

Eva Kröschlová:

Jevištní pohyb

Nakladatelství  
Akademie múzických  
umění v Praze

Eva Kröschlová

# Jevištní pohyb

Herecká pohybová výchova



Nakladatelství  
Akademie múzických umění  
v Praze

Eva Kröschlová

## **Jevištní pohyb**

Herecká pohybová výchova

Vydala Akademie múzických umění v Praze  
(Nakladatelství AMU)

Vydání v elektronickém formátu první (podle 5. vydání v tištěné podobě)

Praha 2015

© Akademie múzických umění v Praze, 1998, 2003, 2015

© Eva Kröschlová, 1988, 1990, 1998, 2003, 2015

Jazykové korektury: Kristýna Hoblová

ISBN 978-80-7331-352-4 (EPUB)

ISBN 978-80-7331-353-1 (MOBI)

ISBN 978-80-7331-354-8 (PDF)

e-shop: [www.namu.cz](http://www.namu.cz)

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	5
<b>Základní pojmy</b> .....	8
Přirozený pohyb.....	8
Vyvážené držení těla.....	14
Psychofyzické uvolnění – eutonie.....	18
Harmonické dýchání.....	23
Dynamika.....	26
Stupně napětí.....	28
Metrum.....	32
Rytmus.....	34
Tempo.....	40
Temporytmus.....	42
Smysl pro dramatický čas.....	49
Smysl pro dramatický prostor.....	53
Stylizace.....	55
<b>Výukové disciplíny</b> .....	57
Jevištní pohyb.....	57
Pohybová průprava, trénink.....	60
Rytmická výchova.....	63
Tanec.....	68
Akrobacie.....	69
Jevištní šerm.....	70
Pantomima.....	71
<b>Podrobná hesla</b> .....	73
<b>Nápravná cvičení</b> .....	238
<b>Seznam literatury</b> .....	246
<b>Rejstřík hesel</b> .....	264
<b>Obrazová příloha</b> .....	269

# Úvod

*„Ježto pohybem všecko na světě se děje a zachovává,  
jest nejpřirozenější, aby všechno živé okoušelo radost  
pohybu.“*

*(J. A. Komenský)*

Předkládaná skripta jsou určena studentům herectví a režie, loutkoherectví, zpěvu, dramaturgie a choreografie – a zájemcům z řad učitelů literárně-dramatických (a příp. i tanečních) oddělení základních uměleckých škol. Netýkají se pouze jevištního pohybu v užším slova smyslu, ale více či méně všeho, co souvisí s problematikou jeho vzdělávání.

Přestože jsou psána ve formě hesel, nemají v žádném případě platnost definic! To neznamená, že by za nimi nebylo důkladné studium, avšak jsou psána z hlediska praxe. Proto se způsob podání a rozvedení jednotlivých hesel různí.

První skupinu tvoří hesla, která se týkají pojmů, jejichž teoretické pozadí je ve vyučování podáno jednorázově, takže během praktické výuky většinou jejich povědomí vyprchá. Když pak nastane pro studenta fáze rekapitulace, potřebuje si je znovu vyvolat a rozšířit, tentokrát s větší šancí porozumět. Tato skupina je vypracována podrobněji, aby si čtenář mohl dávat věci do širších souvislostí. Domnívám se, že tak objeví i ve známých skutečnostech leccos nového a získá hlubší vztah k vlastní práci.

Druhou skupinu tvoří hesla týkající se výukových disciplín. Z nich heslo JEVIŠTNÍ POHYB obsahuje i objasnění doporučované metody.

Třetí skupina rozvádí znalosti k uvedeným disciplínám a k základním pojmům z první skupiny. U TANCE jde zejména o stručné kapitoly z dějin vývoje jeho druhů. Historie tance totiž vrhá zajímavé světlo na souvislost pohybových stylů s životním pocitem, ovlivněným celou řadou historicky podmíněných faktorů. Trochu historie obsahují i hesla ŠERM a PANTOMIMA. (Pantomima se objevuje ve dvou heslech, jednou v II. části, kde se o ní mluví z hlediska výuky, podruhé ve III. části, kde se heslo týká jejího vývoje.) Dále sem patří hesla obsahující praktické rady o druzích cviků, o správném provedení hlavních pohybových úkonů,

o dobovém chování, o kostýmu a rekvizitě, o některých tradičních divadelních zvyklostech, např. PRAVIDLO BLIŽŠÍ NOHY, ZAKRÝVÁNÍ, ZASTÍNĚNÍ aj.

Sem patří dále skupina hesel doplňujících, většinou odborné pojmy, často cizí slova, s nimiž se studenti setkávají jak při výuce, tak v odborné literatuře a potřebují poznat jejich přesný význam, příp. i způsob zápisu (např. u francouzského tanečního názvosloví nebo u italských tempových označení či u anatomických názvů). Takové pojmy jsou zde uvedeny velmi stručně.

Hesla pak jsou doplněna bibliografií spřízněných oborů, aby studenti měli možnost dalšího sebevzdělávání. Různé citáty jsou uváděny proto, že oslovují čtenáře z jiné strany; jejich autoři se často dívají na věc z jiného úhlu a formulují problém jinými slovy, takže citáty rozšiřují pravděpodobnost porozumění.

Formu hesel jsem zvolila proto, že je otevřená. Dovoluje hesla postupně rozšiřovat a doplňovat (kupříkladu o problematiku práce s jevištním prostorem, práce s maskou, se stylem commedie dell'arte atd.). – Problematice dobového chování (včetně zacházení s kostýmem) budou věnována samostatná skripta, která nebudou zpracována ve formě hesel, ale rozdělena podle dobových period vzhledem k potřebám historických her.

Předložená práce tedy není určena k přečtení od A až do Zet. Velký počet hesel bude sloužit jen příležitostně, jak tomu bývá u slovníku.<sup>1</sup> Některá hesla bych však ráda doporučila k soustředěnějšímu studiu. Je to v první řadě heslo PŘIROZENÝ POHYB, které přináší některé doposud opomíjené skutečnosti (patrně ovlivní malou změnu ve výuce), a všechna hesla v I. části, zejm. TEMPORYTMUS, dále hesla týkající se hlavních pohybových úkonů (např. LEHÁNÍ, SEDÁNÍ, LEZENÍ, CHŮZE, BĚH, KLEK, VIS atd.) a hesla jako KINESTETICKÁ PŘEDSTAVIVOST, LABILITA, OSVOJENÍ, OPAKOVÁNÍ, LADĚNÍ apod. Přála bych si, aby tato hesla byla čtena se zostřeným vnímáním a fantazií divadelníka, protože jakkoli jde pouze o suchá slova, je za nimi živá zkušenost!

Eva Kröschlová, 1987

<sup>1</sup> V 2. vydání byly třetí a čtvrtá část spojeny do jednotného abecedního sledu hesel. Některá hesla jsem drobně opravila a připojila několik nových. V následujících vydáních bylo připojeno několik dalších hesel.

## Post scriptum

Když jsem začala s touto prací, šlo mi pouze o objasnění pojmů, které, ač hojně užívány, nejsou vždy studentům úplně jasné (někdy také jsou pedagogy užívány v nestejném významu). Avšak jak se začala hesla rozrůstat, vkládala jsem do nich i své zkušenosti z praxe i poznatky z praxe svých kolegů. Znovu jsem pročela množství odborné literatury a získala i další díla o jevištním pohybu i o pohybu vůbec, která jsem dotud neznala. Shodou okolností jsem se mohla také zúčastnit tří mezinárodních seminářů tomuto tématu věnovaných. Tak se stalo, že promyšlením nahromaděných zkušeností docházím v některých oblastech našeho oboru k novým náhledům, což, jak jsem viděla, odpovídá i vývoji na sesterských a zahraničních školách. Toto promyšlení velkého množství poznatků mi také umožnilo scelit řadu dílčích zkušeností. Různorodá hesla, která jsou zde shromážděna, jsem formulovala pod tímto jednotícím zorným úhlem. Nyní snad mi zbývá úkol zpracovat a sepsat metodiku jevištního pohybu (v užším slova smyslu) pro budoucí učitele.

Dovolte mi, abych se závěrem ještě zmínila o „paradoxu pohyběře“. Dochází k němu při spolupráci na hereckých úryvcích a na školních inscenacích. Naše práce je tu totiž dobrá tehdy, jestliže se „rozpustí“ v přesvědčivosti jevištního dění. Dokud je na pohybovou stránku příliš vidět, ať proto, že je nedokonalá, nebo proto, že je příliš dokonalá, pak je to známka, že nedošlo k plnému srozumění s adepty herectví nebo s režisérem (ať už je vina na kterékoli straně, často dokonce na vnějších okolnostech – na nedostatku vyměřeného času!). Studenti někdy nechápou, že naše zdánlivě jednostranné připomínky musí spolu s ostatními přetavit do svého výrazu, „zakalít v plameni inscenačního záměru“. Pak i zdánlivě obyčejné, často až notoricky opakované připomínky mají své opodstatnění, stejně jako z druhé strany naše psychologicky zaměřené připomínky mohou mířit k proměně pohybového výrazu. – Kolikrát jsem cítila ten „prokletý“ rozpor mezi svými slovy, zaměřovanými zdánlivě pouze k detailům provedení, a tím, co jsem chtěla komplexně vnímat a přijímat z jeviště!

E. K.

# Základní pojmy

*„Ze všech svých studií získáme jen to, co užijeme v praxi.“  
(J. W. Goethe)*

## **PŘIROZENÝ POHYB**

Lidský pohyb je přírodní jev, který má své zákonitosti. Jimi se bezprostředně řídí málokdo, snad primitivní populace a děti v předškolním věku. Škola a zaměstnání potlačují spontánní pohyb; tělocvik a sport vyžadují napínání vůle a upřednostňují okleštěné pohybové dráhy a zjednodušené rytmy. Avšak vlastností organického pohybu je jemně rytmicky odstupňovaná souhra spolu- a protihráčů v těle, která nepřipouští ani o miligram napětí víc, než je k pohybu v žádaném směru zapotřebí. Cit pro jemné odvažování a rytmování svalové práce však vymizí, není-li vhodně povzbuzován nebo je-li volním přepínáním otupován. Povzbuzovat tento cit znamená zapojovat k vnějšímu pohybu i tzv. vnitřní pohyb, řízený neurovegetativním systémem, zejm. krevního oběhu a dechu. Dýchání se tu může stát znamenitým prostředníkem, protože je říditelné zároveň naší vůlí i neurovegetativně.

Jestliže se nám podaří správně volenou přípravou probudit účast neurovegetativního života na motorice, uvidíme harmonický, celistvý, měkce rytmický pohyb eutonicky aktivní (uvolněný), který má přirozený výraz. To je znamení, že tělo je dobře prokrvené a prodýchané a člověk je v rovnováze mezi vnějším a vnitřním světem. Pak svalové „motory“ naskakují lehce k činnosti, jejich pohybový smysl je čilý, vitální, síla stoupá a dává pohybům přirozené podněty, takže odlehčuje zatížení vůle a racionální pozornosti. Naopak rušené neurovegetativní pochody brzdí vnější pohyb, takže zadržává a musí být dále veden vůlí. Pohyby od počátku vedené tvrdou vůlí zase působí rušivě na vnitřní pochody. Chceme-li tedy vyvinout dobrou pohybovou techniku, je správné nejdřív podnitit vnitřní aktivitu, aby pohyb vedla, a teprve potom ho začít řídit i zvenčí; ovšem tak, aby vnitřní funkce i nadále spolupracovaly.



*Kdo víc, než herec, by se měl starat o to, aby jeho vnější projevy byly zabarvovány jeho vnitřními strunami? Aby nezůstaly více či méně konstrukcí jeho intelektu, ale obalily se živou tkání? Která pohybová technika, ne-li herecká, by měla vycházet z přirozených zdrojů a zase se k nim vracet?*

Porozumět přirozenému pohybu a zapojit ho do herecké průpravy není jednoduché. Přirozené totiž už zdaleka není to, co jako přirozené pocítujeme, na co jsme zvyklí (naše „druhá přirozenost“), spíše je to kvalita, kterou jsme kdysi ztratili a musíme ji znovu získat hledáním, nasloucháním, vnímáním vnitřních i vnějších popudů, uvolněním vegetativních reflexů. Proč, k tomu dojdeme později.<sup>2</sup>

Jestliže se začnou vnitřní orgány a motorika vzájemně přizpůsobovat, začne příznivý vývoj, do něhož lze zapojit i náročné umělé pohyby, jako jsou pohyby klasičké či jiné taneční techniky i náročné pohyby akrobatické.

Citlivost na vnitřní aktivitu si nemůžeme vynutit. Najdeme ji teprve nasloucháním a sebepozorováním v klidném jednoduchém pohybu. Je třeba umět dát průchod vnitřnímu dění, aby se událo, aby příroda v nás pracovala lehce a samozřejmě. Tomu dobře porozumí, kdo se někdy zabýval zen-buddhismem. Mistři zenu např. říkají, že nedýcháme my, ale ONO v nás dýchá. I my říkáme, že SE nám dýchá dobře nebo špatně. (Stejně učí střelbě z luku s velmi dlouhým přípravným obdobím, kdy se nesmí vystřelit; teprve když se čas naplní, odpoutá se šíp sám tajemnou vnitřní silou střelce.)

*„Technika musí být překročena, takže se dovednost stane ‚neumělým uměním‘, které vychází z nevědomí.“<sup>3</sup>*

Kdo pozoruje lidský dech, vidí nejrůznější změny jeho průběhu v souhlase s vývojem emocionálních proměn, odhalí ohromnou variabilitu a zároveň přísný řád. Poznává, že příroda proniká celý náš život. Tento průnik můžeme usnadňovat nebo brzdit.

2 V divadelních školách se začíná v širším měřítku uplatňovat nový názor na nutnost přirozených podnětů v začátku budování pohybové techniky, které dosud prosazovali jen jednotlivci. Nové výzkumy by měly ovlivnit i pohybovou přípravu na našich školách.

3 Suzuki, Tadashi. *The Way of Acting*. Translated by J. Thomas Rimer. New York: Theatre Communications Group, 1986.

Podle Dory Jacobsové<sup>4</sup> nám, civilizovaným lidem, cestu k přirozenosti otevírá experimentování se senzorkými podněty – dotekem, teplem, chladem, vůní, zvukem, světlem, pohybem. Tyto podněty působí individuálně. Je zajímavé, že jemné podněty mají často větší účinek než silné. Např. jemné hlazení může vyvolat uvolněný vzdech, ťukání kolem klíčků může rozvolnit dýchání do plicních hrotů, tlak na akupunkturální body chodidla ovlivňuje nejrůznější oblasti. Víme také, co dokáže i jemné lechtání. Bosá chůze s hmatovými pocity v chodidlech povzbudí vitalitu krevního oběhu. Také znělý výdech a zpěv ho silně podněcují.

Z aktivních pohybů se pro iniciaci nejlépe hodí zívání, „ranní“ protahování a vzdychání, hekání, válení, tření o zem či o nábytek; pohyby se smíchem či křikem budí primitivní pocity, které dobře rozzijí přízemí i sklepení naší bytosti.

Znameníť se experimentuje s rovnováhou (viz LABILITA – STABILITA) – pohybovat se na šikmé ploše, na houpačce, na kládě, na kladině, na položeném provaze, na balónu, na pohyblivém koberci – balancovat s tyčemi, míči, obručkami – to vše vyvolává vnitřní životnost. Je-li úkol příliš těžký, zatvrdíme se, nervy se příliš namáhají – musí to zůstat hrou! Kdo zůstane uvolněný a nebojí se pádu, kdo vypojí ctižádostivost a nechá působit přírodu, najde přirozený dech, přirozenou citlivost, dříve či později i přirozený půvab. Že se pak dostaví i větší jistota, je samozřejmé; ale nehledejme ji od samého začátku!

Stejně vitální je střídání směru nahoru a dolů – příkrčení k zemi s výskokem, stojky, svíčka, stoj na hlavě, kotouly, převaly, přemety aj. Je důležité spoluprožívat přitom smyslově všechny změny výšky a hloubky, hrát si s nimi jako dítě. Pak povzbudíme krevní oběh i přirozené dýchání velmi rychle a výrazně. (Podobně povzbuzující jsou i malé poskoky snožmo s ostře polohlasem vyraženými hláskami – p, t, k, c – nebo staccatovými výkřiky, které velice aktivizují bránici!)

Přirozenému pohybu se můžeme učit od věcí, rekvizit, předmětů i od podlahy či země. Kdo se umí s otevřenými smysly a usebraně zabývat nějakou věcí, ohmatávat ji, vyhmátnout její vlastnosti, její hmotu a hmotnost, celým tělem procítnout její pohyb a naslouchat, co ta věc „chce“, pozná, že různé věci chtějí různé pohyby, nejen ve tvaru, ale i v rytmickém členění, v napětí, v nasazení, odvíjení a zakončení pohybu. Tři různé míče např. vyžadují různé házení i chytání; rozdíl

4 V celém tomto hesle se opírám především o její pozorování a doporučení, která jsou často shodná se zkušenostmi M. Feldenkraise a G. Alexandrové. Viz Jacobs, Dore. *Die menschliche Bewegung*. Ratingen: Henn, 1962; Feldenkrais, Moshé. *Der aufrechte Gang*. Frankfurt a M.: Insel-Verl., 1968; Alexander, Gerda. *Eutonie*. München: Kösel, 1984.

ve velikosti a hmotnosti nevyvolávají pouze kvantitativní rozdíly pohybů. Těžký plný míč potřebuje nejen více napětí než lehký, ale i jiný druh napětí, dřevěná koule vyžaduje jiný švihový rytmus než gumový míč atd. Naučíme-li se přizpůsobovat se vlastnostem předmětu, jeho „vůli“, shledáme, že se naše návyky v držení a v pohybu samovolně mění, že mizejí různá přepětí, svaly nalézají nová koordinační schémata a člověk nové nekonvenční cesty pohybu. (To platí v plné míře i pro taneční pohrávání s věcmi za hudebního doprovodu.) Od podlahy se můžeme učit hmatovými zážitky při válení, při různém tukaní a plácání rukama i nohama, při měkkém podchycení každého skoku a poskoku apod. Ještě více získáme od povrchu země ve volné přírodě, každá nerovnost, změna povrchu, teploty či vlhkosti podněcuje jiný pohybový prožitek. (Vzpomeňme jen Kneippem doporučované chůze v zarosené trávě!)

V bezprostředním smyslovém kontaktu s okolím se mohou z nešiků stát lidé obratní; jestliže berou každý pohybový problém jako výzvu k hravému rozluštění, uvolní se mnohem dříve, než když se zakousnou do tvrdého trénování. Objeví se nová síla, jiné schopnosti se probudí a pomáhají vývoji osobnosti nejen v pohybu. „*Roste člověk, nejen jeho dovednost.*“ Technika je vážná věc, ale měla by vždy zůstat hrou s pohybem. Měla by se vyznačovat proměnlivostí v rytmickém členění, ve velikosti a napětí pohybu, ve směřování a v míře švihovosti a jemné vibrace. Je třeba zapojovat i gravitaci do pohybu. Důležité je umožnit pohybům vyznění (pozor, vyznění není povolení, zpasivnění, vypuštění energie či vzduchu do prázdna; znít znamená vibrovat, vyznít znamená zjemňovat vibrace až do neviditelná). Neměnné tempo, neměnný rytmus a dynamika otupují vitalitu. Dovednost sice narůstá, ale jednostranně. Tvořivost zakrňuje.

Malé dítě co chvíli mění své kroky v prostoru i v čase; totéž můžeme pozorovat u zvířecích mláďat. Z toho se můžeme poučit, tj. u nových pohybů a cviků vždy hledat nejdříve individuální temporytmus, u zaběhaných pohybů a cviků po čase hledat varianty v rytmu, v dynamice i v prostoru. Nejtěžší je „inovace“ u tak navykklých, jako je chůze, běh apod. (zejména běh a chůze v cvičebním sále). Po probuzení elementárních životních pocitů (iniciačními pohyby uvedenými výše) pomůže začít běh nebo chůzi na schodech; nemáme-li je, tedy aspoň začít pohyb pozpátku místo vpřed. Přirozený běh povzbudí, zadržíme-li běžícího na chvíli zezadu za boky, aby musel běžet na místě, a pak ho teprve pustíme. (Tuto službu může event. vykonat i silná představa imaginárního přidržovatele.) Kvalitě chůze a běhu pomůže předchozí masáž chodidla. (Vždy cvičit bosky!)

Analyzovat chůzi a uvědoměle řídit průběh jejích fází, jak je o tom řeč v hesle CHŮZE, můžeme teprve v pokročilém stadiu výuky. Předtím musíme nalézt ještě přirozenost v dalších pohybech, i v těch nejjednodušších. Páteři pomůže mírné převalování v lehu na dřevěné tyči (příp. obalené látkou), na velkém míči nebo na malém válci (kupř. svinutém linokoberci), také lezení po rukou a kolenou s nošením malého břemene (později i partnera) na různých místech zad. Přiměřené vitální napětí v různých pohybech vyvolává přetahování, přetlačování, nošení, chytání, pohazování různých předmětů. Toto jsou v pravém smyslu přirozené pohyby, stejně jako lezení, válení, poskoky, cval, běh a chůze. Všechny jsou dobrým základem pohybové techniky, jestliže se zároveň s povzbuzováním neurovegetativní spolupráce také postupně začíná dbát na pravidla správného provedení, jak je máme zachycena v jednotlivých heslech.

*Švihy* mezi výše jmenované přirozené pohyby sice nepatří (děti je samy od sebe nikdy nedělají, leda že švihají nějakým předmětem), přesto je považuji za významité cvičení pro nalézání přirozeného průběhu pohybu. Podle mého názoru jsou nejlepšími prostředníky mezi přirozeným a umělým, zejména umělecky ztvárněným pohybem. A to proto, že sám jediný švih, vychází-li ze správného impulzu, obsahuje ve svém průběhu změnu, změnu v několika složkách zároveň: v síle, v prostoru, v čase. Na dynamice švihů pak se zúčastňuje nejen síla, ale i tíže – je v něm využito gravitace. (Jde ovšem o švih takřkajíc poctivý, žádné líbivé vlnění, ani pohyb málo proměnný a prostorově omezený, bez doznívání a bez prostorového vyzařování.) Proto si myslím, že objevit a ovládnout „*tajemství švihů*“ je pro každého, kdo se chce umělecky vyjadřovat pohybem, nesmírně cenné.<sup>5</sup> Ale vraťme se ještě na začátek cesty.

Není dobré začínat s pohyby příliš náročnými, ať rozsahem či tempově nebo silově. Jejich vnější obraz ať je spíše klidný či klidně hravý – vnitřně hybný. *Slabé svaly mají napřed pracovat ve zmenšeném rozsahu, až pak získají sílu a „chut do práce“ hravou formou, mohou se pohyby zvětšovat a nároky zvyšovat.* Zejména pozor na přepínání! Ale i nedostatečné zatěžování je nesprávné. Organismus není stroj – ten se neuvžíváním šetří, užíváním opotřebuje, kdežto organismus se užíváním udržuje a vyvíjí a nečinností zakrní. Vnitřní energie ovšem není vždycky plně k dispozici, někdy vyvěrá jen slabý pramínek, s nímž musíme umět hospodařit. Až se čas naplní, vytryskne silný proud, který nás ponese na svých vlnách.

5 Procvičení švihů obsahuje publikace Kröschlová, Eva. *Dynamika – švihy*. Gottwaldov: Okresní kulturní středisko, 1986.

*Přirozený pohyb se totiž „nedělá“, on proudí. Pohybuje námi jeho rytmus, který nás nese na svých vlnách. Musíme však ovládat kormidlo, aby nás proud neodhodil z dráhy. Přirozený pohyb není nic nacvičeného, zafixovaného, ale stále nově vznikajícího. Nejde o to zaměnit za staré špatné návyky nové a dobré, ale vyvést pohyby z navykých kolejí, aby vznikaly stále nově, podle vnitřních i vnějších podmínek. „Drsnost nebo hladkost, rovnost nebo nerovnost, tvrdost, měkkost nebo elasticnost půdy, exteriér nebo interiér, volný nebo těsný oděv, volné nebo zatížené paže, to vše dá ‚stejnému‘ pohybu odlišnou tvář, jinou formu v prostoro-  
vém i časovém průběhu, v souhře svalů, ve stupni napětí, ve ‚znělosti‘, v duševním obsahu, ve ‚fluidu‘.“<sup>6</sup>*

*„Musíme klást přírodě stále nové otázky a neplést se jí do odpovědí. Musíme se učit nic nedělat, nic nechtít a přece směřovat, nechat být a přece být vnímavý a v hlubším smyslu aktivní. Příroda v nás se nechá vábit, přemlouvat, vést, ale nedá se přinutit. Dá své poklady jen tomu, kdo jí naslouchá, jde jenom s tím, kdo jí přizpůsobí krok. Vitálně zdravý člověk to činí neúmyslně a nevědomě, my to musíme vědomě nalézat znovu.“<sup>7</sup>*

Pro hereckou pohybovou výchovu má tedy přirozený pohyb trojí význam. Jednak usnadní začátek cesty a během další výuky udržuje nástroj v přirozeném zdraví, jednak dává herci možnost vhlédnout do individuálních odchylek přirozeného pohybu postav, které bude ztvárňovat, případně i možnost pochopit „odpřírodněný“ pohyb mnohých z nich. Konečně pak mu umožní ve chvílích tvorby spojení s přírodou v sobě.

*„Jde o to, abys pohyb, který máš v sobě, sladil s pohybem vesmírným, takže jím budeš s vlastním přispěním nesen, nikoli bezhlavě smýkán. Buď jako lodník, který vládne kormidlem a plachtou a dovede se vyhnout úskalím a vírům.“  
(Mistr Wu)*

Viz dále LABILITA – STABILITA; ŠVIHY; FYZIOLOGICKÝ RYTMUS POHYBU; LEZENÍ; VÁLENÍ, PŘEVALY; EUTONUS, EUTONIE; FELDENKRAIS, Moshe.

6 Jacobs, D. *Die menschliche Bewegung*.

7 *Tamtéž*.

## VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA

Často se soudí, že správné držení těla je požadavek ryze estetický, je však určováno zejména zřetelem ekonomickým. Estetická měřítká se čas od času a kraj od kraje mění, ale zákony hospodaření energií zůstávají. Pravidla vyváženého držení těla ve vzpřímeném postoji jsou pak určena takovým poměrem jednotlivých částí těla k sobě navzájem, ve kterém „je komprese našeho skeletu na nule... a svaly spotřebují jen málo síly k jeho udržení“.<sup>8</sup> Tj. jsou-li kosti postaveny v protisměru k zemské přitažlivosti – tím se svaly uvolní pro pohyb. (Při špatném poměru přebírají svaly část úlohy kostí).

Není náhodou, že takové držení má estetické kvality (je nejbližší antickému ideálu tělesné krásy). K jeho dosažení je nutné učit studenty redukovat neužitečné napětí a námahu a zároveň tonizovat ochablé části svalstva, aby se zjemňoval kineestetický cit, tj. pocit pohybu těla, bez něhož člověk nemůže sám sebe dokonale „regulovat“ a nemůže dojít k plnému sebevědomí – vědomí sebe.

Uvolňovat se musí zejména svalstvo flexorů (ohybačů), které má větší sklon ke křečovitosti (i ke křečím) než svalstvo extenzorů (natahovačů). Posilovat se musí zejména přímivé svalstvo antigravitační, vyrovnávající působení zemské přitažlivosti (ale až po protažení a uvolnění, viz hesla STRETCHING, POSILOVÁNÍ, PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ – EUTONIE). Při cvičení musí spolupůsobit i představa svobodného tvarování pohybu v prostoru a čase!

*„Nám Helénům nestačí ponechat každého, jak ho stvořila příroda, požadujeme od každého gymnastické vzdělání, aby šťastný výtvar přírody byl zušlechťen a špatné vlohy aby byly zlepšeny.“<sup>9</sup>*

Nejvhodnější je začít uvědomování správného držení těla v lehu, kde je působení tělesné tíže zredukováno na minimum a nervový systém může být relaxací odlehčen a uvolněn, aniž by se některé části těla dostaly do nesprávného poměru (shrbením apod.). Odtud se mohou začít budovat nové návyky nervosvalové koordinace, aby nahradily staré a nesprávné, které, bohužel, ve věku 17 let již působí jako „druhá přirozenost“, takže správné vyvážené držení těla v klidu i v pohybu je zprvu přijímáno jako nepřirozené. Proto je nezbytné, aby student už

8 Feldenkrais, M. *Der aufrechte Gang*.

9 Lukianos. *O tanci*. Přeložil Jan Rey. Praha: J. Remoiser, 1930.

při cvičení pracoval na sobě zároveň i psychicky, aby každou korekci držení jednotlivých částí těla okamžitě zapojil do celkového pocitu uvolnění. To znamená, že když mu působí námahu vyrovnat zakřivení páteře nebo upevnit pánevní svalstvo apod., musí v okamžiku nápravy docílit relativního uvolnění ve vyváženém postoji (poloze) a *vyvolat si zároveň pocit pohody!* Tento zdánlivě drobný přírůstek je důležitější než se většině studentů, ale i pedagogů, může zdát. Umožňuje „osvojit“ si ekonomicky, zdravotně i esteticky nejvhodnější držení těla poměrně rychlým způsobem. Psychoterapeuti nás učí, jak je pocit libosti a „svobodného dýchání“ důležitý při každé autoregulaci. (Na tomto místě připomínám poznatek z biomechaniky, že neoptimálnější polohou obličejového svalstva je mírný úsměv! Vzpomeňme na výraz Buddhův nebo předhelénských řeckých soch.) Pomáhá i citlivost kůže povrchu těla a prostorový cit, který způsobí, že se trup sám protahuje, vyrůstá.<sup>10</sup>

Velice důležité je pěstování vitální síly dechového svalstva a protažení pasové krajiny tak, aby *ve středu těla byl stále volný prostor pro pohyb bránice*. Živě vzpřímené držení těla se dá vypěstovat pouze ve spojení s dobrým dýcháním a naopak. Kdo se špatně drží a špatně dýchá, ten se také špatně pohybuje. Kdo má povolený nebo málo pohyblivý pas a bederní krajinu s pánví, ten má i při pohybu nesprávně rozdělené svalové napětí. Přirozeně vyvážené držení těla „sedí člověku v duši i v těle, v mase i v krvi, je kusem jeho bytosti. Držení, které zaujmeme pouze na povel, svůj nebo cizí, a které při ochabnutí pozornosti odložíme, je pouhý klam.“<sup>11</sup>

*„Ne tolik opravovat špatné držení, jako spíš najít pozitivní obraz – ne vzpřímeného postoje, ale vzpřímeného, přímého člověka v prostoru!“<sup>12</sup>*

Změny v držení těla nesmí zůstat pouze povrchní, vnější dovedností, musí zasáhnout celou studentovu osobnost, zharmonizovat ji a vytvořit spolehlivý základ pro charakterotvorné odchylky v držení jednotlivých dramatických postav, které bude ztělesňovat.

*Bez vytýčení normy nelze žádnou odchylku pocítit jako vědomé tvarování, ať už ve smyslu idealizace či různých stupňů deformace (od jemné realistické charakterizace po ostrou karikaturu).*

10 Alexander, G. *Eutonie*.

11 Jacobs, D. *Die menschliche Bewegung*.

12 *Tamtéž*.

## Pravidla vyváženého držení těla v základním postoji:

V normálním postoji „spatném“ – v I. pozici – svírají spolu chodidla 40-50stupňový úhel; nártý jsou vyklenuté (vytočením bérců v kotnících), kolena napjatá, semknutá vnitřními plochami k sobě, česky mírně odvráceny od sebe. (Při jiných pozicích chodidel platí stále „zlaté pravidlo“, že míra vytočení musí být stejná v stehnech, bércích i chodidlech, čili že kolenní česky míří vždy týmž směrem jako podélné osy chodidel.)

Pánev je nadlehčena stažením hýžďových a břišních svalů, vyrovnána do správného, pouze mírného naklonění vpřed a její těžiště posunuto nad nártý. Páteř je protažena vzhůru, pouze mírně esovitě zakřivena, v hrudní části upevněna stažením svalstva kolem tzv. opěrného bodu hlavy. Hlava je nesena protaženou šíjí, krk uvolněný; jeho přední plocha svírá s dolní plochou brady přibližně pravý úhel.

Hrudník je vyklenut vpřed, ramena rozložena do širě a ploše přitažena k hrudníku (lopatky). Paže visí uvolněně podél těla, volně protažené lokty jsou obráceny stranou-vzad, palce vpřed-dovnitř.

Váha těla se rozděluje na obě chodidla tak, že se soustřeďuje nad středem nártní klenby, blíže k vnější hraně (asi nad 3.-4. zánártní kost).

Při zachování těchto pravidel vidíme při pohledu ze strany procházet osu těla středem nártů, kyčelními klouby, ramenními klouby a ušními otvory. (Názorné obrázky základního postoje i dalších poloh ve správném a nesprávném držení viz v PŘÍLOZE).

Nejdůležitější je ovládnutí pánve. Jsou-li břišní a hýžďové svaly povolené, má to za následek přílišné prohnutí bederní páteře (lordózu), což je spojeno s vadným držením zad, ramen a paží i s vadným dýcháním, zároveň to způsobí nedostatečné vytočení nohou v kyčlích, tím se pánev na pohled rozšíří, vystoupne břicho, kolena se propnou vzad (šavlovitě „prolomí“), tíže těla se posune na paty. Postoj pak není dosti pružný a pohotový k pohybu. Jinou chybou ve stoji je podsunutí pánve (našikmení dozadu) spojené s povolením kolen, povolením pasu, dále snížení hrudníku, předsunutí hlavy atd. – rovněž s nesprávným umístěním tíže těla a poklesem pohotovosti i s poklesem jakosti dýchání. Často kompenzuje tělo povolení pánevního svalstva přepjatým stažením jiných partií (ramen, loktů, kolen, ústaj.). I přepětí malého rozsahu může negativně ovlivnit celkové uvolnění (eutonii).

Kulatá záda brzdí proudění pohybu stejně jako hyperlordóza v „kříži“. Pohyby pak působí tvrdě, i když páteř ještě není ztuhlá. „Požadavek býti pohyblivý, citlivý a reaktivní ve všech místech těla uvolňuje přepětí např. v zádech, ve stehnech,



v bedrech, v hrudníku, mezi lopatkami, v šíji. Trup a šíje se uvolní, ramena změní svou polohu, paže se volně protáhnou. Postoj se stane klidným a zároveň vzpřímeným, volným i pružným, pohyblivějším a zároveň jistějším. Všechno je lépe propojeno. Každý díl vyrůstá z druhého jako kmen z kořene.<sup>13</sup>

Variant nesprávného držení těla následkem povolení nebo přepětí je několik, avšak hlavní vadou je ve všech případech nepropojenost těla jako celku, oddělenost jednotlivých pohybů a gest, jejich „neznělost“ a prostorová omezenost. (I stát lze buď „zněle“ nebo „nezněle“, s prostorovým vyzařováním či bez něho!) *K správnému postoji ovšem nestačí pouze technické zvládnutí pohybu, ale je třeba duševní účasti na jeho tvarování, vpravdě „kultury pohybu“* (tj. jeho „vyšlechtění“).

V různých postojích a polohách těla se mění poměr jednotlivých částí těla navzájem i ke gravitaci a tím se obměňují i udaná pravidla vyváženého držení. Tyto obměny všechny odpovídají svým způsobem pravidlům základního stoje. Zakládají se na správné míře aktivity svalstva, na volném proudění dechu, na optimální funkci vnitřních orgánů a na pocitu svěžesti či pohotovosti k akci v relativním klidu.

Je nutno na sobě duševně i fyzicky zažít tento pocit harmonie, vyváženosti vnitřního i vnějšího prostředí s citem pro prostor a pro rozložení napětí v těle jakožto normy. Vědomým vychýlením z této normy lze tvořit charakteristické odchylky jednotlivých lidských typů – ve spojení s odchylkami v napětí a tempo-rytmu jejich jednání – v zájmu dramatického díla. Avšak i v nejmýrnějších deformacích držení těla je nutno uchovat si vnitřní pocit svobody v relativním psychofyzickém uvolnění. Nejen v zájmu vlastního fyzického a duševního zdraví, ale i v zájmu uměleckosti ztvárnění zamýšlené výpovědi o životě. (O technické stránce těchto deformací pojednává heslo MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA.)

*„Držení je kinetický jev, ne statický – dynamický, ne formální... K dobrému držení patří vnímání vlastní tíže, životní hra s rovnováhou, čilá pohotovost k pohybu a uvolněný klid.“<sup>14</sup>*

K tomu viz HARMONICKÉ DÝCHÁNÍ; CENTRUM TĚLA; PÁTEŘ; PÁNEV, POLOHY PÁNVE; POZICE NOHOU; NOHA; RUKA; HLAVA; LEH; SED, SEDÁNÍ; KLEK, KLEKÁNÍ; VZPOR, OPŘENÍ; VIS; LEZENÍ; ZVEDÁNÍ,

13 *Tamtéž.*

14 *Tamtéž.*

NOŠENÍ; VYTÁČENÍ; CHŮZE; BĚH; PROTIPOHYB; PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ – EUTONIE; NEUTRÁL; PŘIROZENÝ POHYB; MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA; STOJ; OPĚRNÝ BOD HLAVY; EUTONUS, EUTONIE; NÁPRAVNÁ CVIČENÍ a OBRAZOVOU PŘÍLOHU.

## PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ – EUTONIE

Slova uvolnění se v češtině užívá v několika významech: jako protiklad napětí, jako protiklad stažení či sevření, jako protiklad protažení či vytažení, jako protiklad naplnění či obsazení. Žádný z těchto významů neodpovídá zcela pracovnímu pojmu, kterého užíváme v herecké praxi podle K. S. Stanislavského.

Mluvíme-li v herecké práci (ve zkušebně, na jevišti, před kamerou) o uvolnění, míníme tím *stav eutonicky „uvolněné aktivity“ přiměřené daným okolnostem v dramatické situaci*. Ve cvičebním sále znamená aktivitu optimální pro správné provedení žádaného úkolu (tedy „ani moc, ani málo“) tak, aby pohyb působil svobodně a nenuceně, nikoli jako pohyb cizí, ale vlastní, dokonale „osvojený“, schopný výrazových proměn. Celkové uvolnění tedy předpokládá soustředění k úkolu.

Mluvíme-li o *povolení* (povolnosti, ochablosti) a *křečovitosti*, (topornosti), míníme tím napětí nepřiměřené daným požadavkům, buď nedostatečné, nebo přehnané. (Stává se, že v některé části těla pozorujeme povolnost, v jiné zároveň křečovitost.) V obou případech je důsledkem neorganický projev a jeho nedostatečná proměnlivost; charakterizuje stav „mimo hru“ a tudíž nepatří ani na jeviště, ani do cvičebního sálu.

Herec v akci nemůže být povolený, ochablý, netečný ani tehdy, hraje-li relaxujícího nebo netečného člověka, protože by se octl v postavení „mimo hru“. Z toho vyplývá, že užití termínu „uvolnění“ pro povolení (hypotonii) či pro relaxaci, která se blíží pasivitě, je dvojnásob nebezpečné. Vždyť v jedné z definic hereckého uvolnění se naopak zdůrazňuje vystupňování vitálních sil. „Je zde možnost... na cestě přes uvolnění a soustředění vytvořit kontakt s vitálními centry a pak jej upevňovat postupným rozšiřováním pohybových kombinací.“<sup>15</sup>

(Slov napětí a uvolnění se někdy užívá dokonce pro tentýž stav, jestliže se napětím míní stupňování vitálních sil a uvolněním osvobození od tlaku vůle nebo od křečovitosti citů; takto chápané napětí a uvolnění jsou předpoklady pro rovnovážný stav eutonie.)

15 Schoch, Agnes. *Gute Haltung – Schöner Gang*. München – Basel: E. Reinhardt, 1963.

Toho se dotýká i A. van Lysebeth ve své *Józe*, když se zmiňuje o tom, že není možné „vynutit“ si uvolnění a zvládnutí těla „tvrdou vůlí západního typu“; lze k němu dojít jen bez přinucení a násilí.<sup>16</sup> Nepochybně je uvolnění v našem slova smyslu předpokladem pro soustředění, bez něhož není možné navodit tzv. tvůrčí stav.

K. S. Stanislavskij razil termín „svalové uvolnění“, avšak nesporně mu šlo o jev psychofyzický. (Jeho termín pro žádoucí uvolnění je v originále „osvoboždění“.) Stanislavskij vyšel z poznání, že svalové přepětí je příznakem křečovitého psychického postoje, kterému chtěl odpomoci uvolněním svalů. My, pedagogové pohybové výchovy, však dobře víme, že student, u kterého se ukazuje přepjatý svalový tonus, je sice schopen naučit se uvolnit svaly v klidové situaci, „když o nic nejde“ (např. ve cvičebním sále), ale při herecké tvorbě tuto schopnost ztrácí, zejména v afektu ve vpyjatých situacích.

Termín „svalové uvolnění“ lépe přísluší jedné z přirozených biorytmických fází neuromuskulární práce při střídavém stažení a uvolnění svalových vláken. Dle Fedova, Formanova, Michajlova, Popova: „Prodlužuje-li se fáze napětí na úkor fáze odpočinku, snižuje se efektivnost pohybu a nastane předčasná únava. Důležitost odpočinkové fáze uvolnění není jen fyziologický děj, může se psychicky ovlivnit vědomým osvojením rytmu a jeho zpracováním.“<sup>17</sup>

„Dobré pohybové výkony náročné na napětí jsou podmíněny kratičkým rytmickým povolením na přechodech mezi dvěma pohyby. Pružnost – podobně jako u struny – znamená, že se sval vrací aspoň na okamžik do svého klidového napětí, nikoli, že zcela vypne. To by znamenalo novou námahu. Velké napětí produkuje látky, které se musí krátkým povolením odtransportovat. Čím častěji se svalu dopřejí sebekratší odpočinkové pauzy, tím méně se unaví.“<sup>18</sup> Naproti tomu: „Když se šetří silami, nenahromadí se, nýbrž vytrácejí. Svaly trvale ochabnou. Naopak vynakládání sil až k určité hranici stupňuje síly. Teprve, když přílišná námaha zbrzdí výměnu látek v krvi, oslabuje se organismus stejně jako při trvalém napětí nebo trvalé nečinnosti.“<sup>19</sup>

*„Při vzpřímeném postoji působí ‚hmat uvolnění‘ nejen ve svalech, které se vzpřímení nezúčastňují, ale i v samotných přímíších. To je pojistka k zamezení jak*

16 Lysebeth, André van. *Jóga*. Přeložil Jaroslav Keliš. Praha: Olympia, 1978.

17 Meinel, Kurt. *Bewegungslehre*. Berlin: Volk und Wissen, 1976.

18 Schoch, A. *Gute Haltung – Schöner Gang*.

19 *Tamtéž*.

*nadměrného, tak trvalého napětí, která obě snižují jak výkonnost, tak elasticitu, jak hranici unavitelnosti, tak i hranici poškození tkáně a orgánů, zejména hlasových.*<sup>20</sup>

*„Nikdo není v stavu udat žáku kvantitu napětí nebo zákon uvolnění. Je to věc instinktu. Ale tento instinkt se najednou opět dostaví – nebo se může rychle vypěstovat cvičením – jakmile je tu právě vnitřní uvolnění.”*<sup>21</sup>

Zjištění úplné psychofyzické závislosti klade vysoké nároky na výuku jevištního pohybu, kde studenti mají získat pocit svobody projevu v rámci jevištních zákonitostí.

Se slovem svoboda jsme se opět dostali k pojmu *uvolnění* v našem slova smyslu, tj. ke *kvalitě jednání, která platí na všech stupních napětí*. Mluvíme úmyslně o uvolnění jakožto o kvalitě jednání, protože tu nejde o pouhou přiměřenost dynamiky hlasu a dynamiky pohybu, jimiž se jednání navenek projevuje. Uvažujme o této kvalitě. Mohli bychom říci, že je to hercův pocit svobody a volnosti v jevištním projevu, ovšem svobody a volnosti v rámci pravidel hry! Tedy v rámci zákonů jeviště a v rámci zákonitostí daných dramatickou předlohou a inscenačními záměry.

Víme, že dynamika hercova jednání musí „mít vůli“ pro svobodný rozkmih. Říkáme „lehce“, „měkce“, „netlačit na to!“ a uvědomujeme si, jak velice to souvisí s volným prouděním dechu a jeho přirozenou rytmickou proměnlivostí.

J. Bar o tom píše: „Každé duševní nebo tělesné uvolnění, napětí či přepětí se ihned odráží na bránici, aby se vzápětí přeneslo z duševní oblasti na tělesnou a naopak. Proto se bude zpěvák starat o maximální elasticitu bránice jejím posilováním i uvolňováním a použije při tom obou směrů: odspoda – uvolněním a posílením svalovým, a shora – uvolněním a pozitivním laděním duševním, pěstováním dobré duševní pohody...“<sup>22</sup>

V tomto smyslu je uvolnění kvalita, jež vylučuje netečnost, zvadlost, pohodlíčko a nezájem. Vždyť každá hra má v sobě prvek napětí a nejistoty, napětí střídavého a proměnlivého, ale stále připraveného; bez něho není hra. *Uvolnění v našem pojetí je tedy kvalita samotného napětí, schopnost jeho správného dávkování, přiměřeného akci – nikoli jeho protiklad!*

20 Bar, Jiří. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*. Praha: Supraphon, 1976.

21 Bode, Rudolf. *Das Lebendige in der Leibesziehung*. München: C. H. Becks'sche Verlh., 1925.

22 Bar, J. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*.

Uvedme tyto věty ze studie J. Honzla: „Není hereckého výkonu bez intenzivního soustředění. Bylo by však nesprávné soustřeďovat se jen k tělesnému uvolnění, tj. k nečinnosti a k nedostatkům úkonů... Není možno jinak vyloučit vliv nálady (tj. všeobecného tělového citu) na herecký výkon než tím, že proti ní angažujeme silněji přizvukovaný cit vznikající také z tělesných popudů, z tělesných úkonů. Tento cit nutně potlačí náladu vznikající z nečinnosti, vyloučí její podvrtné vlivy a sjednotí hercovo myšlení a cítění k výkonu a k roli.“<sup>23</sup> (Slova „tělesné uvolnění“ je zde užito ve smyslu svalové relaxace.)

Z předchozího vyplývá mimo jiné to, že pro adepty herectví je důležité naučit se *odstupňování napětí*, nikoli jen svalové relaxaci; tu potřebují v průpravě tzv. uvolněných pádů nebo při mimojevištním odpočinku, kde je předpokladem pasivity. (Například též pro poznání partnerova pohybového mechanismu v pasivních a polopasivních cvičeních na sále.) Avšak pro hereckou práci je nutno vypěstovat *schopnost aktivního odstínění dynamiky projevu v zájmu inscenace*. (K tomu viz důležité heslo **STUPNĚ NAPĚTÍ**, pojednávající v této souvislosti i o pocitu pravdy na jevišti.)

Na tomto místě je třeba si uvědomit, že často potřebujeme relaxovat některou část těla zároveň s aktivizováním jiné části. (Už např. v dokonalém základním postoji jsou paže téměř úplně relaxovány, podobně jako svaly přední strany krku, zatímco svaly nohou, pánve, zad a šíje musí napřimovat tělo.) Zvýšenou měrou to platí v profesionálním hereckém projevu, kdy se někdy soustředí veškerá výrazová intenzita do jedné části těla, např. ruky nebo tváře, která je právě nositelem významu sdělení, zatímco ostatní části mohou relativně „vypnout“. (Známe to např. z japonského divadla Kabuki, kde ve výdrži „mie“ herec „vnutí divákům až hypnotickou pozornost k té části těla, do které vkládá maximum výrazu“.<sup>24</sup>)

Schopnost diferencovat napětí v různých částech těla musí ovšem být vyladována k celkové eutonii, tj. vyváženému tonu přiměřenému akci. Nejdále v tomto principu došly orientální techniky, jako jóga nebo taichichuan, kde se uplatňuje i požadavek minimální námahy, a to dokonce v souboji.

Z jiného pohledu se toho dotýká i pozorování dvořana urbinského dvora z roku 1528: „Já jsem často přemýšlel, odkud se vlastně půvab bere; nemluvě o těch, kterým ho propůjčily hvězdy, vidím zde obecné pravidlo, jež platí pro všechny

23 Honzl, Jindřich. *Základy a praxe moderního divadla*. Praha: Orbis, 1963.

24 Kalvodová, Dana. *Vítr v piniích*. Praha: Odeon, 1975.

lidské projevy, pro všechno, co říkáme a děláme: že je totiž nutno... vkládat do všeho určité přezírání, jež maskuje umění: tvářit se, jako by nám to, co děláme, nepůsobilo námahu, jako bychom na to téměř ani nemyslili. To je podle mne zdrojem půvabu.<sup>25</sup>

*Psychofyzické uvolnění* tedy souvisí se správným hospodařením silami za vyváženého držení těla a harmonického dýchání a zajišťuje určitou kvalitu při zvyšování trénovanosti a zdravotní kondice; je rovněž podmínkou pro kultivaci pohybového a mluveného projevu (včetně zpěvu), stejně jako pro vypěstování schopnosti výrazových proměn. (A to i směrem k pohybové či hlasové deformaci bez újmy na zdraví.)

Schopnost nuancování napětí souvisí se schopností temporytmicky profilovat jevištní život postavy a zapojit ho do plánovitě vystaveného temporytmického tvaru inscenace.

Uvolnění tu pak znamená soulad mezi psychologickými, fyziologickými i biomechanickými zákonitostmi hereckého projevu i soulad mezi prožitkem subjektivního času herce a dramatického času hry. (Všimněme si též jednoty protikladu mezi požadavkem rovnováhy sil a požadavkem jejich velkého rozkmitu – ve vnitřní vzrušivosti i ve vnější aktivitě!)

*Uvolnění v našem slova smyslu nemá nic společného s pasivitou, není ani relaxací; je totiž organickým soustředěním a přiměřeným dávkováním síly, která plus minus osciluje kolem rovnovážného středu, v němž však nikdy nesmí setrvat, má-li hercův projev být živý a životný.*

*„Herec musí být uvolněn, aby mohl tvořit napětí hry.“<sup>26</sup>*

K tomu viz TONUS; EUTONUS, EUTONIE; STUPNĚ NAPĚTÍ; VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA; MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA; HARMONICKÉ DÝCHÁNÍ; DYNAMIKA; PŘIROZENÝ POHYB; PASIVNÍ A POLOPASIVNÍ CVIČENÍ; LADĚNÍ; PREPARACE.

25 Castiglione, Baldassare. *Dvořan*. Orig. Urbino, 1528. Přeložil Adolf Felix. Praha: Odeon, 1978.

26 Jouvet, Louis. *Nepřevtělený herec*. Přeložila Eva Uhlířová. Praha: Orbis, 1967.

## HARMONICKÉ DÝCHÁNÍ

Ve výuce platí dvě „zlatá“ pravidla:

1. Pro všechna dechová cvičení je nezbytné správné VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA. „Kostra člověka je stavěna tak, že je téměř nemožné organizovat správné dýchání, není-li skelet účelně organizován proti zemské přitažlivosti. To pro nás znamená, že dýchání může být jen v té míře organizováno, jak se nám nepřímo podaří zlepšit organizaci kosterních svalů, aby tělo mohlo lépe stát a lépe se pohybovat.“<sup>27</sup> Je tedy nutné před všemi dechovými, hlasovými, mluvními a pěveckými cvičeními uvést tělo do správného poměru všech částí navzájem, jak je to dáno pravidly vyváženého, uvolněného držení. (Často vytvoří zábranu i nepatrný posun hlavy vpřed spojený s určitým přepětím v nežádoucích svalech nebo vytlačení předních žeberních oblouků vpřed ve snaze o brániční oporu, jíž však lze dosáhnout i rozšiřováním žeber do stran, které nevede k přepínání.) K tomu nezbytně patří i mentální naladění na kladnou, úsměvnou strunu!<sup>28</sup>

2. Pro všechna pohybová cvičení platí požadavek volného proudění dechu (zadržování nebo tlačení je fyziologicky chybné). Toto pravidlo je do té míry „zlaté“, že s ním lze vystačit bez dalších instrukcí. Ovšem některým pohybům můžeme pomoci řízeným dýcháním, tj. vědomou koordinací rytmu dechu s rytmem pohybu. Tak některým cvikům prospívá výdech při aktivní fázi pohybu, zatímco některým uvědomovacím a uvolňovacím cvikům pomáhá výdech na pasivní fázi. Např. u všech pravých švihů a cviků, v nichž se uplatňuje volný pád některých částí těla, je pohyb dolů spojen s výdechem a následný návrat do výchozí polohy s vdechem. Stává se pak, že cvičící tíhne k tomu spojit každý zdvih s vdechem a každý pokles nebo pohyb směrem dolů s výdechem. To je však chybné. (Mnohé metody zdůrazňují a prodlužují naopak pohyby přímivých a protahovacích svalů výdechem – na základě poznatku, že ohybači tíhnou ke křečovitosti a ke křečím.) Pohyby do prostoru, včetně pohybů směřujících vzhůru, i pohyby posilovací, jsou kvalitnější, jsou-li spojeny s výdechem (nejen ve fyziologickém, ale i psychickém

27 Feldenkrais, M. *Der aufrechte Gang*.

28 Dechová cvičení jsou na hereckých školách přenechávána pedagogům mluvy a zpěvu. Zde pak doporučíme takovou metodu, která respektuje okolnost, že proces dýchání je z 50 % řízen vegetativní nervosvalovou soustavou nepodléhající naší vůli; metodu, která před drilem dává přednost podněcování spolupráce vegetativních a motorických center psychofyzickým uvolněním a vyvoláváním smyslových představ. (Nejmodernější metody jsou proti řízenému dýchání, vyvolávají bezděčné prohloubení dechu masáží a odbornými doteky.) Poznámka při 2. vydání: V předmětu zv. Ladění jsem se vrátila k dechovým cvičením, avšak vedeným v individuálním tempu jednotlivých studentů. Viz Kröschlová, Eva. *Ladění – psychosomatická příprava k výuce herectví*. Lekce zapsala odb. as. L. Fišerová. Praha: NAMU, 1998, 2002.

ohledu). Jestliže tedy některý cvik obsahuje i fázi pádu i fázi posilovací, jimž oběma svědčí spojení s výdechem, upravíme rytmus podle toho.

(Kupř. ve cvičení šikmých břišních svalů v lehu na zádech se skrčenými koleny: s výdechem pustíme kolena plnou vahou vpravo k zemi, až se pánev obrátí doprava (levé rameno při tom tlačíme v protipohybu k zemi a hlavu necháme reaktivně „padnout“ do malé torze vlevo), pak necháme tělo v klidu, aby se po malé pauzičce samo nenásilně nadechlo a při zpětném pohybu opět vydechujeme (následuje opět vdech v klidu). – Aby se břišní svaly posílily, musíme nechat nohy pasivní a začít zpětný pohyb tlakem levého boku a kříže směrem k zemi.)

Vezmeme-li příklad z dechových cviků, při nichž se často zvedají paže stranou, aby se umožnilo větší rozšíření plic při nadechování, můžeme doporučit, aby po vdechu s upažením následoval výdech s vědomým protažením páteře vzhůru (pocit zeštíhlení), aby vydechování nebylo spojeno s pasivním pocitem. Ale také proto, aby pak vdech byl přirozenější, uvolněný (jako houba reaguje na stlačení rozvolněním). „Nejlépe, když dýchání není akcí, ale reakcí.“ říká Agnes Schochová.<sup>29</sup> Spojování výdechu s pocitem zpasivnění (v některých případech do jisté míry nutné – třeba z výrazových příčin) vede k nutnosti vynaložit novou a tedy nepřiměřenou sílu při vdechování. (Dobré však je při cvičení v rámci variací měnit také fáze výdechu a vdechu.)

Ovšem jen malá část cviků má být provázena řízeným dechem. U většiny raději přenechme tělu, kdy potřebuje vdechnout a kdy vydechnout, za předpokladu, že udržujeme svaly v pružném uvolnění a části těla v takovém vzájemném poměru, aby pro proudící dech byl k dispozici dostatek volného prostoru. Potom „dechová vlna“ může ovlivnit jemné, téměř neviditelné vlnění páteře.

Lehceji se nám dýchá, je-li tíže těla nesena kostrou bez zvláštní námahy svalů. Lépe se držíme, jestliže se nám dobře dýchá. Držení těla a svalové pohyby, které vyvolávají prohloubené dýchání, povzbuzují i psychické ekvivalenty, např. pohotovost k aktivitě, kontaktibilitu i dispozici k afektu. To se však netýká dýchání prohloubeného na povel vůle, spíše toho, které pomocí představ, ať už čichových, prostorových či zvukových vyvolá aktivitu vegetativních regulátorů našeho dýchání.

29 Schoch, A. *Gute Haltung – Schöner Gang*.



*„Omezená nebo nevyužitá pohybová schopnost, např. přepětí nebo ochablost určitých svalových skupin, může negativně ovlivnit dýchání nebo krevní oběh. Naopak může omezené nebo špatné dýchání i krevní oběh negativně ovlivnit držení a pohyb. Dýchání má přirozený, tedy funkčně podmíněný časový a dynamický základní rytmus, který však individuálně varíruje podle stavu, činnosti, zážitku. Podmíněny mnohými vzájemnými vztahy mohou se formou průběhu dýchání rovněž ovlivnit stav, činnost a zážitek. Tím získává způsob vedení dechu také vliv na výraz pohybu, resp. na působení tělesné činnosti. Zkušenost učí, že – v obojím smyslu – vnímavým vztahem mezi dýcháním a pohybem se zapojuje organicky celé tělo k účasti na každém pohybu.“<sup>30</sup>*

Rytmus dýchání se má přizpůsobovat poloze těla v gravitačním poli. Správnou koordinaci pohybů s dýcháním nejlépe odpozorujeme ve stavu psychofyzického uvolnění, v klidu a *nejprve v pomalém tempu*. Pak teprve můžeme tempo pohybu zvyšovat bez obav. (Velice často je rychlé cvičení spojeno s nesprávným dýcháním!)

*„Dýchejte ve svém obvyklém rytmu, ne hlouběji než obvykle, nezadržujte dech. Hlavní je teď věnovat kladnou, radostnou, nadšenou pozornost svému dechu. Zaposlouchejte se důkladně do své dýchací slasti. Žádné násilí, nic vyumělkovaného, strojeného. Za nějakou dobu se vám dech sám trochu zpomalí, prohloubí, nabude na pravidelnosti. Svaly celého těla se vám ještě více uvolní a je také možné, že pocítíte mírné teplo, protože se vám uvolnily i cévy. Teď už vychutnávejte, jak volně se vám dýchá, přímo se opájíte svobodou svého dechu. Srdce přechází k soustředěnému, pokojnému rytmu.“<sup>31</sup>*

Požadavek uvolnění neplatí pouze v klidu a při odpočinku. Právě *při namáhavých cvičeních je dosažení uvolněného dechu nejužitečnější pro zvládnutí budoucích jevištních úkolů!*

Při tomto uvolnění však nesmíme nikde nic povolít. Zejména dechové svalstvo si musí uchovat aktivitu a držet ve středu těla volný prostor, aby vysílalo podněty pro vydatnější dýchání. Pocitově to odpovídá tzv. „dechové brániční opoře“,

30 Loesch, Ilse. *Sprechende Bewegung*. Berlin: Henschelverlag Kunst u. Gesellschaft, 1974.

31 Levi, Vladimír Lvovič. *Umění sebevlády*. Přeložila Olga Gabašová. Praha: Mladá fronta, 1981.

je-li správně chápána a prováděna. (Prakticky to znamená udržet tou částí dechového svalstva, které podléhá vůli, mírně nádechovou pozici i při výdechu.)

Doposud byla řeč o cvičeních, ve kterých si máme přirozeně rozšířit dechovou kapacitu, abychom posílili svou vitalitu větším přísunem kyslíku (pozor, příliš rychlé dýchání tomu zabraňuj!). Avšak v herectví jde i o zpodobení životních projevů, které nejsou spojeny s volným dýcháním. Víme ze zkušenosti, jak se mění jeho rytmus, jestliže jsme překvapeni, vyděšeni, máme strach, radost, spěcháme, zdráháme se, zpozorníme atd. *Vědomé změny dechového rytmu mohou zpětně ovlivnit pocit až k prožitku (odpovídajícímu změně situace ve hře a vztahu k ní).* Proto je ve výuce jevištního pohybu využíváno i těchto možností. Rovněž i představa vůně či pachu, které napomáhají přirozeným reakcím. Nezapomeňme ani na uvolňující vliv smíchu!

*„Řízen podvědomě působícími vegetativními centry, ale zároveň přístupem vůli, tvoří dech most mezi vnějškem a vnitřkem, mezi já a Ono, člověkem a tělem. Dýcháním může člověk uvést celý svůj organismus do zmatku nebo ho uspořádat a zharmonizovat.*

*Více ještě: dýchání může být prostředkem vyjádření tělesného a ztělesnění duševního a duchovního. To se dříve vědělo, dokazují to dechové nauky vnášené do kultů a filozofií Východu i Řecka.“<sup>32</sup>*

*„Vdech váže a svazuje, v zastavení se udá vše pravé, výdech uvolňuje a dokonává, neboť překonává všechna omezení.“<sup>33</sup>*

Viz PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ; PŘIROZENÝ POHYB; VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA; MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA; ODPOČINEK; OPĚRNÝ BOD HLAVY.

## DYNAMIKA

(z řeckého dynamis = síla, proto v starších českých spisech zv. nauka silozpytná). Znamená 1. v hudbě od doby baroka fenomén odstupňování síly zvuku (např. crescendo, decrescendo), později i 2. teorii o něm, 3. v tanci a pantomimě odstínění intenzity svalové práce, resp. psychofyzického napětí s ní spojeného,<sup>34</sup>

32 Jacobs, D. *Die menschliche Bewegung.*

33 Herrigel, Eugen. *Zen a umění lukostřelby.* Přeložil Pavel Petr. Praha: Pragma, 1994.

34 Cvičení dynamiky obsahuje publikace Kröschlová, Eva. *Dynamika – švihy.* Gottwaldov: Okresní kulturní středisko, 1986.

4. v architektuře se dynamikou míní tzv. pohyb hmot (např. bohaté využití křivek v konkávně-konvexním pohybu stěn staveb tzv. radikální větve vrcholného baroka).<sup>35</sup> 5. Ve fyzice je dynamika „obor mechaniky, zabývající se pohyby hmot (těles) v souvislosti s jejich příčinami a vnějším působením“. [PSN] – Nejčastěji se prostě „dynamickým“ označuje protiklad ke „statickému“. V obecné mluvě se dynamičností rozumí rušnost (např. živý proměnlivý temporytmus hry, ať ve smyslu sportovním či uměleckém). V jevištní akci je dynamikou někdy míněn temporytmus celkového pohybu (postav i scénických prvků) v prostoru, ale i pohybu významů.

„Vše, co je na jevišti, má svůj dynamický vztah ke hře a souhře.“<sup>36</sup>

*Dynamikou v hereckém projevu rozumíme jak odstupňování síly zvuku, tak odstupňování síly pohybu (ve smyslu psychofyzického napětí). Za těmito slovy musíme vidět ovšem jejich konkrétní náplň – pak zjistíme, že dynamické odstínění odvisí jednak od účelu pohybů a slov, jednak od jejich emocionálního obsahu (příp. zamýšleného emocionálního působení), jinak řečeno – je to zejména dynamika, která propůjčuje slovům a gestům výraz a ovlivňuje tím dramatické jednání. (Přesněji pozorováno, je to dynamika uvnitř temporytmu. Proměny napětí jsou nejtěsněji spojeny s vnitřními procesy postavy i herce samého.)*

A. Schochová postřehla při pozorování výrazových pohybů, že reprodukuje-li pouze jejich fyziologický tvar, dojde k umrtvení výrazu (podobně jako si toho všimneme při reprodukci pouhé intonační stránky zafixovaných vět), kdežto dovedeme-li v sobě vyvolat i dynamické cítění těchto pohybů (nebo jejich dynamický temporytmus), podaří se nám obnovit jejich životnost.<sup>37</sup> Doplňme tento postřeh ještě o dovětek: podaří-li se nám obnovit ve zkratce proces jejich vzniku!

Také M. Mrázková se zabývala dynamikou jednání. Píše: „V hereckém výrazu nezáleží jen na temporytmu jednání, záleží na jeho dynamice. Např. typ slabý, který se vyznačuje malou intenzitou podráždění a sklonem k útlumu, se projevuje celkově mátožně, jeho pohyby mají mnohem menší exkurze, menší sílu, menší průbojnost a jeho tempo je pomalejší než u nervového typu silného. U toho je vcelku dynamika citu a psychomotoriky mnohem silnější než u typu slabého.

35 Zévi, Bruno. *Jak se dívat na architekturu*. Přeložila Libuše Macková. Praha: Československý spisovatel, 1966.

36 Burian E. F. *Polydynamika*. Praha: Lad. Kuncíř, 1926.

37 Schoch, A. *Gute Haltung – Schöner Gang*.

Zatímco u typu silného, vyrovnaného bude tempo, rytmus a dynamika ukázněná, plynulá, stejnoměrná, odpovídající očekávání situace, bude se projevovat silný typ nevyrovnaný nestálostí tempa, sklonem k dysrytmii a neukázněností.“ (Jde o typové rozdělení podle I. P. Pavlova.)<sup>38</sup>

Chování člověka aktivizují a dezaktivují emoce. Proto každého herce musí zajímat i dynamika emocí.

*„Emoční nasycenost hercova mistrovství jest klíčem k jeho dynamičnosti. Akční rytmus jest jeho organizující energií.“<sup>39</sup>*

Viz též DYNAMICKÁ STUPNICE; STUPNĚ NAPĚTÍ; CRESCENDO; DECRES-CENDO; AKCENT; RYTMUS POHYBU; TEMPORYTMUS.

## STUPNĚ NAPĚTÍ

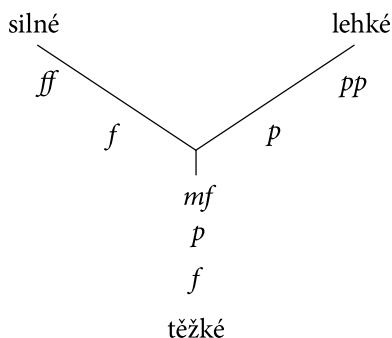
Stupnice napětí není totožná s dynamickou škálou, kterou známe z hudební nauky. Ani v hudbě. Tam znamená dynamická škála odstupnění síly zvuku, pro nás odstupnění síly hlasového a pohybového projevu. Nejnižší bod napětí však není totožný s pianissimem (s nejnižším stupněm dynamiky zvuku), je někde pod středem dynamické škály, tedy pod mezzofortem. Stupňuje se pak jednak směrem k projevu fortissima, jednak – jiným způsobem – k pianissimu. (Tak jako tichounký šepot spotřebuje na jevišti mnoho energie, tak i pianissimový pohyb obsahuje značné napětí, má-li působit „přes rampu“.)

Moderní herectví, tanec a pantomima využívá i sníženého napětí, kde začíná důležitou úlohu hrát tíže, váha těla nebo jeho části. Pokusme se zaznamenat tyto poznatky na pomocné tabulce: vzhůru od –mf– působí síla, dolů od tohoto bodu působí tíže. Některé značky se vyskytují na obou stranách, např. –p– a –f–, protože dynamické působení některých pohybů způsobených tíhou je podobné jako dynamické působení pohybů provedených silou (např. i zhroucení těla v pádu i pohyb znázorňující úder do neviditelné překážky mohou působit jako forte). Ovšem výraz obou pohybů se liší! Proto hovoříme o pianu měkkém i o pianu leh-kém, o forte těžkém i o forte prudkém apod. Kromě toho mají stupně –f– a –ff– (příp. –fff–) ještě odlišný výraz, je-li v nich síla soustředěna do centra těla nebo

38 Mrázková, Marie – Kukleta, Karel. *K otázkám kultury pohybu umělce*. Praha: SPN, 1964.

39 Tairov, Alexandr. *Odpoutané divadlo*. Přeložil Josef Menzel. Praha: Orbis, 1927.

vybíjí-li se do prostoru. Pouze –pp– je jen jedno – nelze ho docílit bez pocitu křehkosti a vzdušnosti!



*Schéma stoupání napětí*

Nejnižší bod napětí je míněn jevištně: neshoduje se tudíž s nejnižším napětím, jakého je člověk schopen, ale je to nejnižší stupeň napětí, při kterém se působení projevu ještě přenáší do hlediště. Je to tzv. „střeh v klidu“,<sup>40</sup> „bod nula“,<sup>41</sup> „základní jevištní napětí“,<sup>42</sup> „akční minimum“,<sup>43</sup> „klidové napětí“.<sup>44</sup> – Avšak pozor, pro J. Ryšánkovou i jiné pedagogy je „bodem nula“ míněn nejnižší bod tonické stupnice, tj. např. úplná relaxace v lehu s pasivním svalstvem! Základní jevištní napětí však předpokládá pružné vitální napětí s aktivním dechovým svalstvem, s vytaženým pasem (viz CENTRUM TĚLA).

„Klidové napětí je (...) ideální pohotovost a východisko pro správnou a výkonnou aktivitu fyziologických funkcí. V ní se totiž nejsnáze prosadí přirozené pohybové a funkční instinkty a reflexy, které pak navodí nezdeformované automatismy. Ty musíme dobře poznat, abychom je pak vůlí dovedli – po takto nastavených správných kolejích – do té intenzity, jaké si náš pracovní záměr vyžaduje.“<sup>45</sup>

Většina mladých lidí tento ideální stav nezná – setrvává buď v povoleném držení těla, v němž některé svaly mají snížený tonus a jiné se pak musí přepínat,

40 Mrázková, M. – Kukleta, K. *K otázkám kultury pohybu umělce*.

41 Radok, Alfréd. „Poznámky o rytme.“ *Slovenské divadlo*. 1962.

42 Klöden, Günther Hans von. *Grundlagen der Schauspielkunst II*. Hannover: Friedrich, 1967.

43 Novotná-Týmlová, Dagmar. *Technika mluveného projevu a výrazu herce*. Praha: SPN, 1986.

44 Bar, J. *Pravý tón a pravé pěvecké umění*.

45 *Tamtéž*.

nebo se pouštějí do akce s přílišným napětím. (Souvisí to se změnou výchovy, neboť ovládání uměřeného pohybu a řeči se už ke vzdělání nepočítá.)

„Vypěstovat pružnost znamená nejdříve jistou námahu, ale potom naopak úsporu sil. Nemocný, starý, deprimovaný nebo bázlivý člověk se k pružnosti nevzchopí – zůstává obvykle na neměnném stupni napětí, ať přílišném nebo nedostatečném. Střídat nasazení, popuštění a návrat k pružnému tonu se mu nedaří. Proto se podle pružného, pérujícího, švihuplného pohybu, který se na správném místě uvolňuje a na správném místě a v pravou chvíli napíná, soudí na sílu individua.“<sup>46</sup>

*„Umění uvolňovat svaly v potřebnou chvíli je nesmírně cenný návyk.“<sup>47</sup>*

Musíme rozlišovat *privátní základní napětí od scénického základního napětí*. První je základní tonus v soukromém životě herce či hereckého adepta – jehož proměnnost musí ovšem být pro herecké povolání náležitě rozvinuta. (Dosažení eutonie je při tomto namáhavém povolání i v soukromí pro psychofyzické zdraví herce velmi důležité.) Základní jevištní napětí je o něco vyšší, dostavuje se u hotového herce při představení automaticky; student k němu musí dospět uvědomělým vstupováním „do hry“, aby se mu stalo návykem při zkouškách.

Vzpomeňme na pojem hry podle Huizingy: „Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti s vědomím ‚jiného bytí‘, než je ‚všední život‘.“<sup>48</sup>

*Napětí v rovině imagine, tedy uvnitř herního jednání, pro které je charakteristické volné střídání mezi vyšším napětím a jeho relativním poklesem, nesmí nikdy klesnout pod bod základního jevištního napětí.* (Rozumí se, že jevištním napětím míníme stav při hře nejen na jevišti, ale i před kamerou.)

*S odstupněním napětí souvisí pocit pravdy* (herce i diváka). Stupeň základního napětí přiměřený postavě flegmatika se liší od stupně příslušejícího cholericovi. Stupeň potřebný pro ztělesnění Harlekýna by se jevil jako nepravdivá

46 Schoch, A. *Gute Haltung – Schöner Gang*.

47 Levi, V. L. *Umění sebevlády*.

48 Huizinga, Johan. *Homo ludens: O původu kultury ve hře*. Přeložil Jaroslav Vácha. Praha: Mladá fronta, 1971.

„šarže“ u postavy sluhy v psychologickém dramatu. Podobné je to s žádoucím napětím mluveného projevu u veršovaného či jinak nadsazeného textu divadelní tragédie v protikladu ke stupni potřebnému v televizním seriálu ze současnosti. Uvedme ještě i rozdíl v nárocích na psychofyzické napětí při přenosu téže inscenace z malého divadla na velkou přírodní scénu (včetně nutnosti vnitřního uvěření zvýšenému napětí a rozpětí projevu).

Toho se dotýká i výrok J. Frejky: „Volba slova, jeho tón, jeho nuance, volba gesta i dynamického napětí – to všechno se řídí otázkou, zda gesto, tón jsou úměrný postavě, více: jsou-li imanentní postavě.“<sup>49</sup> A z druhé strany L. S. Vygotského: „Každý účinek umění je spjat s určitým typem svalového napětí [u vnímatele, pozn. E. K.].“<sup>50</sup>

Vraťme se nyní k *požadavku uvolněnosti na všech stupních napětí*, který se možná na první pohled jeví jako nesmyslný. Uvolněné fortissimo? ptáte se. Představte si tedy velký skok; bezpochyby spotřebuje značnou energii. Avšak pouze její určitá dávka je přiměřená účelnosti tohoto skoku. Nepřiměřená dávka a zejména nesprávné rozložení energie způsobuje přepětí v některých částech těla a psychiky (!) a ovlivňuje proto i působení na okolí. Křečovitě pohyby paží, stažení ramen a napjatý výraz obličeje kazí jevištní působení onoho skoku, ať už jde o „lehký“ skok taneční, nebo energičtější skok v akci. Uvolněný výraz je v první řadě podmíněn osvojením techniky skoku se správným rozložením svalové práce a správným dýcháním, ale i psychickým zacílením k zážitku skoku se všemi pocity, které k tomu patří – a to už při pohybovém tréninku! Je-li to ve hře, pak především *zacílením k účelu jednání*, jehož je skok projevem, a *správnou motivací*.

Jde tedy o *uvolnění v aktivitě*, prospěšné všem lidem, ale nezbytné pro herce, kteří vytvářejí svým jednáním vyšší uměleckou strukturu, takže se nesmí ztratit ve své síle, podobně jako se nesmí utopit v afektu. Po tomto ujasnění snad bude méně nesrozumitelné, že herec hrající postavu se sklonem ke křečovitosti nesmí upadnout do křeče, ale zpodobit ji tak, aby sám zůstal volný a mohl svobodně disponovat všemi prostředky potřebnými pro hru.

Z opačného pohledu o tom psychoterapeuti mluví takto: „Poloha může rozladit, vyvolat obavy a strach, spoutat rozum nebo dodat klid. Důležitá není poloha, ale to, jak je při ní rozloženo svalové napětí. Takřka každé poloze se můžeme

49 Frejka, Jiří. *Člověk, který se stal hercem*. Praha: Melantrich, 1929.

50 Vygotskij, Lev Semjonovič. *Psychologie umění*. Přeložil Ladislav Zadražil. Praha: Odeon, 1981.

přizpůsobit (změnou napětí), dokonce i v přeplněném autobuse.<sup>51</sup> V jevištním pohybu to nazýváme „zabydlením“.

*„Čím složitější jsou pochody psychické [rozuměj dramatické postavy, pozn. E. K.], tím odstíněnější musí být využití tonické škály.“<sup>52</sup>*

*„Jelikož jde o herectví, prvním předpokladem není... myšlenkový námět, ale jeho organický předpoklad v lidském těle... Námět, který dává postava, je schopen navodit v herci celkové dynamické ladění a od tohoto okamžiku má postava pro herce svůj charakteristický rytmus, své představové pole a svou vůli, která ovšem je vázána dějovou konstrukcí autorovou.“<sup>53</sup>*

Viz PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ; TONUS; TONICKÁ STUPNICE; EUTONUS, EUTONIE; ŠARŽE; CENTRUM TĚLA; OSVOJENÍ; DYNAMIKA.

## METRUM

(latinský termín odvozený z řec. metrón = míra, rozměr). Mohli bychom ho jednoduše chápat jako pulzaci (hudebního, veršového, tanečního) projevu: avšak k definici to nestačí. V řadě rovnoměrně plynoucích pulzů tu rozeznáváme pravidelné střídání jednoho „těžkého“ a jednoho nebo více „lehkých“ pulzů v předem daném a v celém průběhu dodržovaném vzorci. Jednotkou, obsahující počet pulzů splňujících jedenkrát daný vzorec je takt (v hudbě) nebo stopa (v pravidelných verších).

Např. v dvoudobém hudebním metru je to 1 těžká a 1 lehká doba, v třídobém 1 těžká + 2 lehké, v čtyřdobém 1 těžká + 1 lehká + 1 polotěžká + 1 lehká doba, v pětídobém 1 těžká + 2 lehké + 1 polotěžká + 1 lehká doba, čili 3 + 2 pulzy (příp. 2 + 3 pulzy, je-li polotěžká doba na třetím místě) atd.

Ve dvoudobém veršovém metru se stopa skládá buď z 1 těžké + 1 lehké doby (trochej), nebo z 1 lehké + 1 těžké (jamb) atd. Užívá se však označení silná a slabá, resp. přízvučná a nepřízvučná slabika (v přízvučném verši) nebo dlouhá a krátká (v antickém časoměrném verši).

„Lehkost“ nebo „těžkost“ jednotlivého pulzu není slyšitelná nebo viditelná, ale imaginární, tj. cítěná „pod“ konkrétním zvukovým či pohybovým projevem,

51 Levi, V. L. *Umění sebevlády*.

52 Ryšánková, Jiřina. *Herec a pohyb*. Praha: SPN, 1968.

53 Frejka, J. *Člověk, který se stal hercem*.



který vnímáme právě v relaci k dané metrické osnově jako její (různě rytmizovanou) výplň.

Dle K. Grimicha je „rytmus velkého umělce budován jakoby na neustálém boji dvou tendencí – vytvářející metrum (rovnoměrná pulzace) – a narušující metrum (emocionální dynamika). ‚Zachování‘ nebo naopak ‚porušení‘ metra působí tím silněji, výrazněji a ‚pružněji‘, čím více se při tom pociťuje síla odporu ‚zkrocené‘ nebo ‚přervané‘ tendence.“<sup>54</sup>

Napětí mezi cítěnou metrickou (pravidelnou) základnou a konkrétním (proměnlivým) rytmem projevu je důležitým činitelem při vnímání metricky organizovaných uměleckých děl. Adept herectví potřebuje rozvíjet tento METRO-RYTMUS, aby byl připraven pro pěvecké, taneční a instrumentální úkoly uvnitř dramatického díla (nebo i mimo ně). Na bázi metra se vyvíjí vázaný rytmus tance, poezie a většiny hudebních projevů od dob renesance. (Raně středověká hudba, gregoriánský chorál, většina orientálních hudebních projevů a některé moderní skladby na metrum vázány nejsou.)

Poněkud složitější je to s metrickým cítěním verše (více v hesle RYTMUS). V definici rytmu, tak jak ji cituje Stanislavskij, můžeme „doby přijaté dohodou za jednotku“ vztahovat k metru. (Musíme si však být vědomi, že metrické cítěním není výsledkem dohody, že se přirozeně vyvíjelo, a teprve způsobí jeho zápisu – v rámci notace – byly postupně přijaty dohodou.) Cvičení udávaná Stanislavským se týkají nejčastěji metricky cítěného rytmu (nebo přímo metra), takže dochází snadno k záměně metrorytmu s rytmem, což znesnadní pochopení dramatického temporytmu. Proto je nutné na prvním místě odlišit pojem rytmu metricky vázaného od nevázaného, méně prozkoumaného (viz heslo TEMPORYTMUS).

Podle E. Garina lze soudit, že ve škole Mejercholdové bylo na jejich rozlišení dbáno. „Po začátku s elementárním pohybem dle zákonů metra jsme přešli k složitějším úkolům: na osnově metra jsme si osvojovali svobodné rytmické pohyby a nakonec jsme se zabývali zvládnutím svobodného pohybu dle zákonů volného kontrapunktu.“ „Postihli jsme rozdíl mezi rytmem a metrem.“<sup>55</sup>

*Pojem METRUM je podřízen pojmu RYTMUS. V poezii, v tanci a v hudbě je rytmus většinou vázán na metrum, avšak větší oblast rytmu je na metru nezávislá, ametrická; sem spadá i temporytmus dramatického díla.*

54 Těplov, Boris Michailovič. *Psychologie hudebních schopností*. Přeložil Libor Melkus. Praha: SHV, 1965.

55 Garin, Erast Pavlovič. *S Mejercholdom*. Moskva: Iskusstvo, 1974.

„Rytmy mají živě klouzat po kloubech metrické kostry.“<sup>56</sup>

Viz též TAKT; METRIKA; METRONOM; POLYMETRIE; SYNKOPA; AKCENT; RYTMUS; TEMPORYTMUS; RYTMICKÁ VÝCHOVA.

## RYTMUS

(z řec. *rhythmos* = tok, dění, pohyb). Tohoto pojmu se obecně užívá v nejrůznějších souvislostech, někdy se jím míní spíše tempo, jindy se zaměňuje za *metrum*. Promyslíme-li výrazy jako přírodní r., životní r., organický r., fyziologický r., denní r., dramatický r., zjistíme, že pro všechny je charakteristické střídání fází kratších a delších nebo význačnějších a méně význačných (příp. podobného trvání, ale kvalitou protikladných – např. nocí a dní). Z toho by vyplývala jednoduchá definice, že *rytmus je střídání kratších a delších, akcentovaných a neakcentovaných fází*. To platí pro rytmus v dramatickém umění, ale i pro tanec a hudbu, kde by stačilo zaměnit slovo „fáze“ za pohyb nebo tón, i pro sylabickou poezii, kde by stačilo zaměnit „fázi“ za slabiku; zaměníme-li slova „kratší a delší“ za „menší a větší“ a dosadíme-li místo „fází“ prvky, pak se tato definice může vztáhnout i na výtvarná díla. Dle B. M. Těplova lze rytmus jako univerzální pojem charakterizovat volně jako „časové nebo prostorové uspořádání předmětů, jevů a procesů“.<sup>57</sup>

Z teatrologického hlediska je nejdůležitější objasnit vztah mezi rytmem a *metrem* (viz heslo METRUM), protože v dramatickém umění je základní složkou časové organizace díla rytmus „nevázaný“, ametrický (zv. též volný, svobodný, nemensurovaný aj.).

Ve starších definicích rytmu se objevovala slova „pravidelné střídání“, to však vedlo k různým nedorozuměním. Pamatujme si, že do *oblasti rytmu patří jak pravidelné, tak nepravidelné střídání fází*, které však také podléhá určitému řádu, byť by nebyl na první pohled zřejmý. Ve výtvarném umění někdy hraje pravidelnost opakování rytmicky seskupených útvarů důležitou roli, např. v architektuře, kde můžeme sledovat pravidelný rytmus architektonických článků, tj. sloupů, říms, oken (např. okna v rytmu 2 : 3 : 2 : 3 : 2), a v ornamentice, kde se projevuje rytmus opakování tvarů a barev (např. rytmus organizace motivů v ploše, jejich vzájemné vzdálenosti nebo úhlů, v jakých se k sobě vážou apod.). Chápeme-li však linii jako

56 Citát se týká veršů. Eizenštejn, Sergej Michailovič. *Kamerou, tužkou i perem*. Přeložil Jiří Taufer. Praha: Orbis, 1961.

57 Těplov, B. M. *Psychologie hudebních schopností*.

projev pohybu (ať už pohybu ruky při vzniku linie, nebo pohybu oka při jejím sledování), pak je pravidelnost členění pro pojem rytmu ve výtvarném umění stejně nezávazná jako pro rytmus hudebního a dramatického projevu. (Na tomto místě si ostatně můžeme uvědomit, že časoprostorová platnost rytmu odpovídá původnímu chápání tohoto slova v nejstarší řecké kultuře).

Než se pustíme do zkoumání, jak je tomu s fázemi a jejich rytmem v divadelním představení, citujme napřed dvě z novodobých definic hudebního rytmu – je to „zákonité rozčlenění časové posloupnosti podnětů na skupiny sjednocované kolem podnětů z určitého hlediska nápadných, tj. kolem akcentů“<sup>58</sup> nebo jednodušeji – „*způsob, jakým je jeden nebo více nedůrazných úderů či tónů seskupeno v poměru k jednomu zdůrazněnému*“, a to „*ve všech rovinách*“.<sup>59</sup>

Místo úderů, tónů či podnětů můžeme si dosadit fáze a pro názornost si to teď převedme na řeč, abychom si ujasnili, co je míněno dovětkem „ve všech rovinách“. Na nejnižší rovině můžeme za fáze považovat slabiky, které jsou seskupeny do slov (slovních jednotek), z nichž každé má jeden hlavní důraz. V další rovině se slova seskupují do vět (nebo větých úseků), v nichž vždy jedno slovo (fáze) nese největší důraz (tzv. větý přízvuk). Také v každé skupině vět – ve vyšší rovině – bývá jedna věta (fáze) nejdůležitější atd.

Základem divadelního představení je jednání postav, ať už slovem či pohybem, či oběma zároveň. Každé jednání má fáze, z nichž některé jsou delší, jiné kratší (probíhají pomaleji nebo rychleji), některé významnější, některé podružné. Mluvíme-li o dobrém *rytmu představení*, máme na mysli výraznou plastičnost jevištních událostí (= odstupnění v důležitosti) a jejich správný „timing“ (= rozložení v čase); obojí zaměřené tak, aby zapůsobily na diváka žádaným způsobem, aby mu co nejlépe ozřejmily zamýšlenou ideu hry, její poselství, a to jak v celku, tak v detailech. Rytmičká koncepce – úzce související s ideovou koncepcí – je především starostí režiséra, avšak aby „vycházela“, to závisí ve velké míře na hercích. Proto je tak nutné, aby herec měl smysl pro rytmus, pro proměnlivost, plasticitu i celistvost linie jednání, jak v drobných úsecích akce vlastní postavy, tak ve větších plochách celkové souhry.

58 *Tamtéž.*

59 Cooper, Grosvenor – Meyer, Leonard B. *The Rhythmic Structure of Music*. Chicago: The University of Chicago Press, 1960.

„Rytmus jsou uspořádané, měřitelné změny všech rozličných prvků, které jsou obsaženy v uměleckém díle – za předpokladu, že všechny tyto změny postupně podněcují divákovu pozornost a vedou nevyhnutelně ke konečnému cíli...“<sup>60</sup>

„Estetický význam rytmu spočívá v tom, že vyvolává afekty, které svým průběhem sám zobrazuje, anebo jinak řečeno: rytmus vyvolává pokaždé ten afekt, jehož dílčí složkou podle psychologických zákonů emocionálního procesu sám je.“<sup>61</sup>

„Jevištní dění podává složitý nárys, jenž obsahuje základní tóny i tóny pomocné, podškrtnuté okamžiky, v nichž divadlo snaží se vyvolati největší napětí divákovu, co nejvíce zostřiti jeho vnímací schopnost, též však okamžiky odpočinku, okamžiky zeslabení, však nikdy nehasnoucí pozornosti. – Rytmus jest onen pevný tmel, jenž spojuje různorodé části divadelního organismu, rytmus je srdce fantastického života jeviště.“<sup>62</sup>

V tomto místě jsme se přiblížili k termínu TEMPORYTMUS. Rytmus větších ploch (ve vyšší rovině) je totiž závislý na proměnlivosti tempa menších úseků (fázi seskupujících se v nižší rovině kolem jednoho důrazného jádra a tvořících tak profilovaný celek vyšší roviny), proto se Stanislavského spojení dvou termínů v jeden nový jeví jako šťastné, tím spíše, že ve sféře „nevázaného rytmu“ (který je, jak víme, jedním z faktorů dramatu) dochází zároveň s rytmickými nepravidelnostmi i k proměnám tempovým. Zatímco na metrické bázi (zejména v hudbě) je rytmus postaven většinou na stálosti tempa, v kterém se objevují jen malé agogické výkyvy (accelerando, ritardando atd.).

Paul Fraise ve své psychologické studii o rytmických strukturách dělí rytmy na periodické, které se řadí jednoduchým sledem objevení a mizení jednoho „stimulu“ (jako systola a diastola v rytmu srdečního tepu), a strukturované, v nichž se stimuly organizují do „figur“. I tyto figury se dále „řadí“ nebo „figurují“ do vyšších útvarů.<sup>63</sup> – Obdobné dva typy rytmů vztahoval Paul Klee při svém vyučování v „Bauhausu“ k dividualitě, tj. dělitelnosti (s možností nastavování nebo ubírání článků) a k individualitě, tj. nedělitelnosti (s uceleným počtem článků).<sup>64</sup>

60 Boleslavský, Richard. *Herectví*. Přeložila Kateřina Borková. Praha: Československé filmové nakladatelství, 1948.

61 Wundt, Wilhelm. *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Leipzig: Engelmann, 1902.

62 Bonč-Tomaševskij, Michail. „Rytmus a režisér“. *Scéna*. 1914.

63 Fraise, Paul. *Les structures rythmiques*. Bruxelles – Paris: Erasme, 1956.

64 Klee, Paul. *Das bildnerische Denken*. Basel: Schwabe, 1956.

To má přibližnou platnost i v našem chápání temporytmu, v němž se uplatňuje jak přirozený princip střídavého napětí a uvolnění (v biorytmech herců, postav i diváků), tak skladebný princip stavění protikladných událostí do profilovaných celků (figur).

Ve všech případech se uplatňuje podstatná vlastnost rytmu, dialektická *jednota protikladu mezi členěním prvků a jejich spojováním pod jednotnou klenbu jednotlivým prouděním vnitřního napětí*, bez něhož se rytmus rozpadá na bezvýznamové jednotliviny. Ostatně: „rytmus vnímáme pravou hemisférou mozku, podobně jako symboly a tvary.“<sup>65</sup>

V rytmologických studiích se obvykle uvádí princip polarity. V žádném pojednání o rytmu nechybí zmínka o střídání ročních dob, dne a noci, přílivu a odlivu, arze a téze, napětí a uvolnění, vzruchu a útlumu. Neúprosná zákonitost opakování těchto jevů nemá v sobě nic mechanického, nic strojového, není nikdy matematicky přesná, ale v původním slova smyslu přirozená – nikoli opakování stejného, ale obdobného, v časoprostoru postoupivšího. Také při vytváření dynamického temporytmu uměleckého díla jde o to, uchovat při odkrývání i uplatňování jeho zákonitostí jeho přirozenost a sžít se s ní svou vlastní přirozeností.

*„Rytmus dává charakter tvořenému obrazu. Může ho zvolniti i zbystriti, může ho učiniti poryvem a nárazem nebo klidným, stejnoměrným tokem. Rytmus naznačuje přirozenou povahu uměleckého výtvoru.“<sup>66</sup>*

I strukturované, „figurované“ rytmy mají přirozený základ (a své obdoby v přírodě). Dokonce ani metrum není pouhé vztahové schema, pouze intelektuální akt, jak jsme náchylni soudit. P. Benary nás přesvědčil svými studiemi, že jde o „jednotící faktor organického charakteru“.<sup>67</sup> Zašel dokonce tak daleko, že mluví o mechanickém charakteru rytmiky na rozdíl od zmíněného organického charakteru metriky. V tom s ním nemůžeme souhlasit. Podle naší zkušenosti žádný z obou faktorů, ani rytmus, ani metrum nemají charakter mechanický; oba jsou napájeny z živelných zdrojů a přitom oběma jsou vlastní racionálně uchopitelné a ovlivnitelné zákonitosti. Tyto lze do jisté míry srovnávat s matematickými. V tomto smyslu chápů např. zvolání „(...) rytmus je matematikou úchvatu

65 Sokol, Jan. *Čas a rytmus*. Praha: OIKOYMENH, 1996.

66 Bonč-Tomaševskij, M. „Rytmus a režisér“.

67 Benary, Peter. *Rhythmik und Metrik*. Köln: Musikverl. Gerig, 1967.

a vytržení, matematikou extáze“ i některé další věty R. Lukavského: „Ať už je to sevření hrdla nebo vláha v slzné jamce v dramatické chvíli anebo základní estetický cit pohody a radostného spočinutí v kráse, vždy je maximální účinek podmíněný maximální rytmickou přesností. Matematika s emocionalitou si tu podávají ruce.“<sup>68</sup> (Ano, říkáváme přece „dnes to bylo přesné!“ a nezapomeňme, že každé „dnes“ má „svou“ přesnost – má tedy každé představení „svůj“ předem pouze přibližně vypočitatelný temporytmický tvar.)

Oproti Benaryho tvrzení došel L. Klages od přesvědčení o intelektuální povaze metriky z pozice svého filozofického názoru od dualismu ducha a duše až k protikladu metra a rytmu (ve smyslu umrtvujícího vlivu taktu na životnost rytmu).<sup>69</sup> Ani s ním nelze souhlasit, neboť nestavíme rytmus a metrum (takt) do protikladu, ani je nepovažujeme za komplementární složky. Pojem rytmus nadřazujeme pojmu metrum. Jeden z důvodů je v tom, že metrum se týká výhradně lidské činnosti, kdežto rytmus se týká i ostatních jevů. (Je dokázáno, že přírodní rytmy se mohou případně jevit jako metrorytmy pouze následkem neuvědomělé projekce imaginárních pravidelných akcentů do indiferentní řady zvuků nebo pohybů vnímajícím subjektem.)

Snad bychom se ještě měli krátce zastavit u *rytmu slovesných děl*, abychom si uvědomili, že se pojmy metrum a rytmus v nauce o verši většinou definují a zaznamenávají jinak, než jsme zvyklí v hudebních nebo tanečních analýzách.

*„Opakování v čase, jež tvoří podstatu básnického rytmu, zakládá se na jisté normě, které říkáme metrum; rytmus básně je naplněním, realizací této formy. Metrum abstrahuje z rytmu jednotlivých veršů jako ideální schéma (normu), které je jednotlivými verši uskutečňováno beze zbytku, na sto procent.“<sup>70</sup>*

V. Žirmunskij vymezil tři složky verše takto: „1) přirozené fonetické vlastnosti jazykového materiálu (...), 2) metrum jako ideální zákon, který určuje střídání přízvučných a nepřízvučných slabik ve verši, 3) rytmus jako reálné střídání přízvučných a nepřízvučných slabik, vznikající vzájemným působením přirozených vlastností jazykového materiálu a metrického zákona“. V těchto složkách spatřuje

68 Lukavský, Radovan. *Monológ o herectve*. Bratislava: Slov. vydav. krásnej lit., 1963. Český Týž. *Být či ne-být: Monology o herectví*. Praha: SPN, 1985.

69 Klages, Ludwig. *Vom Wesen des Rhythmus*. Kempen: Kampmann, 1934.

70 Hrabák, Josef. *Úvod do teorie verše*. Praha: SPN, 1958.

L. S. Vygotskij tž psychologický význam jako u „třech částí estetické reakce, z nichž první dvě jsou disharmonické, protichůdné a vyvolávají zcela opačné efekty a třetí složka – rytmus – je jejich smířením, katarzí.“<sup>71</sup>

Pokud jde o záznam, Vladimír Helfert v roce 1937 poukazyval na to, že podle jeho mínění je hudební interpretace metra rytmu přesnější než prozodická a že by ji měla doplňovat.<sup>72</sup> K jím doporučenému záznamu metroritmické struktury verše došel v podstatě také E. F. Burian ve svém „Příspěvku k problému jevištní mluvy“<sup>73</sup> a zmiňuje se o ní též Jiří Frejka ve stati „Jevištní řeč a verš tragédie“.<sup>74</sup> Není vyloučeno, že k podobným závěrům došla i skupina hudebního teoretika M. F. Gněsina v Mejercholdově studiu v letech 1914–16, která studovala otázky rytmu a hledala prostředky pro notový záznam přednesu verše. Jak uvádí K. Martínek, „zvláštní pozornost tu věnovali polovičním, tlumeným akcentům a triolám, lyrickým stopám bez přehnané dramatickosti a sentimentálního podbarvení... Takto formulované úkoly měly být realizovány s pomocí klasického repertoáru, tj. na úryvcích ze Sofoklovy Antigony.“<sup>75</sup>

Zde jsme se přiblížili k problematice známých sporů o přízvuk a kvantitu v české poezii. Omezme se v této věci na citát z uvedené stati J. Frejky: „Není, myslím, už vzdálena doba, kdy přízvuk a kvantita se nebudou pokládat za nepřátele.“ Vždyť rytmus obsahuje vždy oba tyto faktory, pouze jejich poměr se mění. Potlačí-li se jeden z nich nad únosnou míru, stane se rytmus neživotným, nepřirozeným.

„V rozpornosti přízvuku a kvantity není prokletí jevištní řeči, je to naopak rozpornost blahodárná, jen z ní umět těžit... tady je skryté velké bohatství rytmických variant, mnoho nevyužitých krás, lék proti jednotvárnosti. A právě herec ve své živé řeči může vykonat rytmickou syntézu těchto protikladů – úplným využitím obou hodnot na vědomé tvoření plnohodnotného rytmu.“<sup>76</sup>

Vraťme se však ke Klagesovi; snesl totiž řadu krásných příkladů životonosné funkce rytmu, jež prohlašuje za znak života v nejhlubším i nejširším smyslu. S touto myšlenkou se lze plně ztotožnit. F. X. Šalda kdesi napsal: „kdo pravil

71 Vygotskij, L. S. *Psychologie umění*.

72 Helfert, Vladimír. „Poznámky k otázce hudebnosti řeči“. *Slovo a slovesnost*. 1937.

73 Burian, E. F. *O nové divadlo: 1930–1940*. [Knihovna divadelního prostoru č. 8.] Praha: Ústav pro učebně pomůcky průmyslových a odborných škol, 1946.

74 Frejka, Jiří. *Železná doba divadla*. Praha: Melantrich, 1945.

75 Martínek, Karel. „Mejercholdova divadelní pedagogika“. *Divadelní výchova*. 1965.

76 Lukavský, R. *Monolog o herectví*.

rytmus, pravil vesmír!“<sup>77</sup> Pro nás znamená rytmus neustávající proudění, které je vlastní každému životnímu procesu i životnému procesu uměleckému. Jako takový je rytmus rovněž: „(...) elementární sdružující silou kultických projevů, která má základní význam pro lidskou práci a hru, pro výchovu a léčení.“<sup>78</sup>

*„Poradíme se s Damonem, které takty slouží nízkosti a zpupnosti nebo nepřičetnosti nebo jinému zlému stavu a které rytmy jest ponechati opačným.“<sup>79</sup>*

*„Rytmus – výraz řádu a symetrie – proniká tělem až k duši, oživuje člověka celého a objevuje harmonii vši jeho osobnosti.“<sup>80</sup>*

Viz dále METRUM; TEMPO; TEMPORYTMUS; RYTMUS POHYBU; DYNAMIKA; AKCENT; RYTMIKA; POLYRYTMIE; KONTRAPUNKT; RYTMICKÁ VÝCHOVA; SMYSL PRO DRAMATICKÝ ČAS.

## TEMPO

(ital. = čas). Znamená rychlost, též jednotlivou fázi pohybu (v šermu včasnost). V hudebních definicích se někdy udává, že jde především o určení „absolutního trvání notových hodnot“, avšak to se týká čtení tempových záznamů podle hodnot odpovídajících stupnici Mölzelova metronomu, vypracované k upřesnění tradičních italských slovních údajů jako andante, presto atd. (které ovšem označují rychlost teprve od 18. století, před tím to byly údaje o charakteru skladby). Jednotkou hudebního tempa je pak jedna počítací (taktová) doba (jeden pulz v metrické osnově).

Pro zajímavost: za střední tempo platí 72–80 dob za minutu, krajní rychlosti jsou 40/min. a 130/min. Střední rychlost se odvozuje buď od rychlosti srdečního tepu (intervaly mezi pulzy 45–150 setin sekundy), nebo od rychlosti chůze (intervaly mezi kroky 30–120 setin sekundy).

Shora uvedené definice tempa se týkají pouze metricky podložených hudebních projevů. U *nevázaného* rytmu může tempo znamenat prostě rychlost, kterou za sebou následují jednotlivé fáze dění (jednání). Protože tyto fáze nejsou pravidelné (stejně dlouhé), dala by se jejich absolutní rychlost měřit pouze velmi obtížně;

77 Šalda, František Xaver. „Nová krása, její genese a charakter“. In: Týž. *Boje o zítřek*. Praha: Melantrich, 1941.

78 Zamminer, Frieder. „Rhythmus“. In: *Riemanns Musik-Lexikon*. Mainz: Schott, 1972.

79 Platón. *Ústava*. Praha: Jan Laichter, 1921.

80 *Tamtéž*.



není to ovšem nutné – její proměnlivost vnímáme v poměru k základnímu, tj. optimálnímu tempu dané činnosti, která je u různých lidí různá v různých okolnostech. Zde již vystupuje do popředí psychologický moment, ovlivňující dramatický temporytmus.

M. Mrázková píše: „Flegmatik zapálí cigaretu za 10 vteřin, sangvinik za 5 vteřin, avšak sled jednotlivých akcí (uchopení zápalek, škrtnutí, přiložení zápalky k cigaretě, odložení zápalek) bude mít u obou typů rytmus stejný – 2 : 3 : 4 : 1.“<sup>81</sup> Dodejme: za stejných okolností.

Každý člověk má své osobní tempo (optimální psychomotorické tempo), tj. rychlost vnějšího a vnitřního jednání v klidových podmínkách. Výzkumy potvrdily velké rozdíly v osobních tempech podle temperamentů a konstitučních typů. Mění se podle věku a zdravotního stavu a souvisí se stavem reaktivity. Osobní tempo a osobní tonus (základní nervosvalové napětí) ovlivňují osobní temporytmus jednání. Rychlost jednání pak je určována jednak osobním temporytmem, jednak podmínkami okamžité situace a vztahem k ní.

Při učení každého nového konání je důležité individuální tempo. Malé dítě hledá a opakuje pohyb ve vlastní rychlosti tak dlouho, až si jej osvojí. Tím bychom se měli řídit při začátku každé nové techniky, zejména pak při hledání přirozeného pohybu. (Týká se i rytmických cvičení dětí).

Výrazně zpomalené tempo má význam ve výuce pohybové průpravy a šermu, zejména pak v jevištním pohybu. Akce musí být do té míry zpomalená, aby vzniklo zajímavé napětí. Student při tom má možnost si uvědomit fázování akce a procvičit si následné zapojování svalstva; rovněž se v něm povzbudí smysl pro prostorové vedení pohybu. Také schopnost velkého zrychlení pohybu i myšlení je užitečná. Stejně důležité jsou ve výuce proměny tempa, které cvičí přizpůsobivost příštím okolnostem a situacím.

Správné tempo je velice důležité při tanci; přílišnou rychlostí či pomalostí může hudební interpretace znemožnit tanečnost projevu. U herecké akce se to nikdy netýká samotného tempa, ale temporytmu. Při výuce pomalého tance často říkám, že tančící má mít pocit, že je pomalejší než hudba, u rychlých zase, že je rychlejší; umožňuje to hudbu více „naplnit“. (Nejde tu ovšem o skutečné zaostávání, jaké např. doporučuje Zeami hercům divadla Nó při vytváření postavy starce:

81 Mrázková, M. – Kukleta, K. *K otázkám kultury pohybu umělce.*

„Zdání stáří se nejlépe docílí, když herec dělá všechny pohyby poněkud opožděně za rytmem hudby. Uvědomí-li si to, může jinak zůstat docela živý a energický.“<sup>82</sup>

V dobře napsaném dramatu jsou proměny tempa ukryty už v samém textu. Jejich odkrytí ovlivňuje temporytmickou výstavbu inscenace. „Podobně jako rytmus v poezii, tempo v divadelní hře svědčí samo o její kvalitě.“<sup>83</sup>

*„Lidský pohyb... má vlastní čas. S jeho změnou proměňuje se výkon a s ním i smysl pohybu.“*<sup>84</sup>

*„Tempo hry... řádné rozvrstvení, prokomponování pohybu a slova.“*<sup>85</sup>

Viz dále TEMPORYTMUS; METRUM; METRONOM; TEMPO RUBATO; AGOGIKA; TONUS; SMYSL PRO DRAMATICKÝ ČAS; PŘIROZENÝ POHYB.

## TEMPORYTMUS

Pracovní termín, ražený K. S. Stanislavským pro potřeby divadelní (filmové, televizní, přednášечské) praxe. Znamená *jeden ze základních faktorů dramatického jednání*. Označuje vnitřní vztahy mezi tempem, rytmem a dynamikou při umělecké organizaci prvků dramatického díla – časové i silové. Je součástí uměleckého ztvárnění časoprostorového rozměru hry.<sup>86</sup>

Spojení dvou termínů, označujících dva faktory všech múzických umění – tempa a rytmu – lze zdůvodnit nejen prakticky, ale i teoreticky. K tomu je třeba nejprve oddělit rytmus metricky vázaný od rytmu ametrického, „nevázaného“, vlastního procesům *dramatického jednání, které plyne v neustálých jemných nebo i příkrých rytmických změnách, které jsou zároveň změnami v rychlosti jeho proudění*. Rozpoznání několika „rovin“ jeho struktury (hierarchicky vrstvených) umožní zjistit, že *drobné tempové změny v nižší rovině (menších úseků) mají vliv na rytmické změny ve vyšší rovině (většího celku)*, tj. na změny v trvání jednotlivých fází dění (= rozložení v čase). – Rytmus však nezáleží pouze v organizaci času, ale i síly (= rozmístění akcentů); tak je *temporytmus spjat s dynamikou, neboť všechny*

82 Zeami. *La Tradition Secrète du Nô*. Traduction René Sieffert. Paris: Gallimard, 1960.

83 Styan, John Luis. *Prvky dramatu*. Přeložil František Vrba. Praha: Orbis, 1964.

84 Buytendijk, Frederik V. J. *Allgemeine Theorie der Menschlichen Haltung und Bewegung*. Heidelberg: Springer, 1956.

85 Burian, E. F. *Polydynamika*.

86 Pro pochopení následujícího textu je nutné předem číst hesla METRUM, RYTMUS, TEMPO, DYNAMIKA.

*impulzy, které vedou k akcentaci některých fází v nižší rovině jednání, spoluvytvářejí rytmický profil vyšší roviny dramatického díla.* (K pochopení rovin viz 5. odstavec hesla RYTMUS).

Mezi vlastnosti temporytmu vstupuje i podstatná vlastnost rytmu – dialektická jednota protikladu mezi členěním prvků (fází) díla a jejich spojováním pod jednotnou klenbu jednotným vnitřním prouděním. Bez jednotícího proudění vnitřního napětí se rytmus rozpadá na bezvýznamové jednotliviny. Z toho vyplývá, že temporytmus je onen faktor, který zároveň sceluje i plasticky profiluje tvar dramatického díla (v jeho částech i v celku). Jako takový si zasluhuje velké pozornosti ve výchově herců a režisérů, příp. choreografů.

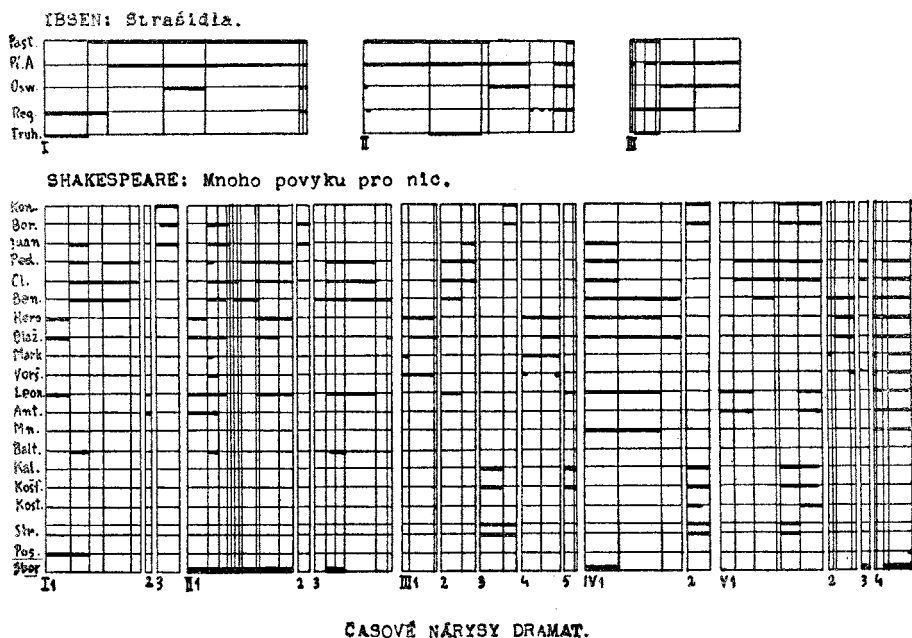
Během přípravy divadelní inscenace přetváří se veškeré jevištní dění do umělecké formy, jejíž temporytmus se více či méně liší od temporytmu životní skutečnosti, a to podle druhu a žánru díla a stylu inscenace. Formování přediva temporytmických linek je součástí hledání a nalézání nového řádu, jemuž jsou podřízeny veškeré prvky inscenace, má-li se zvat uměleckým dílem. (Více o tom viz v hesle SMYSL PRO DRAMATICKÝ ČAS.)

Stanislavského poznámka o temporytmických odlišnostech jednotlivých žánrů nás vede k úvahám o úloze, jakou má temporytmus v *procesu stylizace*, která záleží v přetvoření reálného jednání, gestického i mluvního, do nové, specificky jevištní formy. Akcentování typických a vylučování podružných znaků – z hlediska různých žánrů různé – to je eo ipso rytmické formování projevu, které spolu s výraznými tempovými změnami má nejsilnější vliv na tvarovou a tím i výrazovou změnu pohybů, mimiky i mluvy. Ovlivňuje odlišný temporytmus souhry a často i vyhraněné vedení polyrytmických linek jednotlivých silových proudů. Čím více se však vzdaluje od pravděpodobného temporytmu skutečnosti života, tím výraznější a zákonitější musí být nový temporytmický řád umělecké jevištní skutečnosti dramatického obrazu. (Stanislavskij se stylizovaného temporytmu bojí, jak praví doslova. Jako příklad takové stylizace uvádí v jednotném rytmu – zřejmě i stejnými pohyby – se pohybující sbor. Uvědomme si však, že rytmická stylizace pohybu má ještě mnoho dalších možností, než uvádí.)

Uděláme zde malou odbočku k zajímavé analýze temporytmické složky jevištního díla v *Eстетice dramatického umění* O. Zicha, (který však pojmu temporytmus neužívá). Zabývá se časovou a silovou organizací dramatické formy představení, která je dle něho produktem vzájemné kombinace formy dynamické a formy agogické. „Forma dynamická je vystavena na rozdílech v síle mluvy (hlasitosti)

a mocnosti gest.“ – „Forma agogická tvoří se z rozdílů v rychlosti mluvy a gest i rychlosti pohybu osob po scéně.“ „Účelně volenou názornou formou agogickou a dynamickou může tedy režisér po své tvůrčí vůli interpretovati ideovou formu dramatického díla, a to dramaticky, tj. na jeho celkový estetický (...) účinek.“<sup>87</sup>

Agogická forma se týká nevázaného, ametrického rytmu hereckého jednání, dynamická forma se týká odstupňování síly jeho aktivity. Dalo by se říci, že obě formy se týkají temporytmu nižších rovin či vrstev dramatického díla. K analýze jeho vyšších vrstev můžeme vztahovat Zichovo dělení dramatických situací, které podává v grafu „časových nárysů dramát“. Pro zajímavost přikládáme jeho grafy týkající se Ibsenových *Strašidel* a Shakespearova *Mnoho povyku pro nic*; z nich vysvítají i časové relace mezi jednotlivými akty a výstupy, které nám ukazují jednu ze stránek temporytmu představení – ovšem bez vyznačení akcentů.



*Poměr šířek nárysů odpovídá poměru jejich skutečného trvání (2 mm značí dobu asi 2 min.).*

*Které osoby jsou kdy na scéně, je vyznačeno tlustými čarami. (Jde o Zichův odhad průměrného trvání výstupů.)<sup>88</sup>*

87 Zich, Otakar. *Estetika dramatického umění*. Praha: Melantrich, 1931.

88 *Tamtéž*.

V číslech vyjádřitelné časové relace dramatických situací postihují zde stránku temporytmu, která je dána změnami počtu osob na jevišti. Na temporytmickou podobu nejvyšších vrstev (rovin) struktury dramatického díla však mají vliv i změny světelné, změny v dekoracích, ve zvuku či v hudbě, příp. i v dalších inscenačních prvcích (ve filmu především střih atd.).

Hlubší vrstvy struktury jsou tvarovány temporytmem hereckých akcí. Ukázali jsme si to v hesle RYTMUS na příkladě řeči (mluveného projevu), avšak „...i nejmenší změny gesta, naklonění nebo narovnaní mohou vytvářet jedinečnost určitého rytmu jedné nebo druhé postavy“ a „rytmus, to jsou především změny a vztahy jedněch změn k druhým“, jak praví A. Radok ve svých „Poznámkách o rytmu“,<sup>89</sup> kde vychází z definice R. Boleslavského.<sup>90</sup> (Úseky mezi jednotlivými změnami můžeme označit za fáze jednání v soulase s nejjednodušší definicí rytmu – střídání kratších a delších, akcentovaných a neakcentovaných fází.)

Společné temporytmické proudění ovlivňuje pochopení jeviště hledištěm; jeho dynamická plasticita má vliv na sdělnost a emocionální působivost dramatického díla. Společné zatajení dechu nebo jeho uvolnění, společný tep při představení, v němž se hercům podaří vytvořit „přesný“ temporytmus hry a strhnout diváky ke společnému prožitku jeho proměn, je nejlustnějším prostředníkem pro plné zaujetí a tím i pochopení dramatického díla a jeho idey. – Základem komunikativních vlastností temporytmu je lidská schopnost ideomotorického spoluprovádění viděných akcí (spojeného s „mikrokontrakcemi“ příslušných svalových skupin a s odpovídajícím neurodynamickým vzorcem vzruchu a útlumu příslušných center atd.). Tato schopnost se v divákovi probudí, je-li temporytmus viděného „nakažlivý“ – v dramatické oblasti to znamená adekvátní, „pravdivý“ ve smyslu pravidel hry daných druhem, žánrem, inscenačním stylem atd. i ve smyslu přiměřenosti právě vzniklé situaci v interakci jeviště a hlediště. (Spolupůsobí i imitace tonu Viz heslo TONUS.)

*„Divadlo je tu od toho, abychom celým tělem sledovali (a bavili se tím), jak celým tělem komunikují ti, o nichž celým tělem hrají ti na jevišti.“<sup>91</sup>*

89 Radok, A. „Poznámky o rytmu.“

90 Boleslavský, R. *Herectví*.

91 Osolsobě, Ivo. *Divadlo, které mluví, zpívá a tančí*. Praha: Supraphon, 1974.

Ve filmu a v televizi, kde korekce temporytmu a okamžitého stavu interakce mezi herci a diváky není možná, se pracuje s odhadem podle zkušeností s živým publikem a podle průzkumů. (Často temporytmicky ostře nebo jemně profilované akce mívají jen specifický okruh diváků. Na druhé straně z toho vyplývá, že pořady a filmy určené velmi širokému obecenstvu snadno upadají do temporytmického stereotypu.) Zmínky o měřitelnosti změn v některých definicích rytmu se týkají hotového artefaktu, např. sledují-li speciální měřicí přístroje průběh dramatického díla ve zvuku a obraze. Z takových měření lze potom vypočítat pravděpodobně nejspěšnější temporytmické „proporce“. Dobří komikové ovládají ze zkušenosti „timing“ jednotlivých akcí, dobří režiséři musí mít odhad temporytmu celku.

Význam práce s temporytmem pro výchovu herectví a režie je objevem K. S. Stanislavského. Byla rovněž předmětem zkoumání studia V. E. Mejercholda. Na filmovou tvorbu ji aplikoval jeho žák S. Ejzenštejn. Zajímavě se temporytmem zaobíral Stanislavského žák R. Boleslavský (americký režisér polského původu), který však nepřevzal jeho termín.<sup>92</sup>

Protože je pojem temporytmus neobvykle důležitý a zároveň je jeho pochopení značně složité, věnujme mu zde ještě několik odstavců.

Pro ty, kteří pochybují o potřebnosti tohoto složeného termínu, uveďme drobný názorný „důkaz“. Představme si akci ve filmu promítaném v polovičním nebo dvojnásobném čase. Kdyby se tato akce provedla ve skutečnosti ve dvojnásobném nebo polovičním tempu, dopadla by zcela jinak. Podívejme se např. na chůzi ve zrychleném filmu, – je proto směšná, že má stejný rytmický průběh a je provedena stejnou pohybovou technikou, jako kdyby probíhala středně rychle – přenášení váhy těla z nohy na nohu nyní působí kolébově, kroky příliš krátké atd.; ve skutečnosti však má dvojnásobně rychlá chůze menší akcenty, váha těla se přenáší plynuleji a příměji, pohyby paží jsou jiné, naklonění těla vpřed je větší než na zrychleném snímku pomalé chůze. Ve zpomaleném záběru rychlé chůze se zas přenáší váha těla neskutečně plynule, pohyby paží jsou nepřiměřené, šat vlaje, což se nestává, kráčíme-li takto zvolna ve skutečnosti, kdy přenesení váhy je rychlejší a mezi kroky jsou pak přestávky, nebo je přenesení nohy zezadu vpřed sice pomalé, ale váha těla zůstane déle na zadní noze. (Nehovoříme zde o případech, kdy pohybovou stylizací docílujeme úmyslně stejného účinku jako ve zpomaleném nebo

92 Boleslavský, R. *Herectví*.

zrychleném snímku poněkud nepřirozeným fázováním pohybu.) – Je-li pomalost pohybu motivována náladou, nemocí nebo stářím, je rozdílů v akcentaci a rytmi-  
zaci chůze ještě mnohem více.

Názorný je také příklad zrychlení či zpomalení magnetofonové nahrávky. Zatímco u hudební skladby se tím změní pouze výška tónů (a ovšem nálada), kdežto základní hudební myšlenka a rytmus zůstávají – u nahrávky prozaické řeči stanou se rytmus a intonace tempovou změnou nepřiměřené, nepravdivé či směšné. Volíme-li odlišné tempo v živé řeči, mění se nejen celkový výraz, ale i ryt-  
mické poměry uvnitř vět a tím i význam sdělení (pod vlivem odlišné motivace i záměru). – Tím nechceme říci, že by u metrorytmických děl nezáleželo na tempu – hudební sdělení se tempovou změnou také pozměňuje, tanec se dokonce při větší tempové změně porušuje (pohyby se stávají netanečními nebo se některé z nich ani nedají uskutečnit) a verš ztrácí svou životnost. Avšak ametrické akce drama-  
tického procesu probíhají za stálého tempového kolísání, které se projeví zároveň v rozmístění akcentů i ve změně vztahů jednotlivých fází, tedy dynamickou a ryt-  
mickou proměnlivostí, jak jsme zjistili už dříve.

Psychologové zkoumali zpomalené a zrychlené snímky výrazových posunků a zjistili zcela rozdílné působení téhož pohybu v různých rychlostech; se změnou tempa totiž vnímatel spojuje i zdánlivou změnu stupně napětí.<sup>93</sup>

V samém slovním spojení termínu temporytmus je obsažen jeho podstatný rys, tj. *vztažnost*. Je tu nejen přímý vztah mezi tempem a rytmem (a dynamikou), ale i mezi jednotlivými fázemi dění a vztahy mezi jednotlivými linkami jednání postav (což bychom mohli sledovat jako partituru zároveň v rovině horizontální i vertikální). *Tempo i rytmus určité akce platí jen v relaci k jiné akci, k daným okol-  
nostem, k situaci, k mizáns scéně atd.* Je třeba zdůraznit, že v dramatickém umění tu jde i o *vztah času a prostoru*.

*„Každý okamžik představení je průsečíkem situace a děje, tedy dvou úrovní, z nichž jedna je úroveň obrazu v doslovném smyslu a druhá úroveň příběhu, tzn. že v každém okamžiku se uplatňuje tendence k rozvinutí jak v prostoru, tak v čase.“* „Vzniká složitá síť časoprostorového napětí mezi jednotlivými situač-  
ními, dějovými a psychologickými prvky, jehož bezprostředním vyjádřením je

93 Kiener, Franz. *Hand, Gebärde und Charakter*. München – Basel: E. Reinhardt, 1962.

*příslušný rytmický obrazec akce, který vzniká pomocí všech jevištních složek, tj. kromě čistě herecké i zvukové, příp. hudební a výtvarné.“<sup>94</sup>*

Míra těchto vztahů je dána působivostí na diváka. Mimo „pravidla hry“ ztrácí svůj smysl. Správně lze temporytmus kterékoliv etudy, inscenace nebo filmu (ať v celku nebo v sebemenší jejich částech) ohodnotit pouze pohledem zvenčí. Není-li uchopitelný a pochopitelný z jednoho ústředního zorného úhlu, tj. z pozice diváka, pak jako by nebyl. I když je mnohvrstevný (jako barokní polyfonní fuga nebo nástrojná freska, či chcete-li, jako velká moderní nefigurativní kompozice), přece musí všechno do sebe zapadat v „dramaticky logických“ vzájemných vztazích. Divákovu pozornost musí bezpečně přivábit vždy právě ta akce, která je v tu chvíli nejdůležitější pro význam hry – zvýrazněním v časoprostorovém uspořádání – tedy i jejího temporytmického tvaru. Toto zajistit je úkolem režiséra. Ale vykonavatelem je herec – aspoň v divadelní a částečně i v televizní inscenaci. Na rozdíl od filmového natáčení (kde toto platí jen v omezení uvnitř některých záběrů) měl by si tu herec vědomě hrát s temporytmem svých akcí v relaci k temporytmu akcí svých spolu- a protihráčů, v relaci k temporytmu základní atmosféry situace a v relaci k reakcím hlediště – tak, aby je spolu se svými partnery dokázal usměrnit předem vytyčeným způsobem. (Nebo – v některých autorských divadlech – nechat se obecenstvem podnítit k tvoření nových variant osobní výpovědi, v danou chvíli pochopitelných v rámci právě stvořených odlišných „pravidel hry“.) Všichni aktéři (k nimž můžeme v některých souborech počítat i osvětlovače, zvukaře a hudebníky), tak mohou přispět k *jednotnému temporytmickému proudění hry*, jímž nemíníme doslovně jednotné tempo a jednotný rytmus (např. mluvy a pohybu herců), *ale jednotný pulz – i s jeho proměnami – a jednotný charakter rytmických akcentů a prodlev dramatických akcí*. I ten herec, který jako postava má na jevišti spát, má tuto svou „generálpauzu“ prožívat ve vztahu k temporytmu celkového dění, jako dobrý muzikant, který, ač třeba stihne v té době i něco prohodit s kolegou, přece „jedním uchem“ (ale větší částí své muzikantské duše!), sleduje tok hry ostatních hráčů. V bohatě rozvětvených výstupech pak *herci vytvářejí polyrytmii akcí, tu v souznění* (= v jednotném temporytmickém charakteru), *tu v kontrapunktu* (= v protikladném temporytmickém charakteru), *ale vždy v relaci*

94 Vostrý, Jaroslav. „Předpoklady herectví“. *Amatérská scéna*. 1980. Knižně Gottwaldov: OKS Gottwaldov, 1987.



*k ústřední pulzaci, k „srdci hry“, k jeho nervně proměnlivému tepu.* Ten je základem každého viditelného a slyšitelného rytmu jevištního dění.

Snahou divadelních, televizních a filmových tvůrců by mělo být, aby představení či film dosáhly přirozené rovnováhy v temporytmických vztazích všech svých složek k tomuto organickému centru svého plynutí (odehrávání) v čase. Snahou pedagogů budoucích herců a režisérů pak je otevřít svým svěřencům zrak, sluch a všechny smysly pro tuto základní podmínku životnosti dramatického uměleckého díla.<sup>95</sup>

*„Herec, třeba by sebevíce běhal po scéně nebo dělal veletoce na visuté hrazdě, nebude o nic dynamičtější než herec, který bude staticky pronášet rytmické věty, jestliže zapomenou oba na druhou – jevištně rytmickou složku.“<sup>96</sup>*

*„Rytmus... kategorický impuls, který vede herce a je onou skrytou kompoziční silou, jež v průběhu role nenápadně, ale citlivě a přesně organizuje všechny prvky hercova projevu... do jediné bohaté a proměnlivě rytmitizované linie.“<sup>97</sup>*

Viz též TEMPO; METRUM; RYTMUS; DYNAMIKA; RYTMUS POHYBU; SMYSL PRO DRAMATICKÝ ČAS; RYTMICKÁ VÝCHOVA; JEVIŠTNÍ ŠERM.

## SMYSL PRO DRAMATICKÝ ČAS

Čas hry se sice odehrává v objektivně plynoucím čase, avšak liší se od něho svou ohraničeností a proporcemi. Dramatický čas je čas „představovaný“ ve dvojitým smyslu. Jednak je vytvářen z představ autora a všech účastníků dramatické hry, jednak představuje imaginární čas života dramatických postav (u určitého typu her). Zatímco chronometrický čas nelze urychlit ani zpomalit, s představami si lze hrát různým způsobem – lze je i vracet, opakovat, krátit a prodlužovat a takto je přetvářet například v procesu umělecké tvorby. Je tedy dramatický čas od objektivního času skutečnosti života naprosto odlišný.

Z toho vyplývá i odlišné chápání pojmu „prožívání“ v herectví. Nikdy nemůže být prožívání role identické s prožíváním výseku reálného času, vždy

95 Podle pedagogů herectví lze studentům přiblížit temporytmickou výstavbu průběžného jednání postavy příměrem k řízení motorového vozidla při jízdě proměnlivou krajinou – musí se jí přizpůsobovat řazením rychlostí, přidáváním a ubíráním plynu i změnami napětí pozornosti, která však nesmí zcela ochabnout ani při jízdě úplně rovnou a volnou silnicí.

96 Burian, E. F. *Polydynamika*.

97 Lukavský, R. *Monológ o herectve*.

bude prožíváním procesu hry (různým podle druhu, žánru, stylu a záměru), odehrávajícím se v toku objektivního času. (To i v případě, že jde o naturalistické pojetí, v němž se úseky dramatického času co nejvíce podobají výsekům ze skutečného času života postav.) Podle našeho názoru to, co má herec naplno prožívat, je proces hry a časoprostorové napětí jeho temporytmu. Má tedy v čase hry vyvolávat ve svém materiálu, tj. v sobě a ve svých zážitcích to, co je nutné pro hru, a to podle pravidel daných pro každou hru nově autorem a kolektivem inscenátorů. Vše, co je nad to, je zbytečné (příp. i škodlivé Viz deníkové zápisky H. Kvapilové).

Jak píše P. Karvaš, „dramatický čas je svou ‚podstatou‘ nezávislý na čase chrometrickém, zpravidla ho vysoko přesahuje, ‚přelévá se‘ nad něj (dvouhodinové představení může obsáhnout životy a staletí), a naopak (zlomek sekundy reálného času může promítnout do rozsáhlého výstupu), ‚osvobozuje se od něho‘ (může se retrospektivně ‚vrátit‘, opakovat nebo modifikovat, ‚poskočit‘, přesouvat atd.).“<sup>98</sup> Pěstovat smysl pro takto chápaný dramatický čas pak znamená pěstovat smysl pro rytmus, především smysl pro temporytmus jednání.

V souvislosti s tím se patří zmínit o „znásobeném“ čase her se stlačeným dějem, o bystrém tempu vaudevillů, o volnějším plynutí nebo i „zastavení času“ lyrických výstupů poetických her, o časoprostorově rozpínavém temporytmu antických tragédií, o tempových zvratech klasických komedií atd. „Přesný“ odpovídající temporytmus jednání je zde podstatnou stylotvornou složkou.

Nejde pouze o základní tempo hry jako celku. Významnou úlohu hrají temporytmické nuance jejích úseků jak pro sdělnost slovního i pohybového jednání herců, tak pro formální výstavbu díla. Povšimněme si např. temporytmického tvarování „aktšlusových“ vět nebo i jednotlivých point uvnitř hry. Temporytmicky jsou odlišeny i akce tzv. 2. plánu – obvykle jsou „řidší“ a volnější, mohou však kontrastovat s 1. plánem také „hustotou“ a rychlostí (např. jsou-li akce vedlejších postav stereotypně opakovány – jako v Krejčově *Ivanovovi*). A tak bychom našli i další příklady.

Ustálenou temporytmickou stavbu má např. japonské divadlo Nó, jak o něm píše D. Kalvodová: „Začátek má mít volné, nedramatické tempo... Ve střední části se rozvíjením tématu a větší rozmanitostí hudební a vokální složky zvyšuje básnivost a emotivnost textu; zde je rytmus značně proměnlivý. Závěr se pak zvedne

98 Karvaš, Peter. *Priestory v divadle a divadlo v priestore*. Bratislava: Tatran, 1984.

k nejdramatičtějšímu a nejpůsobivějšímu vrcholu. Koncentruje se tu základní atmosféra hry a rytmus herecké akce je nejdynamičtější.“<sup>99</sup>

V ustalování Mejercholdových cvičení stavěných na základech biomechanických zákonů pohybu (např. „střelba z luku“) hrála patrně značnou úlohu temporytmická zkratka dramatického času, která zpracovala akci do třídílné formy úvodu, rozvinutí a závěru – se zvýrazněním akcentů i prodlév.<sup>100</sup>

V pantomimě člení čas zřetelné nasazování a zakončování jednotlivých významových gest dynamickým akcentem zv. „toc“; tak vzniká nápadná „interpunkce“ zvýrazňující temporytmus pohybových akcí.<sup>101</sup>

Uvedli jsme zde příklady umělého, resp. uměleckého tvarování dramatického času ve vztahu k času „objektivnímu“, chronometrickému. Musíme si nyní povšimnout také jeho vztahu k času „subjektivnímu“. Autor, inscenátoři i herci totiž vycházejí ze zkušeností se subjektivním prožíváním času, když tvarují dramatický čas podle představ o prožitkovém času postav hry. Zde stačí připomenout, co každý sám na sobě poznal (a co tak pěkně postihl Shakespeare): jinak se vleče čas v nemocnici, jinak pádí, když spěcháme na vlak, a to přes to, že objektivní čas plyne naprosto rovnoměrně jako tikot hodin. Proměny subjektivního času každé postavy a rozdíly mezi časy jednotlivých postav jsou materiálem temporytmického tvarování dramatického času, ovlivněného pravidly hry, tj. jejím druhem, žánrem a stylem, i ideovým záměrem autora a inscenátorů. Jako první působí na dramatický čas autor textu. Jak říká L. Styan: „Tempo není něčím, co má vyleštit povrch dění, je to podstatný vnitřní prvek jeho celkové struktury... Každý dramatik touží s ním umět zacházet, poněvadž tempo ovlivňuje rytmus hry a zvyšuje její účín.“<sup>102</sup>

Schopnost tvarovat dramatický čas musí mít především režisér. Herec si případně ani nemusí uvědomovat zákonitosti, které z různého zacházení s dramatickým časem vyplývají, ale musí mít vyvinutý cit pro změny temporytmu, aby správně pochopil a splnil režisérovy požadavky v souladu s těmito zákonitostmi.

Studentům herectví po přečtení Stanislavského kapitoly o temporytmu většinou utkví v paměti starost o sladění vlastního životního temporytmu s temporytmem postavy v rámci dramatického času. Někdy se ukazuje, že ho chápou

99 Kalvodová, D. *Vítr v piniích*.

100 Garin, E. P. *S Mejercholdom*.

101 Soubeyran, Jean. *Die wortlose Sprache*. Hannover: Friedrich, 1963.

102 Styan, J. L. *Prvky dramatu*.

jako cosi neměnného (např. překotnost cholerika, pomalost melancholika apod.) a uniká jim, že uvnitř hranic jednoho neurotypu se temporytmus bohatě proměňuje pod vlivem konkrétních situací, kterými člověk prochází a podle vztahu, který k nim zaujímá, což se obráží v jeho subjektivním prožívání času. (Rozdíly mezi životními temporytmy jednotlivců posuzujeme podle horního a dolního limitu tempa a podle horní a dolní silové hranice akcentů jeho projevů.) Postavy, které mají k vzniklé situaci stejný vztah, jsou nesené společným temporytmickým proudem, kdežto jejich protihráči mívají vlivem odlišné akcentace odlišný rytmus. V takovém případě se ovšem oba temporytmy nesmí rozejít nebo minout (jak se to může stát v reálném životě), nýbrž stmelit v smysluplném kontrastu jevištní skladby.

Většinou v rozhovorech o temporytmu vychází najevo, že studentům uniká rozhodující role vztahu k situaci, a to jak vztahu citového, tak volního. Rovněž přehlížejí, že Stanislavským uváděný protiklad mezi vnitřním temporytmem myšlení a cítění a vnějším temporytmem jednání získá správné proporce jedině ze vztahu k situaci dané autorovým textem a upřesněné režijním výkladem hry. V skladebné fázi přípravy inscenace procházejí temporytmické linie jednotlivých postav ještě proměnou diktovanou jevištními zákonitostmi podle záměrů inscenátorů. V konečném výsledku se tedy dramatický temporytmus postavy značně liší od jejího pravděpodobného životního (průměrného) temporytmu, který mohl herci sloužit jako výchozí bod při vcitování do postavy v první fázi přípravy. Liší se tím víc, čím vyhraněnější je druh a žánr hry a styl inscenace ovlivňující průběh jejího dramatického času.

*„...závazný zákon dramatické kompozice Shakespearovy epochy, tzv. zákon časové nepřetržitosti... spočívá v tom, že hra vycházela ze zcela jiné koncepce času než naše hry současné. Reálný čas tedy divák vůbec nevnímal a dramatik po celou dobu pracoval s konvenčním časem scénickým.“<sup>103</sup>*

Viz též TEMPO; RYTMUS; TEMPORYTMUS; RYTMICKÁ VÝCHOVA; TIMING; TOC.

103 Vygotckij, L. S. *Psychologie umění*.

## SMYSL PRO DRAMATICKÝ PROSTOR

Pěstování schopnosti spolubudovat vysoce strukturovaný dramatický prostor hry předpokládá pěstovat nejdříve smysl pro prostor vůbec. Na našich divadelních školách se této schopnosti věnuje zatím poměrně málo zájmu, což souvisí s jejím jednostranným využíváním na našich jevištích. (Poučme se na Ejzenštejnových lekcích.)<sup>104</sup>

Předpoklady pro citění prostoru mohou být dány už v pohybové průpravě: 1. citění architektury těla, senzibilita jeho povrchu, smysl pro zaměřování pohybů, pro plasticitu protipohybů či vícesměrných pohybů; 2. smysl pro dráhy v prostoru, pro postup čelný, bočný, zpátečný či točivý, pro dostředivost nebo odstředivost na krouživých drahách, smysl pro změny výšky pohybů a poloh atd.

Uvedené schopnosti se tříbí také ve výuce tance, kde se začíná uplatňovat také smysl pro členění jevištního prostoru.

Většina témat k pěstování smyslu pro jevištní a dramatický prostor však patří do výuky jevištního pohybu a herecké výchovy.

Hercova schopnost evokovat dramatický prostor hry pro diváka předpokládá skloubení materiálního a fantazijního prostoru. Jak říká P. Karvaš, „dramatický prostor není vybudovaný materiálně; je to v podstatě sémantická konstrukce, jedinečný soubor významových vztahů: sverázně zanedbává hmotnou stránku a původ jevů a skládá se, komponuje se‘ sukcesivně z komunikovaných informací; vzniká, vrství se‘ v divákově vědomí z narůstajících signálů, přijímaných smyslovými kanály, ale vzápětí integrovaných do vědomí. Zprávy komunikované v divadelním prostoru pronikají do vlastního dramatického prostoru už dekódované.“ „Dramatický prostor... je proměnlivý, je dynamický, je dokonce výsostně procesní. Na pozadí relativně stálého divadelního prostoru vnímáme ho jako proměnnou souhru souvztažností, sil a napětí, napájenou stálým přílivem nových významů a poznání a jejich tříděním a hodnocením v divákově vědomí.“ Avšak „každý divadelní prostor si produkuje jistou příznačnou soustavu zákonitostí, do kterých se herec musí začlenit, aby v něm mohl tvořit, nanejvýš aby v jeho hmotných podmínkách mohl budovat dynamickou konstrukci vzájemně spjatých a napjatých významů, známých komplexně jako dramatický prostor. Materiální a fantazijní prostor v divadle tedy představuje soustavu vzájemně korektivních a kontrolních instancí a iniciativ.“<sup>105</sup>

104 Vostrý, J. „Ejzenštejnovy lekce divadelní režie“. In: Týž. *Režie je umění*. Praha: NAMU, 2001.

105 Karvaš, P. *Priestory v divadle a divadlo v priestore*.

Herec se tedy musí naučit představovat si v reálném prostoru prostor jiný, způsobem svého pohybu umět evokovat exteriér nebo interiér, malý nebo velký, vysoký nebo nízký prostor; proměnit svým chováním praktikábl na skálu nebo postel, sloup nebo skříň. Musí umět vyvolat dojem, že prostorem vládne nebo že je jím ovládán. Musí si umět vybudovat vztah k popředí nebo k pozadí, k dálkám, k hloubce, k výšce i k vzdálenému prostoru snů. To vše sám, nebo ve dvou nebo ve skupině. (Jsou to témata výuky jevištního pohybu).

Jak píše P. Karvaš: „V praxi je variant nekonečné množství. Vznikají kombinací vztahu herce k mrtvým materiálům scény (např. jeho umístěním v popředí či v pozadí, centrálně či na okraji, vyvýšeně nebo za jinými herci, vestoje, vsedě, vleže, čelně, profilem či zády atd.) s jeho motorickým směřováním (vstup, odchod, přibližování či vzdalování k jistému klíčovému místu jevištního prostoru), s jeho vlastní výtvarnou tvorbou (mimika, gesto, pohyb), s jeho vztahy k jiným hercům (tendence k přibližování, dotyku, rozchodu, vzájemného vzdalování se), s jejich vzájemnými postoji (čelem, bokem, zády) a pak s tím, čemu úhrnně říkáme souhra (změna vzájemných vzdáleností, poloh, společné příchody, odchody, hlasové, gestické a mimické procesy adresované partnerovi atd.). Pro všechny tyto materiální postupy je charakteristické, že tvorba divadelního prostoru (v tomto případě především jevištní konstelace) vede zároveň k tvorbě prostoru dramatického (nejmž dramatické situace na scéně), že tedy nikdy nezůstává jen při hmotných vztazích: každá jejich proměna se sebou nese významové přesuny a obohacení.“<sup>106</sup>

Zajímavé je tu také využívání psychologických poznatků o zaujímání různých vzdáleností mezi lidmi (týká se to tzv. teritoriálních zón) i o rozdílném prožívání prostoru vůbec.<sup>107</sup> Vzdálenosti hrály úlohu již v etiketě od 15. století.

Mizánsцена vypracovaná režisérem na základě spolupráce se scénografem „není technickoaranžérský postup, ale dramaturgická tvorba, další ztvárnění, interpretace dramatu. Tzv. arrangement tedy není jen faktor zkušební praxe, ale faktor ideový par excellence“.<sup>108</sup> Pro jeho splnění si musí herec vypěstovat cit pro jevištní prostor, pohybovou paměť, ale i shora uvedenou prostorovou představivost a fantazii, aby mohl spoluvytvářet dramatický prostor hry.

106 *Tamtéž.*

107 Knapp, Mark L. *Nonverbal Communication in Human Interaction*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1972. Vávra, Vladimír. *Mluvíme beze slov*. Praha: Panorama, 1990.

108 Karvaš, P. *Priestory v divadle a divadlo v priestore*.

„Dramatizace kinetických vztahů scénických přenáší se pro nás na jevištní prostoru samu. Dramatické osoby, herci představované, jsou jakýmsi silovými středisky různé intenzity, podle váhy osob v přítomné dramatické situaci: jejich dramatické relace, touto situací dané, jsou pak jakési silokřivky, mezi osobami se spínající a rozpínající. Dramatická scéna, vyplněna sítí těchto silokřivek a motorickými drahami, jimi způsobenými, jest pak jakýmsi silovým polem, proměnlivým v tvaru i síle jednotlivých složek. Účinky z tohoto dynamického pole vycházející přenášejí se do hlediště, na obecenstvo. To je dramatické napětí scény.“<sup>109</sup>

*„Postav se tam, kde je střed světa; a postav se na ten bod s takovou vahou a závažností své osoby, až se tam přenese těžiště světa.“<sup>110</sup>*

Viz k tomu také POSLAT OKO DO HLEDIŠTĚ; PRAVIDLO BLIŽŠÍ NOHY; ZAKRÝVÁNÍ; ZASTÍNĚNÍ; PROXEMIKA; PLASTIČNOST POHYBU; OSA TĚLA; HMAT; VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA; ZRCADLO.

## STYLIZACE

*„Poměrně značná, esteticky účinná deformace uměleckého zobrazení skutečnosti podle možností a povahy výrazových prostředků jednotlivých druhů umění. Stylizace je jedním z hlavních prostředků jednak uměleckého výrazu, jednak žánrové a druhové odlišnosti umění.“ (PSN)*

Uvedená definice nás nemůže zcela uspokojit. Proces stylizace záleží totiž zejména ve výběru prvků a zdůraznění jedněch na úkor druhých. V časoprostorových uměních to znamená jejich rytmické uspořádání, dynamické odlišení a tvarové i barevné zvýraznění. To vše se týká i pohybové stylizace v činohře, opeře, pantomimě a v tanci, ovšem v různé míře. A jak se v každém z těchto uměleckých oborů uplatnilo a uplatňuje nespočet stylů, tak i způsob využití stylizačních prostředků je nekonečně variabilní.

Na tomto místě se zmiňme aspoň o uplatnění pohybové stylizace v realistickém herectví, v němž se na první pohled zdá nevhodnou. Uvědomíme-li si zhuštění dramatického času a omezenost dramatického prostoru na reálném jevišti,

109 Zich, O. *Estetika dramatického umění*.

110 Šalda, F. X. „Nová krása, její genese a charakter“.

(nebo v zorném úhlu kamery), pak pochopíme i zde nutnost výběru a zvýraznění prvků, i když vzniklý řád výrazových prostředků bude na první pohled bližší skutečnosti života než v nerealistických inscenačních stylech. Pohyby vybrané na základě tohoto řádu budou svým způsobem „čistší“ než ve skutečném životě, když zřetelněji ponесou význam, který je jim dán v kontextu celkového poslání postavy – v rámci poslání celé hry.

Pod pojmem stylizovaného pohybu si lidé spíše představují pohyb téměř taneční, adekvátní zpěvné řeči, ale může jím být i projev téměř nehybný. Kromě vyhraněných stylů tradičních divadel např. orientálních byly a budou nacházeny nescíslné další jevištní styly, pracující s osobitým tvarem, temporytmem a dynamikou pohybu. Přesvědčivé byly a budou pouze tehdy, vykrytalizují-li během práce, najde-li kolektiv jednotící klíč ke způsobu vyjadřování, klíč, který otevře pochopení poslání hry i obecenstvu.

K přesnému tvarování, časovému limitování a silovému dávkování jednotlivých gest a pohybů – v rámci různých stylových řádů – je třeba jemně vypěstovaného pohybového smyslu (včetně temporytmické a prostorové citlivosti) – ovšem pěstovaného spolu s představivostí a pohybovou fantazií, což je jedním z úkolů výuky jevištního pohybu.

*„Tajemství výběru není menší než tajemství vynálezu.“ (P. Valéry)*

Viz též SMYSL PRO DRAMATICKÝ ČAS; STYL; PŘIROZENÝ POHYB; TEMPO-RYTMUS; ŠARŽE; o procesu stylizace viz heslo TEMPO.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.