

anna tina  
bogart | landau

# úhly pohledu

The Viewpoints Book

praktický průvodce ————— systémem  
úhlu ————— pohledu a kompozice

DIVADELNÍ ÚSTAV VE SPOLUPRÁCI S DIVADLEM ARCHA / 2007

## **Historie ÚHLŮ POHLEDU a KOMPOZICE**

V polovině minulého století zaznamenala Amerika velké kulturní změtřesení. Byl to posun, který byl poznamenán takovými událostmi, jako byly protesty proti válce ve Vietnamu, pochody za lidská práva a zrození abstraktního expresionismu, postmodernismu a minimalismu. V průběhu šedesátých let tato kulturní exploze a umělecká revoluce v New Yorku, v San Franciscu a v dalších metropolích získala ohromnou energii a později se rozšířila po celých Spojených státech. Toto hnutí mělo stránku politickou, estetickou i osobní, a změnilo způsob uvažování umělců o tvorbě, o divácích a o své vlastní roli ve světě. Náhlý výbuch aktivity umožnil spoustě mladých lidí nadechnout se čerstvého vzduchu. Mezi ně patřila i umělecká skupina, která si říkala Judson Church Theatre a scházela se v kostele Judson Church na Washington square v New York City. Patřili do ní mladí malíři Robert Rauschenberg a Jasper Johns, skladatelé John Cage a Philip Corner, filmař Gene Friedman a tanečníci Yvonne Reiner, Trisha Brown, David Gordon, Lucinda Childs, Steve Paxton, Laura Dean, Simona Forti a další. Inspirováni svým učitelem kompozice Robertem Dunnem chtěli tanečníci zpochybnit zásady své vlastní průpravy a ptali se, jaký význam má pro jejich práci. Jejich cílem bylo vytvořit alternativu k převládajícímu vlivu George Balanchina, Marthy Graham a dokonce i jim věkově bližšího Merce Cunninghama. Chtěli osvobodit choreografii od psychologie a konvenčního dramatu.

„Co je to tanec?“ ptali se. „Když mává slon chobotem, jedná se o tanec? Když někdo přechází jeviště, je to tanec?“

Následovala celá řada experimentů. Představení se konala na střechách. Publikum sledovalo představení pouze skrze klíčovou díрку. Tanečníci viseli ve vzduchu nebo na kymácejících se platformách.

Na základě hesla *všechno je možné* tito umělci začali měnit pravidla. Například Rauschenberg a Johns byli kromě toho, že vytvářeli scénografii, často také autory akcí, ve kterých zároveň zastávali roli performerů. Improvizace se stala společným jazykem a všichni si navzájem pomáhali.

Jedním ze základních postojů, které spojovaly tuto skupinu, byla víra v umění bez hierarchie a v akce v reálném čase. Tento druh umění vyrůstal z napodobování principu her a z aktivit založených na plnění zadaných úkolů. Skupina chtěla pracovat na základě demokratických zásad, kdy každý ze členů měl rovnocenný přístup ke všem složkám představení. V průběhu improvizací měli všichni účastníci stejné právo účastnit se tvorby. Mimo jakoukoliv hierarchii stály rovněž estetické úvahy o představení. Hudba například neměla být určující pro další kroky. Objekt mohl mít stejnou důležitost jako lidské tělo. Mluvené slovo se dostalo na stejnou úroveň s gestem. Všechny myšlenky na jednom jevišti a ve stejném čase byly rovnocenné.

Tito průkopníci postmoderny vydobyli území, na kterém teď stojíme my. Odmítli neústupný důraz moderního tance na společenské poslání a virtuózní techniku. Nahradili je vnitřním rozhodnutím, strukturou, pravidly a problémy. Konečný tvar tance byl vytvářen jeho kontextem. Ať vznikl při řešení těchto otázek jakýkoliv pohyb, stal se uměním. Tato filozofie stojí v jádru ÚHLŮ POHLEDU i KOMPOZICE.

Počátkem sedmdesátých let studovala Anne Bogart na Bard College u profesorky Aileen Passloff, která byla tanečnicí, choreografkou a vůdčí osobností souboru Judson Church Movement.

Její hodiny kompozice měly významný vliv na způsob, kterým začala Anne uvažovat o tvůrčí práci. Studenti byli vyzváni, aby vytvořili svoje vlastní dílo na téma snů, objektů, reklam a všeho, co by mohlo sloužit jako tvůrčí inspirace. V Anne se tak zrodil její celoživotní zájem o to, jak v divadle aplikovat teorii malířství, architektury, hudby a filmu. Aileen zároveň inspirovala Anne ke zkoumání tvůrčí role každého z performerů.

Později, v roce 1979, se Anne setkala na fakultě experimentálního divadla New York University s Mary Overlie, autorkou ŠESTI ÚHLŮ POHLEDU. Mary, která měla za sebou taneční a choreografický trénink, přišla do skupiny kolem Judson Church se zpožděním. Přispěla ovšem k dosavadním experimentům svými vlastními inovacemi. Její

uvažování bylo mimo jiné inspirováno kolegyněmi ze San Francisco, Anne Halprin z Berkley, Deborah Hay, a zejména Barbarou Dilley, která spolu s Mary založila ženskou skupinu nazvanou *Natural History of the American Dancer* (Přírodní dějiny americké tanečnice).

Mary se úplně ponořila do nového způsobu práce – k ŠESTI ÚHLŮM POHLEDU, kterými jsou prostor, tvar, čas, emoce, pohyb a příběh. Mary začala tyto principy aplikovat nejen ve své vlastní práci choreografky, ale také při výuce. Její práce později ovlivnila několik generací divadelních umělců.

Přístup Mary Overlie k ŠESTI ÚHLŮM POHLEDU byl a stále je absolutistický. Mary tak i nadále zůstává neústupným strážcem jejich čistoty.

Mary těšilo, že její kolegové a studenti rozpoznali genialitu objevu a jeho důležitost pro divadlo. Těžce ale nesla, že si uzpůsobili ÚHLY POHLEDU pro svoji vlastní potřebu. Anne (a později i Tině), bylo jasné, že způsob, jakým Mary Overlie generovala pohyb na scéně, se dá aplikovat na vytváření tělesně dynamických prvků při práci s divadelními herci a ostatními spolupracovníky. V roce 1987 se Tina a Anne potkaly v American Repertory Theatre v Cambridge, Massachusetts. V průběhu následujících deseti let rozsáhlé spolupráce a společných divadelních experimentů postupně rozšířily původních ŠEST ÚHLŮ POHLEDU Mary Overlie na devět fyzických (PROSTOROVÉ VZTAHY, KINESTETICKÁ REAKCE, TVAR, GESTO, OPAKOVÁNÍ, ARCHITEKTURA, TEMPO, TRVÁNÍ a TOPOGRAFIE) a pět vokálních (TÓN, DYNAMIKA, ZRYCHLENÍ/ZPOMALENÍ, TICHŮ, BARVA) ÚHLŮ POHLEDU.

Za posledních dvacet let podnítil trénink ÚHLŮ POHLEDU představitel choreografií, herců, režisérů, výtvarníků, dramaturgů i spisovatelů. I když se systém ÚHLŮ POHLEDU vyučuje po celém světě a mnoha divadelními umělci je užíván během zkoušení, jeho teorie i aplikace je relativně nová. Stále se musíme ptát, co přesně ÚHLY POHLEDU jsou a co přesně znamená KOMPOZICE.

## ÚHLY POHLEDU a KOMPOZICE v současném divadle

ÚHLY POHLEDU a KOMPOZICE nabízejí alternativu k tradičním přístupům k herectví, k režii, ke psaní divadelních her a ke scénografii. Představují určitý, přesně vyhraněný proces a přístup, který je nehierarchický, praktický, a který je založen na přirozené spolupráci. ÚHLY POHLEDU a KOMPOZICE pojmenovávají jednotlivé problémy a hypotézy, před kterými stojí mladý člověk zabývající se divadlem, a nabízejí mu alternativu.

Mladí dramatičtí tvůrci, kteří vstupují na americkou divadelní scénu, se musí vyrovnávat s odkazem následujících závažných problémů.

---

Problém číslo jedna: amerikanizace Stanislavského systému.

---

Přístup k divadelnímu herectví se ve Spojených státech v průběhu uplynulých šedesáti nebo sedmdesáti let příliš nezměnil. Nepochopení, chybné osvojení a miniaturizace Stanislavského systému je pro většinu divadelníků stále ještě základem, podobně jako když dýcháme vzduch, ale jen zřídka si uvědomujeme jeho všudypřítomnost.

Do Spojených států přijel Konstatntin Sergejevič Stanislavskij se svým souborem Moskevského uměleckého divadla v roce 1923, aby zde zahrál hry Gorkého a Čechova. Přístup k herectví předvedený v těchto představeních měl na mladé divadelní umělce burcuující vliv.

Inspirováni těmito představeními a v touze dozvědět se více se Američané chopili něčeho, co se ukázalo být pouze velice omezenou stránkou Stanislavského „systému“, a proměnili to v náboženství. Toto dědictví, které bylo velice účinně využito ve filmu a v televizi, mezitím spoutalo americké divadlo do ultrarealistického přístupu ke scénickému umění. Později sám Stanislavskij připustil, že jeho

rané psychologické metody, které měly takový dopad ve Spojených státech, byly zavádějící.

Místo procesu vyvolávání emocí na základě paměti zaměřil místo toho svůj důraz na psychofyzický sled akcí, kdy akce sama spíše než psychologie vyvolává emoci a pocit.

Zděděné problémy a postoje způsobené amerikanizací Stanislavského systému jsou při zkoušení očividně jasné, slyšíte-li herce říkat: „Když to cítím já, musí to cítit i divák,“ nebo „Udělám to, jen když to budu cítit.“ Pokud se zkoušení scvrkne na pouhý proces výroby, která zoufale visí na emocích, obětujeme tím skutečný vztah člověka k člověku. Emoce vyvolané souhrnem zkušeností z minulosti mohou velice rychle proměnit herectví v egocentrické cvičení. Nadlidské úsilí zachytit jednotlivou emoci odvádí herce od jednoduchého úkolu, totiž hrát akci. Tím se herec vzdaluje nejen svým hereckým partnerům, ale i publiku. Namísto zdůrazňování emocí a jejich upevnování trénink pomocí ÚHLŮ POHLEDU dovoluje vznik nespoutaného pocitu na základě momentální fyzické, verbální a imaginativní situace, ve které se herci společně nacházejí.

Dalším nepochopením Stanislavského teorie herectví je předpoklad, že všechny akce na scéně jsou motivovány výhradně psychologickým záměrem.

Často se setkáváme s hercem, který chce vědět: „Co je mým cílem?“ nebo „Co chci?“, ještě předtím, než je ochoten se pohnout. Tento postoj je často doprovázen prohlášením: „Moje postava by tohle nikdy neudělala!“

ÚHLY POHLEDU a KOMPOZICE přinášejí nové možnosti, jak se rozhodovat na scéně. Vytvářejí akci založenou na vědomí času a prostoru. Psychologické jednání buď doplňují, nebo nahrazují.

---

Problém číslo dvě: nedostatek průběžného hereckého tréninku.

---

Divadlo je jedinou uměleckou disciplínou, která důsledně nevyžaduje průběžný trénink praktikujících divadelníků. Výsledkem jsou neohební a nepřizpůsobiví herci, kteří se často cítí nespokojení a neinspirovaní.

Co kdyby si hudebník, který absolvuje konzervatoř, řekl, že nebude denně cvičit? A co tanečník, který by pravidelně netrénoval nebo



by se omezil na základní cvičení u tyče? Co kdyby malíř, zpěvák nebo spisovatel denně nepraktikovali svoje umění? A přesto se předpokládá, že herec je po absolvování umělecké školy připraven obstat na trhu, aniž by byl zavázán k průběžnému osobnímu tréninku.

Trénink upevňuje vztahy, rozvíjí dovednosti a vytváří možnost kontinuálního růstu. Trénink ÚHLŮ POHLEDU a práce na KOMPOZICI umožňuje hercům a jejich spolupracovníkům cvičit si v rámci denní přípravy představitost a používat k tomu čas a prostor jako základní nástroje. Tento každodenní trénink udržuje plynulý pohyb umělecké mízy, vytváří soudržný umělecký soubor a umožňuje jednotlivcům i skupině mluvit jazykem jeviště.

---

Problém číslo tři: Slovo *chci* a jeho vliv na atmosféru zkoušky a představení.

---

Slovíčko *chci* je v průběhu pracovního procesu všeobecně užíváno příliš často a neopatrně.

Je správně předpokládat, že hercova práce je dělat to, co režisér *chce*, a že práce režiséra, kromě všeho jiného, je vědět, co *chce*, a vyžadovat to? Během zkoušek užívání specifického jazyka zesiluje kvalitu vztahů mezi lidmi, a stejně tak charakter pracovního prostředí.

Slovo *chci* – tolik nadužívané a zneužívané v americkém systému zkoušení her – v sobě zahrnuje *správně* a *špatně*. Je výzvou umělcům, aby hnáni touhou po souhlasu absolutní autority dělali jednoduchá, uspokojivá rozhodnutí.

Mnoho mladých režisérů se domnívá, že musí dávat najevo, že vědí, co *chtějí*, a utvrzují se v tom příkazy typu: „Teď *chci*, abyste přešel přes scénu a vzal šálek.“ Herci si příliš často myslí, že jejich prací je především dělat to, co řekne režisér. Herec se ptá tak dlouho: „Je to ono, co jste *chtěl*?“, až je jeho vlastní přínos k představení zcela potlačen.

Proč se raději neptat na to, co *chce* hra? Režisér a herec jsou pak spojeni vzájemným úsilím.

Slovo *chci* užívané na základě zvyku, bez vědomí toho, co následuje, buduje během zkoušek vztah rodič–dítě. Vztah dítě–rodič omezuje pružnost, přesnost a zralost tvůrčího procesu, a zabraňuje tak opravdové spolupráci.

Může vůbec umělecký proces probíhat na základě spolupráce? Může si skupina silných osobností společně položit otázku co *chce* hra nebo projekt, místo toho, aby byla závislá na dominantním postavení jedné osoby? Je jasné, že projekt vyžaduje strukturu a smysl pro režii. Ale může se režisér zaměřit na postupné objevování, spíše než na inscenování reprodukce toho, co předem určil?

Můžeme odolávat a nevyšlovit konstatování, *co to je*, abychom se mohli dostatečně dlouho autenticky ptát, *co je to*.

Výzkum tématu, objevení způsobu inscenování a nalezení jazyka hry, to vše může být věcí celé skupiny. Skupina přináší myšlenky, ve skupině dochází k jejich dalším úpravám. ÚHLY POHLEDU a KOMPOZICE nabízejí cestu, jak kolektivně vyjadřovat myšlenky, které se objevují v průběhu zkoušek. Herci, osvobození od souhlasu rodičů, dostávají svobodu spolutvůrců projektu. ÚHLY POHLEDU a KOMPOZICE zamíchají kartami tak, že každý z hráčů musí najít přesvědčivý důvod, proč být v prostoru. Musí mít podíl na procesu a klást si nárok na vlastnictví výsledného tvaru.

---

Úhly pohledu přinášejí ovoce.

---

**KAPITULACE.** ÚHLY POHLEDU odstraňují tlak, který nás nutí tvořit o samotě, vyrábět všechno individuálně, být zajímavými a tlačit na kreativitu. ÚHLY POHLEDU nám umožňují kapitulovat, spadnout do prázdného prostoru tvorby a spíše než se nechat svázat vlastním egem a představitostí raději uvěřit, že tam něco najdeme. ÚHLY POHLEDU nám pomáhají věřit více v *něco*, *co se stane na scéně* než v to, že *způsobíme, aby se něco stalo*. Podnět k akci a k invenci k nám přichází od ostatních a z hmotného světa kolem nás.

**MOŽNOST.** Díky ÚHLŮM POHLEDU jsme schopni rozpoznat omezení, která stanovíme sami sobě a svému umění. Tato omezení vznikají tím, že se ze zvyku přizpůsobujeme předpokládané *absolutní autoritě*, ať je tou autoritou text, režisér, nebo učitel. ÚHLY POHLEDU nás osvobozují od tvrzení: „Moje postava by tohle nikdy neudělala!“ V systému ÚHLŮ POHLEDU není nic dobře a nic špatně, je v něm obsažena pouze *možnost* a později v průběhu procesu i *rozhodnutí*.

**ROZHODNUTÍ A SVOBODA.** ÚHLY POHLEDU vedou k silnějšímu vědomí, to vede k větším rozhodnutím, větší rozhodnutí vedou k větší svobodě. V okamžiku, kdy jste si vědomi celé škály možností, není nutné pracovat se všemi zároveň. Máte ale svobodu se rozhodnout. Nikdy už nejste svázáni nevědomím.

Rozsah se zvětšuje. Můžete začít malovat s větší rozmanitostí a mistrovstvím.

**RŮST.** ÚHLY POHLEDU se stanou vaším osobním lakmusovým papírkem, měřítkem vaší síly a slabosti, způsobem, který vám umožní zjistit, jak moc jste svobodní a nakolik jste ostýchaví, jaké jsou vaše vlastní vzorce chování a jaké jsou vaše zvyky.

*A právě toto vědomí nám přináší ovoce – právo změnit se a růst.*

**CELISTVOST.** ÚHLY POHLEDU probouzejí všechny naše smysly, ukazují nám, jak často existujeme jen ve své vlastní hlavě a díváme se jenom očima.

Prostřednictvím ÚHLŮ POHLEDU se naučíme, jak poslouchat celým tělem a vidět šestým smyslem. Získáme informace z rovin, o kterých jsme vůbec nevěděli, že existují, a začneme na těchto úrovních komunikovat.

## Cvičení 8. Periferní vidění

Po cvičeních pět až sedm, která zahrnují běh naplno, vyzvěte všechny k volné chůzi a k prostorovému experimentování s *přítomností*. Přítomnost je závislá na individuálním zájmu o každý okamžik. Zájem je něco, co se nedá zfalšovat ani předepsat. Všichni by měli používat *měkký pohled*, který rozvíjí skupinové vědomí a vnímání prostoru kolem. Během tohoto cvičení se účastníci neustále volně pohybují. V průběhu chůze je nechte pocítit představy ze čtvrtého cvičení: zlatá čelenka, která nás táhne směrem vzhůru, *měkký pohled*, silné nohy a chodidla, otevřené srdce. To vše jim bude ku pomoci.

Každý účastník si vybere někoho ve skupině. Pozoruje ho tak, aby dotyčný nepoznal, že se stal předmětem studia. Používejte *měkký pohled*. Než abyste přímo pozorovali vybranou osobu, sledujte ji periferním zrakem. Nenechte pozorovanou bytost nikdy opustit vaše zorné pole. Dovolte informacím o vybrané osobě *dojít až k vám*. Obracíte tak obvyklý způsob, jakým je informace zpracovávána. Než abyste po ní natahovali ruce, necháte ji samotnou přistoupit. S pomocí *měkkého pohledu* si uvědomte barvu šatů a barvu či odstín pleti osoby, kterou pozorujete. Sledujte její jedinečné rysy, rytmus chůze atd. Uvědomte

si okamžik, kdy váš zájem opadne, okamžik, kdy začnete bránit vstupu dalších informací. Přesto se snažte být stále přítomni a udržujte zájem o nové informace spojené s pozorovanou osobou.

Přibližně po jedné minutě pozorování *měkkým pohledem* vyzvěte účastníky, ať nechají sledovanou osobu odejít ze svého zorného pole. Každý z účastníků si vybere novou osobu, kterou opět pozoruje stejným *měkkým*, kradmým způsobem, s úkolem rozpoznávat a cítit rozdíly. Měl by si uvědomit všechny informace a zprávy, které odlišují tuto osobu od té předchozí. Jeho barvy jsou odlišné, jeho tělo je jiné, rozdílné je i jeho tempo.

Po uplynutí další minuty vyzvěte účastníky, aby do svého periferního zorného pole pustili dalšího jedince, aniž by ztratili spojení s tím, kterého již pozorují. Teď má každý ve svém periferním zorném poli dvě osoby. Žádná z těchto dvou osob se nesmí ze zorného pole ztratit. Nyní, s dvojitou dávkou informací, které účastníci zpracovávají a cítí, jim přidejte další úkol: než abyste si z informací o obou pozorovaných osobách ve své hlavě vytvořili nesourodou skrumáž, nechte raději působit jejich rozdílnosti. Po chvíli přidejte do svého zorného pole další osobu, aby ve vašem periferním poli byly tři. Všichni tři jsou jednoznační a nezaměnitelní. Po chvíli přidejte čtvrtého. Tito čtyři lidé musejí stále zůstat v zorném poli pozorovatele. Pokud to je možné, přidejte pátého. Na závěr jim řekněte, ať opustí všech pět a vyzvěte je, aby se vrátili k chůzi a se *zájmem* vnímali *přítomnost*.

Nakonec vyzvěte účastníky, aby si vybrali novou osobu, kterou budou pozorovat *měkkým pohledem*. Dále ať jde každý z účastníků přímo k pozorované osobě a zastaví se co nejbliže u ní. Často se stane, že se skupina rozpadne do dvou nebo tří podskupin. V okamžiku, kdy se nikdo ze skupiny nehýbe, vyzvěte účastníky, ať zavřou oči. Připomeňte jim, že kromě pozorování existuje mnoho jiných zdrojů informací. Například dotek, zvuk, pach, pocit tepla či chladu. Informace prosakují do těla skrze mnoho kanálů. Vyzvěte účastníky, aby našli tu část svého těla, která není ochotna být přítomna a vnímat. Mohou mít třeba nataženou nohu nebo ramena skrčená v napětí. Vyzvěte účastníky, aby tuto část těla zahrnuli do celkového vnímání daného okamžiku. Vyzvěte je, aby se otevřeli informacím – *zprávám* – ze všech smyslů. Přibližně po jedné nebo dvou minutách řekněte účastníkům, ať otevřou oči, aniž by dovolili zraku převyšovat ostatní

smysly. Nechte účastníky odstoupit jeden od druhého, za stálého udržování pocitu otevřenosti a vysokého smyslového vnímání.

Nyní vysvětlíme několik zásadních pojmů, které se objevily v dosavadním tréninku a v těchto osmi cvičeních.

---

#### Měkký pohled.

---

*Měkký pohled* je fyzický stav, jehož prostřednictvím dovolujeme očím, aby se uvolnily natolik, že namísto ostré koncentrace na jednu nebo dvě věci mohou zároveň vnímat mnoho věcí najednou. Tím, že zbavíme oči tlaku, který plyne z toho, že jsou primárním sběračem informací, docílíme toho, že začne naslouchat celé tělo. To pak shromažďuje informace novými a citlivějšími cestami.

V kultuře, která je ovládána zbožím, spotřebou a uctíváním individuality, jsme naučeni zaměřit se na to, co chceme, a na prostředky, jak toho dosáhnout. Způsob, jakým používáme naše oči v každodenním životě, je určován hledáním něčeho, co uspokojí naše konkrétní tužby. Pokud jsme například hladoví, vidíme jenom pekárny. Navštěvujeme obchody nebo restaurace a většinou pozorujeme to, co si chceme koupit nebo co chceme mít. Jako u lovce, který jde za kořistí, je naše schopnost vidět zúžena na předem určenou sérii možností. Při tréninku ÚHLŮ POHLEDU jsou účastníci vyzváni, aby se dívali na své okolí a na ostatní lidi *bez touhy*.

Osmé cvičení obrací naše zvyky a návyky spojené s viděním a pozorováním naruby. Dává přednost *měkkému pohledu*, který dovoluje okolnímu světu vstoupit dovnitř. Rozvíjí globální vnímání. Cvičení po nás požaduje, abychom se nehnali za tím, co chceme, lovili kořist, ale s pomocí *měkkého pohledu* převrátili náš návykový systém a nechali informace proudit směrem k nám. Nové informace *prostupují* našimi smysly. Oči mají tendenci dominovat ostatním smyslům. V případě, že se dívají *měkkým pohledem*, je přisouzena ostatním smyslům stejná důležitost.

---

Když nemůžeš vidět, co se děje, nezírej tupě.  
Uvolní se a dívej se jemně svým vnitřním zrakem.  
(Lao-C')

---

Vývoj umělce je závislý na jeho schopnosti chápat odlišnosti. Děti třídí svět do velkých skupin, například na domy, lidi, či ulice. Tím, že svět roztrídíme, uděláme z něj bezpečnější místo. Ochočíme tak nezkratný svět kolem nás. Všechny věci, které jednou roztrídíme, v nás vyvolávají menší strach, a můžeme je bezpečně strčit do šuplíku. Znakem uměleckého růstu je schopnost pustit svět ze řetězu, dovolit rozdílům mezi lidmi, ulicemi a domy, aby byly vidět a cítit. Základní a nejdůležitější dovedností herce je schopnost rozlišit každý jednotlivý okamžik.

---

#### Mimořádné naslouchání.

---

Divadelní práce se odehrává na poli, které vyžaduje intenzivní spolupráci, jejíž určující složkou je schopnost naslouchat. A naslouchat, opravdu naslouchat, je velice obtížné. Prostřednictvím ÚHLŮ POHLEDU se učíme naslouchat celým tělem, celou svou osobností. Dokud nevyzkoušíte naslouchání celým tělem, neuvědomíte si, jak vzácně se vyskytuje. Vyzvěte účastníky, aby si vzpomněli na okamžik, kdy se během cvičení dvanáct/šest/čtyři, při běhu v kruhu, skupina shodla na změně směru. Zdůrazněte, že tento pocit bdělosti, rychlosti, přístupnosti a otevřenosti jednoho k druhému, pocit, že cokoli je možné, je nezbytný v každém okamžiku ÚHLŮ POHLEDU. Běžně se domníváme, že nasloucháme ve chvíli, kdy přemýšlíme. Naslouchání zaměstnává celé tělo ve vztahu ke stále se měnícímu světu kolem nás. Prostřednictvím tréninku ÚHLŮ POHLEDU se naučíme naslouchat celým tělem. Při tréninku ÚHLŮ POHLEDU stejně jako v průběhu zkoušky platí, že pokud hledáme předem promyšlený výsledek, může se stát, že vše, co se odehrává mimo náš úzký okruh zájmu, zůstane neobjeveno. *Mimořádné naslouchání* znamená naslouchání celým tělem bez myšlenky na konečný výsledek. V okamžiku, kdy se ve zkušebně něco zrodí, mohou všichni, kdo jsou přítomni, okamžitě reagovat a obejít přední lalok mozkový tak, aby mohli jednat na základě instinktu a intuice.

---

Neustálé vědomí ostatních v prostoru a čase.

---



Většina cvičení popsaných výše v sobě zahrnuje soudržnost všech účastníků v PROSTORU a v ČASE. Běháním v kruhu se pokoušíme udržet stejné vzdálenosti mezi jednotlivými účastníky, to je příklad soudržnosti v PROSTORU. Jeden vyskočí, ostatní se snaží doskočit souběžně s ním. To je příklad soudržnosti v ČASE. Cílem těchto cvičení je poukázat na důležitost intenzivního vnímání toho, co dělají ostatní, a také kde a kdy to dělají. Mnohá z těchto úvodních cvičení jsou prováděna *unisono*. Práce, která je vykonávána souběžně, tvoří abecedu tréninku ÚHLŮ POHLEDU. V okamžiku, kdy jste schopni skutečného souběžného pohybu spolu s ostatními, můžete začít se složitějšími pojmy, jakými jsou kontrast, juxtaopozice a kontrast.

---

Dopředná a zpětná vazba (feedforward a feedback).

---

*Dopředná a zpětná vazba – feedforward a feedback – jsou pojmy označující dva opačné póly zkušenosti a energie. Je třeba je popsat a upřesnit.*

Dopředná vazba je vysílaná energie, která předchází nutnosti akce. Hrajeme-li například volejbal a míč letí prostorem, vyžaduje si hra intenzivní využívání dopředné vazby. Zpětná vazba jsou informace a pocity, které dostaneme jako výsledek akce. V případě sportovní události je to energie *dopředné vazby*, na kterou je divák napojen, v divadle jde ale zároveň i o energii *zpětné vazby*, která nás vtahuje do děje. Pokud budeme diváky ve sportovní aréně, budeme s největší pravděpodobností nejvíce zaujati očekáváním další akce. Jako divadelní diváci jsme nejen napjati tímto očekáváním, mnohem větší energii vkládáme totiž do děje tím, že se vcítujeme do prožitku herce. Tím, že se s jeho prožitkem identifikujeme, se divadlo stává místem intenzivního vědomí dvojího dramatu, toho, které se právě *odehrálo*, a toho, které teprve *přijde*.

## TEMPO

Pokud představujeme ÚHLÝ POHLEDU jednotlivě, je dobré začít TEMPEM. Když procvičujeme TEMPO, nezaměřujeme se na to, *co je akce, ale jak rychle* či *jak pomalu* se akce odehrává. Soustřeďujeme pozornost na *vědomí rychlosti*. Při odděleném procvičování TEMPA je dobré zvolit jakoukoliv akci (můžete natahovat paži, někomu mávat nebo otáčet hlavou) a experimentovat s různou rychlostí pohybu.

### Cvičení 1. TEMPO, základy

- [1] Vyberte si nějakou akci s jasným začátkem a koncem.
- [2] Zopakujte ji několikrát. Ujistěte se, že její forma je přesná a opakovatelná.
- [3] Provedte akci ve středním tempu.
- [4] Provedte akci v rychlém tempu.
- [5] Provedte akci v pomalém tempu.

Uvědomujte si, jak změna tempa proměňuje význam fyzické akce. Sedím například u stolu a natáhnu pravou ruku asi tak do vzdálenosti půl metru přes stůl. (Akce, které se původně odehrávaly nevědomě nebo bez souvislostí, proběhnou většinou ve *středním* tempu. Řekněme tedy, že to je tempo, ve kterém natáhnu ruku.)

Potom vykonám stejnou akci *rychle* a pak *pomalou*. Jaká slovesa jsou spojena s akcí, která je sice stejná, ale je prováděna různou rychlostí? *Střední* tempo například implikuje slovesa *dotknout se* nebo *dostat zpět*, zatímco *rychlé* může implikovat *popadnout* nebo *chránit* a *pomalé* například *svádět* nebo *plížit se*. Podobně mě *rychlé* tempo činí zoufalým, *pomalé* ustrašeným a *střední*... vlastně nijakým. Jednou z vlastností ÚHLŮ POHLEDU je, že jejich užitím, obzvláště v krajních podobách, vytváříme prostor pro vznik něčeho nového.

Můžeme zkoumat TEMPO samotné (rozšiřovat schopnost si je uvědomovat a zvětšovat jeho rejstřík), nebo je brát jako nástroj k posílení celkového výrazu či jako odrazový můstek pro určitou scénu. To platí pro všechny ÚHLÝ POHLEDU. Je to podobné tomu, když někdo zvedá činky v tělocvičně – buď zvyšuje zátěž jen kvůli osobnímu rekordu, nebo ji zvyšuje proto, aby mohl doma nebo v práci zvedat těžší věci. Performer by měl zkoušet stále rychlejší a rychlejší tempo kvůli tomu, aby toto tempo mohl nasadit se silnějším vědomím a s větší lehkostí, když se později ocitne na scéně.

### Cvičení 2. Změna TEMPA

Toto cvičení napomůže lepšímu individuálnímu vědomí extrémních forem TEMPA, se kterými by herec za normálních okolností nepracoval. Cvičení je zaměřeno na rozšíření škály TEMPA a na rozvoj individuální schopnosti zařadit extrémní TEMPO rychle a neočekávaně.

[1] Řekněte skupině, ať se postaví do kruhu (jedná se o TOPOGRAFIU, ÚHEL POHLEDU PROSTORU). Ujistěte se, že skupina používá *měkký pohled*. Pro zvýšení koncentrace udělejte souběžně několik jednoduchých pohybů (zvedněte společně ruku, nakloňte se atd.).

[2] Všichni ve skupině se lehce naklánějí z jedné strany na druhou. Za předpokladu, že mají účastníci za sebou společnou, jednotnou rozcvičku, je z tohoto bodu nechte přejít ze společného soustředění k sólové koncentraci na své vlastní tělo a na individuální pocit TEMPA. Každý z účastníků přenáší teď ve svém vlastním tempu váhu z jedné nohy na druhou:

[3] S vědomím obou ÚHLŮ POHLEDU (TVARU a TEMPA), je postupně zintenzivňujte: začněte pokrčovat koleno a potom zvedejte nohu tak, že z toho vznikne chůze. Přenášejte váhu z chodidla na chodidlo, z nohy na nohu, a pohyb zrychluje až do té doby, než zjistíte, že se nalézáte v pohodlném běhu na místě ve *středním* tempu. Zachovávejte *měkký pohled*. Dýchejte. Prostřednictvím *měkkého pohledu* zjistíte, kde přesně jste v místnosti umístění, v jaké části podlahy stojíte a v jakém vztahu jste k těm, kteří vás obklopují. Lokalizujte se. Tendencí skupiny, která stále běží na místě v kruhu, je kruh uzavírat a zmenšovat. Setrvejte nadále v *měkkém pohledu* a najděte

v prostoru orientační body, které vám pomohou setrvat na jednom místě. Stanovte si, že toto je vaše *střední tempo*. Je to něco, co vnímáte jako *střední*, tedy pro vás pohodlné. Zapamatujte si to tak, že budete pozorovat, jaké pocity to ve vás vyvolává. Dýchejte, pozorujte. Ještě se k tomu vrátíte.

*Poznámka:* Zpočátku se stává, že i když skupině zadáte práci s *měkkým pohledem*, v okamžiku, kdy začnete mluvit, někteří jedinci se na vás podívají – jazyk je mocným lákadlem. Připomínejte *měkký pohled* skupině *tak často, jak je jen nutné*.

[4] Vysvětlete skupině, že budete přidávat další tempa na stupnici v obou směrech od *středního* tempa tak, aby se postupně rozšířily oba konce spektra. Když tlesknete, skupina přeskočí do tempa, které nazýváme *pomalým*. Na další tlesknutí se opět vraťte do *středního*. S dalším tlesknutím přidejte tempo *rychlé*. Znovu tleskněte, zpět do *středního*: *udržte měkký pohled, dýchejte, zachovejte kruh*.

[5] Nyní přidejte další dvě tempa v *pomalé* části spektra. Nazvěte je *velmi pomalým* a *tak pomalým, jak jen může být, aby se ještě dalo nazvat pohybem*. Na další tlesknutí změňte tempa neočekávaně, v různém pořadí. Setrvejte v těchto tempech po různou dobu (jedná se o TRVÁNÍ, ÚHEL POHLEDU ČASU). Dále přidejte dvě další tempa v *rychlé* části spektra: *velmi rychlé* a *nejrychlejší*. *Nejrychlejší tempo* může být vyvoláno tak, že lidé, kteří běží na místě, běží co nejrychleji a zároveň s největší lehkostí, jaké jsou schopni.

Práci v *rychlých* tempech vyrovnávejte vnitřním pocitem klidu, tichosti a *pomalosti*. Je to stejné jako maximální důraz kladený na kontrolu a klid ve chvíli, kdy hrajeme bojovou scénu. Každá akce obsahuje sama v sobě zároveň svůj *opak*. Zkoušejte běh, který je navenek rychlý a uvnitř pomalý. Dále ho změňte na pomalý navenek a *rychlý uvnitř*. Se snižováním tempa nezměňujte energii.

### Cvičení 3. TEMPO v síti souřadnic

[1] Skupina běží střední rychlostí. Na tlesknutí se všichni otočí doprava a běží dále v kruhu. Namísto běhu na místě se teď pohybují prostorem. Udržujte mezi sebou stejnou vzdálenost. Skrze *měkký pohled* si buďte vědomi celé skupiny a kruhu. Začněte si uvědomovat, že kruh je TOPOGRAFIE.

[2] S dalším tlesknutím skupina zruší kruh, aby mohla pracovat s novou TOPOGRAFIÍ – sítí souřadnic. Představte si řady rovných čar, které se na zemi křížují v pravých úhlech, jako bychom na podlahu položili velký milimetrový papír. Úhly mřížky odpovídají stěnám místnosti, vylučují ale veškeré křivky a diagonály. Po tlesknutí se teď skupina pohybuje kamkoliv ve směru přímek, které tvoří na podlaze imaginární mřížku. Skupina už nepracuje pohromadě, účastníci teď zkoumají síť souřadnic individuálně, ve všech možných směrech.

[3] Soustřeďte se na TEMPO vaší chůze. Pohybujete se stále na mřížce a udržujete *měkký pohled*. Podle vlastního uvážení začněte přidávat změny tempa. Jednotlivci se teď pohybují po mřížce na svou vlastní zodpovědnost v různých vzorcích a různých tempech. Pokud si všimnete, že vynecháváte některá tempa – přidejte je! Zahrňte do nich i to *nejrychlejší* a to *nejpomalejší, jak jen může být a stále zůstává pohybem*. Uvědomte si okamžik, kdy vás vaše činnost začne nudit. Co musíte udělat pro to, abyste sami sebe překvapili? V průběhu práce se změnami tempa v souřadnicích je užitečné přidat vědomí dalšího ÚHLU POHLEDU: TRVÁNÍ.

### TRVÁNÍ

TEMPO po vás vyžaduje, abyste si byli vědomi toho, *jak rychle* probíhá vaše akce v síti souřadnic. TRVÁNÍ po vás chce, abyste si byli vědomi, *jak dlouho* v akci setrváte. Natahujete-li ruku ve velmi pomalém tempu, můžete se rozhodnout, zda setrváte v této akci tři vteřiny nebo deset vteřin. Nebo, chcete-li dodržet pomlku podle scénických poznámek Harolda Pintera, jak poznáte, kdy říci příští větu a kdy prodloužit ticho o další tři doby? Tím, že trénujeme TRVÁNÍ, rozšiřujeme hercovu schopnost vycítit, co trvá dostatečně dlouho pro to, aby se něco na scéně stalo. A naopak, co trvá příliš dlouho a začíná už na scéně odumírat.

Chceme-li představit TRVÁNÍ, je užitečné zvolit akci, která se nemění (v tomto případě to je pohyb v síti souřadnic) a která byla použita při kombinaci různých změn tempa. Účastníci se tak nemusí koncentrovat na to, co dělají, ale jenom na to, *jak dlouho* to dělají.

#### Cvičení 4. TRVÁNÍ a TEMPO v síti souřadnic

Členy skupiny, která procvičovala změny tempa v síti souřadnic, nyní vyzvěte, aby si uvědomili stereotypy, které se v jejich práci objevily. Nejedná se jenom o tempa, o která se nejvíce opírali, nebo o tempa, kterých si nevšimli, ale také o to, jak často tempo měnili. Důrazně skupině oznamte, že téměř všichni mění svoje tempo pravidelně, rytmicky a v krátkých intervalech. Toto je standardní pohotovostní pozice, která předchází TRVÁNÍ.

I zde platí stejné zákony jako u ostatních ÚHLŮ POHLEDU. Snažíme se žít v oblasti středního trvání, v šedé zóně, která je charakteristická pohodlným, průměrným, zdánlivě soudržným množstvím času. Máme tendenci uhýbat před věcmi, které trvají příliš dlouho nebo se proměňují moc rychle – to znamená, že trvají velmi krátce.

Když si to uvědomíte, pokračujte se změnami tempa v síti souřadnic a z devadesáti procent se teď soustřeďte na TRVÁNÍ. Setrvejte v určitém tempu déle nebo kratší dobu, než je vám pohodlné. Během pohybu v souřadnicích se nyní zabývejte nejenom tím, jak rychle se pohybujete, ale také tím, jak dlouho v určité rychlosti setrváváte. Buďte si také vědomi určité Morseovy abecedy, kterou v průběhu času vytváříte – delší pomlčky, kratší tečky. Buďte zaujatí. Překvapujte se. Význam se průběžně vytváří tím, jakým způsobem jsou rozdílná trvání navzájem kombinována: Dloooooooooouhé—krátké—krátké—krátké!

Střední—střední—střední—střední—krátké—střední.

To vše rozvíjejí následující cvičení.

[1] Poté, co jste přidali změny tempa a trvání, přidejte změny směru v síti souřadnic. Účastníci se teď mohou pohybovat dopředu, zpět a do strany.

[2] Přidejte změny úrovně tak, že mřížka ve vaší představivosti není jenom dvojrozměrná na podlaze, ale je trojrozměrná, umístěná v prostoru. Účastníci se teď mohou pohybovat vysoko na špičkách, nebo se plazit či klouzat po zemi tak nízko, jak je to jenom možné. Ujistěte se, že pozornost zůstává na TEMPU a TRVÁNÍ a že přidáváním vědomí vertikálního prostoru a rozdílných cest pohybu se účastníci ještě nebudou pouštět do hry s TVAREM.

[3] Přidejte konce a začátky.

[4] Po určitou dobu zapomeňte na všechno kromě nejvyšší rychlosti a nehybnosti. To jsou jediné dvě možnosti. Nebojte se hltat prostor. Dívejte se skrze vaše záda. Udržujte rovnováhu mezi vnitřní a vnější energií tím, že pracujete s pocitem vnitřního klidu a s pomalostí právě tehdy, když se pohybujete nejvyšší rychlostí, a naopak s pocitem vnitřní hybnosti, pokud se pohybujete pomalu.

[5] Jako vedoucí skupiny poznáte, pokud si někdo bude předem určovat, kam jít, nebo kde zastavit a kdy začít. Poukažte na tento jev. Řekněte: „Vidím, kde se chceš zastavit, protože jsi se už předem rozhodl.“ Neustále jim připomínejte, aby sami sebe překvapovali.

#### KINESTETICKÁ ODPOVĚĎ

#### Cvičení 5. Úvod do KINESTETICKÉ ODPOVĚDI v síti souřadnic

Pokračujte v práci na síti souřadnic se začátky a konci a obračejte objem vaší koncentrace od TEMPA a TRVÁNÍ ke KINESTETICKÉ ODPOVĚDI. KINESTETICKÁ ODPOVĚĎ je vaše spontánní fyzická reakce na pohyb vně vás. Soustřeďte se na těla, která vás obklopují, a nechte je, aby určovala začátek a ukončení vaší akce. Ponechte rozhodování o vašem pohybu nebo nehybnosti na okamžiku, kdy vás ostatní míjejí, začínají akci vedle vás, zastavují se u vás, atd. Tím, že se nyní koncentrujete na KINESTETICKOU ODPOVĚĎ, se zabýváte více problémem *kdy* se pohnout, než *jak rychle* (TEMPO) nebo *jak dlouho* (TRVÁNÍ) se hýbat.

Rozhodující okamžik tréninku ÚHLŮ POHLEDU.

Až do tohoto okamžiku si jednotlivci hráli v souřadnicích s TEMPEM a TRVÁNÍM podle sebe. V tomto okamžiku zavádíme příkaz vzdát se vlastní volby (alespoň na chvíli). Už není na vás, abyste rozhodovali, co je správně a co špatně, co je dobré a co není, ale musíte použít vše, co se nabízí.



Pokud někdo vedle vás běží, použijte to! Když skupina náhle promění tempo na pomalý pohyb – pracujte s tím! Dovolte všem impulsům, aby vás změnily. Ačkoliv toto je jeden z nejobtížnějších momentů celého procesu, může být zároveň nejvíce osvobozujícím. Je to okamžik, kdy snímáte z jednotlivce břímě být zajímavým, vynalézavým, a nutnosti přicházet s nápady. Pokud je každý z účastníků otevřený, naslouchá celým tělem a vidí skrze *měkký pohled*, pak potřebuje pouze přijímat a reagovat.

Toto je KINESTETICKÁ ODPOVĚĎ (ÚHEL POHLEDU ČASU): neustálá, necenzurovaná odpověď na události, které probíhají okolo vás.

## OPAKOVÁNÍ

### Cvičení 6. Zavádíme OPAKOVÁNÍ v síti souřadnic

Teď zaostříme na OPAKOVÁNÍ. Způsob, jak se pohybujete (TEMPO), kdy se pohybujete (KINESTETICKÁ ODPOVĚĎ), a jak dlouho to trvá (TRVÁNÍ), bude určován OPAKOVÁNÍM.

[1] Přestaňte myslet na TEMPO, TRVÁNÍ a KINESTETICKOU ODPOVĚĎ. Soustředte se na OPAKOVÁNÍ. Každý váš pohyb teď musí být určen tím, že po někom něco opakujete – cestu, její směr, rychlost, zastavení, začátek atd. Následujte někoho tak, jako byste byli jeho stín. Nezůstávejte u jedné osoby. Neustále střídáte osoby podle toho, jak přicházejí do vašeho hracího prostoru.

[2] Procvičujte opakování činnosti někoho, kdo je od vás daleko, stejně jako někoho blízko vás.

[3] Nyní opakujte místo jednoho činnost dvou lidí. Následujte čáru pohybu jedné osoby a opakujte tempo druhé.

[4] Uvědomujte si OPAKOVÁNÍ v čase tak, abyste mohli znovu použít a zapojit pohyb, který se v průběhu cvičení objevil dříve. Nechte se unést, nechte sebou pohybovat v souřadnicích, skákat mezi ostatními těly, opakovat vše, co vidíte a slyšíte prostřednictvím *měkkého pohledu* a nasloucháním skrze vaše záda. Využíváte tak pohyb, který se objevuje okolo vás ze všech stran, a ne jenom před vámi.

## PROSTOROVÉ VZTAHY

### Cvičení 7. Zavádíme PROSTOROVÉ VZTAHY v síti souřadnic

[1] Skupina se pohybuje po mřížce souřadnic, pozornost je uvolněná, všichni se nechávají vést spíše instinktem, než některým z ÚHLŮ POHLEDU. Nechte situaci rozvíjet minutu nebo dvě, dokud se skupina nepohybuje svobodně, bez uplatňování nápadů pro pohybové vzorce. Tleskněte, aby se skupina zastavila a zůstala nehybně stát.

[2] Vyzvěte účastníky, aby si všimli prostoru mezi sebou a ostatními. Vzdálenostem mezi těly říkáme PROSTOROVÝ VZTAH. Dále účastníky vyzvěte, aby si uvědomili, jak je prostor rovnoměrně rozdělený (v této fázi tréninku tomu tak víceméně bude).

Jak už bylo řečeno při představování předcházejících ÚHLŮ POHLEDU, máme tendenci pohybovat se prostorem zlatou střední cestou, bez zbytečných extrémů, s velkou dávkou bezpečí a pohodlí.

Z hlediska PROSTOROVÝCH VZTAHŮ se to projevuje důsledným dodržováním vzdálenosti mezi těly, obvykle od půl do půldruhého metru. V takové vzdálenosti od ostatních trávíme velkou část svého života. Je to vzdálenost, ve které jsme si povídali, zatímco jsme si zároveň potrásali rukama nebo jedli. Máme tendenci dodržovat tento prostorový polštář jako ochranu. V okamžiku, kdy začneme zvětšovat nebo zmenšovat tento prostor, vytváříme dynamickou událost, *vztah*.

[3] S dalším tlesknutím se skupina opět začne pohybovat v pravých úhlech po mřížce souřadnic – tentokrát pracuje s akutním vědomím prostoru. Řekněte skupině, že jejich rozhodnutí kam a kdy jít je závislé na tom, kde jsou ostatní. Účastníci by měli pracovat s krajními možnostmi, buď *blízko*, nebo *daleko* od ostatních. Zkuste pracovat spontánně. Provádějte změny tak, jako lidé kolem vás.

[4] Skupinu opět zastavte tlesknutím. Všimněte si, jak se proměnily prostorové vztahy ve skupině: jsou zajímavější, více rozpoznatelné, přesvědčivější. Pokud tomu věnujeme pozornost, začíná se v prostoru něco objevovat.

[5] Poté, co jste v síti souřadnic představili jednotlivé ÚHLY POHLEDU, můžete dělat v souřadnicích další cvičení, která kombinují různým způsobem ÚHLY POHLEDU nebo jejich součásti.

Pracujte v souřadnicích pouze s nejvyšší rychlostí a s nehybností. Běhejte beze strachu. Běhejte s volností. Běhejte s důvěrou.

Pracujte v souřadnicích s úrovněmi a PROSTOROVÝMI VZTAHY.

Pracujte v souřadnicích pouze s nejvyšší rychlostí nebo se strnulostí, zapojte úrovně a PROSTOROVÉ VZTAHY.

Strukturu můžete zadat v jakékoliv kombinaci, pokud usoudíte, že je pro určitou skupinu podnětná nebo že jí může nějak pomoci.

## TOPOGRAFIE

### Opouštíme síť souřadnic – představujeme TOPOGRAFII

**ZÁKLADNÍ VZORCE.** Představte TOPOGRAFII tak, že poukážete na síť souřadnic a označíte ji jako TOPOGRAFII. Skupina tedy s TOPOGRAFII už pracovala. Teď proměňte obraz mřížky na sérii kruhů. Pracujte se zátačkami a zákrutami. Změňte kruhy na pohyb sem a tam (cik–cak) a v diagonálách.

V průběhu práce v souřadnicích jste už zavedli *roviny* – vyzvěte skupinu, ať si představí, že síť souřadnic není pouze dvojrozměrná (na podlaze), ale trojrozměrná a zvedá se místností jako imaginární struktura. S touto představou v mysli může skupina prozkoumávat *výšku* a *hloubku* v souřadnicích. TOPOGRAFIE je spíše mnohorozměrnou krajinou než pouhým vzorcem na podlaze.

**MALOVÁNÍ NA PODLAHU.** Nechte síť souřadnic rozpustit pod nohama a namísto ní si představte novou topografii, která je vaším vlastním výtvořem. (V tomto bodě musí každý účastník opustit skupinu a zaměřit se na sólovou koncentraci). Představte si, že máte na chodidlech červenou barvu, a právě teď malujete podlahu. *Malováním* vytvořte nejružnější topografie. Pracujte s neustálým kombinováním kruhů, cik–caků a přímek.

**VELIKOST MALÍŘSKÉHO PLÁTNA.** Vraťte se na chvíli k jednomu základnímu podlahovému grafu, tedy vzorci pohybu po parketu. Zvětšujte *jeho velikost*, ale zachovávejte jeho přesný tvar. Pokud jste

pracovali s malými kruhy, roztáhněte je tak, aby pokrývaly celou místnost. Jestliže jste se předtím pohybovali napříč prostorem, použijte stejný podlahový graf v jednom z rohů místnosti v miniaturní podobě, atd.

**TVAR MALÍŘSKÉHO PLÁTNA.** Přidejte vědomí *tvaru* hracího prostoru. Pracujete-li v rohu, definujte si pro sebe tento prostor pomocí neviditelných hranic. Pracujte uvnitř čtverce. Pracujte uvnitř kruhu, který je umístěn v centru místnosti. Také můžete pracovat v obdélníku co nejbližší divákům (tento extrémně vymezený prostor se v americkém vaudevillu nazývá *in one*). Pracujete nyní s vlastním *vzorcem*, s jeho velikostí a s *tvarem* hracího prostoru.

Při práci s tvarem hracího prostoru, s jeho velikostí a *vzorcem* uvnitř hracího prostoru změňte jednu veličinu a druhé dvě zachovejte. Pracujete-li s čarou cik–cak, pracujte s ní na ploše malého čtverce. Teď změňte podlahový graf tak, aby se proměnil v malé kruhy uvnitř velkého. Dále zachovejte vzorec (např. kruhy), ale změňte tvar hracího pole; dělejte kruhy na ploše, která má tvar trojúhelníku. Poté změňte velikost hracího prostoru tím, že trojúhelník zvětšíte tak, aby se jeho tři vrcholy dotýkaly tří rohů místnosti.

Pro skupinu, která pracuje na TOPOGRAFII, je často zpočátku nezbytné, aby věnovala desetiprocentní pozornost TEMPU. Každá skupina, která se zabývá TOPOGRAFII, má přirozený sklon pohybovat se v *rychlém, ale nenáročném* tempu (jak se později dozvíme, je stejně přirozené pracovat na TVARU v *pomalém* tempu).

Tím, že při práci na TOPOGRAFII využíváme *velmi rychlé* nebo *pomalé* tempo, dáváme vzniknout novým vzorcům.

Máte-li potřebu udělat přestávku, učiňte tak v tomto stadiu práce, ještě předtím, než představíte ÚHLY POHLEDU TVARU, GESTA a ARCHITEKTURY. Dbejte na to, aby přestávka příliš nenarušila běh lekce, dokud nepředstavíte všechny ÚHLY POHLEDU a nesoustředíte se na OTEVŘENÉ ÚHLY POHLEDU nebo na PRÁCI V DRAHÁCH (oba dva systémy jsou detailněji vysvětleny v následující kapitole). Dvě nebo tři minutky na osvěžení stačí (nechat účastníky dojít si na toaletu, popřípadě napít se vody). Patnáct minut, během kterých všichni vychladnou a rozptýlí se, je příliš. V průběhu lekce je velice důležité vyvinout

na skupinu *tlak* – navodit stav zvýšené fyzické náročnosti a psychické koncentrace.

---

## GESTO

V průběhu práce na GESTU budeme zkoumat dvě kategorie: CHOVÁNÍ a VÝRAZ. Gesta chování jsou součástí každodenního života, jsou viditelnou a známou součástí lidského chování. Doprovázejí činnosti, které lidé dělají v běžném životě, vyjadřují jejich způsob pohybu, chůze, či komunikace.

Výrazová gesta jsou ta, která patří více vnitřnímu světu než světu vnějšímu (nebo světu běžného chování). Vyjadřují pocit nebo význam, který se jinak neprojevuje. Dalo by se říci, že GESTA CHOVÁNÍ jsou *prozaická* a GESTA VÝRAZOVÁ jsou *poetická*.

### Cvičení 9. VÝRAZOVÉ GESTO

**ZAČÁTEK.** Pokud přecházíte ze cvičení, ve kterém jste představili TVAR, je nejlepší začít VÝRAZOVÝM GESTEM. Začněte jednoduše tím, že vyzvete skupinu, aby to, co dělají, nevnímali jako TVAR, ale jako VÝRAZOVÉ GESTO. Změna spočívá v tom, že [1] pracujeme s něčím, co je za pohybem (pocit, myšlenka, nápad) a co určuje [2] začátek, střed a konec pohybu.

**VYJÁDRĚNÍ EMOCÍ.** Vyjádřete něco pomocí gesta. Vyjádřete pocit. Vytvořte gesto, které vyjadřuje pocit *radosti*. Vytvořte gesto, které vyjadřuje pocit *zlosti*. Vytvořte gesto, které vyjadřuje pocit *smutku*. Pohybujte se s tímto gestem prostorem. Zopakujte to. Zdokonalte to. Nechte to rozvíjet.

**VYJADŘOVÁNÍ MYŠLENEK.** Nyní pracujte na gestech, která vyjadřují myšlenku. Vyjádřete pohybem například myšlenku *svobody*. Vyjádřete představu *spravedlnosti*. Stejně tak najděte vyjádření pro *válku*, *rovnováhu*, *chaos*, *vesmír*.

Je užitečné vyzvat účastníky, aby si uvědomili, na které části těla mají tendenci se spoléhat a kterých si naopak nevšimají. Všechny devět ÚHLŮ POHLEDU může sloužit jako osobní zkouška lakmusovým papírkem, která ukáže, kde jsou jednotlivci silní, kde sídlí jejich slabost, které zvyky opakují a která teritoria ještě neobjevili.

**POUŽÍVÁNÍ CELÉHO TĚLA.** Zapojte ty části těla, se kterými nejste zvyklí pracovat – zapojte všechny části svého těla. Pracujte s tělem od chodidel až po hlavu; vytvořte VÝRAZOVÉ GESTO nejprve špičkami nohou, pak patami, potom celým chodidlem, kotníky atd.

### Cvičení 10. GESTO CHOVÁNÍ

**ZAHÁJENÍ.** Vezměte jakékoliv gesto, ve kterém se právě nacházíte, a nechte ho přejít z GESTA VÝRAZOVÉHO do GESTA CHOVÁNÍ. Znamená to pracovat s něčím relativně abstraktním. Takové gesto pravděpodobně neuvídíte nikoho běžně vykonávat ani přetvořit je v něco konkrétního, co běžně vidíte na ulici, doma nebo v kanceláři.

Je důležité, aby skupina, která se bude snažit vytvářet velké množství gest, byla v průběhu dalších kroků nucena pracovat co nejrychleji, bez předběžného uvažování a posuzování. Vše, co vznikne z této úvodní skupiny gest, bude nepochybně plné klíše a stereotypů. To je v pořádku a má to svůj záměr. Je důležitější začít s vědomím toho, kdo jsme a jakou máme o sobě představu, než abychom se zabývali tím, kým bychom *měli být* a jak bychom *měli myslet*. Znovu opakujeme: pokud pracujeme spontánně a poctivě, je trénink ÚHLŮ POHLEDU pozvánkou spatřit sebe sama, je bránou k většímu sebeuvědomění.

**TĚLO A ZDRAVÍ.** Vytvořte gesta, která podávají informace o těle a osobním zdraví. Patří sem zranění, jizvy, postižení; gesta, která se týkají zdravotního stavu, jako je kýčání, zívání, bujará chůze, kroužení krkem atd. Dále sem patří gesta vyjadřující reakci na počasí, jako je třás, utírání potu, vysoušení vlasů, zapínání na knoflíky, natažení ruky, abychom cítili déšť, sníh atd.

**ČASOVÁ ROZMEZÍ A KULTURY.** Vytvořte gesta, která se řadí do určité kultury, například gesta, která jsou alžbětinská nebo jakobínská; gesta, která patří do roku 1920, 1950, 1960, gesta, která jsou pouze současná, nebo gesta, která jsou typická pro francouzskou, italskou, nebo německou kulturu. Sledujte, zda určitá časová období také vyvolávají určitá tempa, tvary, nebo využití architektury. Pracujete-li například na gestech z dvacátých let, zjistíte možná, že se skupina pohybuje rychleji, ve výbuších staccata, že zapojuje tvary, které jsou



spíše hranaté než zaokrouhlené, atd. Vyzvěte skupinu, aby si tyto vzorce uvědomila.

Toto je důležitá cesta, kterou může trénink ÚHLŮ POHLEDU přímo dojít k procesu zkoušení, ať už se jedná o práci s již existujícím textem nebo o proces sbírání materiálu k představení. Jde o metodu *ukaz a pojmenuj*, která vede k vytvoření slovníku konkrétního představení (viz kapitola desátá, ÚHLY POHLEDU v procesu zkoušek). Tím, že ukážete na vzorce, které se zjevují na základě daného tématu, a pojmenujete je, začínáte vytvářet specifický slovník vašeho představení.

**IDIOSYNKRAZIE.** Vytvořte gesta, která budou vypovídat o výstřednostech, zvláštnostech nebo návycích, jako jsou tiky, způsob drbání, naklánění hlavy, špulení rtů, pokrčení nosu, poklepávání nohou, či zvláštní pokrčování lokte.

**ŽÁNRY.** Vytvořte gesta, která patří k určitým žánrům, například:

- Jaká jsou gesta, která patří do hororového filmu?
- Jaká gesta patří do westernu?
- Jaká gesta patří do grotesky, televizní soutěže, melodramatu devatenáctého století, komedie dell'arte a tak podobně?

**VEDLEJŠÍ VÝZNAMY.** Vytvořte sérii gest, která vyjadřují nějakou myšlenku nebo nějaký záměr. V případě *záměru* například vytvořte gesto, které naplňuje váš záměr někoho svést nebo zranit. Zabývejte se gesty pobavení, varování nebo utišení.

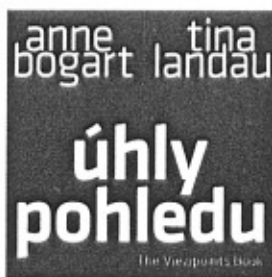
Nahraďte myšlenku nebo slovo gestem. Pomocí gesta vyjádřete: „Ahoj!“, „Jdi do háje!“, „Co se děje?“, „Pojď sem!“, „Dost!“, atd.

Vytvořte další gesta. Komunikujte. Pokud necháte členy skupiny bezprostředně jednoho s druhým komunikovat *GESTEM*, připomeňte jim *měkký pohled*. Změny se tak odehrávají prostřednictvím *GESTA*, bez přímého očního kontaktu.

Další variací a zároveň způsobem, jak zvýšit specifičnost cvičení, je pracovat důkladněji na jedné nebo na dvou frázích a rozehrávat intenzitu a vztahy. Vytvořte například gesto pro „Ahoj!“. Zopakujte je někomu, koho dobře znáte, a pak někomu, s kým jste se před tím nikdy nesešli. Vytvořte nová gesta pro „To jsem ráda, že vás vi-

dím!“. Vytvořte gesto, které spíše říká: „Čau, jak žiješ?“ než jenom „Ahoj“. Dále pokračujte *GESTY* vytvořenými k variacím na „K vašim službám!“, „Vítejte!“, „Zdravím!“, „Nazdar všichni!“, „Jak je?“

**POUŽÍVÁNÍ CELÉHO TĚLA.** K vytváření *GEST CHOVÁNÍ* používejte více částí vašeho těla. Používejte i menší části: prst, špičku nohy, obočí, koutky úst.



Z anglického originálu The Viewpoints Book – A practical Guide to Viewpoints and Composition, vydaného nakladatelstvím Theatre Communication Group, New York, 2005, přeložila Jana Svobodová. Odborný editor Ondřej Hrab. Lektor Miloslav Klíma. Odpovědný redaktor Ondřej Černý. Korektury Olga Neumanová. Obálka Jakub Krč. Grafická úprava a sazba z písma RePublic studio Lacerta ([www.sazba.cz](http://www.sazba.cz)). V roce 2007 vydal jako svou 507. publikaci Divadelní ústav, Praha 1, Celetná 17, ve spolupráci s Divadlem Archa. První vydání. Tisk Tiskárna Glos Semily, s. r. o.

Doporučená cena 250 Kč

ISBN 978-80-7008-210-2

