

Citová atletika

Herci nutno přiznat jistý druh citového svalstva, které koresponduje s tělesnou lokalizací emocí.

U herce je tomu podobně jako u skutečného fyzického atleta — ale s tím překvapujícím rozdílem, že organismu atleta odpovídá u herce analogický organismus citový, jenž je s ním souběžný a je jakoby jeho dvojníkem, třebaže nepůsobí v téže rovině.

Herec je atlet srdce.

I pro herce platí rozdělení člověka do tří sfér; a jeho nejvlastnější sférou je oblast citu.

Ta mu náleží organicky.

Svalové pohyby vznikající při námaze jsou jakoby obrazem, dvojníkem jiného úsilí, které se v průběhu dramatické hry lokalizuje do týchž míst.

V těchto místech, kde atlet sbírá sílu k rozběhu, sbírá i herec sílu k tomu, aby vyrazil křečovitou kletbu — jde však o rozběh opačným směrem, do nitra.

Všechny překvapující výkony v zápase, v řeckém pankratiu, v běhu na sto metrů, ve skoku do výšky ma-

jí v případě citových hnutí analogickou organickou základnu, opírají se o tytéž tělesné body.

Ale s tím rozdílem, že pohyb je opačného směru. Jde-li například o dýchání, u herce se tělo opírá o dech, zatímco u zápasníka nebo atleta se dech opírá o tělo.

Qtázka dechu je vůbec základní; je v obráceném poměru k významu vnějšího hraní.

Čím je hraní střídmější a navenek zdrženlivější, tím je dech širší a hutnější, podstatnější a napěchovaný ná-povědmi.

Vášnivému, rozmáchlému hraní zaměřenému na vnější účinek odpovídá dýchání v krátkých a přerývaných vlnách.

Je jisté, že každému citu, každému duševnímu hnutí, každému výtrysku lidské emotivity odpovídá příslušný způsob dýchání.

Jednotlivá dechová tempa mají svá jména, jak nás učí kabala. Tato tempa utvářejí podobu lidského srdce a jejich pohlaví určuje povahu vášní.

Herec je pouhý hrubý empirik, mastičkář řízený nejasným instinktem.

Ať si však o něm myslíme cokoli, nesmíme ho nechat dále tápat.

Musí se už jednou skoncovat s tou vyděšenou ignorancí, v níž se zmítá všechno současné divadlo jakoby ustavičně klopýtající v tmách. Opravdu nadaný herec se dovede instinktivně zmocnit jistých sil a zažehnout je; ale velice by ho udivilo, kdybyste mu řekli, že tyto síly, které mají své nástroje v *tělesných orgá-*

nech, skutečně existují, protože to ho nikdy ani nenapadlo.

Abychom mohli zacházet se svou citlivostí podobným způsobem, jako zachází zápasník se svým svalstvem, musíme nazírat lidskou bytost jako Dvojníka, jako Kha egyptských mumii, jako věčné spektrum, z něhož vyzařují síly citovosti.

Spektrum tvárné a nikdy nekončící, jehož tvary opravdový herec napodobuje, jemuž dává tvary a obraz vlastní sensibility.

A divadlo působí právě na tohoto dvojníka, dává tvar tomuto spektrálnímu obrazu a tento dvojník, jako všechny přízraky, má dlouhou paměť. Paměť srdce je trvalá a herec zajisté myslí srdcem; srdce je zde však na prvním místě.

To znamená, že v divadle víc než kdekoliv jinde se herec musí vědomě stát pánem svého citového světa, ale musí tento svět obdařit kvalitami, jež nepocházejí z pouhého obrazu, ale mají materiální smysl.

Ať je tato hypotéza správná nebo ne, důležité je, zda ji lze ověřit.

Fyziologicky lze duši redukovat na spleť vibrací.

Toto spektrum duše můžeme spatřit tehdy, projevuje-li se výkřiky, které jako by ji samu intoxikovali, neboť k čemu by jinak byly hinduistické *mantramy*, ty tajuplné souzvuky a důrazy, jež pronikají spodními materiálními vrstvami duše až do jejích tajných skrýší a nutí je vydat svá tajemství.

Víra v hmotné fluidum duše je pro povolání herce na-

prósto nutná. Poznání, že vašeň je z hmoty a že podléhá jejím tvárným proměnám, umožňuje vládu nad vášněmi a rozšiřuje naši svrchovanost.

Jestliže herec nepohlíží na vášně jako na čiré abstrakce, ale ovládne je prostřednictvím sil, které je způsobují, dosáhne mistrovství a postaví se na roveň skutečnému léčiteli.

Vědomí, že duše má tělesné vyústění, umožňuje proniknout k ní opačnou cestou a dospět k její podstatě jistými analogiemi matematické povahy.

Odhalovat a znát tajemství *rytmu* vášní, onoho druhu hudebního *tempa*, jež ovládá jejich harmonický tep — to je jeden z aspektů divadla, který naše moderní psychologické divadlo už dávno pustilo z hlavy.

Toto *tempo* lze totiž analogicky nalézt, a to v šesti způsobech, jak vydávat a zadržovat dech jako drahocenný prvek.

Každý a jakýkoli dech má tři doby, stejně jako v základu všeho stvořeného jsou tři principy, které i v samotném dechu mohou mít odpovídající podobu.

Kabala rozděluje lidský dech na šest hlavních arkán, z nichž první, nazývané Velké Arkánum, je arkánem stvoření:

ANDROGYNNÍ	SAMČÍ	SAMIČÍ
ROVNOVÁŽNÝ	EXPANZIVNÍ	PŘITAHUJÍCÍ
NEUTRÁLNÍ	POZITIVNÍ	NEGATIVNÍ

Napadlo mě tedy využít znalosti dechu nejen k herecké práci, ale i k přípravě herce pro jeho povolání.

Neboť jestliže poznání dechu osvětluje barvu duše, tím spíše může duši přimět k projevu, usnadnit její rozzáření.

Námaha doprovází dech a příslušná kvalita úsilí vynaloženého na přípravné vydechnutí tuto námahu usnadní a učiní ji spontánní. Zdůrazňuji slovo „spontánní“, protože dech rozněcuje život, rozžhavuje samu jeho podstatu.

Vědomě řízené dýchání vyvolává spontánní znovuobjevení života. Jako hlas v nekonečných chodbách, v nichž spí válečníci. Obyčejně je probouzí a posílá do vřavy boje ranní zvonění nebo válečná trubka. Ale probudí je i náhlý dětský výkřik: „Na vlka!“. Probudí se uprostřed noci. Planý poplach: vojáci se vracejí. Ale ne: střetnou se s nepřátelskými oddíly, padli do skutečného vosího hnízda. To dítě vykřiklo ze snu. Jeho citlivější podvědomí, jež plove skoro na povrchu, narazilo na tlupu nepřátel. A tak klam, vyvolaný divadlem, dochází nepřímými cestami ke skutečnosti strašlivější, než sama šalba, ke skutečnosti, o níž život neměl ani tušení.

Tak nabroušeným břitem dechu hloubí herec svou osobnost.

Dech poskytuje totiž pokrm životu a umožňuje procházet celou stupnicí vnitřních stavů. A cit, který herec nemá, může znovu proniknout jeho nitro prostřednictvím dechu — s podmínkou, že bude obezřetně kombinovat jeho účinky a nezmýlí se v pohlaví. Dech je totiž buď samčí nebo samičí; méně často je androgynní. Ale může se objevit nutnost popsat vzácné ustálené stavy.

Dýchání doprovází každý cit a k citu je možno proniknout tehdy, jestliže mezi různými způsoby dýchání umíme rozeznat, který dech přísluší určitému citu.

Existuje šest hlavních kombinací dechu:

NEUTRÁLNÍ	MUŽSKÝ	ŽENSKÝ
NEUTRÁLNÍ	ŽENSKÝ	MUŽSKÝ
MUŽSKÝ	NEUTRÁLNÍ	ŽENSKÝ
ŽENSKÝ	NEUTRÁLNÍ	MUŽSKÝ
MUŽSKÝ	ŽENSKÝ	NEUTRÁLNÍ
ŽENSKÝ	MUŽSKÝ	NEUTRÁLNÍ

A ještě sedmý stav, který je výše než dech a který brnou nejvyšší Guny, stavu Sattwy, spojuje zjevné s nezjevným.

Jestliže se někdo domnívá, že herec, protože není ve své podstatě metafyzikem, nemusí myslit na tento sedmý stav, odpovídáme, že podle nás, přestože divadlo je dokonalým a nejúplnějším symbolem vesmírného zjevení, herec má v sobě princip tohoto stavu, této cesty krve, kterou proniká do všech ostatních stavů pokaždé, kdy jeho orgány ve stavu možnosti se probouzejí ze svého spánku.

Zajisté po většinu času instinkt zastupuje tuto nepřítomnost poznáním, které nelze definovat; a není třeba spadnout z takové výše, abychom se vynořili v takových průměrných citech, jakých je současné divadlo plno. Systém dechů není také vůbec stvořen pro průměrné city. Opětovné pěstování dechu vyzkoušeným postupem nás přece nepřipravuje k vyznání cizoložné lásky.

Sedmkrát a dvanáctkrát opakované vydechnutí činí nás způsobilými subtilní kvality výkřiků, zoufalého volání duše.

A tento dech lokalizujeme a rozdělujeme do kombinovaných stavů stahu a uvolnění. Používáme těla jako síta, jímž prochází vůle a uvolnění vůle.

Mysleme na chtění a vší silou vyrazíme dech mužský, po němž bez příliš znatelného přerušení následuje prodloužený dech ženský.

Mysleme na nechtění nebo vůbec na nemyšlení a mdlým dechem ženským do nás vstoupí zatuchlý sklepní vzduch, závan zvlhlého lesa; a v téže prodloužené době vydáváme tíživý výdech; svaly celého těla, vibrující ve svalových oblastech, nicméně nepřestaly pracovat.

Důležité je uvědomit si lokalizace emocionálního myšlení. Nástrojem tohoto uvědomění je volní úsilí; a tytéž body, o něž se opírá fyzická aktivita, jsou rovněž opěrnými body emocionálního myšlení. Jsou také odrazovým můstkem emanace citu.

Nutno dodat, že vše, co je ženské, co je odevzdáním, úzkostí, voláním, výzvou, vše, co směřuje k něčemu gestem prosby, se rovněž opírá o body volního úsilí, ale tak, jako se potápěč odráží od mořského dna, chce-li se vynořit na povrch: je to jako tryskání prázdnoty do míst, kde dříve bylo napětí.

V tomto případě se mužské objevuje na místě ženského jako stín, je-li citový stav mužské povahy, nitro těla vytváří jakousi opačnou geometrii, obraz obráceného stavu.

Uvědomit si toto tělesné vzrušení, svaly jakoby hlazené emocemi, má pro rozpoutání potenciální emocionality týž význam jako hra dechů a dává jí skrytý, zato hluboký rozmach a mocnou naléhavost.

Ukazuje se tak, že kterýkoli herec, i pramálo nadaný, může na základě znalostí procesů, které probíhají v těle, zvýšit intenzitu a rozsah svého citu; ovládnutí organismu ho dovede k bohatému výrazu.

K tomuto cíli není špatné znát některé body lokalizace.

Muž zvedá břemeno bedry — a právě o ně opírá znásobenou sílu paží; a je dost zvláštní, když si naopak uvědomíme, že každý hluboký ženský cit — vzlyk, zoufalství, křečovitý dech, smrtelná úzkost — vytváří prázdnotu v horní části beder, právě na tom místě, kde čínská akupunktura uvolňuje bederní ucpávky. Protože čínské lékařství postupuje prostřednictvím prázdnoty a plnosti. Dutého a vypouklého. Napětí, uvolnění. *Jin* a *Jang*. Mužské a ženské.

Dalším bodem vyzařujícím hněv, agresi, uštknutí je plexus solaris. Zde se opírá hlava, chce-li morálně vyplivnout jed.

Bod hrdinství a vznešenosti je zároveň i bodem vědomí viny. Je v místě, kde se bijeme v prsa. Zde vše hněv, pokud nemůže vyrazit ven.

Když vyrazí, vědomí viny se dá na ústup; to je tajemství prázdnoty a plnosti.

Překypující hněv, který rozdírá sám sebe, začíná zajímavým neutrem a lokalizuje se rychlou a ženskou prázdnotou na plexu, nato se zarazí o obě lopatky, vrací

se nazpět jako bumerang a vrhá na výchozí místo mužské plamínky, které však již nepostupují dál a samy se stravují. Aby ztratily svůj sžíravý důraz, zachovávají si spojení s mužským dechem: dodýchávají v zavilém vzteku.

Chtěl jsem jen uvést několik příkladů pro ilustraci plodných principů, jež jsou námětem tohoto technického pojednání. Jiní si snad najdou čas a popíší souhrnně anatomii systému. V čínské akupunkturu existuje 380 opěrných bodů, z nichž 73 hlavních se používá běžně v therapeutice. Naše lidská citovost má obvykle mnohem méně východisek.

Mnohem méně opěrných bodů, jichž by se mohla dovolávat a o něž by se mohla opřít lidská duševní atletika.

Všechno tajemství spočívá v rozdráždění těchto bodů, jako bychom stahovali svalstvo z kůže.

Zbytek už dokonají výkřiky.

Chceme-li obnovit články řetězu, který nás spojuje s časy, kdy divák v divadle hledal svou vlastní skutečnost, musíme tomuto divákovi umožnit, aby se s divadlem ztotožnil, aby dýchal a žil jeho rytmem.

Nestačí jen, aby diváka uchvátila magie scény; divadlo se ho nezmocní nikdy, nebude-li vědět, kde ho musí *uchopit*. Dost už té magie nazdařbůh, dost už poezie, která se neopírá o vědu!

Poezie a věda se musí v divadle už konečně spojit.

Všechny emoce mají organický základ. Herec nabíjí

svůj cit mocným elektrickým napětím, jestliže jej kultivuje ve svém vlastním těle.

Znát tělesnou lokalizaci citů a vědět předem, kterých bodů třeba se dotknout, umožní uvrhnout diváka do stavu magického vzrušení. Ale poezie v divadle se již dávno vzdala tohoto drahocenného vědění.

Znát tělesnou lokalizaci citů umožní obnovit články magického řetězu.

A hieroglyfem dechu mohu obnovit ideu posvátného divadla.

N.B. — V Evropě už nikdo nedovede křičet a zejména herci nedokáží vykřiknout již ani ve stavu smrtelné úzkosti. Tito lidé dovedou již jen mluvit a zapomněli, že v divadle mají i tělo; zapomněli rovněž používat hrdla. Omezení na nenormální hrdla proměnili svůj nástroj, tělo, v abstraktní mluvící monstrum: herci ve Francii dovedou už jen mluvit.