

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra divadelní vědy

Ročníková práce

Karolína Pösingerová

Britské techniky herectví

Nejpoužívanější současné techniky herectví

Obsah:

1. Úvod	2
2. Rudolf von Laban.....	5
2. 1 Art of Live.....	5
2. 2 Art of Movement.....	7
2. 3 Praktické využití metody.....	11
3. Sanford Meisner.....	14
3. 1 Art of Live.....	14
3. 2 The World Repetition Game.....	17
3. 3 Praktické využití metody.....	19
3. 3. 1 Prostředky k realizaci postavy.....	21
4. Závěr.....	22
5. Seznam použité literatury.....	24
Příloha – překlady použitých citací	25

Motto

„Ne nadarmo už kdosi řekl, že genialita je v tom, říci samozřejmou věc první.“¹

1. Úvod

V práci s názvem „Britské techniky herectví“ se věnuji v současné době nejpoužívanějším hereckým metodám v Británii na základě získaných teoretických poznatků a zároveň na základě vlastních praktických zkušeností z přípravy herců na oboru „Acting and World Theatre“ na Regent’s University London.

Při přípravě herců se Britové zaměřují na všechny složky postavy, tj. pohybová složka postavy, psychologická, textová. Důležité jsou pro ně metody, prostřednictvím kterých je možné na postavu, jež herec vytváří, pohlížet komplexněji, propracovaněji a realističtěji. V současné době se nejvíce používají dvě herecké metody Labanova pohybová metoda a Meisnerova herecká metoda vytvořené ve XX. století.

Obě metody mají několik společných jmenovatelů. Nejzásadnějším je práce s hercovým instinktem a jeho přirozeností. Společným cílem pro tyto herecké přístupy je snaha vytvořit reálné emoce a pravdivou situaci spojenou s existencí na jevišti.

Ke vzniku obou metod došlo na základě předchozích hereckých postupů K. S. Stanislavského, M. Čechova, S. Adler, L. Strasberga, bez nichž by nemohla existovat metoda Sanforda Meisnera. Stejně tak Labanova metoda by nevznikla nebýt setkání

¹ LUKAVSKÝ, Radovan: *Stanislavského metoda herecké práce*, Praha, SPN, 1978, s. 9

Rudolfa von Labana s J. Pilatesem, který mu ukázal terapeutické účinky tance. Dalším důležitým setkáním se stalo setkání s K. Joosem a L. Ullman, se kterou později Laban velmi úzce spolupracoval. Postupem vývoje se každý z výše jmenovaných zasadil svými metodami o realističtější herecký projev.

V následujících částech práce uvádím podmínky vzniku obou hereckých metod, analyzuji je a uvádím příklady konkrétních cvičení používaných při přípravě herců s využitím obou metod. Pro lepší seznámení se s metodami uvádím stručný životopis obou osobností, neboť jejich životní cesty velmi ovlivnily pozdější vývoj analyzovaných metod.

2. Rudolf von Laban

2. 1 Art of Live

Rudolf von Laban (1879 Bratislava – 1958 Addlestone, Anglie) pocházel z poměrně dobře situované rodiny žijící v Rakousko-Uhersku. Jeho otec byl polním maršálem a guvernérem v Bosně a Hercegovině. Laban tak vyrůstal v Sarajevu, ale i ve Vídni. Formování Labanova pohybového vkusu nastává už v jeho dětství, kdy ho fascinují vojenské přehlídky. Díky povolání otce se často účastnil vojenských přehlídek, které ho uchvacovaly svými chórickými rozměry, pohybovými schématy, což se později projevilo v jeho chápání pohybu v prostoru. Zajímala ho trajektorie pohybu, kde jeden pohybující se předmět znásobením síly vytvoří obrovskou formaci, která se tak stává metafyzickou. Sledoval trajektorie letu ptáků, pozoroval pohyby kočky, když loví, všiml si trajektorie pohybů v přírodě. Jak sám o sobě později řekl: „Vedel som sa dívať a mal som nadanie pre formy a k mojej duši, k môjmu charakteru nejestvovala iná cesta než skrze remeslo, ktoré zodpovedalo môjmu založeniu. Zmysel pre pohyb bol vo mne prítomný len nevedome a silne bol spätý s obraznosťou.“²

Zásadní pro něj bylo rovněž seznámení se s chórickými tanci dervišů, na kterých Labana zajímala především vzájemná pospolitost pohybů a propojení jednotlivých společných emocí.

² LABAN von Rudolf: *Život pre tanec. Spomienky*, přeložil Bžoch, Adam, Divadelní ústav Bratislava 2012, ISBN 978-80-89369-44-7, s. 25

Na jeho obrazové vnímání lidského těla mělo vliv i jeho studium architektury v Paříži. V té době se zajímá také o anatomii lidského těla ve spojení s tzv. zlatým řezem.

Labanova systematická práce na jeho metodě analýzy pohybu v prostoru (anglicky Movement Analysis) je datována již kolem roku 1910. V roce 1915 začal zakládat své první pohybové školy po Evropě. Převážně pracoval v Německu, kde se soustředil na tanec jako uměleckou formu v podobě tanečního profesionálního divadla a amatérského tance.

Mezi lety 1930 - 1934 Laban působil jako ředitel Spojených státních divadel v Berlíně. V roce 1936 dostal nabídku připravit choreografii pro zahajovací ceremoniál Olympijských her v Berlíně. Setkává se s Goebbelsem, kterému se však nelíbí koncepce ani ideologické vyznění Labanovy metody. Labanovi je nadále zakázáno pracovat v Německu a jeho pohybová metoda se stává nežádoucí pro výuku na německých školách. Ve velmi špatném zdravotním stavu a bez finančních prostředků odjíždí Laban z Německa, kde mu hrozilo nebezpečí zatčení gestapem, do Paříže a odtud na pozvání Kurta Joose, tanečníka a choreografa, do Anglie.

V baletní škole Kurta Joose, která sídlila v Darlington Hall v Devonu, se Laban uzdravil a začal spolupracovat s Joosem. V Anglii rozvíjel dále svou metodu založenou na analýze pohybu v prostoru. „Vo Veľkej Británii sa stredobod jeho záujmu zmenil vplyvom kultúry a doby, ako aj odlišných dostupných príležitostí, čo ho viedlo k vypracovaniu teórií vychádzajúcich z praxe, vo ktorých sa sústredí na výraz tela pri bežnej činnosti, v medziľudskom kontakte, pri sebavyjadrení, v herectve, v oblasti psychohygieny a pri tvorivom pohybovom vzdelávaní detí a dospelých.”³

Později spolu s Lisou Ullman založil „Art of Movement Studio“ zabývající se převážně moderním výrazovým tancem.

³ LABAN von Rudolf: *Život pre tanec. Spomienky*; Prston-Dunlop, Valerie: *Úvod*, přeložila Vajdičková, Zuzana, Divadelní ústav Bratislava 2012, ISBN 978-80-89369-44-7, 10

2.2 ART of Movement

Rudolf von Laban byl přesvědčen, že pro lidskou tělesnou a duševní vyrovnanost je nezbytné sjednocení tělesné a duševní stránky člověka a citové a duchovní stránky výrazového pohybu. Labanova metoda analýzy pohybu v prostoru (anglicky Movement Analysis) je zaměřena na pohybovou složku postavy, její vnímání prostoru, chápání odlišných fyziognomických aspektů daných různou specifikou role jednotlivce jak v každodenním životě, tak na jevišti. J. Newlove říká o Labanově novátorském vnímání prostoru: „These laws have always existed but Laban was able to tabulate them and present them in such a way that space was structured and no longer appeared as a vacuum.“⁴

Pro pochopení Labanovy metody je klíčové **porozumění rozdělení prostoru a porozumění jeho systému znaků pro zápis pohybu i jednotlivých gest** pro lepší uchopení pohybových souvislostí. Za tímto účelem vytvořil pohybový zápis známý jako kinetografie či „labanotation“.

Jedinečnost Labanova pohybového systému spočívá ve vystavění veškerého každodenního pohybu na matematických a fyzikálních základech. Jeho pohybová

⁴ NEWLOVE, Jean: *Laban for Actors and Dancers*, London, Nick Hern Books, 1993, ISBN 978 1 85459 160 9, s. 13

metoda tak zároveň zkoumá jak samotný prostor, tak i vztah vůči němu. Takto popisuje některé ze základních premis analýzy: „Nejdůležitějším a nejvýznamnějším elementem pohybu těla je nepochybně směřování do prostoru. Energie, která dává pohybu tvar, způsobuje, že tanečnické tělo jednou vypíná, propíná, je obloukem vzhůru, jindy je zase nahrbí – jeho podoba vždy odpovídá tanečnickovu pohybu v prostoru. Bezpočet pohybových forem vypovídá o bezpočtu stupňů vnitřního napětí, na něž je gestikulace a mimika navázána.“⁵

Laban chtěl zachytit lidský pohyb do souřadnic soustavného filozofického systému. Byl si však vědom, že je nezbytné ho napřed rozdělit do dvou prostorových celků závislých na tom, zda je pohyb veden ve vnitřní nebo vnější zóně člověka. V rámci tzv. eukinetiky (ang. Kinesphere) formuloval všechny možné typy a směry lidského pohybu a také jejich energetickou a výrazovou kvalitu v osobní zóně. V choreutice (ang. Choreutics) zkoumal vztah těla k okolnímu prostoru, tj. pohyb zasahující mimo osobní prostor.

Laban se nejen zabýval verbálním projevem jednotlivých pohybů, ale sledoval pohyb v propojení s psychikou. Byl si vědom, že pohyb je součástí jakékoli aktivity. „Body movements are the actor's tools; even voice is produced by internal body movements.“⁶ Zabýval se myšlenkou, že pohybující se tělo má svůj vlastní specifický rytmus (dech, tep), který se liší jak od tance tak běžného denního pohybu závislého na mysli a vnitřním prožitku. Důležité se pro Labana stává pochopení a porozumění plynutí pohybu ve všedním životě. Zaměřoval se na historii pohybu lidského života, jak je člověk ovlivněn životními situacemi a jak se na základě těchto „okolností“ mění jeho pohyb. Jeho zkušenosti se později začaly využívat i při psychologických terapiích. Jak sám říká: „k pohybu patří živý, celý člověk a velký

⁵ PETIŠKOVÁ, Ladislava, VANGELI, Nina: *Čítanka světové choreografie 20. století*, nakladatelství AMU, 2005, ISBN 80-239-6412-7, s. 46

⁶ NEWLOVE, Jean: *Laban for Actors and Dancers*, London, Nick Hern Books, 1993, ISBN 978 1 85459 160 9, s. 12

prostor, ve kterém se může rozhybat veselost i smutek“.⁷ Laban se snažil vnímat trajektorie pohybu všude kolem sebe. Věřil, že díky pochopení a analyzování pohybu v prostoru a pohybových zón v prostoru, je možné například zefektivnit práci v továrnách.

Počátečním cílem Labanovy analýzy pohybu v prostoru byla snaha vytvořit definovaný systém, prostřednictvím kterého by se pohyb dal nejen pozorovat, ale i analyzovat a zaznamenat, stejně jako u hudby, literatury či architektury. K pochopení analýzy je nutné definovat vztah pohybu k prostoru. Svou metodu využívanou při práci nejen s herci staví na čtyřech hlavních kategoriích: prostor, tělo, dynamika, tvar.

V první kategorii **prostoru** (anglicky space) je sledován vztah pohybujícího se těla k okolnímu prostoru z aspektu jeho trojrozměrnosti na základě popisu drah v prostoru, vzorců drah a linií napětí v prostoru s cílem dosáhnou harmoničtějšího pohybu.

Pohyb v prostoru definuje rovněž ve vztazích ke směru pohybu, charakteristice pohybu, k části těla, kterou je pohyb vykonáván, k prostorové úrovni pohybu (nahore, dole, uprostřed prostoru) a k délce trvání pohybu.

V rámci druhé kategorie **pohyb těla** (anglicky body) je vyhodnocován vztah mezi tělem a pohybem na základě držení těla, zapojení jen určitých částí těla, uvolnění či napětí v těle.

Třetí kategorií je **dynamika** (anglicky effort) založená na sledování gradace pohybu z pohledu síly (pohyb těžký, kontrolovaný či nekontrolovaný). Definuje vlastnosti pohybu z hlediska způsobu, jak je pohyb vykonán se zřetelem na vnitřní záměr a motivaci pohybujícího se člověka. Laban dále definuje jednotlivé typy dynamiky v prostoru, ve kterém se herec pohybuje. Hovoří o:

Space - direct / indirect (prostor a pohyb v něm přímý, nepřímý)

⁷ LABAN von Rudolf: *Život pre tanec. Spomienky*, překlad Bžoch, Adam, Divadelní ústav Bratislava 2012, ISBN 978-80-89369-44-7, s. 20

Weight - strong / light (tíže - silná, slabá)

Time - quick / sustained (čas rychlý, zadržovaný)

Flow - bound flow / free flow (plynutí - navázané, volné)

Poslední čtvrtou kategorií je **tvar**, kdy je analyzováno utváření pohybu těla (shape) v prostoru a jeho vymezení se vůči prostoru.

Na základě těchto kategorií se herec v prostoru pohybuje, přemísťuje a učí se pracovat se svým tělem, učí se rovněž pozorovat veškeré pohybové vjemy vyskytující se kolem něj. „Once we know where we are going in space, we must observe and analyse how we are going and what kind of movement energy we use. Our choice of the type of muscular energy, or from now on effort, which determines how we carry out an action, is the result of previously experienced inner impulses.”⁸

Cílem Labanovy metody při popisování kategorií je rozvinout u herců prostorovou orientaci a vztah k prostoru. Zásadním se stává nejen pohyb jako takový, ale pohyb jako gesto, které v sobě nese určitý význam. Laban i jeho žáci se pokusili touto metodou usnadnit herci práci na postavě skrze její plastičnost v prostoru.

⁸ NEWLOVE, Jean: *Laban for Actors and Dancers*, London, Nick Hern Books, 1993, ISBN 978 1 85459 160 9, s. 13

2. 3 Praktické využití metody

Britské herectví se zaměřuje ve značné míře na aspekt pohybové stránky postavy považovaný za jeden z nejdůležitějších projevů práce na postavě. Cílem metody hereckého pohybu založené Rudolfem von Labanem je odbourávání komplexu neschopnosti hýbat se v prostoru a zároveň vnímat a plně využívat případných defektů pohybující se postavy a nalezení tak nejoptimálnějšího pohybového aparátu vyjádření postavy.

Metoda Movement Analysis je pro účely přípravy budoucích herců a pro přípravu herců na jednotlivé role modifikována tak, že v rámci jednotlivých fází přípravy pohybové stránky postavy jsou využívány principy vycházející z jednotlivých kategorií Labanovy analýzy pohybu v prostoru. Jedná se o specifický pohybový trénink rozčleněný do čtyř fází přípravy odpovídajících možným variantám řešení role na základě Labanovy metody.

Proces zkoumání pohybu v prostoru probíhá v rámci jednotlivých fází pomocí zkoumání pohybu za daných okolností. Herec se pohybuje v prostoru označeném různými pokyny (punch - rána, slash - švihát, shake - třást, sustained - zadržovaný,

heavy - těžce, smooth - klidně, pluck - trhaně a další), podle kterých má měnit okolnosti pohybu v průběhu procházení prostorem.

První fází je procházení prostorem pouze za okolnosti přirozeného **JÁ**, tj. chůze sám za sebe. Pomocí pokynů se mění reakce na okolnosti. Například při okolnosti punch herec musí reagovat, jako když někomu před ním dají ránu, pak jako když on sám dostane ránu a nakonec jako když on sám dává ránu.

V druhé fázi je sledována okolnost vnímání prostoru jako **někdo jiný**, koho jsme ten den viděli a chvíli jsme ho pozorovali. Velmi často se zde zejména u studentů herectví využívá možnosti vybrat si objekt svého sledování na ulici a věnovat se jeho pohybům, charakteristickým gestům a také tomu, v jakém emočním stavu se daný subjekt nachází. S těmito okolnostmi pak herci pracují v označeném prostoru podle výše uvedených pokynů. Zkoumá se, co se stane, pokud daný subjekt vstoupí například do zóny vymezené pokyny sustained, punch nebo slash. Cílem práce herce je, aby začal v zónách prostoru (sustained, punch, slash) přirozeně reagovat na emoční okolnosti a pokládal si otázky a fyzicky na ně odpovídal svým tělem.

Třetí fází vnímání prostoru je zkoumání prostoru nejprve jako **animované zvíře**, například jako kreslené postavy Toma a Jerryho. Fáze zkoumání prostoru je velmi důležitá zejména pro začínající herce, neboť animovaná zvířata nemají pohybové limity jako zvířata reálná, tudíž je možné prohlubovat osobní výzkum pohybu.

Postupně se přechází ke specifickým fyzickým možnostem **reálných zvířat**. Zkoumá se, jak je možné dosáhnout reálných fyziognomických pohybů zvířat v prostoru, například klekání si slona v porovnání s fyziognomií kočky. Nejprve jsou v obou případech zkoumány pohybové možnosti v prostoru a reakce na okolnosti typu punch, slash a jiné. Poté následuje fáze zabývající se emoční situací zvířete čili tím, jak se chová v daných okolnostech, prostoru - sustained atd. a jaké jsou jeho fyzické reakce. Cílem této fáze je rozšířit pohybový rejstřík herce na základě jednotlivých cvičení.

Čtvrtou fází je **zkoumání pohybu konkrétní postavy dramatu** s reálnými okolnostmi danými ve hře - věk, psychické choroby, agrese, pasivita, vztah k ostatním postavám. Na tyto okolnosti pak navazuje výzkum v prostoru, kde se opět herec řídí pokyny *sustained*, *heavy* a jiné.

Metoda si klade za cíl oživit původní tělesnou uvolněnost, jaká se v člověku nachází, odbourat veškeré pohybové hranice - většinou myšlenkové, ale i fyzické dané normálním chováním nebo fyzickými nedostatky. Lze říci, že neexistují hranice nemožnosti pohybu.

Pokud bychom chtěli uvést modelový příklad použití Labanovy metody práce na tvorbě postavy, nabízí se postava Richarda III. ze hry *Richard III.* od W. Shakespeara. Fyzický defekt této postavy ji předurčuje svým hrbem k jinému chování, ale i k jinému používání pohybových prostředků, například držení sklenice. U Richarda můžeme pracovat s křečovitým stiskem pravé dlaně či s částečným ochrnutím jeho pravé ruky od lokte. Pokud si tedy Richard bude brát sklenici, bude jeho pohyb pravé ruky omezen do určitých úhlů, a proto si Richard bude sklenici podávat rukou levou nebo si bude ruku pravou přidržovat levou. Tento příklad je samozřejmě viditelný na první pohled. Jednou z cest fyzického odlišení Richarda III. může být i narušování osobní zóny při kontaktu s ostatními postavami, neboť vnímavost jeho emoční zóny je necitlivá.

Jiná situace nastává v případě Trepleva z Čechovova *Racka*. Práce na jeho fyzickém projevu by byla implicitní. Můžeme použít časté gesto zakládání rukou, které symbolizuje pasivitu a je spíše výrazem obranného, uzavírajícího se gesta, které značí nepřístupnost a strach. Dalším gestem je mnutí rukou, které se vyskytuje, pokud se člověk dostane do nekomfortního prostředí a nachází se ve stresové situaci. Vypovídajícím faktem pro toto gesto je i nízké sebevědomí u daného jedince.

Drobná gesta a detaily nám dávají komplexní fyzickou podobu postavy, která díky těmto jevům působí realističtěji a nabývá reálné podoby. Nedochozí-li ke komplexní

práci na postavě včetně analýzy možného pohybu postavy/herce v prostoru, herec ztrácí jemné nuance pramenící z jeho těla, které dodávají postavám na plastičnosti. „It enables him to explore many possibilities when searching for his stage character in a given situation. Action and reaction lead to conflict, the dynamic common to all drama, whether it be conflict between protagonists, Man and his Fate or between Man and Society.”⁹

3. Sanford Meisner

3. 1 Art of Live

Sanford Meisner (1905 New York – 1997 Los Angeles) pocházel z židovské přistěhovalecké rodiny, která se usadila v Brooklynu. Od mládí se chtěl stát hercem, ale jeho otec kožešník chtěl, aby pokračoval v jeho práci. Našel si práci v továrně na krajky, úspěšně však absolvoval konkurz do divadla a dostal se do prostředí, které prvotně ovlivnilo jeho pozdější hereckou metodu.

V divadle hrála americká divadelní a filmová herečka Pauline Lord (1890 - 1950), která ho nadchla svým hereckým stylem. Meisner o ní později prohlásil: „She was a

⁹ NEWLOVE, Jean: *Laban for Actors and Dancers*, London, Nick Hern Books, 1993, ISBN 978 1 85459 160 9, s. 11

genius, pure and simple.“¹⁰ Chtěl se naučit její herecké jednoduchosti, lehkosti a pravdivosti. Věděl, že její herectví je naprosto přirozené, soustředěné na daný moment a zároveň nevypadalo, jako by jí dělalo největší problém. „By that time I was beginning to realize that acting which really dug at me was what I was looking for.“¹¹ Její styl byl přesně tím, co Meisner hledal - pravdivost a intuitivní jednání v situacích, které vycházejí z okolností hry. Prožití situace, ale nikoli jako u Stanislavského skrze vlastní prožitou zkušenost. Meisner chtěl danou situaci prožít. Pokud se měl s někým na scéně pohádat, tak se s ním v tu chvíli skutečně pohádal. Nevycházel ze svých starých prožitků, ale z reálného prožití situace.

Pro pochopení metody S. Meisnera je důležité zmínit několik jeho mezních setkání, která vývoj jeho herecké metody ovlivnila. Jedním z nich bylo setkání s K. Stanislavským a jeho hereckým přístupem založeným především na čerpání ze sebe a z vnitřních vzpomínek a prožitků. Nejzásadnějším momentem Stanislavského metody bylo pro Meisnera tzv. propojení mezi hercem a jeho partnerem, mezi hercem a jím samotným a mezi hercem a diváky.

Daší osobou, která ovlivnila Meisnera, byl M. Čechov a jeho zkoumání okolností, jež situaci předcházely. Pomocí okolností mimo děj hry se Čechov dostává do reálné situace. Hledání pravdy je však až naturalistické, ale skutečnosti se naopak vzdaluje.

Na další Meisnerův vývoj měla vliv skupina jeho vrstevníků předně Lee Strasberg, ale i Harold Clurman, Stella Adler, Bobby Lewis. Sdružovali se kolem divadla Group Theatre a později jako přední učitelé rozvíjeli své vlastní herecké metody s vlastním přístupem, které nejvíc ovlivnily současné metody herectví v Americe i Británii. V průběhu vývoje hereckých metod dochází ke snaze stále hlouběji se dotýkat lidské přirozenosti a pravdivosti hereckého projevu. Stanislavský se toho snažil docílit pomocí reinkarnace vlastních prožitků - hledání emocionální pravdy. Lee Strasberg a

¹⁰ MEISNER, Sanford, LONGWELL Dennis: *Sanford Meisner on Acting*, New York, Vintage 1987, ISBN 0-394-75059-4, s. 6

¹¹ Tamtéž s. 6

Stella Adler prohlubovali Stanislavského metodu pomocí fyzického jednání. Jedno ale tyto osobnosti spojuje. Tím je snaha najít co nejpravdivější způsob herectví blížící se realitě a skutečnému bytí v daný okamžik na jevišti. Zajímá je proces, nikoli výsledek.

Nejvýznamnější bylo pro Meisnera setkání s jeho soupeřem Lee Strasbergem a jeho "posedlostí" pravdivou emocií. Strasberg byl zaujatý subjektem pravdivé emoce a ostatní okolnosti hry pro něj byly druhotné. Společným pro metody Strasberga, Meisnera i Stanislavského je nutnost docílit hercova uvolnění jak psychického, tak i fyzického, která vedou k jeho koncentraci.

Ze všech poznaných hereckých přístupů byl Strasbergův pro Meisnera nejbližší. Meisner o něm prohlásil, že na něj měl přímo omlazující efekt. „He introduced me to quality actors and artists of various kinds, and this helped enormously to solidify my emotional inclinations with his help. Here was something new to most of the actors, something basic, something almost holy. It was revelation in the theatre, and Strasberg was its prophet.”¹²

Meisner se však později vůči Strasbergově metodě vymezoval. Strasberg pracoval s emocií, která na jevišti nikdy neměla být reálná, ale vždy měla být vyvolaná afektivní pamětí. Tvrdil, že emoce, která se stane právě nyní, je nekontrolovatelná a neví se, co od ní očekávat a jak ji ovládnout. Není možné ji opakovat či udržet. Oproti tomu Meisner říká, že na jevišti by měla být reálná emoce, kterou v tu chvíli prožíváme. Pokud používáme afektivní paměť, musíme nejprve dojít k plnému soustředění se pouze na sebe a na své vnitřní zkušenosti, prožitky, emoce, stáváme se zahleděni do sebe a nereagujeme a nevycházíme z partnerových reakcí. Tento rozpor cítil Meisner i vůči Stanislavského metodě a jeho práci s afektivní pamětí.

¹² MEISNER, Sanford, LONGWELL Dennis: *Sanford Meisner on Acting*, New York, Vintage 1987, ISBN 0-394-75059-4, s. 9

Navzdory veškerým zdravotním problémům, které během poměrně dlouhého života měl¹³, nepřestával učit. V jednom rozhovoru prohlásil: „In his mind, he once told an interviewer, he imagines himself to be like „a well – know painter French artist Raoul Dufy“. When he was in his eighties his hands were so crippled with arthritis that he couldn't hold the brush. Well, he got someone to tape it onto his hand somehow, and he kept on painting. Now, with all my limitations – I can't talk, my eyes are bad – I come back to this freezing city to teach again!“¹⁴

3. 2 The World Repetition Game

Meisnerova metoda je nejen metodou hereckou, ale jak sám Meisner říká jedná se spíše o způsob vnímání života. Založena je na naslouchání svého instinktu, řízení se jím ve všech oblastech života, což vede k celkové spokojenosti a plnému prožití všech životních situací.

¹³ Poznámka: Meisner prodělal dvě operace hrtanu po rakovině, několik operací očí po šedém zákalu, dále ho srazilo nákladní auto a rozdrtilo mu stehenní kost na dvanácti místech.

¹⁴ MEISNER, Sanford, LONGWELL Dennis: *Sanford Meisner on Acting*, New York, Vintage 1987, ISBN 0-394-75059-4, s. 13

Zásadním pro Meisnera není „opravdové bytí“, jelikož my již jsme. Důležité je být uvolněný v tom, čím skutečně jsme. Meisner nazývá skutečnost bytí „reality of doing“. Znamená to vidět a být si plně vědom, že vidím, ale i slyšet zvuky, cítit vůně okolí. Jeho metoda nevyžaduje poslouchat jako postava, ale soustředit se na daný okamžik, konflikt, situaci, ponořit se do ní jako člověk, a tím se mimoděk ponořit do postavy, vnímat nikoli konvenční vjemy, ale detaily, které jsou zásadní. K tomu Meisner využívá svá cvičení nazvaná The World Repetition Game.

Cílem **The World Repetition Game** je naučení se poslouchat navzájem a zároveň vnímat, co se děje kolem. Všimnout si i malých detailů na partnerovi a na okolí. Podstatné je nesoustředit se na sebe, ale na partnera. Pokud se soustředíme na partnera, přestáváme přemýšlet o tom, „co máme dělat“.

Provádíme-li cvičení správně,¹⁵ nevnímáme okolí ani lidi kolem. Koncentrace na úkol a na partnera je tak silná, že mozek se soustředí pouze na konflikt, jenž probíhá. Stanislavský tento stav nazývá termínem veřejná samota.

Meisnerova metoda se zakládá na trénování s partnerem, nikdy sami, na rozdíl od metod Stanislavského, Strasberga či Adler. Jelikož je opakovací metoda založena na libovolném měnění slov a nálad, dochází tím k udržení pozornosti partnera, který se tak skutečně soustředí na probíhající akci. Prostředkem k plnému reagování a vyprovokování partnerovy reakce, může být situace, kdy partner začne dělat nějakou manuálně namáhavou práci (lepení vázy), tím dojde k jeho jistému emočnímu vnitřnímu konfliktu (s vázou), který se pak přelije i do konfliktu s partnerem. Meisner tvrdí, že pro pochopení a správné použití jeho metody je nezbytné naučit se používat sám sebe - a to čím jsme. Tato skutečnost se odráží i při práci s textem. Podle Meisnerovy metody se herec učí text jen mechanicky. Nepřipravuje si žádnou prostorovou koncepci ani reakce na partnerovy odpovědi. Když posléze dojde k realizaci dialogu s partnerem, herec vychází jen z partnerových reakcí a těm přizpůsobuje i svůj pohyb.

¹⁵ Poznámka: jednotlivé fáze cvičení viz kap. 3. 3

3. 3 Praktické využití metody

Meisnerova metoda se zakládá na plném prožití daných okamžiků v životě, prožívání jednotlivých situací a nepotlačování svých emocí ve chvíli, kdy k nim dojde.

Metoda má několik fází, kterými musí herec projít.

První fází je **vnímání prostoru**, včetně všech jeho detailů, jako jsou zvuky ulice, vnímání žárovek v místnosti, nápisů na tričku ostatních atd. Není špatně, pokud nezaznamenáte všechno z okolního prostoru. Tím, že došlo k procesu zkoumání prostoru, došlo i k aktivitě našeho reálného vnímání toho, co se děje kolem. „After a brief pause he asks, “Are you listening to me? Are you really listening to me? “The students respond in chorus, “Yes, yes.“ “You are at pretending that you’re listening: you’re listening. You’re **really** listening. Would you say so?” “Yes, yes.“ **That’s** the reality of doing. If you do something, you really do it!“¹⁶ Důležité je pozorovat a naučit se vnímat.

Zásadní podmínkou pro trénování této metody je cvičení s partnerem. Při tomto cvičení je nutné přesunout kontrolu nad cvičením na partnera. V druhé fázi cvičení partneři sedí/stojí naproti sobě a snaží se se zavřenýma očima kopírovat pohyby ruky a později i celého těla partnera. Cílem je **napojení se na partnera** tak, abychom přirozeně reagovali na impulzy jeho těla, bez nutnosti je vidět, jen je cítit. Později se přechází na pozorování partnera s tím, že vypořádané poznatky by měly mít hlubší výpovědní hodnotu.

Ve třetí fázi se provádí **improvizace v páru**. Partneři opět sedí/stojí naproti sobě. Při tomto cvičení je důležitý oční kontakt. Po chvíli začne jeden z partnerů říkat, co dělá. Například dal jsem si ruce v bok, směju se atd. Důležité je, aby partner nepokládal otázky. Pokud se položí otázka, začneme automaticky přemýšlet nad odpovědí, a proto je nutné pokládat věty pouze oznamovací, aby nedošlo k začátku procesu přemýšlení. Tím by se ohrozila spontaneita, která je navozená díky řízení se

¹⁶ MEISNER, Sanford, LONGWELL Dennis: *Sanford Meisner on Acting*, New York, Vintage 1987, ISBN 0-394-75059-4, s. 16

intuicí v dané situaci. Druhý partner začne opakovat po prvním partnerovi stejné věty, ale ve druhé osobě - dal sis ruce v bok, směješ se atd. Tyto fráze se opakují, dokud mezi partnery pomocí intuice nevznikne energie, která začne měnit situaci. Například jeden z partnerů se naštve na prvního, druhý se mu začne smát. V tomto cvičení neexistují hranice toho, co se neříká, mohou se říkat i nepříjemné netaktní věci, vše k čemu vás vede intuice. Důležité je vyvolat akci a reakci. Sám Meisner přirovnává tuto metodu k tenisovému míčku, který se odráží od tréninkové stěny a vrátí nám stejný úder, jaký jsme mu odeslali. Metoda často vyvolává nekontrolovatelné emoce, jako je pláč nebo přehnaný hněv. Většinou si partneři ani neuvědomují, co se s nimi v tu chvíli dělo, jen se řídí svým instinktem.

Čtvrtou fází metody je provádění **opakovacího cvičení na konkrétním textu**. Pokud je cvičení provedeno správně, herec nehraje postavu, ale prožívá reálnou situaci, kterou nahradí textem postavy.

Pro vztahy osob v textu se používají tři klíčová slova: mad - šílený, sad - smutný, glad - šťastný. Na základě těchto tří slov musí být vždy specifikován vztah, emoce k druhé postavě. Postava musí mít konkrétní názor na každou jinou postavu, pokud však není cílem postav nemít názor na ostatní. S tímto problémem se později pracuje i s pomocí Meisnerovy metody, kde se vztahy mezi postavami ještě více vyhrcojí ve fyzickém jednání pomocí výše zmíněných cvičení.

3. 3. 1 Prostředky k realizaci postavy

Pro Meisnerovu metodu je důležité, aby herec naprosto přesně věděl, proč na jeviště vstupuje a pokud vstupuje, aby tak skutečně vstoupil, pokud má počítat žárovky, aby je skutečně počítal, nikoliv jen hrál. Hlavní otázky a směr své role je nutné znát ještě před premiérou. Zároveň nesmí dojít k tzv. zautomatizování role, kdy herec začíná odříkávat text a ztrácí se tím smysl textu. Meisnerova metoda, s jejíž pomocí herci pracují, předchází tomuto zautomatizování. Pomocí opakování určité pasáže textu (anglicky Repetition Game) se opět vyvolá emoce, jaká je pro scénu žádoucí. Herec musí před cvičením vědět, zda pasáž, při které bude provedeno cvičení, je mad - šílený, sad - smutný nebo glad - šťastný. Například je možné, aby na začátku Hamlet cítil sad - smutek a během slov se dostal do glad/mad - šílenství s děsivou radostí. Není podmínkou, že herec musí na každém představení cítit v první chvíli monologu stejnou emoci (mad, sad, glad), naopak měl by se řídit emocí vycházející z jeho partnera, leč měl by se pomocí ní dostat do kýženého cíle. Vždy je nutné dojít do konkrétního cíle, není možné, aby herec řekl, že neví. Nelze říci, že je jen jedna emoce, kterou v tu chvíli cítí.

Arthur Miller velmi oceňuje Meisnera a jeho působení jako učitele herectví: „He has been the most principled teacher of acting on this country for decades now, and every time I am reading actors I can pretty well tell which ones have studied with Meisner. It is because they are honest and simple and don't lay on complications that aren't necessary.”¹⁷

¹⁷ MILLER, Arthur: *It takes twenty years to be a master!*, The Sanford Meisner Center, [online] 2015. Dostupné z <http://www.themeisnercenter.com/history.html>

4. Závěr

Labanova metoda analýzy pohybu v prostoru a Meisnerova metoda mají společného jmenovatele, kterým je snaha o pokrok v hereckém vyjadřování a jeho prostředcích, snaha o větší realističnost, boj s konvenčním hereckým vyjadřováním a manýry. Do popředí se dostává zájem o hledání konkrétní situace a psychologizace postav hry. Začínají se prosazovat schopnosti reálného vnímání a pozorování postav herci. Projevuje se také progres v pohybovém vnímání postav, herci jsou nuceni i zde hledat prostředky, jak pohybově najít realnost postavy při pohybu na jevišti. Učí se přemýšlet, vnímat a propojovat fyzické aspekty postavy.

Snahou Rudolfa von Labana a Sanforda Meisnera bylo dojít při přípravě role do nekontrolovaného herectví, které vychází z vnitřních instinktů a pohybů těla, které probíhají na základě podvědomých instinktů lidského chování v reálných životních situacích. Spontaneita, navracení se k přirozenému, to vše vede k navrácení automatických pohybů na jeviště a přivádí tak herce k prvotní reálné existenci na jevišti.

Představené metody jsou přínosem pro herce jak při zkoušení na divadle, tak i na školách. Po celé Británii a ve světě je mnoho institutů zabývajících se těmito metodami (Meisnerovou metodou - Actors Door Studio - Londýn, The Sanford Meisner Centre - L. A., Playhouse Acting Studio - Praha. Labanovou metodou - Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance - Londýn, Universitat Autònoma de Barcelona - Barcelona, Labanov Ateliér Bratislava - Bratislava), které dále rozvíjejí. Při zkoušení představení herci pracují s oběma metodami. Meisnerova metoda je především hojně užívaná u filmových herců, ale i na divadle. Na první pohled vypadá tato metoda velmi jednoduše, avšak z vlastní zkušenosti mohu říci, že tomu

tak není, právě naopak. Naučit se, „vlastně se na nic nesoustředit“ a „zabránit hlavě“, aby začala něco podvědomě chtít a přetvářet situaci či v ní měnit konflikt, je obzvláště pro mladé herce náročné.

Labanova metoda se používá jak při přípravě inscenací, tak i filmů. Příkladem může být role draka Šmaka v *Hobitovi*, kterou hrál Benedict Cumberbatch¹⁸. Při přípravě této role Cumberbatch využívá Labanovy metody, konkrétně používá pohybovou techniku animovaných zvířat.

Přínosy těchto metod však zůstávají oproti jiným metodám značně vysoké. U Meisnerovy metody se na rozdíl od Strasbergovy a Stanislavkého nemusí herec neustále vracet k nepříjemným vzpomínkám, které jsou z dlouhodobého hlediska pro psychiku herce destruktivní. U Labanovy metody je hlavním přínosem rozšíření si pohybových obzorů, kdy herec dosáhne mnohem lepšího rozšíření své pohybové a svalové paměti, což je pro veškeré profese živící se používáním těla žádoucí.

„Každý člověk v každém okamžiku svého života něco cítí a prožívá, - prohlásil Arkadij Nikolajevič. - Kdyby nic necítil, byla by to mrtvola. Vždyť jen umrlci ničeho nepocítí. Důležité je, co na scéně prožíváte. Vlastní pocity, analogické s životem role, nebo něco jiného, co nemá žádného vztahu k ní.“¹⁹

¹⁸ CUMBERBATCH, Benedict: *Práce na roli Šmaka v Hobitovi* [online] 2013. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=Wu9XPEdBeLY>

¹⁹ STANISLAVSKIJ, Konstantin, Sergějevič: *Moje výchova k herectví, Z deníku hereckého adepta*, přeložil Hulák Jaroslav, Praha, Athos, 1946, s. 44

5. Seznam použité literatury

LABAN von Rudolf: *The Mastery of Movement*, 2011, Pre Textos ed, ISBN-13:978-1852731458

LABAN von Rudolf: *Život pre tanec. Spomienky*, přeložil Bžoch, Adam, Divadelní ústav Bratislava 2012, ISBN 978-80-89369-44-7

LUKAVSKÝ, Radovan: *Stanislavského metoda herecké práce*, Praha, SPN, 1978

MALETIC Vera: *Body, Space, Expression: The Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts*, 1987, Walter de Gruiter, ISSN 0066-5576

MEISNER, Sanford a LONGWELL, Dennis: *Sanford Meisner on Acting*, Vintage, 1987, ISBN-13:978-0394750590

MILLER, Arthur: *It takes twenty years to be a master!*, The Sanford Meisner Center, [online] 2015. Dostupné z <http://www.themeisnercenter.com/history.html>

NEWLOVE, Jean: *Laban for Actors and Dancers*, London, Nick Hern Books, 1993, ISBN 978 1 85459 160 9

PETIŠKOVÁ, Ladislava, VANGELI, Nina: *Čítanka světové choreografie 20. století*, nakladatelství AMU, 2005, ISBN 80-239-6412-7

Poznámky z praktických cvičení v rámci předmětů: Movement, Meisner Method, Shakespeare and Classics Texts, 2017, Regent's University London

STANISLAVSKIJ, Konstantin, Sergějevič: *Moje výchova k herectví, Z deníku hereckého adepta*, přeložil Hulák, Jaroslav, Praha, Athos, 1946

Příloha – překlady použitých citací (číslováno podle čísla poznámky pod čarou)

Poznámka pod čarou č. 4

Tato pravidla tu vždy existovala, ale Laban je sestavil a prezentoval tak, že prostor se stal strukturovaným a již nevypadal jako vakuum.

Poznámka pod čarou č. 6

Pohyby těla jsou hercovým nástrojem; dokonce i hlas je vytvářen vnitřními pohyby těla.

Poznámka pod čarou č. 8

Jakmile budeme vědět, kam v prostoru směřujeme, musíme začít pozorovat a analyzovat, jak jdeme a jakou pohybovou energii používáme. Typ svalové energie, kterou jsme si vybrali, určuje, jak akci (pohyb) provedeme. Je to výsledek dříve vyzkoušených vnitřních impulsů.

Poznámka pod čarou č. 9

Umožňuje herci při hledání postavy prozkoumat mnoho možností, které jsou na jevišti v dané situaci. Akce a reakce vedou ke konfliktu s dynamikou, která je společná všem dramatům, ať už je to konflikt mezi člověkem a jeho osudem nebo mezi člověkem a společností.

Poznámka pod čarou č. 10

„Ona byla geniální ve své herecké jednoduchosti.“

Poznámka pod čarou č. 11

„V té době jsem si začal uvědomovat, že to, co mne opravdu nabízí, je to, co chci opravdu dělat.“

Poznámka pod čarou č. 12

„Ukázal mi kvalitní herce a jiné další umělce, čímž mi nesmírně pomohl posílit moje vlastní umělecké vnímání. Pro většinu herců to bylo něco nového, základního, téměř svatého. Bylo to jako zjevení na divadle a Strasberg byl jeho prorok.“

Poznámka pod čarou č. 14

V jednom rozhovoru prohlásil: „Představoval jsem si sám sebe jako známého francouzského malíře Raoula Dufyho. Když mu bylo osmdesát, jeho ruce byly tak zmrzačené artritidou, že neudržel štětec. Proto vždy potřeboval někoho, kdo mu připevní prsty ke štětci, a on tak mohl pokračovat v malování. Teď se všemi těmi omezeními, které mám, nemůžu mluvit, nevidím, se stále vracím do toho zmrzlého města, abych znovu učil.“

Poznámka pod čarou č. 16

Po krátké pauze se nás zeptal: „Posloucháte mne? Opravdu mne posloucháte?“ Studenti odpověděli společně: „Ano, ano“. „Vy předstíráte, že posloucháte. Poslouchejte. Opravdu posloucháte. Řekli byste to o sobě?“ „Ano, ano.“ „To je realita. Pokud něco děláte, dělejte to skutečně.“

Poznámka pod čarou č. 17

Byl to nejzásadovější učitel, který v této zemi v této dekádě působil. Pokaždé, když vidím herce, můžu dobře říct, který z nich studoval u Meisnera. Je to proto, že jsou to lidé upřímní, čestní, nelžou a nedělají komplikace.

