

Národné osvetové centrum

Herecká a pohybová zložka pri tvorbe

metodická príručka

Mgr. art. Renata Jurčová

Bratislava
2020

Obsah

Úvod.....	3
1. Príprava.....	4
1.1 Príprava priestoru.....	4
1.2 Príprava hercovho vnútra a tela	5
2. Herectvo.....	7
2.1 Najprv spoznať seba, potom sa stať niekým iným.....	8
2.2 Ako vytvoriť postavu.....	9
2.3 Základy tvorby etúd.....	10
2.4 Konflikt.....	11
2.5 Pointa.....	11
2.6 Rytmus.....	12
2.7 Kontakt.....	13
2.8 Práca s partnerom.....	14
2.9 Práca s rekvizitou.....	16
3. Pohyb	17
3.1 Javiskový pohyb.....	17
3.2 Dynamika.....	17
3.3 Chôdza.....	17
3.4 Ľah.....	18
3.5 Sed.....	18
3.6 Pády.....	18
3.7 Zdvíhanie, nosenie.....	19
4. Vnímanie pohybu tela v priestore.....	19
4.1 Dramatická situácia.....	19
4.2 Mizanscény.....	20
4.3 Priestor.....	20
4.4 Proxemika.....	22
4.5 Iné formy pohybu.....	23
4.6 Improvizácie.....	23
Záver.....	25
Použitá literatúra.....	26

Úvod

Herec je hlavný spojovací článok medzi tvorcami (režisér, dramaturg, scénograf, kostymér, tvorca hudby a pohybu) a medzi divákom. Je priamo pri živej veci - predstavení - a zdieľa myšlienky a obrazy, ktoré boli postavené priamo cez jeho telo a dušu v priestore. Jeho úloha je nezameniteľná, dôležitá a od neho mnohokrát závisí, či bude inscenácia podaná vášnivo a tvorivo. Skrátka, bez herca by divadlo nemohlo existovať. Mohlo by existovať bez scény, bez kostýmov, bez hudby, bez dramaturga a režiséra, ale bez herca nie. I keď každá zložka v divadle je veľmi dôležitou súčasťou spoločnej práce na výslednom inscenačnom tvare. Herec v prítomnom čase stvárňuje postavy a necháva príbeh žiť v sebe na javisku. Preto je veľmi dôležité, aby jeho telo a duša boli na takýto prenos myšlienok a tvorivosti na javisku pripravené a komunikovali s divákom. Herec vytvára obrazy, ktoré v divákoch dokážu zarezonovať a inšpirujú divákovu myseľ a niekedy aj jeho telo. Sú samostatní umelci, ktorí na javisku v najideálnejšom prípade prenášajú svetlo.

Divadlom často myslíme budovu alebo miestnosť, niekedy divadelné predstavenie a v mnohých prípadoch dramatické umenie. V tom prípade je to veľkolepý, krásny alebo strašlivý úkaz alebo jav, na ktorý sa dívame. Divadlo vytvára inú realitu, iný svet, ale často skúsenostne vychádza z reálneho sveta, ktorý prežívame všetci.

Pracovné postupy v oblasti vnútornej techniky sa popisujú obtiažne. Pravidlá dikcie sú všeobecne platné, aj keď ich niekto naplno nerešpektuje. Ale princípy vnútornej techniky, tie si vytvára každý sám - a odlišne od ostatných. Čiže tento materiál by mal slúžiť pre východzie hľadanie jednotlivca.

1. Príprava

Príprava na umelecký výkon je uvedenie si, že táto činnosť, ktorú práve idem robiť, nie je každodenná a automatická, ale že sa pri nej deje niečo posvätné a radostné a tvorivé. Je to zároveň vzdanie holdu umeniu a divadlu a celkovo procesu tvorivosti, ktorý je dôležitou súčasťou nás rovnako, ako by malo byť dôležité umenie pre svet a spoločnosť. Umenie dvíha hodnotu toho, čo žijeme, zvedomuje procesy, ktoré sa nám zdajú všedné. Práve tvorivosť zabraňuje všednosti prenikať do našich životov. Prináša teda do nášho života metaforicky aj obsahovo svetlo. A toto svetlo potom vytvárame aj na javisku tým, že plne a vedomo vnímame to, čo robíme a robíme to spôsobom, ktorý nás samých prekvapuje.

1.1 Príprava priestoru

Jednou z prvoradých a dôležitých vecí v práci na hereckej príprave je príprava priestoru, v ktorom skúsime alebo hráme. Divadlo obsahuje svoju rituálnosť a k tejto rituálnosti patrí nielen herecký výkon, ale schopnosť vnímať činnosť herca v celistvosti. Je pritom dôležité byť si absolútne vedomý nielen svojej javiskovej praxe, ale aj toho, že je potrebné pre tú prácu si pripraviť priestor, aby sa nám v ňom lepšie skúšalo. Mať ho plný čistej energie. S čistou energiou v priestore prichádza aj čistá hlava. Cvičenie, ktoré budem popisovať, vychádza z cvičenia Yoshiho Oidu, z knihy *The Invisible Actor*. Predstavte si priestor ako miesto, kde sa zhmotňuje predchádzajúca energia. Ak sme sa v miestnosti predtým hádali, v priestore táto informácia zostáva. Ak sme sa v priestore predtým milovali, v priestore tá informácia zostáva. No a na to, aby sme v tom istom priestore mohli fungovať na skúškach, je dobré si ten priestor očistiť. Priestor ale prepojíme s očisťovaním svojej hlavy. Napustíme si do vedra studenú vodu, pripravíme bavlnenú látku. Pripravíme si to na začiatok miestnosti, na miesto, kde budeme začínať. Je potrebné, aby sme sa sústredili na svoj dych a boli si vedomí každého pohybu tela. Ak prídu nejaké myšlienky, nepotláčajte ich, len ich nechajte odplávať a svoju pozornosť upnite na nádych a výdych a pauzu medzi nimi dvoma. Prikráčajte k vedru, je dôležité si uvedomiť, ako prenášate váhu, ako sa zohnete po vedro, ako vyžmýkate handru a kladiete vystretú bavlnenú handru na zem, vaše telo dáte do polohy pokrčeného planku a centrum tela sa pohybuje dozadu v rovnakej výške, ako bolo položené a stierate podlahu dlaňami, ktoré sú v palmovom tvare, akoby sa zabávali do hlinenej zeme. Všetky prsty vystreté. Pri tom si stále uvedomujeme dych. Keď prejdeme prvý pás miestnosti, položíme handru do vedra a vyžmýkame, pokračujeme v tom istom planku, počas ktorého stiahneme dlážku, umyjeme ju. Takto sa to opakuje, až kým neumyjeme celú podlahu v miestnosti. Keď idete žmýkať handru, nikdy sa k vedru nepredkláňajte, ale si k nemu čupnite, centrum tela musí byť najpoužívanejšia časť. Akonáhle máte umytú dlážku, vylejte vodu do záchoda, opláchnite lavór a dajte sušiť handru. Kým čakáte na vysušenie podlahy, sadnite si do polohy lotosového kvetu a stále si uvedomujte svoj dych. Nadychujete sa nosnými dierkami a vydychujete ústami. Ak by prišla nejaká myšlienka, nechajte ju odísť a vy sa sústreďte na svoj dych. Teraz je miestnosť (aj vy) pripravená. Cítite tú zmenu? Predtým, ako ideš pracovať, je dobré nielen vyčistiť hlavu, ktorá sa už v tomto bode prepája s miestnosťou, v ktorej pracuješ a ktorú zároveň ovplyvňuješ. Inak si budeš do priestoru nosiť veci, ktoré patria do tvojho súkromia. To, že ti treba navariť, že si dostal päťku z matiky. Mojou skúsenosťou je, že pozornosť herca po tomto cvičení je diametrálne odlišná a je to výrazne vidieť. Okrem tejto pozornosti sa herec učí, že nie je v divadle sám a utvrdzuje si v sebe kus pokory, ktorá je veľmi dôležitá pre spoločnú prácu, ale aj zdravé vnútro herca.

1.2 Príprava hercovho vnútra a tela

Podľa mňa, herci potrebujú pravidelný tréning, aj mimo práce na predstavení. Prináša im to samostatný rozvoj nielen herectva, ale aj celkovo osobnosti. Technika je potrebná, ale najpotrebnejšie je následné prekročenie techniky, ktoré je u každého individuálne. Pocit spolupatričnosti a spoločnej práce sa dá vytvoriť iba v skupinovej práci. A najdôležitejšia je pravidelnosť a citlivosť. Fascinujú ma skúšky mimo skúšobný proces predstavenia. Je to práca na sebe, ktorá zahŕňa veľmi veľa činiteľov. Hlavná a najdôležitejšia vec je, že tvorcovia musia medzi sebou mať dôveru. Bez dôvery sa nemajú ako posúvať.

Herecké naštartovanie

Pred vstupom do skúšobne si uvedom, kto si teraz, v túto chvíľu. Všetky rušivé myšlienky odhod ako nepohodlný odev. Do akého priestoru vstupujem? Kto v ňom je? Uvedom si svoje oči, ruky, oči svojich kolegov. Javisko je posvätný priestor, kde sa otvárame a treba sa k nemu tak správať. Aj skúšobňa je vlastne javisko. Pretože ak sme na skúške stopercentný, tak na javisku môžeme byť stopäťdesiatpercentný.

A priniesť si len sústredenie a pasívnu pripravenosť na aktívne úlohy. Ísť do cvičení bezo zvyšku a nezjednodušovať si ich.

Sústredenie je hlavným nastavením mysle pri práci so samým sebou v priestore. Je to stav pozornosti, ale zároveň aj uvoľnenia. Koncentrácia je ale schopnosť byť pripravený takto rýchlo a veľmi účinne jednať.

Cvičenie na koncentráciu:

- Ľudia sú v kruhu a vždy jeden dá impulz jednému z kruhu, ktorý to posielajú ďalej a tak ďalej na rôzne rytmy.....najskôr jednoduché, potom zložitejšie
- pridávať pohyb a zvuk
- očami sa v kruhu vyhľadávajú jeden, kt. sa premiestňuje v kruhu a ide na miesto niekoho, s kým sa skontaktuje očami, ten takisto....postupne sa zrýchľuje temto

Cvičenie na odloženie zaplnenej mysle

Choď za dvere skúšobne a vedome tam vyhod' všetko, čo ťa dnes trápi, poprípade čím máš zaplnenú myseľ, pokojne si zakrič, podup, hocičo, ale vráť sa, keď tvoja myseľ bude plne pripravená, čistá a sústredená.

Telo -správne držanie tela (vyvážené držanie tela)

Telo ako také predstavuje absolútne zrkadlo nášho vnútra a odzrkadľujú sa na ňom myšlienky, pocity, celkovo život. S tým životom prichádzajú aj rôzne zakrivenia v chrbtici, napätia v rôznych častiach tela. Ak sa však herec snaží udržiavať tak, že v jeho tele sa tieto napätia prejavujú čo najmenej, lepšie sa mu potom s telom pracuje. Má samozrejme aj viacej energie na prácu. Správne držanie tela začínam vždy od uvedomenia si chodidiel a ich kontaktu so zemou.

Cvičenie na správne držanie tela

Stojíš. Všetko budeš robiť len vo svojej predstave. Vložíš imaginárne ruky do kostí v panve a pootočíš do otvorenia panvy, podvihneš stehná - povytiahneš, pootočíš zvnútra von tak, aby pomáhali panve sa otvoriť, vložíš naspäť do kolien. Lýtka, členky nadvihneš, uvoľníš. Medzi kolenami si uvedomuješ loptičku, ktorú stláčaš, ale zároveň ti odtláča kolená. Zároveň sa ti vytvorí aj v križoch rovinka - podsadíš panvu. Brucho si uvedomíš a vytvoríš priestor medzi natiahnutím prstov od panvy po prvé voľné rebrá. Chytíš hrudný kôš a s výdychom akoby si ho zavesila na vešiak. Opticky sa vyrovná chrbát. Lopatky k sebe. Ruky sa vytočia do otvorenia. Lopatky každú akoby si strčil do opačnej strany zadného vrecka na nohaviciach. Natiahni zadnú stranu krku a predstav si valček pod bradou. Cíť si os tela. Je to pozícia tela, kedy energia tela prúdi a čistí sa, ale je výborné, že chrbtica péruje, vytvára sa v sebe vyrovnanosť, harmónia. Všetko by sa malo robiť citlivo, s dychom a nenásilne voči sebe.

Okruh verejnej samoty

Tento pojem pochádza od Stanislavského, ale poďme si ho vysvetliť po svojom. Predstav si seba v kúpeľni, kde ťa nikto nevidí. Ako sa správaš? Je ti jedno, či niekto vidí tvoje vypučené brucho, alebo príliš úzke pery? A to je ten pocit, ktorý potrebujeme vytvoriť na javisku. Schopnosť ponoriť sa do vecí bez toho, aby sme mali pocit, že sa niekomu ukazujeme a vidí naše nedostatky. Predstav si, že okolo seba máš vajce, ktoré ťa chráni predtým, aby sa niekto dostal do tvojho vnútra zvonka, je to akási neviditeľná ochrana. A zároveň ale tvoje emócie a ty sa cezeň von vieš dostať, ale ty si chránená pred nepriaznivými vplyvmi obecenstva. Toto vajíčko môže mať rôzne farby, je len na tebe, akú si vytvoríš. Samozrejme, neznamená to, že nie si citlivý, že si s vajcom vypínaš svoju citlivosť. Je to moment najväčšej citlivosti a odkrytia seba samého a skrze seba samého aj postavy na javisku.

Morning pages

Zápisníky sú dôležitou súčasťou herca a ten by mal zapisovať svoje uvedomovacie procesy nielen na hodinách ale aj v morning pageovom zápisníku. Toto uvedomovanie myšlienok prináša väčšie zameranie na vlastný myšlienkový proces a tým pádom aj na detaily. Cvičenie Morning pages som sa naučila na workshopoch Jara Viňarského a pomáha odpútať sa od svojich bežných problémov a zároveň zvedomovať procesy. Je veľmi dôležité, aby práca na sebe bola pravidelná, ak nie každodenná. Základom je prázdna písanka, do ktorej postupne, každé ráno začneš písať to, čo si myslíš. Prakticky. Polož pero na papier a týmto začína písanie jednej až troch A4 textu. Nevymýšľaj, zapisuj všetko, čo ti ide hlavou. Ak nestíhaš interpunkcie, nevaď, zapisuj bez interpunkcií. Nerob korekciu, píš všetko, čo máš v hlave. Potom tú písanku zavri a nečítaj, ďalšie ráno po zobudení znova otvor písanku a opakuj postup. Takto to skúšaj tri mesiace a potom si môžeš zapísané aj prečítať. Ale pravdu povediac, ja to väčšinou nečítam.

Návyk, klišé

Návyky rozlišujeme dobré a zlé. V hereckom prejave sa tento rozdiel ale rozlišuje inak ako v živote. Herecká a pohybová výchova musí oslobodiť spontánnosť a raziť tak cestu novému, netypickému vyjadrovaniu. Zlý návyk je vtedy, keď používaš niečo, čo ti kedysi prinieslo úspech u obecenstva bez ohľadu na hru, v ktorej hráš. Je to akoby si vytiahol škatuľku, ktorá je osvedčená. Tvoriť však búra zabehané koľaje. A preto nepoužíva dvakrát tú istú cestu. A to sa môže týkať ako využívania intonácie, pohybu ako aj spôsobu reagovania a gestiky. Dôležité je používať autentické intonácie, pohyby, spôsoby reagovania a gestiku. Klišé je teda nemennosť a otrepanosť výrazových prostriedkov v umení.

Hlava

Hlava vie reagovať na akékoľvek podráždenie sluchových, čuchových a zrakových receptorov pohybom, veľmi často otočením. Na všetky podnety hlavy aj tie najmenšie reagujú svaly celého tela a prispôbujú napätia. Preto správne držanie hlavy je veľmi dôležitou súčasťou vedomého vnímania tela v priestore. Od sedenia pri počítačoch nám veľmi často predkláňa vrchná chrbtica hlavu dopredu a nie je rovno položená na osi. To zároveň premiestňuje aj vnútorné vnímanie človeka. Človek viac používa hlavu ako emócie a pociťovanie telesného vnímania. Preto je potrebné, aby si vedome zasadil hlavu späť. Častou chybou je keď sa hlava nezúčastňuje na pohyboch tela pri tanci alebo celkovo pri fyzickom pohybe v priestore. Do pohybu je potrebné sa vložiť celou svojou bytosťou a na hlavu netreba zabúdať.

Gesto

Gesto je telesný pohyb, ktorý vytvára istý význam. A tvorí sa zámerne, kontrolovane. Môže, ale nemusí závisieť od hovorového slova. Chápe sa ako prostriedok výrazu. Gesto patrí k našej neverbálnej komunikácii a jeho zmyslom je zvýrazniť hovorenú vec, alebo naopak v živote vznikajú mimovoľne. Herci však pracujú s gestami vedome a snažia sa podchytiť v postavách mimovoľné ľudské gestá. Ide o pohyby rúk a čiastočne nôh.

Cvičenia:

1. Dostaň sa do pocitu režiséra, ktorý sa snaží vysvetľovať svojim hercom režijné pokyny a všímaj si, aké gesto pri tom použiješ.
2. Jeden herec na druhého vytvorí fyzický atak, ten druhý spraví prirodzené gesto. Treba si všimnúť, aké prirodzene vznikne.
3. Skúste si všímať v bežnom živote, keď klamete, aké prirodzené fyzické gesto vytvoríš vo svojom tele.
4. Skúste sledovať, aké prirodzené gestá robíte v rôznych situáciách v bežnom živote.
5. Postavte sa pred skupinu a rozprávajte o svojom tele prirodzene bez toho, aby ste vedeli, čo bude nasledovať. Potom vám vedúci povie, aby ste zopakovali len svoje gestá. Tie, ktoré si dokážete zapamätať, robíte vedome.

2. Herectvo

Herectvo je cesta. Je to neustále hľadanie a nachádzanie a znovu spochybňovanie nájdeného a hľadanie nového. Je jedno, či to človek robí profesionálne alebo amatérsky. Dôležité je robiť to naplno, celý svojím srdcom. Vtedy to má zmysel. Okrem iného nám pomáha spoznať samého seba, uvedomovať si svoju identitu a uvedomovať si isté vnútorné procesy. No ale v nemalej forme uvoľňovať napätia a bloky a porušovať stereotypné správania. Preto ho mám tak rada, lebo odzrkadľuje nielen nás samotných, ale človeka ako takého. S jeho chybami, ale aj s jeho darmi.

Vyjadrovacie prostriedky herca

-vonkajšie - hlasový a pohybový prejav

-vnútorné - emócie, vnútorné videnie, fantázia, zmyslové vnímanie, ale aj myslenie, pamäť a schopnosť analyzovať dramatický text

V tejto práci sa nebudem venovať hlasovému prejavu. Bude čo najviac zameraná na pohyb a herectvo v pohybe a v priestore.

2.1 Najprv spoznať seba, potom sa stať niekým iným

To znie veľmi ezotericky, nie? Nie, zleťme kúsok nižšie na zem. Viem určiť, koľko mám rokov, viem určiť, čo sa mi páči a čo nie, viem, koho mám rada a koho nie. Viem, že za istých okolností sa správam tak alebo onak. To všetko by sme mohli nájsť pod otázkou: Kto som?

Prečo je dôležité spoznať seba? Aby sme sa k sebe pri herectve vedeli vrátiť. Či už takou alebo onakou cestou. Keď sa ponáraš do iných postáv, je možné, že pootváraš v sebe také skryté komnaty, že ani sám si o tom predtým netušil. A je to tak dobre. Nie je to nič ojedinelé. Uvoľni sa, skúmaj sa zvnútra aj zvonka a začni svojím telom. Rozprávaj o svojom tele. Hovor o ňom presne tak, ako sám niekde v kúpeľni do zrkadla hovoríš. Postav sa pred kolegov v skúšobni a skúmaj sa, ako by si bol sám. Hovor o svojich detailoch na svojom tele a upozorňuj na ne. Hovor o svojom vzťahu s nimi. Budú sa vyplavovať emócie, ale to je v poriadku, nechaj ich vyplaviť von. Je krásne, že ich vieme prežívať a mali by sme to robiť spontánne. To čo je slušné, nie je vždy zdravé a prirodzené.

Hneď v druhom kroku rozprávaj o sebe. Hovor o svojich túžbach, o nedokonalostiach, hovor o svojich vzťahoch, hovor o hneve, ktorý máš vnútri, o radoostiach. O všetkom, čo práve v sebe máš. Neboj sa vyjadriť a pomenovať, čo v tvojom vnútri je. Je to to najdôležitejšie pri otváraní vlastného hercovho vnútra. Nie sme si často istí, čo sa vo vnútri deje. Pomenujte to. Aj keď sme si istí, vždy je kdesi vzadu niečo, čím sme si nie istí. Pocity a emócie sú pohyblivé. Skúste ich pozorovať vedome a vyjadrovať vedome.

Keď prejdete týmito dvoma cvičeniami, choďte do väčších celkov, ktoré si vopred pripravíte. Komplexne sa charakterizuj vonkajškovo a vnútorne. Čiže popíš od hlavy po päty, ako vyzeráš a prepoj to s tým, aký si a ako žiješ svoj život. Nechaj si na to čas a potom predstúp pred divákov v skúšobni a pozoruj, čo to s tebou robí, že hovoríš o sebe pred inými. Skús neísť do obvyklých zabehaných koľají, otvor veci, ktoré si pred inými ešte neotvoril. Hľadaj v sebe. A tu sa presne dotýkame živých vecí, ktoré v nás otvárajú isté procesy, ktoré zažíva každý človek a tým pádom sa vie s človekom na javisku stotožniť. Nebojte sa toho, že vás iný posúdi, iný posudzuje cez vás len sám seba, pretože vychádza zo svojho vnútra a videné spája so svojimi prežitými situáciami a naučeným. To by sa vás nemalo týkať. Ak sa vás to ale týka, len si to uvedomujte a nerozvíjajte, skúste to pozorovať a pokračovať v cvičení.

Autentickosť

Kedy je človek autentický? Ako viem, že naozaj hovorím za seba a neklamem sa? Chce to veľkú odvahu byť samým sebou. A uvedomiť si, kto naozaj si a čo robíš z úprimného srdca. Autentický človek je ten človek, ktorý prijal svoje dobré aj zlé stránky a v situácii alebo v tom, čo robí, ich neposudzuje. Používa plnú pozornosť v tom, čo robí. Preto je jeho konanie, prežívanie a správanie energeticky plnšie. Byť autentický môžeš byť v čomkoľvek, v plači, smiechu, radoosti.... Je to len to, že si sám sebou. Byť sám sebou. Ale pozor, je iné prijať veci hlavou a prijať ich celým svojím psychofyzickým systémom. Je to úvaha na celý život a nemá konca. Byť plne prítomný v tom, čo robím tak, ako to viem len ja.

Fyzická prítomnosť na javisku

Centrum tela

“S pojmom centra se v pohybové a taneční výchově setkáváme v různem pojetí. Jednak se mluví o centru pohybu a míní se jím místo, odkud má každý pohyb vycházet, což někteří vidí v pupku, jiní v “kříži” nebo v celé pánvi, ve slunečním pletení (“plexus solaris”) nebo v hrudní kosti. Jednak se centrem míní jakýsi střed psychofyzické osobnosti. Konečně se též mluví o pohybových centrech v nervové soustavě.”

Vnímání a pocítanie svojho centra a okrem toho celkovo tela je jednou z nemenej dôležitých činností herca. Vnímání a presúvanie pozornosti do centra tela ovplyvňuje kvalitu prejavu. Je to viditeľná zmena v oku nielen herca, ale aj diváka. Tak ako pri nádychu vnímam bod dva centimetre pod pupkom, z toho bodu vysielam a vyžarujem energiu do všetkých strán.

Cvičenie 1.

Predstav si v mieste dva prsty pod pupkom a vo vnútri tej panvovej časti malú guľičku. Tú guľičku svojím dychom vo svojej predstave zväčšuj. Zväčši ju postupne na celú oblasť svojho tela, potom miestnosti, potom bytovky, potom mesta a potom vesmíru. Skús vnímať zmeny, ktoré sa dejú v tvojom vnímaní, cítení, dýchaní a bytí. Potom sa vráť na veľkosť miestnosti, v ktorej sa nachádzaš. Skús vnímať celú šírku loptičky v miestnosti. V tom momente sa tvoje vnímanie a cítenie transformuje nielen do tvojho tela, ale aj do tvojho priestoru.

Toto cvičenie napomáha zväčšovať vyžarovanie herca v priestore a zároveň sústrediť jeho pozornosť viac do seba, na seba a menej na diváka. Pretože tak, ako prenáša pozornosť herec, tak sa prenáša pozornosť aj diváka.

Cvičenie 2

Sústreďuj sa na svoje centrum a nechaj pohyb vzniknúť s impulzom od centra. Pohyb ruky začína v centre. Pohyb nohy pri kráčaní začína v centre. Pozoruj a experimentuj s tým. Potom skúšaj rôzne pohyby z centra do končekov prstov, objavuj priestor svojho tela v pohybe tak, ako keby si sa hýbal prvýkrát. Impulzom je však vždy centrum.

2.2 Ako vytvoriť postavu

Najskôr si zodpovedaj, koho ideš zahrať. Je to muž, žena? Koľko má rokov? Čo zažil? Stanislavskij by ti povedal, napíš životopis. Ja hovorím, áno, začni tým a potom to prekroč. Porozmýšľaj nad tým, aké má vzťahy s okolím, ako sa správa? Ako ho jeho život ovplyvnil v jeho názoroch, premýšľaní a správaní? Čo má a čo nemá rád? Potom odpovede na tieto otázky hľadaj v dramatickej situácii a konflikte a pointe. A takisto v rytme. Každý charakter ponúka svoje dramatické správanie postavy, situácie, konflikty a rytmus. Je evidentné, že melancholický chlap po štyridsiatke nebude chodiť rýchlou chôdzou, ale v jeho chôdzi sa objaví pomalší, vleklý rytmus s miernymi zastaveniami. Ako to vnímaš ty? Spisuj si všetko, čo ti napadne do zápisníka, odpovedaj si na otázky a polož si iné, ktoré ti napadnú a až potom vytváraj postavu alebo etudy.

2.3 Základy tvorby etúd

Aby sme mohli vedieť prakticky vytvoriť väčšie celky, dokonca inscenáciu, treba sa najskôr zdokonaľovať v tvorbe menších celkov. Tu je možné vyskúšať si princípy tvorby a zároveň ponárať sa do situácií, emócií a využívať aj pohyb. Samozrejme, cieľom je, aby táto činnosť nebola z väčšej časti intuitívna, ale skôr vedomá. Všetky zložky v etude by mali zapadať, aby vytvorili kompaktný celok. Nič by nemalo byť náhodou. Náhody sa dejú v improvizácii.

Čo je etuda

Jej cieľom je vyjadriť myšlienku, predovšetkým ale predstavuje spôsob, ako pomôcť žiakovi osvojiť si techniku hrania na javisku. Krátky, párminútový mikropribeh, vyjadrený pohybom, väčšinou bez rozprávania. Má svoj úvod, jadro, záver a mala by mať pointu. Na nej sa väčšinou herci učia, ako neskôr pristupovať k tvorbe väčších celkov. Herec hrá postavu a jej príbeh, ale môže hrať aj seba v mikropribehu. Nie je v nej dôležité len ukazovať konanie v priestore (napríklad obliekam sa a idem von), ale aj to, ako sa pri tom cítiš (meškám, obliekam si rýchlo mikinu, ale v chvate som si ju obliekol naopak a som nahnevaný, preobliekam sa a pri tom si ju roztrhnem) a kam toto konanie vedie (čiže vypointovanie konania a cítenia). Dôležité je si predtým, ako etudu ideš robiť, jednoznačne pomenovať, o čo ti ide, akú pointu dávaš príbehu. A potom cestu konania a cítenia, akou sa vydáš. Napríklad chcem povedať o tom, že nie je dôležité sa vyfintiť, ale vedieť sa vyhnúť padajúcemu hovnu. Vtipnou formou. Chlapec stojí pred zrkadlom, chystá sa na rande. Má vyrážky, musí si ich povytláčať, lebo vidí, že sú nechutné. Potom si ich zatrie alpou, páli to veľmi, zvrieskne. Rýchlo si to opláchnie vodou. Vezme korektor a zatiera. Je spokojný. Vytrhne si zvyšný odstávajúci chlpek, lebo ho znervózňuje. No potom si všimne ďalší a ďalší, až má to obočie úplne tenké a rozhodne sa si ho dokresliť. Je s tým spokojný. Zrazu sa mu nepáčia vlasy, voľajako odstávajú. Zoberie teda gél na vlasy a ulízava si ich. Stále jeden chlpek nespokojne odhvieva, od hnevu sa s ním morduje, no nakoniec sa mu podarí podmaniť ho. Pozrie sa do zrkadla, vyzerá úžasne, len mikina sa mu akosi prestala páčiť. Tak vyzlieka mikinu, no znova si rozčuchal vlasy. Napráva to a pridáva ďalší gél, teraz už horúčkovo, lebo je veľa hodín. Dáva si na seba tú najkrajšiu košeľu a je zo seba užasnutý, hrdý a spokojný. Vychádza teda von z bytu celý spokojný a pri prvom kroku ho obzerie vták. Pozrie na sračku na svojej mikine a zúfalo zaplače. Pointa, koniec. Stačí. Smoliar Fero. Pri etude je dôležité určiť presný začiatok a presný koniec štronzom. Štronzo je úplné zamrznutie. Akoby zastal film v konaní, akoby si si pustil len sekvenciu toho filmu. Na začiatku pár sekúnd pauza (štronzo, zásek) v konaní a na konci taktiež. No nerátajte si to v hlave, lebo všetko, čo si myslíš, divák vidí, neskryješ to pred ním. Preto odporúčam, keď konanie nebude konkrétne, je dobré prejsť si konanie s pocitmi a myšlienkovými pochodmi nahlas. Zvyčajne to robievam tak, že hovorím všetko, bez cenzúry, čo mi ide hlavou, čo si myslím, keď robím danú etudu. Aj s tajnými pocitmi, ktoré pre tú chvíľu odtajním. Tak vie aj vonkajšie oko pomôcť hercovi tým, že ho nasmeruje v premýšľaní v postave. Napríklad Nad'a varí večeru a je trochu nervózna, lebo ktosi mešká, stále sa pozerá do okna, lebo muž neprichádza. Pýtam sa jej, Nad'a, čo si myslíš, keď miešaš kapustovú polievku? A ona hrá a rozpráva. "Ten somár, zasa mešká, veď som mu hovorila, že má prísť na šiestu. Vždy toto urobí." A tým sa jej varecha v hrnci zrýchľuje a prihodí do hrnca viac papriky, ako by si želala. A veľmi podobne sa dá prísť na to, čo všetko sa ešte detailne v tej etude robí a ako presne. Ono, divadlo je vlastne dosť výrazne o detailoch. A je veľmi dôležité, ako položíš ruku, ako miešaš, ako sa pri tom cítiš. A na to, aby konanie pôsobilo čo najdôveryhodnejšie, je potrebné vedieť presne, čo v tej chvíli robíš.

Robiť to vedome. Môžeš využívať celú škálu prostriedkov od emócií, hlasu - ale v tej naturalistickej forme a nie slovnej (ako napríklad vzdychy, habkanie, fučanie, ochkanie, jajkanie...), dych a hlavne konkrétne, čo najkonkrétnejšie konanie.

Stanislavskij veľmi pekne popísal body, ktoré ti môžu pomôcť vytvoriť čo najkonkrétnejšie konanie postavy, ktorú hráš: Kto som? (aké mám vlastnosti a charakteristiky, ktoré ovplyvňujú moje konanie, myslenie a cítenie) Odkiaľ idem? (Čo sa dialo predtým, ako postava vstúpila na javisko? V akom je citovom rozpoložení? Čo si myslí?) Kam smerujem? (Kam sa chce dostať v priestore? Čo plánuje robiť?). Tieto body veľmi výrazne ovplyvňujú konanie, myslenie a cítenie herca na javisku.

Cvičenie:

Vytvor etudu na námety: zaseknutý výťah, jarmočná skúsenosť, prvé rande, rozliata káva, kamarátka v daždi....Skús byť čo najkonkrétnejší. Odpovedz si na otázky. Kto vlastne je v tom priestore? Čo sa mu deje? Ako sa to vyvíja? Kde je pointa? Čo chcem tým povedať? Potom to hraj s vášňou a nezabúdaj na konflikt, rytmus a vnímanie priestoru. Nikdy sa neotáčaj divákovi chrbtom, pokým to nemá nejaký vyšší zámer. Divák musí vidieť, čo prežívaš v tvári. Ak si aj bokom, nebuď úplne bokom, ale postav sa do štyridsaťstupňového uhla voči divákovi, aby vždy mal predstavu o tom, čo v tvári prežívaš.

Neskôr do etudy pridávame vetu. Najskôr jednu. Treba jej vždy nájsť miesto. Veta nesmie byť popisná, musí do situácie priniesť ďalšiu vrstvu.

2.4 Konflikt

Konflikt v sebe obsahuje protiklady. Postaví proti sebe dve postavy iných názorov alebo postojov v jednej situácii, ale dokáže sa ocitnúť aj v jednej jedinej postave a jej zmýšľaní, jej vnútornom rozpoložení. Tretím druhom konfliktu je konflikt voči spoločnosti. Dramatická situácia sa nachádza v poli plnom konfliktov či už vnútorných alebo vonkajších. Je len na nás, aby sme pri tvorbe pomenovali a vypichli konflikt. Konflikt nastáva vtedy, keď sa postava pri dosiahnutí svojho cieľa konfrontuje so zábranou dosiahnutia svojho cieľa. Napríklad, chcem zodvihnúť ohorok, aby som si na zastávke potiahla, ale idú ľudia a nechcem, aby ma videli, tak musím zodvihnúť ten ohorok vtedy, keď sa nikto nedíva. To vlastne aj vytvára napätie v situáciách. Je to teda akási prekážka k hladkému splneniu konania. Bez konfliktu by v podstate neexistovala dramatická situácia.

Cvičenie:

Máš za úlohu prejsť po moste a vymysli si tri situácie s konfliktom. Čím konkrétnejšie si situáciu predstavíš, tým lepšie sa ti bude hrať.

2.5 Pointa

Pointa je vyvrcholením istej časti príbehu, ktorý herec hrá. Ale môže byť aj vyvrcholením hry. V tomto prípade hovoríme o menšom celku, lebo sa zaoberáme etudami. Pointa by mala prinášať väčšinou nejaké prekvapenie. Je to náhly alebo nečakaný zvrat. Väčšinou sú vtipné. Ale môže byť aj tragická.

Vtipy bez svojich point by neboli vtipné - tie sa vyznačujú niekedy až absurdnými zvratmi. Napríklad. Jednoduchá etuda. Človek stopuje autá pri ceste. Pomáha si zvukmi. Už tam stojí hodnú chvíľu, pretože je unavený, nervózny a mierne rezignovaný. Blíži sa k nemu prvé auto - je luxusné - a on sa poteší. Hrdo vztýči palec nielen na znamenie, že stopuje, ale aj toho, že to auto sa mu páči. Auto okolo neho prefrčí a on zostáva sklamaný, jeho palec klesá pomaly smerom nadol. Zvesí plecia. Pozerá sa teda ďalej na cestu, či neuvidí nejaké auto. Určitú dobu nejde nič. Človek nervózne podupkáva, pozerá sa na hodiny a keď pomaly chce peši vykročiť, tak začuje hrkot nákladného

auta. Najprv sa zatvári, že je to pod jeho úroveň, ísť nákladiakom. Potom si uvedomí, že nemá príliš na výber a výrazným gestom mávania sa snaží automobil zastaviť. Postaví sa mu takmer do cesty, auto však ani nezabrzdí a on v poslednej chvíli uskakuje. Ocitne sa v oblaku výfukových plynov, dusí sa, kašle a jednoznačným gestom dá najavo, čo si o šoférovi myslí. Po tomto neúspechu je už úplne zdrvený, plecia sklesnuté, chystá sa ísť peši, nemá žiadnu nádej, len zo zvyku vystrčí ruku s gestom na stopovanie. Zrazu počuje čudný zvuk. V týchto končinách úplne nečakaný. Čosi pri ňom zastane. Nemá odvahu tomu uveriť, začne sa opatrne otáčať, jeho pohľad smeruje od zeme smerom hore. Vidíme v jeho očiach obrovské prekvapenie, má otvorenú sánku. A až z jeho ďalšej činnosti vieme, že stopol koňa. Nasadá na neho a so sebavedomým spôsobom, ako keby to bola najbežnejšia vec na svete, pomaly odcvára preč. Pointa v tomto prípade je nečakaná v tom, že mu nezastaví žiaden známy dopravný prostriedok, ktorý by sme mohli na ceste očakávať, ale kôň. Teoreticky by to mohla byť aj ťava alebo človek s fúrikom - naložil by ho a odniesol preč. Je to prsto niečo nečakané.

2.6 Rytmus

Rytmus v etude je veľmi dôležitý. Dokáže udržať divákovu pozornosť a pomáha nám ukotviť hlavnú myšlienku čo najefektívnejšie. Keď sa na tvorbu hereckej etudy pozeráme z hudobného hľadiska, môžeme vnímať pohyby a emócie ako hudbu. Keď si vypneme porozumenie textu a vnímame najskôr pohyby ako rytmus, ktorý udáva zvukovú skladbu, tak vidíme, aký vývoj má etuda. Vieme, či je to Mozartov valčík, Beethovenova piata symfónia alebo moderná skladba ktoréhosi umelca z dvadsiateho prvého storočia. Alebo inak, keď sa napätie zvyšuje, rytmus sa zrýchľuje. Keď je naopak dramatická situácia, rytmus sa spomalí, ale dynamika v priestore sa zväčší. Keď už sa pozeráme na vytváranie etudy z rôznych uhlov, treba sa na ňu pozrieť aj z tohto. Často vlastne rytmus dokáže vytvoriť neočakávané veci napríklad tým, že nervózne rýchlo pobehujem v izbe, neviem čo so sebou a posadím sa na stoličku, zdanlivo sa nič nedeje, sedím bez pohnutia, no po chvíli to nevydržím a znova pobehujem. Rytmus dokáže pracovať s napätím, ak ho použijeme s citlivosťou.

Keď niekedy dávam zadanie svojim študentom na rytmus, dám im tieto zásady pri tvorbe etudy: Musia použiť

- jednu zmenu rýchlosti v konaní alebo rozprávaní (to závisí od toho, či robíme etudu so slovom alebo bez slova)
- jednu zmenu vzťahu k tomu, na čo sa pozerá (napríklad doteraz som sa nekontaktoval s divákom a v jednej pasáži sa skontaktujem. Alebo zmením priestor, hľadisko je mojím javiskom a opačne. Skús nájsť svoje vysvetlenie tejto veci.)
- jedna pauza v konaní alebo rozprávaní (samozrejme, je možné sa s pauzou a napätím v nej hrať a experimentovať. Kým skúšaš na skúškach si môžeš experimentovať koľko chceš, keď už ideš na javisko, je to skôr vedomá práca.)

2.7 Kontakt

Mám skúsenosti s tým, že kontakt vie byť jeden z najnáročnejších momentov procesu herca. Ale akonáhle si herec uvedomí, kam sa pozerá, s kým sa kontaktuje, jeho pôsobenie v priestore je konkrétnejšie, plnšie a zbaví sa hektiky. Kontakt si najskôr musíme uvedomiť v hlave a v sebe, až potom sa môže udiat. Nejde o vonkajškovú techniku, ide o vnútornú techniku a jednotlivé naladenie. Predstav si hmatateľný kontakt, akoby oči boli ruky, akoby mali jemnohmotnú energiu.

Kontakt s očami

Samozrejme, kontakt s použitím očí je najjednoduchšou záležitosťou, pretože divák môže lepšie odsledovať, čo sa deje. Môže vidieť, že váš zrak je konkrétny alebo zastretý a z toho môže usúdiť, že je pozornosť na ňom alebo vo vás.

– Pozornosť na divákovi:

Postavím sa na pred obecenstvo a obzerám si ľudí a vo svojej hlave nad nimi premýšľam a vcitujem sa do nich. Moja pozornosť je teda plne v ich tele, v ich očiach, v nich.

- Pozornosť v sebe:

Postavím sa pred obecenstvo, dívam sa na ľudí, ale moja pozornosť je obrátená do môjho vnútra. Ako sa dnes cítim? Čo ma bolí? Čo robia moje nohy? Ako si cítim vnútorné orgány? Na čo myslím?

- Pozornosť medzi:

Stojím pred obecenstvom a vedome prechádzam z kontaktu s pozornosťou na diváka do kontaktu s pozornosťou do seba. Experimentujem a skúšam. Ak sa toto robí so skupinou ľudí, je dobré spýtať sa na konci, ako to vnímala skupina a či odčítala, ktorý kontakt si práve použil.

Kontakt bez očí

Použitie kontaktu bez očí potrebuje hlboké sústredenie a poznať svoju prirodzenú nastavenosť introvertnosti alebo extrovertnosti. Opíšem to na príklade. Predstavte si samičku mačky, ktorá vábi svojho milého. Nemusí sa na neho pozeráť, ale kontaktuje sa s ním cez svoje telo a vedomia v tom tele. Aha, tu mám krásny krk. Aha, toto je moja krásna labka a takto si ju viem položiť. Toto je vysvetlenie cez etudu. My však vieme toto vedomie posúvať aj bez toho, aby sme sa pohli. Len naším nastavením v hlave. Napríklad dívam sa do zeme, ale moja pozornosť je plne vonku, v divákovi - pozornosť v divákovi. Alebo dívam sa do zeme a vnímam vo vnútri, aká som smutná - pozornosť v sebe. A potom pohybujúca sa pozornosť medzi divákom a mojím vnútrom. Toto je námet na experimentovanie. Kedy som smutná a zároveň som smutná z toho, že divák mi ublížil, alebo že divák mi ublížil a teraz som smutná bez toho, aby som sa na neho pozerala. Toto cvičenie je náročnejšie a zahŕňa v sebe silnejšie vedomie svojej mysle.

2.8 Práca s partnerom

Keď dvaja herci fungujú v dialógu, musia sa počúvať a dávať si tým energiu, lebo jedine tak môže tá energia rásť. Energiu si viete dávať len tak, že skutočne počúvate. Počúvate celým svojím telom. Ak druhý naozaj nepočúva a len sa tvári, že počúva, energia padá. Je rozdiel medzi maskou a ozajstným dotykom v partnerstve na javisku. Masku len kaširuje dotyk. Dotyk je ozajstný prenos energie - stretnutie ľudí.

Akcia - reakcia

Vedomé používanie akcie a reakcie je jednou ďalších nemenej dôležitých vecí. Pracujeme s partnerom v priestore, vytvárame spoločnú etudu a pri tom si začíname uvedomovať akciu a reakciu. Je dôležité rozmeniť si to na drobné. Na každú pohnúťku, na každý pohyb. Pre toto cvičenie je dobré začať matrixom.

Matrix

Ľudia stoja v kruhu tak, aby na seba dobre videli a mohli sa dostatočne vnímať. Zároveň okolo seba majú dostatočný priestor, aby sa mali kam hýbať. Názov Matrix vychádza práve z filmu, ktorý všetci poznáme a v tom filme používali špeciálnu filmovú techniku na spomaľovanie pohybu. Je to výborná pomôcka, ako spomaliť a čo najkonkrétnejšie vyjadriť akciu a reakciu cez svoje telo a emócie. Predtým ako začneme, je potrebné postaviť sa do pripraveného postoja, vyrovnanej chrbtice a byť pripravený reagovať viac-menej ihneď, keď ku mne prichádza impulz. Bez posudzovania, s plnou pozornosťou. V strede kruhu je akoby guľa energie a jeden z kruhu natiahne túto energiu cez ruky a centrum do seba, použije aj zvuk a emóciu, nájde očami niekoho v priestore, s kým sa skontaktuje a cez vzduch mu pošle túto energiu. V momente posielania ten druhý človek tú energiu už prijíma. Najskôr sa učíme prijať presne tú istú energiu, ktorá nám bola poslaná a neskôr sa snažíme tú energiu počas prijímania transformovať. V momente prijatia prichádza spracovávanie vo svojom vnútri a v tele a potom sa pokračuje kontaktom s ďalším človekom a tak ďalej, a tak ďalej. Skúsenosť, kedy padá energia, je tá, že medzi odovzdaním a prijatím prichádza pauza, lebo iný človek rozmýšľa, čo má robiť. V tomto momente je potrebné vypnúť hlavu a konať trochu intuitívne, impulzívne. Používať svoje telo a svoj hlas naplno.

Ukážka:



Základný matrix môžete potom nabaľovať na rôzne iné veci, podľa toho, s čím potrebujete pracovať. Existujú rôzne odnože matrixu. Napríklad: sledovanie vnútorného impulzu cez pohyb. Telo na situáciu reaguje omnoho skôr ako hlava, emócia. Cieľom je vytvoriť citlivosť na telesné podnety. Akoby vyčistiť pohyb od prílišnej emocionálnej záťaže a niekedy patetickosti. Pridať mu väčšiu vecnosť. Neskôr pridať aj emóciu. Základ divadelného dialógu. Zotretie hranice medzi impulzom a celostným človekom, jeho celostnou reakciou.





Vráťme sa teda k akcii a reakcii. Ja konkrétne dávam zadanie svojim študentom na etudy, kde majú konkrétne vnímať a popisovať akcie a reakcie. Áno, technicky, aby ich potom vedeli zaradiť do práce na etudách vedome a netechnicky, prirodzene. To znamená dám zadanie na etudu s tým, že majú presne vedieť, kto má práve akciu a kto reakciu. Pri nacvičovaní si to pomenujú, pri prezentácii už len robia. Niekedy, keď sa mi zdá, že je to nejasné, dávam im etudu robiť aj s rozprávaním myšlienkových pochodov, aby som videla, kto má práve akciu alebo spracováva reakciu.

2.9 Práca s rekvizitou

Funkčná práca s rekvizitou je založená na jej plnom využití. Je potrebné využiť svoju predstavivosť a tvorivosť.

Rekvizita sa môže využiť:

1. Na to, na čo sa obvykle používa. (napríklad stolička na sedenie)
2. Na to, na čo sa môže použiť, ale obvykle sa na to nepoužíva (stolička na odloženie kníh, alebo na stúpenie, keď si potrebujem zobrať knihu z vrchnej poličky)
3. Na čo sa vôbec nepoužíva (partner v tanci, vták, palica na bitie, sekera, väzenie....)

Čím viac možností na využitie rekvizity nájdete, tým lepšie. A čím nájdete neošúchanejšiu činnosť, tým zaujímavejšie bude vyzerat' vaša etuda na javisku. Ozajstná tvorivosť sa vytvára vtedy, keď vytvoríte niečo, čo je nové, neošúchané, prekvapivé. Pri práci s rekvizitou dbaj na to, že si si vedomý, čo práve s tou rekvizitou robíš, ako sa mení pri tom tvoja pozornosť. Niektorí ľudia robia túto činnosť hekticky a potom sa stáva, že divák poriadne nevidí, čo sa s rekvizitou deje. Pri všetkom platí to, kde máš svoje vedomie, myšlienky a cítenie, to vidí aj divák.

3. Pohyb

3.1 Javiskový pohyb

Pre herca je pohyb jedným z jeho výrazových prostriedkov. Je to nástroj, cez ktorý dokáže komunikovať s obecnstvom a posilať mu správy. Javiskový pohyb však nie je bežný civilný pohyb, ktorý poznáme zo života. Má byť prirodzeným, to áno, ale musí byť o kus zväčšený kvôli vzdialenosti od diváka a absolútne uvedomený. Každé jedno pohnutie brvou alebo končatinou je totiž inteligentným divákom vnímané ako správa pre neho, odkaz. Existujú rôzne prístupy k javiskovému pohybu. Od hereckých, cez fyzické a aj tanečné. Nás bude zaujímať základ. Asi najdôležitejším atribútom bude vedomie seba v priestore. Vedieť si vyvolať vnútornú predstavu, kde v priestore sa práve nachádzam a aký vzťah k spoluhercom alebo divákovi moje postavenie práve vyjadruje, takisto ako presne mám vedomie o každej časti svojho tela pri pohybe a v pohybe. Všetko, čo vyzerá absolútne prirodzene, ak sa robí vedome, by malo prejsť dlhodobou a presnou prípravou mizanscénického riešenia pohybu.

3.2 Dynamika

Dynamika sa vyjadruje intenzitou svalovej práce alebo napätia s ňou spojeného. Dokáže pomôcť vyzneniu situácií a aj emócií. Niečo ide ľahko (napríklad malý smrad spôsobí ľahké hýbanie rukou), niečo ťažšie (napríklad rúbanie dreva, pri ktorom musíme napínať svaly, lebo je to ťažšie). Tak sa dokážeme hrať s dynamikou pohybu a vytvoriť tak uveriteľnú situáciu.

3.3 Chôdza

Chôdza je pohyb, ktorý každý z nás robí väčšinu života a absolútne nás charakterizuje. Ak chce niekto zušľachtiť svoj spôsob kráčania, musí prejsť pohybovým tréningom. Každý človek sa líši v kráčaní dĺžkou kroku, tempom, rýchlosťou v jednotlivých fázach alebo v držaní tela. V herectve je chôdza veľmi dôležitá, pretože prostredníctvom nej vie herec vtlačiť nejakú jedinečnosť svojej postave. Je to ako odtlačok najkonkrétnejšieho človeka. V tai-chi sa chôdza učí tak, že ťažisko tela ostáva v strede, a z jednej nohy do druhej akoby prechádzala tekutina, ruky pritom idú opačnú trajektóriu. Dejú sa tam zložité malé mikropohyby otvárania a zatvárania hrudníka a panvy a rotácie chrbtice. Dôležité je robiť chôdzu veľmi pomaly, aby sme si boli vedomí každej jednej časti v tele a poslali do nej svoje vedomie. Pri hereckej práci vieme podľa charakteru postavy upraviť najskôr usporiadanie tela, jeho ťažisko. Neskôr spôsob chôdze a spôsob pohybu pri chôdzi. Či už rýchlosť, dynamiku, dĺžka trajektórií pohybu.

Cvičenie:

1. Uvedomte si svoje postavenie tela, svoje napätia v tele a uvoľnenia a spôsob chôdze (dĺžku, dynamiku, rytmus, rýchlosť). Skúste sa charakterizovať tak, že tieto veci ešte zvýrazníte.
2. Choďte na ulicu a sledujte troch rôznych ľudí. Uvedomte si postavenie ich tela, ťažisko v ich tele a spôsob chôdze. Podľa toho sa ich pokúste charakterizovať.
3. Vytvorte typ chôdze podľa vytvoreného charakteru postavy.

3.4 Ľah

Ľah je poloha, v ktorej používaš najmenej svalov. Ťažisko tela je najnižšie a má najväčšiu podpornú plochu. Je však zdravé udržiavať aj v tejto polohe svoj chrbát rovný. Je to síce pozícia na oddych a relaxáciu, ale je nutné, aby niektoré svalstvo bolo upravené, pretože v tej polohe máme tendenciu esíčkovať. Predlž chrbticu v ľahu tým, že si uvedomíš dlhý zadný krk, uvoľnene dýchaj, jemne vtlač esíčko medzi panvou a trupom do zeme tak, aby si zároveň uvoľnil stehenné svaly. Je to zo začiatku namáhavá poloha, ale pomáha sa celkovo aj psychicky uvoľniť. Stále čo najhlbšie dýchaj a uvedomuj si nádych a výdych. Pri herectve je zaujímavý hlavne spôsob, ako si ľudia líhajú a vstávajú. Efektívne, bez námahy ľahnúť pomôžu isté svaly. Je dobré podsunutie panvy a využiť os tela a napätie v centre tela. Môžeme sa pri vstávaní opierať o rameno a dávajme si pozor, aby krk nezapadol. Takisto v spôsobe líhania a vstávania vieme odčítať charakter postavy.

Cvičenie:

1. Skúste si rôzne spôsoby vstávania. Od najjednoduchšieho po najťažší. Niekedy môžete pridať držanie predmetu pri vstávaní.
2. Sústreďte sa na plynulé vstávanie a líhanie bez zrýchľovaní a veľmi pomalé.
3. Vytvorte spôsob ľahnutia a ležania podľa typu vytvoreného charakteru postavy, ktorú hráte.

3.5 Sed

Sedenie využíva menej svalov ako stoj. Považuje sa za polohu odpočinku. Tak ako ležanie aj vstávanie, líhanie a chôdza, spôsob sadania a sedenie je charakteristickou črtou každého jedného človeka. Ani jeden človek si väčšinou nesadá rovnako. Pri sedení držia rovnováhu trupu chrbtové a bedrové svaly. Ak máme tieto svaly silné, väčšinou sedíme rovno. Ak ich máme povolené, sedíme rôznym spôsobom ohnuto. Takisto poloha nôh v sede môže byť rozdielna. Niektorí si prekladajú pravú cez ľavú nohu a niektorí opačne. Môže byť so zavretejšou panvou alebo otvorenejšou.

Cvičenie:

1. Skúšajte zmeniť polohu rôznych častí tela pri sedení a vnímajte, aký pocit to vo vás vyvolalo. Zmeňte ťažisko sedenia. Niektorí sedia na stoličke celým zadkom, niektorí iba na polovičke zadku. Niektorí majú ťažisko hrudníka posunuté dopredu, niektorí v strede, niektorí dozadu.
2. Sústreďte sa na plynulé sadanie a vstávanie do stoja taktiež veľmi pomaly. Skúste si rôzne spôsoby sadania a vstávania do stoja.
3. Vytvorte spôsob sedenia a vstávania zo sedu podľa charakteru postavy, ktorú hráte.

3.6 Pády

Keď človek padá, väčšinou si ublíži. Herec sa musí naučiť padať tak, aby to bolo bezpečné, ale zároveň efektívne. Pre neho aj okolie. Padanie cvičíme zo sedu, drepu, kľaku, stoja, zo stoličky, zo stola, zo schodov, v chôdzi, v behu, v skoku a rôzne inak. V prípravných cvičeniach padáme na mäkké a ploché časti tela a mali by sme padať uvoľnene.

Fázy pádu:

1. fáza - strata rovnováhy
2. fáza snaha o dosiahnutie novej rovnováhy
3. vlastný pád
4. reakcia na dopadnutie

Padat' môžeme z rôznych príčin: potkli sme sa, pošmykli sme sa, niekto do nás strelil...

Cvičenie

1. Skúste padat' rôznymi spôsobmi spomalene tak, aby ste si uvedomili, ako presne skladáte končatiny tak, aby ste si neublížili
2. Padnite rýchlejšie bez toho, aby váš pád bolo počuť.

3.7 Zdvíhanie, nosenie

Pre zdvíhanie a nosenie existuje niekoľko odporúčaní, ktoré nám pomôžu zdvihnúť aj veľmi ťažkú osobu a preniesť ju. Ak zdvíhaš ťažkú váhu, je dôležité zväčšiť základňu - rozkročiť sa, znížiť ťažisko a pokrčiť kolená, podsunúť panvu a preniesť váhu k zadnej nohe a s miernym predklonom uchopiť predmet tak, aby sa nezhrbil chrbát. Pokojne pri veľkej námahe použite výdych alebo vzdych. Je to forma, ako uvoľniť svoje svalstvo a urobiť zdvih efektívnejšie. Vždy musíš najskôr odovzdať váhu zemi, až potom sa môžeš zdvihnúť. Ak napríklad zdvíhame kvetinku, nepredkloníme sa k nej, ale postúpime k nej bližšie, bokom k hľadisku (45-stupňový uhol) a v nakročenom postoji sa mierne predkloníme. Týmto spôsobom dlhšie uvidí divák našu tvár. Samozrejme, aj toto môžeme vedome porušiť.

Pri nosení a zdvíhaní je dôležité, aby ťažisko noseného bolo čo najbližšie ťažisku nosiaceho. Vtedy sa zmenšuje dopad váhy na nosiaceho. Držanie šije pomáha efektívnejšiemu noseniu a zdvíhaniu. Svaly noseného aj nosiaceho by mali byť v mierne napätom stave. Zdvíhať sa dá ťahom aj švihom, aj nosiť sa dá ťahom aj švihom.

Cvičenie

1. Zdvihni svojho partnera a prenes ho na koniec miestnosti.
2. Zdvihni loptičku a podaj ju partnerovi.

4. Vnímanie pohybu tela v priestore

4.1 Dramatická situácia

Dramatickú situáciu vytvárajú textové a scénické údaje, ktoré je treba vedieť k hĺbkovému pochopeniu textu a deja v danom okamihu čítania alebo inscenovania diela. Čiže potrebujeme poznať čo najhlbší kontext onej situácie. Ako pomôcky môžu slúžiť scénické poznámky, časopriestorové údaje, údaje o mimike a telesnom výraze hercov a o poznaní čo najhlbšieho pochopenia vzťahov postáv či už z psychologického alebo sociálneho pohľadu a vlastne všetkých údajov, ktoré sú určujúce pre pochopenie motivácií a konanie postáv. Laickým okom by sme mohli napísať, že dramatická situácia je vlastne niečo napínavé, ale vieme, že divadelné situácie - dramatické situácie nemusia byť len napínavé. Niektoré slúžia na prechod k iným, dôležitejším častiam v hre.

4.2 Mizanscéna

Mizanscéna je scénografia a usporiadanie hercov pre divadelnú produkciu a zároveň kompozično- režijné stvárnenie drámy, jej jednotlivých častí (mizanscén). I keď v tomto bode najviac pracuje režisér, môžeme sa na také niečo pripraviť vlastnou predstavivosťou a vyskúšať si vybudovať takú malú mizanscénu.

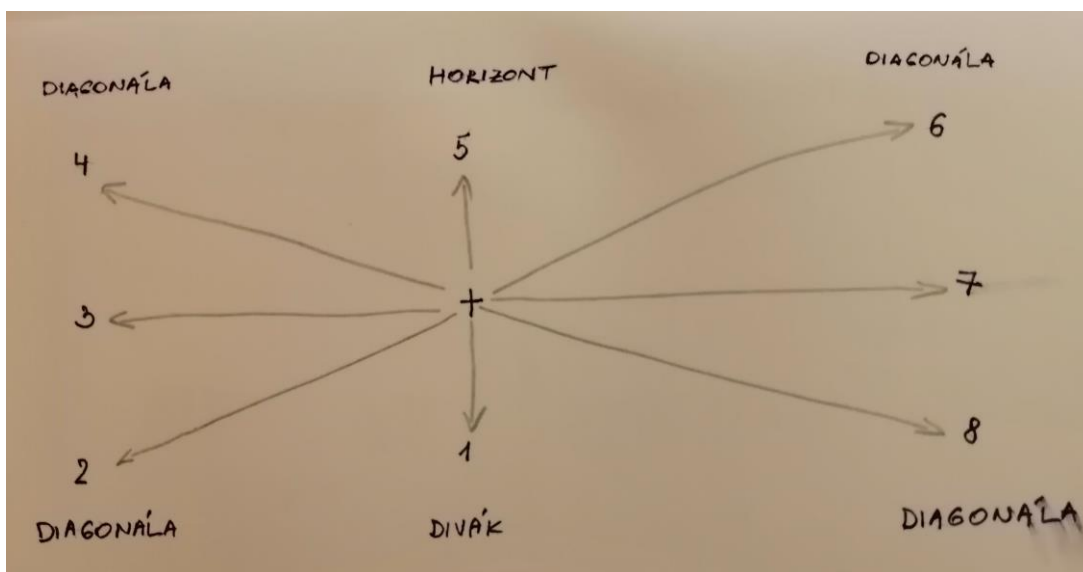
Otázky pre vytvorenie mizanscény:

1. V akom priestore sa postavy nachádzajú a ako ich to ovplyvňuje (vytvorte si scénografiu priestoru)?
2. Aké sú charaktery postáv a aké majú vzťahy?
3. Ako ich charaktery a vzťahy ovplyvňujú rozmiestnenie v priestore?
4. Ako ich charaktery a vzťahy ovplyvňujú ich pohyby v priestore?
5. Čo je pointou mizanscény a ako ju zvýrazniť? (napríklad hudbou, svetlom alebo v scénografii)

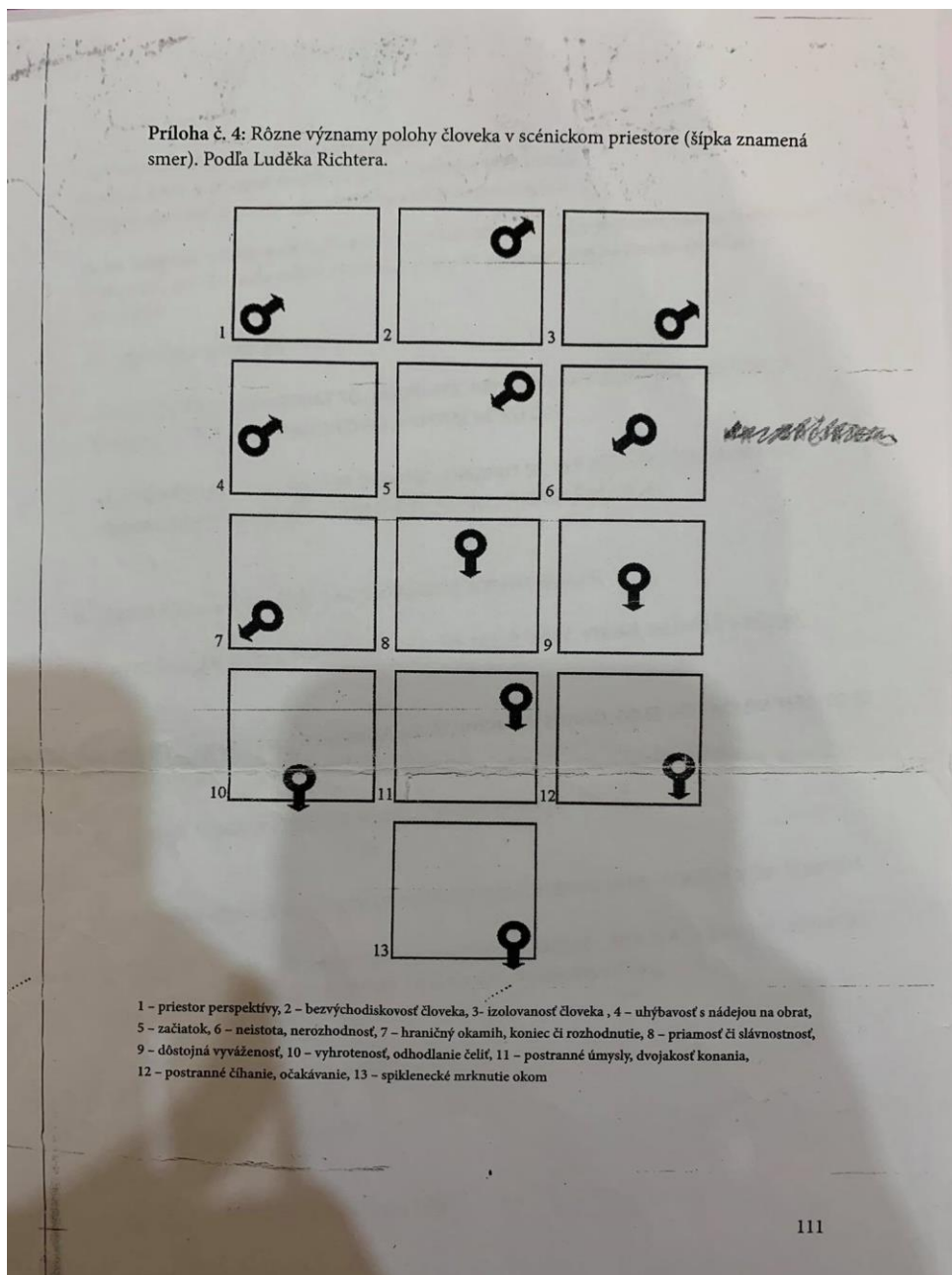
Keď hráš, pamätaj na isté zásady:

- diváci (Musíš mať ujasnený vzťah k divákovi a musí ťa byť vidieť, keď hráš.)
- pozornosť/vedomie (Tvoje sústredenie musí byť maximálne na javisku, v tom, čo robíš, ako to robíš a prečo to robíš. Pamätaj, že tam, kde je hercova pozornosť, tam bude pozornosť diváka)
- vzťah medzi dvoma ľuďmi, skupina (Vnímanie týchto vzťahov či už v pocitovej, proxemickej, pohybovej rovine pomáha divákovi sa v hre lepšie orientovať.)
- vonkajšie okolnosti (Musíš vedieť, do akých podmienok tvoja postava vchádza, či s niečím bojuje, či niečo miluje, po niečom túži práve v tomto prípade. Ak je napríklad niekto zamilovaný, ale chýba mu okolnosť, bude mu chýbať konflikt a tým aj napätie a konkrétnosť. Ak je niekto zamilovaný a nemôže to ukázať, lebo jeho láska je vydatá, tak to je okolnosť, ktorá zároveň celú situáciu okoreňuje.) Samozrejme vytvorenie mizanscény je komplexná a zložitá záležitosť, na ktorej sa podieľa celý tím ľudí, no v prvom rade je to činnosť režiséra. Ale dobrý herec musí vedieť pomôcť vytvoriť mizanscénu, aby nemusel režisér všetko aranžovať.

4.3 Priestor

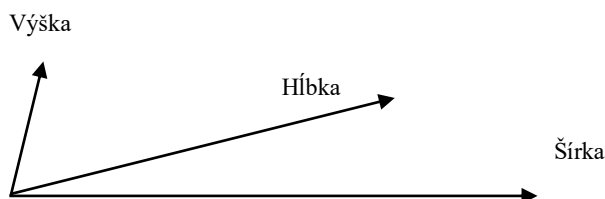


Na obrázku vidíte pohľad zvrchu a smery pohybu smerom od centra. V tomto priestore dokáže postavenie herca navodiť psychologické rozpoloženie a divák ich intuitívne číta. Keď som bola na workshope o divadle poézie s Petrom Janků, naučila som sa o divadelnom priestore, rôznych významoch polohy človeka v scénickom priestore. Prikladám sem obrázok z knihy Petra Janků - Scénické myslenie (Nitra, 2012):



To znamená, že ak človek stojí v prednom pláne napravo od diváka, má pred sebou pohľad perspektívy, niečo, čo sa pred ním otvára a on má možnosť to vidieť. Naopak, druhý bod je bezvýhodiskový. V treťom bode sa človek cíti izolovane. V štvrtom bode uhýba s nádejou na obrat a v piatom bode začína niečo nové. V šiestom bode je neistý, nerozhodný, v siedmom sa nachádza v hraničnom okamihu, možno na konci alebo v dôležitom rozhodnutí. Ôsmy bod je priamosťou či slávnosťou, deviaty bod hovorí o dôstojnosti, vyváženosti, desiaty bod sa nachádza vo vyhrotenej situácii, ktorej sme ochotní ale odhodlane čeliť, jedenásty bod naznačuje postranné úmysly, človek ktorý koná dvojako, dvanásty bod je postranným číhaním, očakávaním a trinásty sprisahaneckým mrknutím okom. Je to veľmi dobrá pomôcka podľa Luděka Richtera, ktorá môže byť nápomocná pri vytváraní mizanscén.

Trojrozmerný priestor graficky



4.4 Proxemika

Proxemika je veda, ktorá sa zaoberá priestorovými vzdialenosťami. Divadelná proxemika napomáha aplikovať zistené teórie v divadelnej praxi. Dá sa pozorovať, aký priestor si inscenácia alebo etuda vyberá, priestorovo vyberá vzdialenosti medzi hercami, predmetmi alebo medzi javiskom a hľadiskom. Nezabúdajte, môžete experimentovať aj s výškou, hĺbkou a šírkou v priestore.

Cvičenie:

1. Dvaja herci hrajúci pár si majú za úlohu uvedomovať vzdialenosti v rôznych situáciách. Keď sa ľúbia, hádajú, keď si klamú a pod.
2. Zahrajte politický snem a pomocou proxemických vzdialeností nám musia byť jasné vzťahy medzi jednotlivými politikmi.
3. Vnímaj pocit v rozhovore, keď si blízko niekoho, ale aj keď si ďaleko. Ako vnímaš zmenu v komunikácii, postavení tela, keď to robíš prirodzene?

4.5 Iné formy pohybu

V dnešnej dobe sa už stierajú hranice medzi divadelnými žánrami. Divadlo často používa pohyb tanečný, akrobatický, fyzického divadla, javiskový šerm alebo pantomímu, tieňohru. Poznanie akéhokoľvek pohybu teda patrí k základným znalostiam aj hercov. Čím viac vecí herec vie, tým je komplexnejší, použiteľnejší a tým jednoduchšie sa režisérovi pracuje na vytvorení pútavej divadelnej inscenácie.

Tanec

Najčastejšie využitelným tancom v divadle je súčasný tanec, ale využívajú sa aj iné druhy (balet, moderný tanec, hip-hop, ľudový tanec). Vždy sa vyberá podľa charakteru hry a jej zákonitostí. Je však dôležité, aby tanec nebol použitý len na efekt, ale aby sa do tanečnej formy pretavovali vzťahy, emócie a situácie. Iba tak môže fungovať v divadelnej inscenácii.

Akrobacia

Akrobacia je varietným a cirkusovým odborom, ale jej prvky sa využívajú aj v špeciálnych divadelných inscenáciách. Pestuje sa pri nej odvaha, sústredenie, pohybová koordinácia, presnosť, sila, rýchlosť a sebaovládanie.

Veľmi zaujímavé je učiť sa rôzne formy bitky, kde sa dajú zakomponovať aj rôzne formy padania.

Medzi využitelné formy pohybu patrí aj javiskový šerm, pantomíma a tieňové divadlo. Každý z týchto pohybových vyjadrovacích prostriedkov má svoje zvláštne zákonitosti a detailmi sa v tejto knihe nebudeme zaoberať, pretože na to existujú omnoho väčší špecialisti.

4.7 Improvizácie

Oblíbenou činnosťou mladých ľudí, ktorí sa zvládnu zbaviť pocitu hanbenia sa, je improvizácia pohybová alebo tanečná v priestore. Je to najlepšia možná cesta, ako zdokonaľiť svoje získané vedomosti a zároveň naučiť sa počúvať partnera a vnímať priestorové zákonitosti.

Zásady:

- v priestore môžu byť maximálne traja ľudia, ostatní sa pozerajú
- ak sa do priestoru rozhodne pribudnúť nový človek, jeden z trojčlennej skupiny musí odísť
- v priestore ale musí zostať vždy jeden človek
- zostať dostatočne dlho s jednou vecou, ktorú prinesieš do priestoru a varíruj ju (napríklad prídeš s ponúknutím koláča, rozmýšľaj nad tým, ako sa ešte toto ponúknutie dá pohybovo varírovať, zmeň tempo, rytmus, dynamiku podľa situácie a pocitu)
- vnímaj priestor a vedome s ním pracuj
- vnímaj aj vzťahy, ktoré sa tvoria na javisku a pokúšaj sa ich rozvíjať - nezostávajú v jednom bode
- neboj sa chýb, majú ťa nakopnúť, ako veci robiť lepšie
- neboj sa byť škaredý a neslušný - neposudzuj sa, nehodnot' sa
- počúvaj, čo sa deje v priestore, nechci sa za každú cenu presadiť bez toho, aby si vnímal situáciu, ktorá sa práve v priestore deje
- teš sa zo seba a z ostatných priestore, uvoľni sa a dôveruj procesu
- hrajte sa - v hre je možné robiť chyby

- buď plne pozorný (pozornosť na seba, pozornosť na partnerov a pozornosť na priestor)
- dovoľ si byť zraniteľný
- nevymýšľaj, nezačni konštruovať
- dávaj priestor náhode
- pravidlá sa môžu porušovať

1. Divadelné improvizácie bez slov

Fungujú tak, že herci v priestore improvizujú v rôznych postavách a situáciách bez slov, reagujú na seba emočne a fyzicky tak, aby vytvorili autentické divadelné situácie.

2. Fyzicko tanečné improvizácie

Fyzicko-tanečné improvizácie vychádzajú z prvkov tanečného a fyzického divadla. Je to väčšinou spontánny telesný prejav v priestore, keď si je tanečník alebo herec plne vedomý svojej telesnej schránky a pohybov, ktoré praktikuje v priestore a vo vzťahu k iným osobám. V pohybe sa prejavuje jeho individualita a charakteristika jemu vlastná.

Na záver len poviem toľko, že všetky tieto jednotlivosti je dobré prepojiť v celok a naučiť sa ich prirodzene používať ako svoj divadelný jazyk. Čím častejšie sa s tým bude herec stretávať, tým sa mu to stane prirodzenejším a omnoho tvorivejšie sa naučí využívať svoje telo v priestore. Treba sa naučiť odhodiť zábrany, stres, slovko to sa nedá a uvoľniť sa v priestore a práce so svojim telom, pohybom, sebou, partnerom ale aj priestorom. Nikdy si nehovorte nedá sa, vždy skúste skúmať a hľadať cesty, ako sa to či ono dá urobiť.

Možno na záver chcem len spomenúť, že nezabúdaj relaxovať a vypnúť. A raduj sa z toho, že máš možnosť pracovať na tak úžasných veciach, ako je herecká práca a vytváranie umenia. Je to dar.

Záver

Zámerom tejto metodickéj príručky Hereckej a pohybovej zložke pri tvorbe je inšpirovať amatérskych hercov k hlbšiemu zamýšľaniu sa nad hereckou a pohybovou zložkou v tvorbe a zároveň priniesť odrazový mostík pre ďalšie skúmanie danej problematiky, poprípade klásť si otázky, ako sa tvorbu vníma daný človek, ktorý to číta. Nie je to alfa a omega tvorby, je to spôsob, akým sa pozerám na tvorbu ja a ktorý ma inšpiruje na ďalšie fungovanie v tvorbe. Niekedy sa snažím hľadať aj tak, že sama vytvorím totálny protiklad cesty, po akej som doteraz kráčala. Pozriem sa na veci z iného pohľadu, skúšam činnosti iným spôsobom ako doteraz. Myslím, že je to dôležité hlavne kvôli tomu, aby sme nezostali v zabehaných koľajach a udržiavali tvorbu stále živú. Bez úprimnosti a otvorenosti k sebe a svetu to ale nepôjde. Uvedomujem si, že som veľmi zrýchlene prešla všetky základné prostriedky pri tvorbe etúd alebo predstavenia, no je dôležité, aby sa tieto skĺbili do procesu, ktorý bude kompaktný a prirodzený. Stále treba mať na pamäti, že sme na ceste a nikdy nebudeme úplne dokonalý. Vždy bude na čom pracovať.

Použitá literatura

1. Kroschlová, E.: Herecká a pohybová výchova. Akademie múzických umění. Praha. 2015. ISBN 978-80-7331-343-2
2. Oida, Y., Lorna, E.: The invisible Actor. Methuen Drama. London. 1997. ISBN 9780413696106
3. Pilátová, J.: Hnízdo Grotowského, Na prahu divadelní antropologie. Institut umění - Divadelní ústav. 2009. ISBN 9788070082393
4. Králík, J.: Cesty k herectvu. Janáčkova akademie múzických umění. Brno. 2009. ISBN 9788086928555
5. Pavis, P.: Divadelný slovník. Divadelný ústav. Bratislava. 2004. ISBN 80-88987-24-5
6. Janků, P.: Scénické myslenie. Univerzita Konštantína Filozofa. Nitra. 2012. ISBN: 987-80-5580171-1