžu byť **pomalé, stredne rýchle, rýchle a veľmi rýchle**. Neustále majú za úlohu sledovať, ako sa pri ktorom tempe cítia, aký vnútorný proces im zmena tempa, či tempo samotné prináša. Potom majú účastníci zaujať všetci rovnaké tempo. Účastníci sa navzájom vnímajú a spolu spomaľujú či zrýchľujú podľa potreby. Prirodzenejšie sú im hlavne pomalé a stredné tempá, kedy im takpovediac „nič nehrozí“. Postupne ale skupina skúma tempá maximálne rýchle a maximálne pomalé, v ktorých sa necíti až tak bezpečne a komfortne. Môžeme si všimnúť, že tak, ako pri iných cvičeniach, aj tu dochádza k už spomínaným obmedzeniam „domáceho tela“, ktoré často jednoducho nemá dostatočnú fyzickú kondíciu na to, aby udržalo so skupinou tempo, skupina ho ale často „potiahne“ a telo tak môže prekročiť svoje pomyselné hranice.
- Ďalej sa účastníci sústredia na chodidlá a možnosť našľapovania na ne. Skúmajú, aké zmeny nastanú v tele, keď našľapujú na špičku a potom na pätu. Postupne pridávajú a striedajú otvorené a zatvorené pozície hrudníka. Ďalším variantom sú dlhé a krátke kroky, či vysoko zdvíhané kolenná, alebo chodidlá tesne pri zemi. Je možné pomocou chodidiel komunikovať? Ak áno, ako?
- Postupne pozornosť prechádza do kolien, bokov až do hornej úrovne tela, do lakťov, ktoré začnú viesť pohyb. Účastníci majú vnímať, čo sa mení, či sa nejako menia ich emócie a či sú schopní vnímať pohybové vzorce a kreatívne ich prekonávať.
- Účastníci potom prenesú pozornosť na oči, kam smeruje ich pohľad. Je zámerný a cieľavedomý, alebo pozorované objekty strieda skôr intuitívne a mimovoľne? Čo sa stane, ak sa stretnú pohľady účastníkov? Nastane úsmev? Prečo? A čo ak úsmev nenastane, ako reaguje telo, akú spätnú reakciu vyvolá táto situácia v účastníkoch? Dokážem sa „pozrieť do seba“ s úsmevom, či bez neho? Aké to je, keď s niekým držím dlhý očný kontakt a aké naopak, keď pohľad rýchlo „preblikáva“ medzi účastníkmi?
- Pokračujeme v chôdzi po priestore a keď niekoho stretne, nahlas povieme jeho meno. Telo automaticky používa gestá. Našou úlohou je zaznamenať ich.

Účastníci dostávajú za úlohu vytvoriť v priestore zo svojich tiel geometrický útvar podľa vlastného výberu. Vyberajú si kruh. Dôvodom je opäť pohybový vzorec, ktorý máme v sebe zakorenený. V kruhu sme si „všetci rovní“ a je jednoduché ho efektívne vytvoriť. Postupne spolu účastníci skúšajú v priestore vytvoriť iné

<sup>6</sup> voľný preklad interview s Olgou Masleinnikovou, pozri prílohu č. 5

geometrické útvary. Prichádzajú ale na to, že pre nich nie sú také prirodzené a že im to dlhšie trvá. Zároveň ale táto práca s priestorom oživuje ich kreativitu a púšťajú sa do vášnivej diskusie o tom „čo im ktorý tvar pripomína“, či „ako sa v ňom cítia“.

Po opätovnom rozídení sa do priestoru dostávajú účastníci zadanie, aby sa v jednom momente spoločne zastavili. Toto zastavenie nazýva lektorka pojmom **stillness**. (jedným z možných a najvýstižnejším prekladom je *ticho*). Keď sa ale telo zastaví, neznamená to, že je mŕtve, že prestalo existovať či žiť. Naopak v ňom prebieha množstvo vnútorných procesov, ktoré ho udržiavajú v energii „pohybu“. Slovo stillness môžeme teda pre svoje potreby preložiť ako „pozastavenie“. Toto sa zopakuje niekoľkokrát. Potom lektorka vyzve účastníkov, aby sa po zastavení na niekoho pozreli. Kladie im otázku, kam automaticky smeroval ich zrak? Všetci účastníci odpovedajú, že do očí partnera, alebo na jeho tvár. Opäť ide o pohybový vzorec či konvenciu, ktorú môžeme vedome zmeniť. Ako na diváka pôsobí, ak sa herec pozrie na koleno namiesto do tváre, či na brucho, alebo na akúkoľvek inú časť tela?

Potom lektorka vyzýva účastníkov, aby zastavili a ten, na koho sa pozerá, sa stane ich „obetou sledovania“. Postupne „sledujeme“ svojho partnera a následne sa mu „vyhýbame“. Naše vzdialenosti vo vzťahu k nemu sa menia. Neskôr všetci účastníci dostávajú za úlohu „sledovať“ a potom „sa vyhýbať“ jednej konkrétnej osobe. Vnímame pritom prácu s priestorom, kedy účastníci idú smerom k sebe a priestor sa uzatvára (pri sledovaní), a kedy sa naopak otvára tým, že účastníci kopírujú miestnosť po obvode stien (keď sa majú danej osobe vyhýbať).

#### Partitúra:

Na overenie práce s materiálom poslúži partitúra, ktorá má obsahovať nasledujúce kroky:

- vstúpiť do priestoru (hracieho),
- pozastavenie,
- rozhladnúť sa,
- pozastavenie,
- prejsť okolo miestnosti,
- otočiť sa,
- dotknúť sa,
- vystúpiť z priestoru.

Úlohou účastníkov je naplniť túto partitúru podľa svojich predstáv a zapamätať si ju. Nástroje, na ktoré pri nej dbáme sú:

- rýchlosť,
- smer,
- level,
- fokus,
- veľkosť.

Keď majú všetci účastníci partitúru vytvorenú a zafixovanú, vytvoria v skupine trojice a tie si partitúru navzájom predvedú. Jeden je teda ten, ktorý partitúru predvádza, druhý sa snaží technicky zachytiť, z čoho sa skladá a tretí vníma partitúru ako priestor pre príbeh, ktorý v sebe nesie (ak v nej nejaký objaví). Po dokončení nastane spoločná diskusia v trojiciach a účastníci sa vymenia.

Ďalšou fázou práce na tejto partitúre je pridanie **detailu**. Každý účastník si vyžrebuje časť tela, ktorá sa v jeho partitúre musí presadiť presne 5x. Po vzájomnom predvedení si výsledkov skúmania v skupine účastníci prichádzajú na tieto možnosti práce s detailom:

- touch (dotyk),
- looking at (pozeranie sa na),
- isolation (izolácia),
- repetition (opakovanie),
- hiding (ukrývanie),
- explore/reveal (skúmať/ odkryť),
- initiate with (začať s),
- stillness (pozastavenie),
- frame (orámovanie),
- leading with (vedenie s),
- sound (zvuk).

V poslednej fáze práce na tejto partitúre máme použiť možnosti, ktoré sme v prvom variante nepoužili.

Pri záverečnej diskusii nad partitúrou prichádzame na to, že naše telo pri predvádzaní partitúry pôsobí „roboticky“. Lektorka vysvetľuje, že práve to je dôvod, prečo naše telo potrebuje prax – **tréning**, nestačí teória.

Ďalej lektorka upozorňuje na to, že niektoré časti tela nesú „**spoločensky daný význam**“. Napríklad boky či dekolt, brada alebo lakty. Príbehy, ktoré sa rodili zo sledovania jednotlivých partitúr, boli týmto faktom ovplyvnené. Spoločenské významy a časti tela, ktoré k nim prislúchajú, môžeme použiť vo svoj prospech, či ich vedome prekonávať.

Priestor na nás vplýva v tzv. **dimenzionálnom kríži (dimensional cross)**. Tento kríž tvoria smery: dopredu - dozadu, zľava – doprava, zdola – nahor. Štúdia priestoru pomocou kinesféry a dimenzionálneho kríža sa nazýva **choreutics (choreutika)**.

### 3.3. DYNAMICS (dynamika, hybnosť)

Úlohou účastníka pri cvičení zameranom na dynamiku je preniesť to, čo vidí či počuje, do tela tak, aby sa to stalo viditeľným, aby nejakým spôsobom reprodukoval prostredníctvom tela svoj zážitok či myšlienku, aby bola čitateľná. Dynamiku tvorí **kvalita** a **rytmus**. Zároveň dynamika dodáva pohybu zmyslosť a je akýmsi hnacím motorom k pohybu.

Priebeh úvodného cvičenia do danej tématiky:

- Účastníci chodia priestorom a vnímajú svoj tlkot srdca. Je možné ho vnímať? Počuť? Pozastavia sa a dlane priložia na hrudník. Počujú dynamiku a rytmus svojho srdca. Ak sme schopní ho zachytiť, ako je možné pretransformovať ho do svojej chôdze? Chodia priestorom podľa rytmu svojho srdca. Neskôr hľadajú spôsob, ako ho transformovať do gesta obidvoch rúk.
- Pokračujú s nádychom a výdychom. Absolvujú rovnaký proces.
- Pomocou objaveného gesta je možné komunikovať, rozídu sa do priestoru, v ktorom stretávajú partnerov, reagujú na nich pomocou gesta či pohybu v priestore.

Kvalita dynamiky: (v rámci workshopu je väčšia pozornosť venovaná rytmu, preto sa otázkou kvality lektorka zaoberá len povrchno)

- Lektorka púšťa rôzne skladby, ktoré majú každá inú kvalitu - iný rytmus, inú energiu, inú atmosféru. Účastníci sa majú pohybovať v priestore tak, aby svojím pohybom vyjadrili kvalitu skladby. Používajú pritom cvičenie na skúmanie kíbov, ktoré kombinujú s úrovňami a vzdialenosťami v priestore.

- Túto kvalitu si majú zapamätať i keď nastalo ticho a majú v nej pokračovať. Niekedy ju majú dokonca dodržať, i keď lektorka pustí inú skladbu rozdielnej kvality.

Kvalitu dynamiky účastníci nemajú nijako hodnotiť, ale majú ju pocítiť v tele.

Rytmus:

Na jeho vyjadrenie používame:

- speed (rýchlosť),
- punctuation (zdôrazňovanie),
- circle (kruh),
- beat (tep, tempo),
- duration (trvanie) – označuje začiatok a koniec pohybu, je pre nás prirodzené.

Na uchopenie rytmu máme k dispozícii tieto možnosti:

- impulse (impulz) – najvyššia rýchlosť je na začiatku pohybu, potom dochádza k spomaľovaniu pohybu,
- impact (náraz, dopad) – pomalý na začiatku, najväčšia rýchlosť na konci pohybu,
- swing (oblúk) – oblúkový pohyb, najrýchlejší moment je uprostred pohybu, väčšinou hneď nasleduje ďalší,
- rebound (odraz) – tiež je najrýchlejší bod pohybu uprostred, ale je ostrý a hranatý,
- continuous (neustály, nepretržitý) – plynulý pohyb, rýchlosť po celú dobu rovnaká.

V priestore sme dostali čas na to, aby sme si rôznymi časťami tela preskúmali možnosti rytmov. Postupne sme prešli všetkými samostatne a neskôr sme ich spojili do pohybovej improvizácie, v ktorej sa mohli plynule striedať. Dôležité opäť bolo zistiť, ktorý z nich je pre nás najprirodzenejší a naopak, ktorý je pre nás najmenej „príjemný“. Olga Masleinnikova nás upozornila aj na možnosť používania rytmov pri budovaní dramatickej postavy. Tak, ako u jedinca prevláda viac „swing“, „impact“, či „continuous“, tak aj postava môže mať jeden hlavný typ rytmu v celom pohybe po celú dobu svojej existencie na javisku.

### 3.4. RELATIONSHIPS (vzťahy)

*„Akcia a reakcia vedú ku konfliktu, ktorý je spoločnou dynamikou pre celú drámu, či je to konflikt medzi protagonistami, človekom a jeho osudom, alebo človekom a spoločnosťou.“<sup>7</sup>*  
Jean Newlove

Všetky pohybové zložky sú vo vzájomnom prepojení a vo vzťahoch, ktoré sa neustále premieňajú. Aj samotným pohybom vyjadrujeme vzťahy medzi partnermi na javisku. Nástroje, ktoré k tomu môžeme využiť sú :

- levels (úrovne),
- eye contact (očný kontakt),
- touch (dotyk),
- distance (odstup, vzdialenosť),

- giving/taking weight (odovzdávanie/preberanie váhy),
- orientation (otientácia).

Orientáciou rozumieme smer, ktorým stojíme smerom k partnerovi či k objektu nášho záujmu. Ak sa pred partnera postavíme tvárou v tvár, vzbudzuje to v nás iné pocity, ako keď stojíme chrbtom či bokom. Ak k tomu ešte pridáme vzdialenosť, vznikajú dramatické situácie už tým, kde a ako sme v priestore umiestnení.

Úroveň môže byť spodná, horná, stredná:

- vo dvojiciach v priestore skúmame, ako prebieha premena z jednej úrovne do druhej a ako sa vďaka nej premieňa vzťah medzi partnermi. Nie len vizuálne, ale aj introspektívne.
- Z pohybovej improvizácie vyberieme 5 pozícií vo dvojici, z ktorých vytvoríme opakovateľnú partitúru.

### 3.5. ACTIONS (akcie, jednanie)

Do tejto partitúry pridáme ďalšie „ingrediencie“. Olga Masleinnikova vyzýva účastníkov, aby na nástroje, ktoré im odkrýva, nahliadali ako na ingrediencie, ktoré môžu používať pri svojom procese „varenia“. Okrem toho, že z nich môžu partitúru vystavať („základné ingrediencie“), môžu ju o ne doplniť („okoreniť“).

- Úlohou účastníkov je prepojiť partitúru pomocou „body parts“ (častí tela), dynamiky a sledovať, aké akcie pritom použijú.

Základné akcie<sup>8</sup> sú pomenované takto:

- travel (cestovanie, premiestňovanie sa),
- weight (váha),
- turn (otočka),
- twist (rotácia),
- isolation (izolácia),
- stillness (pozastavenie),
- fall (pád),
- lean (opieranie sa),
- open (otváranie),
- close (zatváranie),
- jump (skok).

Otváranie a zatváranie pritom prebieha vždy po sebe (navzájom súvisia) a rotácia je začiatkom a koncom pohybu otáčania sa.

Akcie vychádzajú z bežného života, ale v tanci ich realizujeme v rámci danej estetiky.

- Po presnej fixácii partitúr majú dvojice za úlohu navzájom sa pozrieť na výsledky svojej práce. Majú znovu vnímať technické predvedenie a jednotlivé zložky partitúr, príbeh, ktorý z nich (bez snahy predvádzajúcich) vyplýval. Majú tiež v priestore sledovať zmeny vo vnímaní partitúry, ak majú možnosť vidieť ju z viacerých strán. Partitúru teda každá dvojica (jedna trojica) opakovala viackrát (je to luxus tréningov, v ktorých si môžeme jednotlivé časti vracať a „prehrávať“ podľa potreby).

<sup>7</sup> NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers*. Great Britain: Cox and Wyman Ltd., : British Cataloguing in Publication Data, 1993, s. 12

<sup>8</sup> pozri prílohu č. 2



Vyrcholením snaženia všetkých účastníkov bol samotný zápis partitúry pomocou techniky *Motif writing*<sup>9</sup>. Účastníci zapísali svoje partitúry na začiatok len v úrovniach „actions“ a „dynamics“ (k ďalším stĺpcom nemali súbor znakov, pretože z časových dôvodov nebolo možné zvládnuť kompletný zápis partitúry) a potom si partitúry vymenili. Úlohou účastníkov bolo spracovať zápis neznámej partitúry tak, aby boli schopní predviesť svoje nové rozpracovanie daného zápisu pred skupinou.

Po dvojiciach účastníci predvádzali obe partitúry. Pôvodnú, z ktorej zápis vznikol, a sekundárnu, ktorá vznikla na základe samotného zápisu. Diváci mohli pozorovať, že akcie aj dynamika obidvoch partitúr boli skutočne rovnaké, ale časti tela, priestor či vzťahy použil každý účastník podľa svojho vlastného uváženia. Olga Masleinnikova v každom prípade zasiahla a obohatila prácu dvojice režijnou pripomienkou zvonku. Pridala napríklad očný kontakt s publikom či kontinuálny úsmev („*Nehráš, že si šťastná, ty si šťastná!*“<sup>10</sup>) jednému z dvojice. Výsledkom workshopu teda bolo niekoľko samostatných pohybových výstupov, ktoré by bolo možné ďalej použiť v pohybovom predstavení.

#### 4. Možnosti využitia LAP v hereckej praxi

Olga Masleinniková už v skorom úvode workshopu upozornila na fakt, že tak ako ďalší lektori, tak i ona sama si metódu LAP upravuje podľa svojich potrieb. Ide o prirodzený proces, vďaka ktorému jednotlivé metódy zostávajú živé. *Structural model of human being* bol jej spôsobom ako neznalých účastníkov priviesť k LAP i k skúmaniu pohybu. Ak si ale pokladáme otázku, ako LAP môžeme využiť v hereckom tréningu, stačí nahliadnuť do predchádzajúcich kapitol a zrealizovať tieto cvičenia (a mnohé ďalšie, ktoré nájdeme v dostupnej literatúre) s konkrétnou skupinou hercov a následne pozorovať proces a výsledky tejto práce.

Tanečnica Magdaléna Čaprdoová, ktorá sa stala druhou oslovenou lektorkou s praxou v LAP, vo svojej praxi využíva hlavne štyri oblasti LAP, ktoré rozvinula Labanova nasledovníčka Irmgard Bartenieffová. Vďaka nej sa tieto myšlienky v roku 1938 dostali do New Yorku, kde si ich osvojili profesionálni tanečníci i divadelníci. Tieto štyri oblasti nazývame skratkou BESS.

**Body** (telo), **Effort** (sila), **Shape** (tvar), **Space** (priestor)

Laban ďalej rozpracováva kategórie *krokov, času, piatich krýštálov, pohybových škál, váhy*, atď. Táto pohybová disciplína je nesmierne rozsiahla a podrobne rozpracovaná v niekoľkých kvalitných publikáciách, preto sa ďalej nebudeme zaoberať duplikovaním už zverejnených informácií a faktov. Magdaléna Čaprdoová s prihliadnutím na možné zdroje tvrdí, že za najdôležitejšie pri používaní LAP vo svojej praxi považuje jej absolútne zjednodušenie. Preto necháva svojich študentov skúmať svoj pohyb v jednoduchých cvičeniach, ktoré prispôsobuje ich momentálnemu psycho-fyzickému vývoju.

V rámci ďalšieho výskumu ma tiež zaujímal názor študenta, ktorý na svojej domovskej univerzite *Real Escuela Superior de Arte Dramático* v Madride absolvoval dvojročný herecký tréning LAP. Týmto študentom bol herec Francisco José Hidalgo López, ktorý v roku 2018 absolvoval na JAMU rok štúdia v rámci programu Erasmus.

José Hidalgo López popisuje použitie LAP v troch oblastiach svojej hereckej praxe:

- v pochopení pohybu ako takého
- pri budovaní charakteru postavy
- pri objavovaní gesta a jeho kvality

Odpoveď na moju otázku čím ho LAP obohatila začína tvrdením, že každý herecký pohyb je štylizovaný a že vďaka LAP objavil spôsob ako v tejto štylizácii slobodne tvoríť. LAP sa venoval v rámci svojho kurzu systematicky dlhšiu dobu a tak dostal priestor samostatne skúmať svoj pohybový aparát a nové mož-

nosti jeho využitia. LAP mu podľa jeho slov výrazne rozšírila pohybový slovník a dodala odvalu o pohybe vedome uvažovať. Dostal vďaka nej totiž návod, ako na to. Popisuje ako herec dokáže ovládať svoj pohyb tým, že vedome mení jeho kvality - smer, silu ktorou ho realizuje, trvanie, či samotnú časť tela, ktorou pohyb vykonáva. Hovorí tak o geste, či o kvalite pohybu celej postavy (podľa charakteru role). Herec v sebe potláča či posilňuje tie kvality, ktoré pomáhajú fyzikalite postavy. Tým zákonite mení význam (gesta či jednania postavy), ktorý divák okamžite dokáže rozpoznať. LAP je podľa neho disciplínou, ktorú by herec určite mal objaviť (i keď iba okrajovo), pretože i keď bola stvorená hlavne pre tanečníkov, herec vďaka nej môže odhaliť svoj pohybový potenciál v tom najširšom možnom rozmere.

V roku 2009 sa v Labanovom inštitúte v Bratislave konala konferencia, ktorej hlavnou témou boli *aplikácie výskumu pohybu v tanci, divadle a terapii*. Tejto konferencie sa účastnila aj Kedzie Penfieldová CMA, ADTR, Sr.ADMPr UKCP, ktorá je riaditeľkou pohybových štúdií na *Queen Margaret University* v Edinburgu v Škótsku. V sedemdesiatych rokoch v New Yorku študovala tanec a herectvo a po presťahovaní do Škótska začala na spomínanej univerzite vyučovať kurzy herectva. Vedie taktiež odborné vzdelávacie kurzy a má tiež súkromnú prax, v ktorej vychádza zo štúdia analýzy pohybu a psychoterapie. Pohyb je podľa nej náš učiteľ.

Na konferencii vystúpila s príspevkom o Labanovej analýze pohybu (ďalej len LAP) pre hercov, vďaka ktorej sme schopní cez pohyb, sprístupniť si naše „ja“.

Týmto „ja“ myslí naše neverbálne pohybové „ja“, vďaka ktorému je herec schopný (ak ho skutočne spoznáva) obmieňať v kontexte postavy svoj pohybový štýl a „výraz“.

V oblasti nášho skutočného „ja“ rozlišujeme ako herec používa gesta, ale tiež jeho celkovú pohybovú charakteristiku, vďaka ktorej sú jednotlivci výnimoční a okamžite rozpoznateľní. „*Spôsob akým sa hýbe, dáva tomu kto ho pozoruje, informáciu o jeho kinestetickom pociťe a komunikuje určitý charakter alebo náladu. Takto, skôr ako povie čo len slovo, povie seba aj ostatným niečo o svojom „ja“.* To platí pre herca v súkromnom živote rovnako, ako pre postavu ktorú hrá.“<sup>11</sup>

Najväčším prínosom LAP je symbolický a verbálny pomenovací systém, vďaka ktorému môže herec na základe vlastnej **skúsenosti**<sup>12</sup> jasnejšie pochopiť pohybový jazyk a jeho význam. Pre herca sú aj podľa nej v tejto práci najprínosnejšie štyri oblasti, ktoré už poznáme pod skratkou BESS. K nim sa pridávajú ďalšie kategórie ako napríklad frázovanie. Herec sa pri práci s týmito oblasťami zaujíma o to, do akej miery ich uplatňuje a tiež v akom kontexte. Pritom neustále postupuje v skúmaní toho „ja“. Cez vlastnú skúsenosť sa teda učí pomenovávať jednotlivé kategórie a vzorce a odhaľuje zákonitosti, ktoré sú pre neho prirodzené, či naopak neprirodzené (určité kvality dokáže vykonávať ľahšie než iné). Dochádza k rôznym kombináciám *nasadenia* a *tvarových zmien*, ktoré herec dokáže stelesniť s ľahkosťou, jasnejšie a efektívnejšie, pri iných sa naopak cíti nemotorný, akoby pre neho tieto kombinácie fungovali menej. Vďaka týmto procesom si uvedomuje svoj jedinečný spôsob hýbania sa, ktorý je súčasťou jeho identity, jeho „ja“.

Tento systém sa potýka s dvomi zásadnými problémami. Prvým je komplexnosť učenia sa nového jazyka (ktorý disponuje svojou vlastnou presne určenou „gramatikou“) a druhým je náročnosť pozorovania a analyzovania seba samého v pohybe. Slovom a symbolom sa prikladá malý význam, slúžia hercovi skôr ako pomôcka na uchopenie svojich schopností a pohybových predpokladov. Je preto vhodné viesť študentov taktiež k vytváraniu vlastnej „abecedy“, vďaka ktorej môžu popísať svoj zážitok z pohybu. Pedagóg študenta (ktorý je ešte stále v procese dospievania) k procesu objavovania seba cez pohyb nenúti, ale môže ho k nemu prilákať.

Herec by sa mal o svoj pohybový aparát zaujímať nie len z pohľadu estetického, teda významového, ale aj z pohľadu funkčnosti. „*Pri skúmaní LAP neexistuje hodnotenie „dobrý“ a „zlý“. Hoci existujú anatomické princípy alignmentu, zdroja dychu, svalovej kondície, rozsahu pohybu a sily, ktoré sú základ-*

<sup>11</sup> PENTFIELDOVÁ, Kedzie. Laban v hereckom tréningu: sprístupnenie „ja“ cez pohyb. In *Labanfest 2009*, Bratislava: Byť v pohybe/B in motion, 2009, s.73

<sup>12</sup> V LAP je dôležité aby sa pohyb skúmal na základe skúsenosti a až následne bola realizovaná jeho analýza, na základe ktorej dochádza k intelektuálnemu pochopeniu konceptu. Pohyb totiž generuje rozličné pocity a ich fyzická realita človeka učí o „ja“ viac ako samostatný mentálny proces.

<sup>9</sup> pozri prílohu č. 3

<sup>10</sup> režijná pripomienka zapísaná v osobnom hereckom denníku

nými aspektmi pohybového tréningu a zahŕňajú aspekt správnosti, alebo aspoň vhodnosti.<sup>13</sup> Týmto autorka upozorňuje na koncept zvaný „neutrálna“ úroveň tela, v ktorej je herec oslobodený od osobných návykov, aby na seba dokázal prevziať akúkoľvek manieru či postoj postavy ktorú stelesňuje. Pritom by ale herec mal mať na zreteli to, že nejde o „perfektný postoj“, ale o „dynamický alignment“ vďaka ktorému herec vyžaruje a pozorovateľ tak môže zaznamenať vitálnu podstatu herca, človeka. V tomto postoji by sa herec mal cítiť dobre (často je to postoj, ktorý naše telo zaujme keď máme dobrú náladu) a mal by byť napojený na svoj dych. Ideálne je ak hercov dynamický postoj podporí expresivitu tela, či naopak.

Herci by pritom neustále mali mať na zreteli, že pri práci s LAP nejde o **korekcie** ich pohybového aparátu, ale o skúmanie **základov**, na ktorých môžu svoj pohybový prejav vybudovať. Vďaka týmto základom sa dozvedáme viac o „**osobitých informáciách**“ študentov, ktoré neskôr môžu použiť v stelesnení svojej postavy (hlava vysunutá dopredu, otvorený hrudník, opustené ruky, atď.)

#### 4.1. Potreba skúmať svoje „ja“

Ak herca podporujeme iba v imitácii vonkajšej formy, zabraňujeme tým aby pohyb vychádzal pohodlne a slobodne z jeho vnútra. Preto autorka vo svojom príspevku zdôrazňuje dôležitosť skúmania vlastného „ja“, ktoré má určité parametre (výška, váha, rysy a podobne), ktoré herec ovplyvniť nedokáže, ale taktiež v sebe ukrýva možnosti pohybu, ktoré je herec povinný skúmať. Fyzická bytosť sa totiž môže pohybovať rôznymi spôsobmi a je len na hercovi ako zodpovedne k postave pristúpi a do akej miery prispôsobí svoj pohybový aparát svetu postavy. Niekedy ide o minimálne zmeny v gestách, či postoji, inokedy o celkovú premenu energie, ktorú postava hercovi vnucuje. Bez pochopenia svojej reality, nedokáže herec zosobniť realitu postavy.

Taktiež je zásadné uvedomiť si, že existuje priamy vzťah medzi pohybom a emóciou. Už Stanislavskij tvrdil, že v každej fyzickej akcii (pokiaľ nie je úplne mechanická) je možné postrehnúť vnútorný účinok, pocit. Keď sa nám podarí uveriť emocionálnosti okamihu, ktorý herec stelesňuje, hovoríme o „*pravdivom hraní*“. Pri tréningu takéhoto hrania počítame s tým, že hercovo telo nezabúda na fyzickú skúsenosť a je tak schopné tieto pravdivé momenty uchovávať vo svojej štruktúre i v štruktúre postavy či celého diela.

#### ZÁVER

*„Snívam o tom, že jedného dňa, keď bude po hercovi požadované, aby tancoval, nebude o tom premýšľať. Tak ako tanečník, ktorý bude mať za úlohu uchopiť postavu, ktorá bude mať text a nebude sa báť použiť svoj hlas.“<sup>14</sup>*

Jean Newlove

Štúdia dokazuje, že LAP je pre herca a jeho pohybový tréning prínosnou disciplínou. Zámerom tejto štúdie nebolo rozpracovávať ďalšie možné cvičenia, pretože tieto sú rozpracované v dostupnej literatúre a tak nepovažujeme za dôležité znovu ich uvádzať (keďže každé z nich je možné adaptovať i na herecký tréning). Otázkou zostáva, či praktikovanie prevažne tejto disciplíny herca (či tanečníka) svojou komplikovanosťou a akousi štruktúrovanosťou neobmedzí, či svojou rozsiahlou formou umelca „nepohlť“. Jej uvedenie do praxe znamená ďalšie podrobné naštudovanie jednotlivých oblastí (princípov a konkrétnych cvičení), ktorými sa LAP zaoberá. V mojom výskume hereckého pohybu ale ide o jednu z mnohých častí skladačky, z ktorej vzniká jedinečný pohybový tréning, ktorého absolvovanie pomôže hercovi objaviť slobodný pohyb. Preto v prípade ďalšieho využitia tejto disciplíny v praxi bude potrebné

vybrať z dostupnej literatúry postup „na mieru“ konkrétnej skupine a s odvahou sa pustiť do kreatívneho pohybového procesu.

*„Je dôležité si čo najviac z teórie zapamätať, ale hlavnou časťou je práve tá praktická. Inými slovami: „Nie je dôležité iba myslieť...HÝBTE SA!“<sup>15</sup>*

<sup>13</sup> PENTFIELDOVÁ, Kedzie. Laban v hereckom tréningu: sprístupnenie „ja“ cez pohyb. In *Labanfest 2009*, Bratislava: Byť v pohybe/B in motion, 2009, s.75

<sup>14</sup> NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers*. Great Britain: Cox and Wyman Ltd., : British Cataloguing in Publication Data, 1993, s. 155

<sup>15</sup> NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers*. Great Britain: Cox and Wyman Ltd., : British Cataloguing in Publication Data, s. 9

**Použitá literatúra a inšpiračné zdroje**

NEWLOVE, Jean. *Laban for actors and dancers*. Great Britain: Cox and Wyman Ltd., : British Cataloguing in Publication Data, 1993

NEWLOVE, Jean – DALBY, John. *Laban pro každého*. Šternberk: Tiskárna. Budík. Grafika s.r.o, 2016

PENTFIELDOVÁ, Kedzie. Laban v hereckom tréningu: sprístupnenie „ja“ cez pohyb. In *Labanfest 2009*, Bratislava: Byť v pohybe/B in motion, 2009

<http://www.labanbratislava.sk>

<https://www.lodc.org/about-us/what-is-language-of-dance/motif-notation.html>

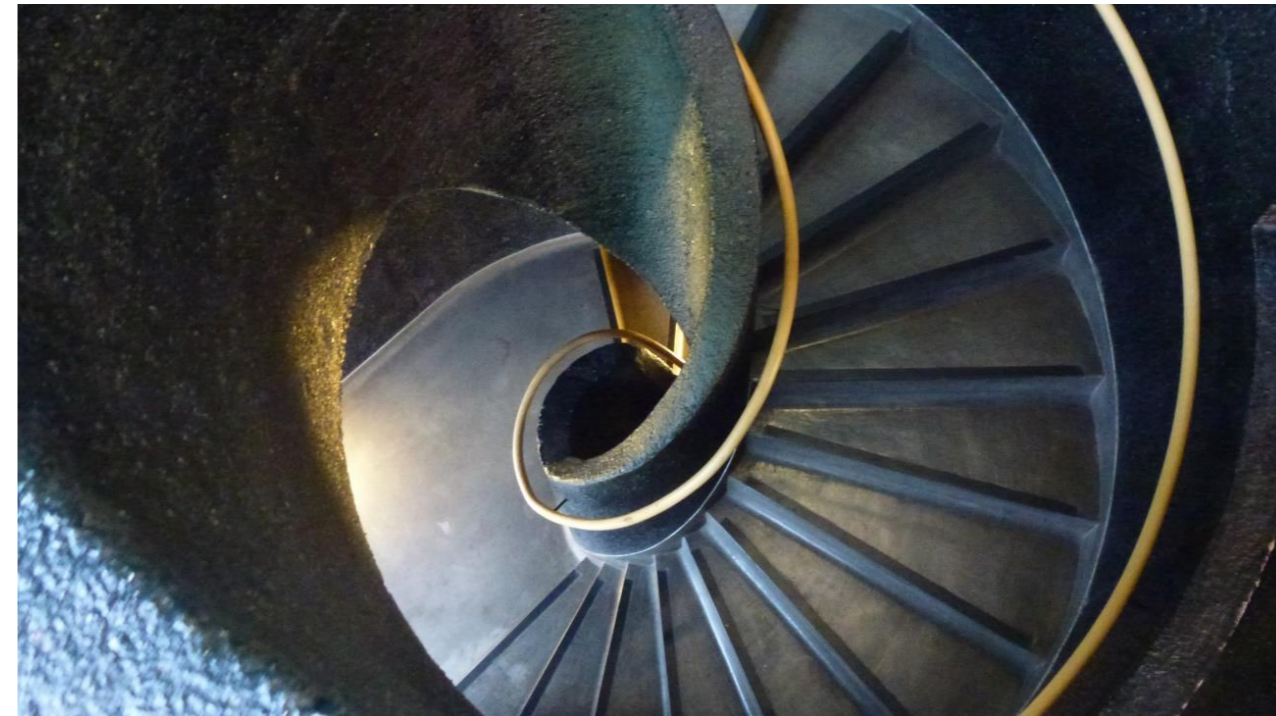
<https://www.trinitylaban.ac.uk/study/teaching-staff/valerie-preston-dunlop>

<https://www.trinitylaban.ac.uk/study/teaching-staff/olga-masleinnikova>

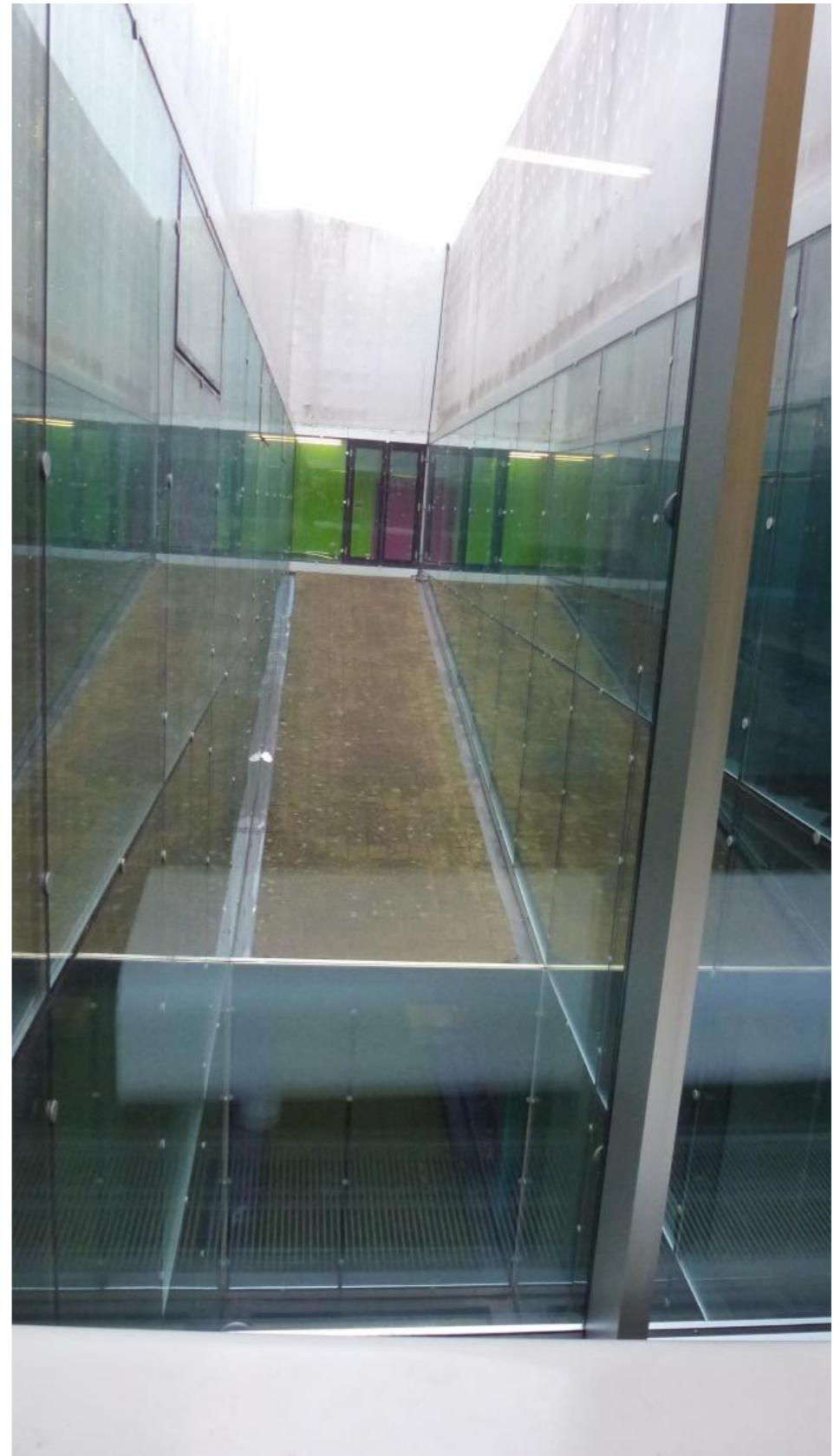
**Prílohy**

1. Budova Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance (zvonku aj zvnútra)

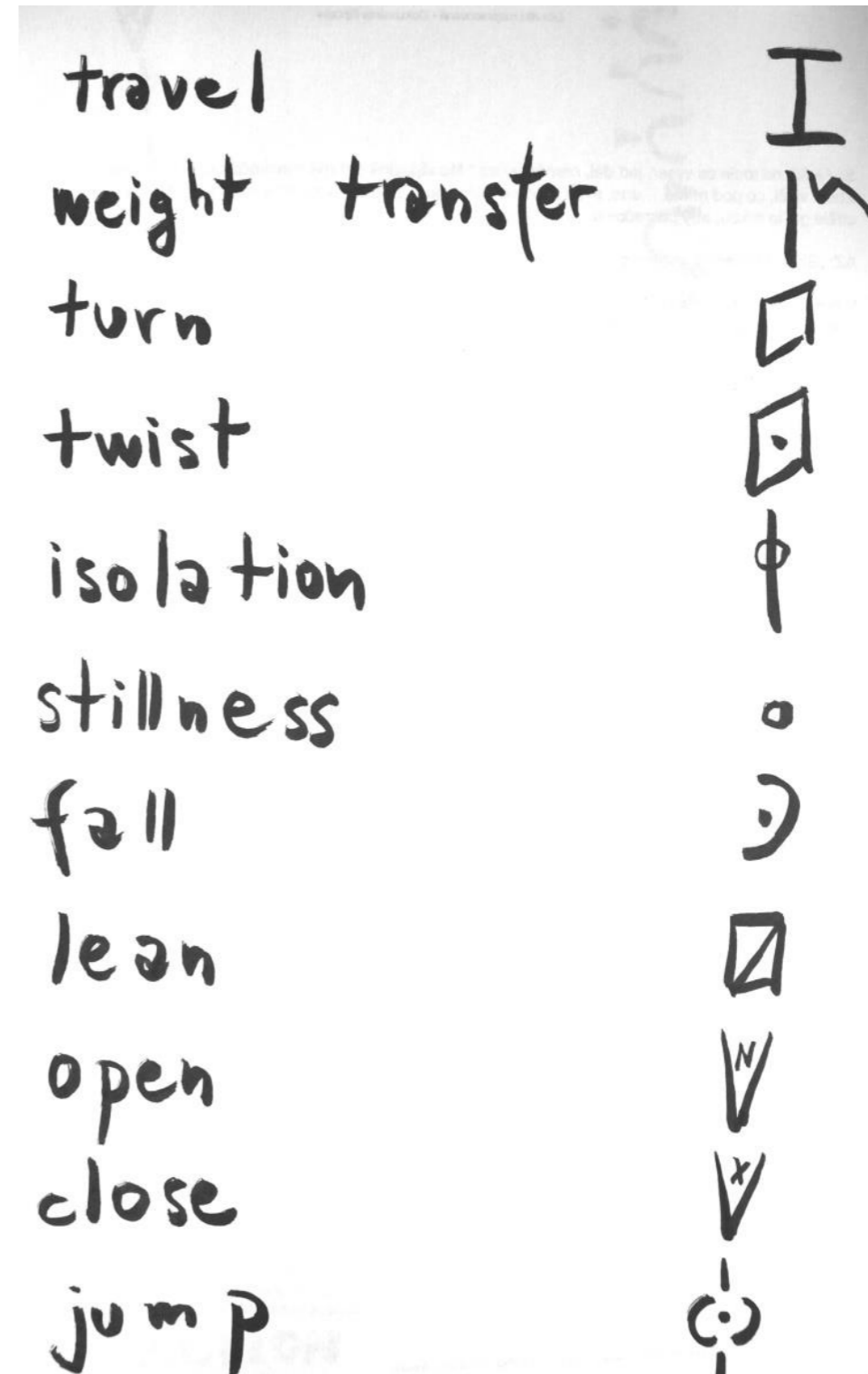
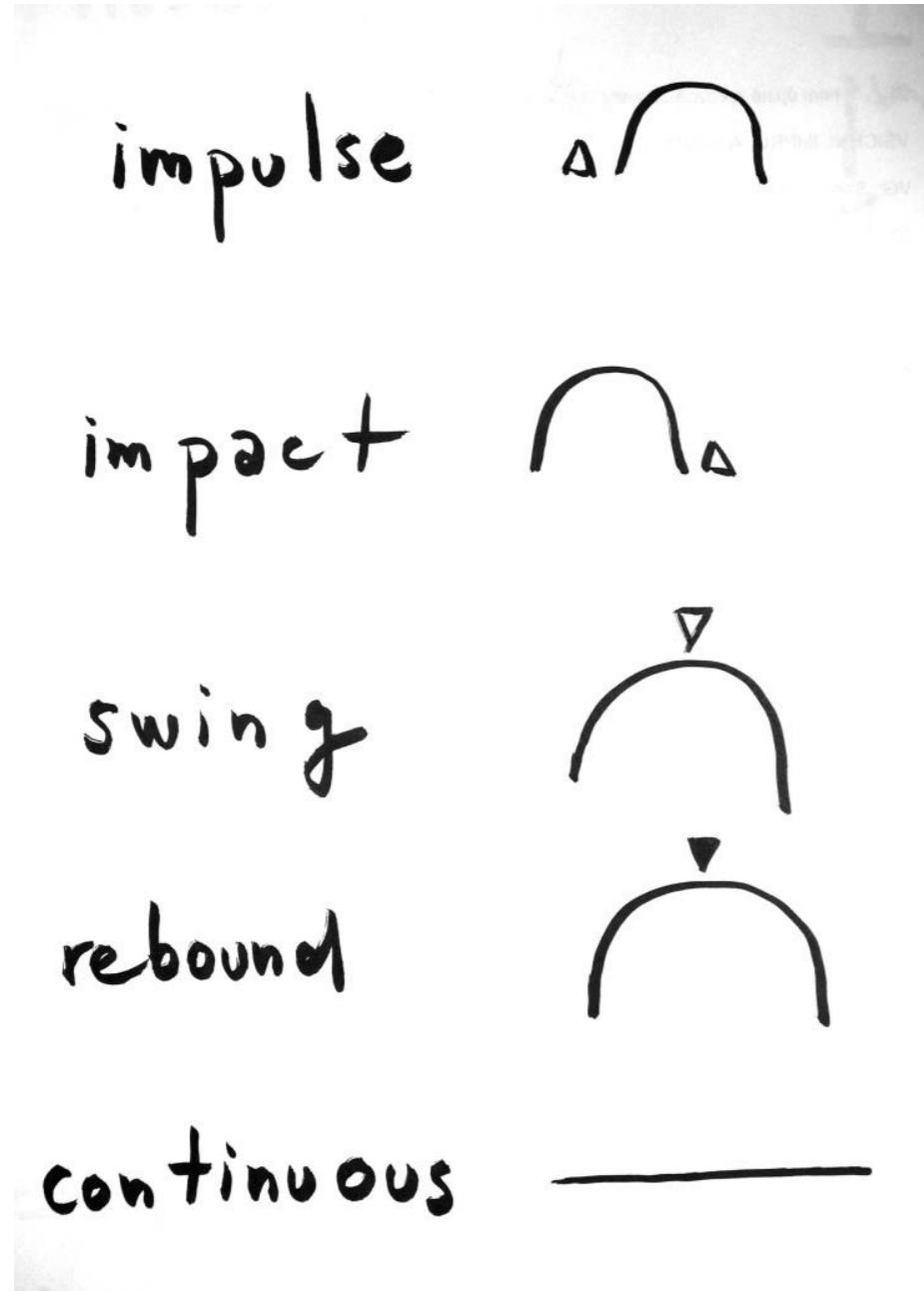




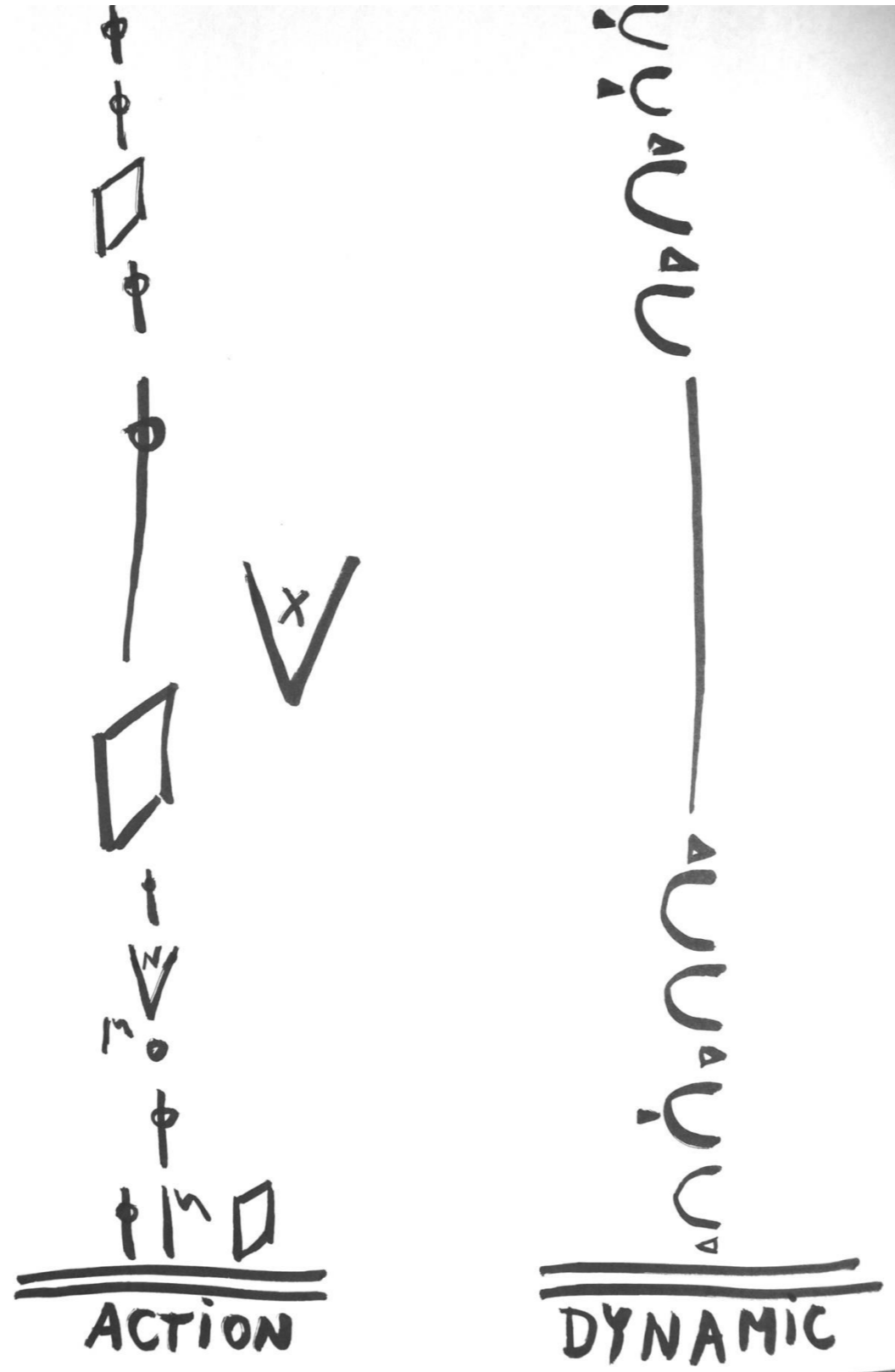




2. Motif writing - rytmus , akcie



3. Motif writing - partitúra





#### 4. Pôvodné interview s Olgou Masleinnikovou v anglickom jazyku

*What is important for you about Laban method like for a director and also like a pedagogue?*

I think that what is essential is that understanding the nature of how movement works. As soon as we have a body, it moves. So understanding HOW it moves and what the different characteristics (are) in terms of the actor, for example, on the set, there is a process of transformation, where do I begin, what do I own as a base of ingredients and where do I need to go and how do I get there, so how do I need to transform myself. And to own that transformation, creating the physical container in order to create someone else in me. That is very important to understand how things are ready to depart, what is the starting point as an actor, it's like an onion, multi-layered human beings, a multi-layered instrument. And then what of those parameters can I change and become that other onion which is different from me. So understanding the uncovering process of the onions in different layers, that is something that Laban's principle helps to understand, what are the different layers we are made of. And then understanding how those layers are different from the one I want to become in the transformation process and to build that new onion. So you can start intuitively by doing that and you can actually look back at your work and say: this works very well but those parts I can enhance them and make them more specific by using some of Laban's principles. And it equally works for the actor or for the director who actually understands where to lead the project, or actors, and what are the different ingredients he will need in this cooking process.

*Do you also have any experiences with Laban method in the way of the therapy?*

I think again the therapeutic context is about transformation. Again, my work is all about transformations from very different perspectives. In therapy it's about healing something that has been somehow damaged. From maybe that will be created a sense of discomfort, and it is always on an emotional level, then it manifests itself on a physical level, in behaviour or physical dis-function in the body. So again, understanding what is missing or what has been damaged, using Laban's principles, helps again to understand the layers of that onion, the human being. And in the same way, in what area there is a dis-balance. Is it that dis-balance of a certain tension somewhere and you have to release that? So it is really, I think, an understanding of balance, so the need for classes to understand what is out of balance is essential. Therefore, again, Laban's principles are very useful because it's, again, about human nature, the human being, human layers and the connection to the universal.

*How do you communicate with your actors (students) about your work (what is the bridge which you use for understanding)?*

I use Laban's principles in all the work I do. My work is very directional, I make my own work, which means I create pieces of work. Than I coach artists and help them to achieve, and show them the tools, I like to empower rather than telling them what to have to do, by showing the possibilities rather than telling the direction. And then I train many artists, and I work, I developed a specific methodology for how I work. And in this methodology is really, again, the understanding that even in the teaching process I use the Laban principle as well. So basically, it is a part of all the different processes I engage, because I coach people, I direct, I do some, let's say, some energy work with, you know, that helps to find certain strengths in creativity, they are all processes of transformation. To understand the starting points and the end points, the principles. To contemplate the developments of Laban helps me to do that. In the process of doing that, I develop myself in my own way.

*Do you use pure Laban analysis of movement or do you mix it with anything?*

I don't use it [alone]. In the methodology I work in and develop - because for a few years, I have been developing the methodology I work with - how I work is quite specific and that methodology works on a spiral. On a continuous flow of air, it is kind of like entering a room and there are a lot of holes, a whole lot of air and then they just rub you and it is about a mix of impulses and it is about a collective. I believe in a collective sharing, collective bonds and impulses of information, and I work with horizontality, rather than hierarchical levels, of me being there giving information and people kind of having to follow that. I work more creating experiences, where people can experience something that is just happening to them rather than me imposing something on people. Therefore, as a methodologist, I mix choreological studies, this is the real base of everything I do, and then, I work with psychophysical disciplines and some somatic elements that I have analysed and I've selected specifically to work with and then I also put it with body bio-energetics, so going beyond the physical body and considering the level of energy within the body and the invisible part of it, therefore to create a bigger holistic frame which encompasses everything holistically and the complexity of those layers of the onion. In order to create a psychophysical holistic training for the artist, rather than just one thing. I like training an artist, with everything that an artist implies, the holistic of being an artist, so I include - that inclusion is actually the key of how I work - to include the holistic of whoever comes, and then feeding in and balancing that in the process, connecting with the others' inputs and then also giving tools that will empower their own questioning of everything, but it actually happens in many layers, this learning experience about the artist within, and it is about the creative energy, the creative flow that everybody owns and in everybody it shines through, so it is actually about training creativity through a personal voice.

*Does your actors use Laban analysis intuitively or they have to really think about it?*

They have to think, they have to find how to balance that. When I work with people, in different settings - because I train a lot of actors - they always work on their own thing, there are no shared exercises. Everybody works on their own idea. So I create programs for people to work with what they come in with. So the thing about the programs that I have created - I have a few of them - one is in Belgium, one is in Germany and one is here (when I am here), is that every artist - it depends on what he comes here with - we take their idea and then we shape it into a visible form, and then train how to apply it in practice.