

VI

SVALOVÉ UVOLNĚNÍ

---

**P**řihodilo se toto:

Arkadij Nikolajevič vešel do třídy, vyvolal na jevišti Maloletkovou, Vjuncova a mne a přikázal, abychom opakovali studii pálení peněz. Pustili jsme se do hry.

Začátek, první část, šla dobře. Ale když jsem přecházel k tragickému místu studie, pocítil jsem, že se ve mně cosi zavíklalo, zborťilo, křečovitě sevřelo... tam... zde... Rozlobilo mě to. „Neustoupím!“ — rozhodl jsem se, a abych si na venek pomohl, vši silou jsem sevřel jakýsi předmět, byl to, jak se potom ukázalo, skleněný popelníček. Ale čím více jsem jej svíral, tím silněji se svíraly mé duševní ventily. A naopak, čím více se svíraly ventily, tím silněji jsem svíral popelníček. Pojednou v mé dlani cosi zaprašťelo, zlomilo se. Současně jsem pocítil pronikavou bodavou bolest, cosi teplého mi zalilo ruku. Bílý list papíru na stole zrudl. Manžety zrudly. Krev mi proudem tryskala z ruky.

Ulekl jsem se, zatočila se mně hlava a udělalo se mi špatně. Omdlel-li jsem pak nebo ne, nevím. Upamatovávám se na veliký zmatek. Upamatovávám se na Rachmanova a Torcova. Jeden z nich mi svíral ruku až to bolelo a druhý ji omotával obvazem. Zprvu mne vedli, potom nesli. Govorkov mi pod tíhou nákladu silně funěl u samého ucha. Byl jsem dojat tím, jak se ke mně chová. Na lékaře a bolest, kterou mi způsobovalo jeho ošetřování, si vzpomínám jen mlhavě. Potom stále se stupňující slabost... motání hlavy... asi jsem omdlel.

Moje divadelní činnost byla na čas přerušena. Přirozeně ustaly i zápisy do deníku. Není v něm místa ani pro můj soukromý život, tím méně pro život tak nudný a jednotvárný jako ležení v posteli.

Právě byl u mne Šustov a velmi barvitě mi líčil, co se děje ve škole. Ukázalo se, že moje nešťastná příhoda měla vliv na program vyučování a přinutila zaběhnout kupředu — do oblasti práce s tělem.

Torcov řekl:

– Je třeba porušit přísnou systematickosti a teoretickou posloupanost programu a poněkud dříve, nežli to bylo v plánu, povědět vám něco o jednom ze závažných momentů hereckého života — o procesu *svalového uvolnění*.

Tuto otázku jsme si měli ve skutečnosti položit tam, kde bude řeč o vnější technice, tedy o práci s tělem. Ale fakta neustále svědčí o tom, že je lépe přistoupit k této otázce už teď, na počátku programu, kdy mluvíme o vnitřní technice, či lépe o psychotechnice.

Neumíte si představit, jakým zlem pro tvůrčí práci je svalová a tělesná křeč. Zachvátí-li hlasové ústrojí, začnou lidé s od narození překrásným hlasem sípat, chraptět, nebo dokonce ztratí hlas. Přepadnou-li křeče nohy, chodí herec doslova jako paralytik; chytanou-li ruce, ruce dřevění, mění se v tyčky a zdvihají se zrovna jako silniční závory. Stejně svírání i s jeho následky bývá v páteři, v šíji, v ramenou a vždycky herce nějak trápí a vadí jeho hře. Ale nejhorší je, když se křečovitě zkrví tvář, když mimické svaly tuhnou a kamení. To vystupují oči z důlků a svalové křeče vtiskují tváři nepřijemný výraz, neodpovídající pocitům, které herec prožívá. Křeč může zachvátit i bránici a jiné svaly, zúčastněné na dýchacím procesu, může porušit pravidelnost tohoto procesu a přivodit záduchu. Všecky tyto okolnosti působí ovšem škodlivě na prožívání, na vnější vyjádření i na všeobecný herecův vnitřní stav.

Chcete se přesvědčit o tom, jak tělesné vypětí paralyzuje všecku naši činnost a aktivitu, jak svalové napětí spoutává psychický život člověka? Udělejme si pokus: tamhle na jevišti stojí piano. Zkuste je zvednout.

Žáci s velikým fyzickým vypětím po řadě pozvedali roh těžkého pianu.

– Násobte rychle  $37 \times 9!$  – přikázal Torcov žák. – Nejde to? Tak si tedy připomeňte všechny obchody v naší ulici od nárožní uličky. Ani to nejde? Tak zazpívejte

pijáčkou z Fausta. Nedaří se vám? Zkuste tedy vyvolat si chut solenky s ledvinkami nebo si vzpomeňte, jaký máte pocit při doteku plyše, nebo při zápachu kouře?

Aby mohl splnit to, co mu ukládal Torcov, žák pustil roh pianu, které s velikým úsilím pozdvihoval, na okamžik si oddechl a vzpomínal na všechny otázky, promyslel je a začal na ně postupně odpovídat, vyvoláváje v sobě ty pocity, jichž k tomu bylo třeba.

– A tak, – uzavíral Torcov, – abyste mohl odpovědět na mé otázky, musil jste pustit těžké piano, uvolnit svaly a teprve pak jste se mohl oddat přemítání...

Nedokazuje to, že svalové napětí ruší duševní práci a ještě více prožívání? Dokud trvá fyzické napětí, nemůže být řeči o normálním, jemném citění a o normálním prožívání role. Proto je před začátkem tvůrčí práce třeba uvést svaly do normálního stavu, aby nespoutávaly svobodu jednání. Nedbáme-li toho, dočkáme se na scéně toho, o čem se mluví v knize „Můj život v umění“. Je tam řeč o tom, jak herec s napětím svíral pěsti a zarýval nehty do dlaní, nebo svíral prsty nohou a drtil je celou vahou těla.

A pak tu máme jiný, ještě přesvědčivější příklad, Nazvanovovo neštěstí. Nazvanov trpí za porušení přírodních zákonů a za násilí na nich. Je si přáti, aby se ubohý Nazvanov brzy uzdravil a aby neštěstí, které se mu přihodilo, bylo jemu samému i vám všem poučným příkladem toho, co se nikdy nesmí dít na scéně a co jednou provždy musíte v sobě zahladit.

– A je to možné — jednou provždy se zbavit křečí a fyzického svírání? Co o tom říkal Arkadij Nikolajevič?

– Arkadij Nikolajevič připomněl to, co je psáno v knize „Můj život v umění“ o herci, který trpěl silným svalovým napětím. Navykl si neustále se mechanicky kontrolovat. Jakmile přestoupil práh jeviště, jeho svaly se automaticky uvolnily, zbavily přílišného napětí. Totéž se dělo i v obtížných okamžicích tvůrčí práce na scéně.

– Obdivuhodné! – záviděl jsem šťastlivci.

– Ale není to jen silná svalová křeč, která ruší pravidelný průběh hercovy práce. Dokonce i nejnicotnější sevření v nějakém místě, které ihned v sobě nepostřehneš, může mít rozkladný účinek na tvůrčí práci, – připomínal si Paša dále Torcovova slova. – Jako příklad praktická

příhoda, která ta slova potvrzuje. Jedna herečka skvělého talentu a temperamentu je nedovedla vždy v sobě odkrýt. Dařilo se jí to jen zřídka kdy a náhodou. Velmi často byl u ní cit nahrazován obyčejným fyzickým napětím (neboli, jak se říká, „přepjatostí“). Dali si s ní mnoho práce, aby u ní dosáhli svalového uvolnění a docílili v tom směru dobrých výsledků. To jí však pomohlo jen zčásti. Docela náhodou si povšimli, že při dramatických místech role se právě obočí herečky poněkud pozdvihuje. Uložili jí, aby se snažila navyknout si mechanicky při každém přechodu k obtížnému místu, odstranit veškeré napětí z obličeje a docela jej uvolnit. Když se jí to začalo dařit, zmenšilo se i celé tělesné napětí. Doslovně se obrodila, její tělo se stalo pružným a výrazným a obličej tvárným, jasně vyjadřujícím prožívání vnitřního obsahu role. Vnitřní prožitky se mohly svobodně projevat a vycházely z hlubin podvědomí zrovna jako by byly vypouštěny z klece na svobodu, herečka ze sebe radostně vydávala to, co se navršilo v její duši a byla u vytržení.

... 7. 19 ...

Umnovych, který mě navštívil dnes, ujišťuje, že Torcov řekl, že tělo nelze docela osvobodit od všeho zbytečného napětí. Takový úkol je prý nejen neproveditelný, nýbrž i zbytečný. Šustov však ujišťuje, a to také na základě Torcovových slov, že je nutné uvolňovat svaly, a to neustále, jak na jevišti, tak na scéně. Jinak svírání a křeče mohou jít do krajnosti a zadusit rodící se živý cit v okamžiku tvůrčí práce.

Jak se však vyrovnat s protimluvem: úplné zeslabení svalového napětí je nemožné, ale jeho zeslabení je nezbytné?

K tomu mi řekl Šustov, který ke mně zašel po Umnovychovi, asi toto:

— U nervosních lidí je svalové napětí nevyhnutelné v každém životním okamžiku.

U herce, pokud je člověkem, bude vždy vznikat při veřejném vystoupení. Zmenšíš napětí v zádech — objeví se v ramenou, vyženeš ho odtud — a hle, vznikne v bránci. A tak se stále bude tam či onde vyskytovat svalové

Proto je třeba ustavičně a vytrvale zápasit s tímto napětím a nikdy neustávat. Zničit zlo nelze, ale bojovat proti němu je nezbytné. Boj záleží v tom, že je třeba sama sebe pozorovat a kontrolovat.

Úloha kontrolora je těžká: musí ustavičně, jak v životě tak na jevišti pátrat po tom, aby nikde nevzniklo přílišné napětí, svalové svírání nebo křeč. Jakmile se svírání objeví, musí je kontrolor odstranit. Tento pochod sebe-uzavírání a uvolňování přílišného napětí musí se stát mechanickým, bezděčným návykem. A ještě více — je třeba jej proměnit v normální zvyk, v přirozenou potřebu a to nejen v klidných okamžicích role, ale hlavně v okamžicích vyššího nervového i fyzického vzepětí.

— Jakže? — nechápal jsem. — Nenapínat se při vzrušení?  
— Nejen se nenapínat, ale naopak, pokud možno uvolnit svalstvo, — potvrdil Šustov.

— Arkadij Nikolajevič pravil, — pokračoval Paša, — že se herci ve chvílích silných vzruchů vlivem přílišného úsilí ještě více napínají. Jaký to má vliv na tvůrčí práci — víme. Aby tedy při silném vzruchu nedošlo k přepětí, je třeba obzvláště pečovat o naprosté a krajní uvolnění svalstva od veškerého napětí. Návyk neustále se pozorovat a bojovat proti svalovému napětí musí patřit k normálnímu stavu herce na scéně. K docílení toho je potřeba dlouhých cvičení a systematického treningu. Je třeba dojít až tam, že nakonec ve chvílích velkého vzepětí bude zvyk uvolňovat svalstvo silnější, nežli potřeba je napínat, — pravil Paša.

— A je to možné?

— Arkadij Nikolajevič ujišťuje, že je to možné. Ať si napětí dojde, — říká, — nelze-li se mu vyhnout. Ale v patách hned ať mu jde zásah kontrolora.

Z počátku je při práci na osvojení si toho návyku ovšem třeba mnoho myslet na úkoly kontrolora a řídit jeho činnost a to odvádí od tvůrčí práce. Ale později se stane svalové uvolnění nebo aspoň snaha po něm v okamžicích vzrušení normálním zjevem. K tomuto návyku se musí pracovat denně, systematicky, nejen v době vypracování a domácích cvičení, nýbrž i v samém reálném životě, mimo scénu, tedy ve chvílích, kdy si člověk lehá, obědvá, prochází se, pracuje nebo oddychá, — říká Paša. — Herečka v každém okamžiku jeho existence. Funkce sva-

lového kontrolora musí nezbytně přejít do naší fyzické přirozenosti, musí se stát naší druhou přirozeností. Jediné v tom případě nám bude svalový kontrolor moci být nápomocen ve chvíli tvůrčí práce. Budeme-li pracovat na svalovém uvolnění jenom v určených k tomu hodinách nebo minutách, nedobereme se kýženého výsledku, protože v takových časově ohraničených cvičeních nelze dosáhnout hranic bezděčné, mechanické zvyklosti.

Když jsem zapochyboval o možnosti dosažení toho, o čem mi Šustov vykládal, dal mi za příklad samého Torcova. Ukázalo se, že v prvních letech jeho herecké činnosti hraničilo u něho při stavu nervového vzrušení svalové napětí s křečí. Ale od té doby, co v sobě vypracoval návyk mechanicky se kontrolovat, necítí při stejném nervovém vzrušení potřebu napínat, ale naopak uvolňovat svalstvo.

Dnes mě navštívil také můj milý Rachmanov. Přinesl mi pozdrav od Arkadije Nikolajeviče a řekl, že mu tento uložil dát mi cvičení.

– Nazvanov leží a nemá co dělat, – dodal Arkadij Nikolajevič, – tak ať se trochu snaží. To bude teď pro něho nejvhodnější zaměstnání.

Cviky záleží v tom, že je třeba lehnout si na záda na hladkou, tvrdou plochu (na příklad na podlahu) a všimati si všech svalových skupin, které se zbytečně napínají.

A k lepšímu poznání svých vnitřních pocitů je přitom možno určovat slovy místa, v nichž k svírání dochází a říkat si: „Svírá mě v ramenou, v šíji, v lopatce, v kříži“.

Zpozorovaná napětí je třeba ihned, jedno po druhém uvolnit, a pátrat stále po nových.

V přítomnosti Rachmanova jsem zkusil jednoduché cvičení v leže, ale ne na tvrdé podlaze, nýbrž na měkké posteli.

Uvolnil jsem svaly a ponechal jsem napjaté jen ty, na nichž, jak se mi zdálo, spočívala váha mého těla. Vyjmenoval jsem ta místa.

– Obě lopatky a kříž.

Ale Ivan Platonovič zaprotestoval.

– Indové učí, můj drahý, že je třeba ležet jako leží malé děti nebo zvířata. Jako zvířata! – opakoval, aby mě přesvědčil. – Věřte mi!

Dále mi Ivan Platonovič vysvětlil, k čemu je toho třeba. Je známo, že položíme-li dítě nebo kočku na písek a necháme je uklidnit se nebo usnout a pak je opatrně zvedneme, otiskne se do písku forma celého těla. Uděláme-li takový pokus s dospělým člověkem, zůstane v písku jenom stopa silně vtačených lopatek a kříže, kdežto ostatní části těla se díky stálému, chronickému a navyklému svalovému napětí dotýkají písku slaběji a neotiskují se v něm.

Abychom leželi stejně jako děti a dostali otisk těla v měkké půdě, musíme se osvobodit od veškerého napětí. Při takovém stavu si tělo nejlépe odpočine. Při takovém oddychu je možno osvěžit se za půl hodiny nebo za hodinu tak, jak se to nepodaří za jiných podmínek ani za celou noc. Není náhoda, že podobných prostředků používají vodiči karavan. Nemohou se dlouho zdržovat v poušti a jsou nuceni zkrátit svůj spánek na minimum. Délku oddechu jim nahrazuje dokonalé uvolnění těla od svalového napětí, jež způsobuje, že unavený organismus znovu okřeje.

Ivan Platonovič používá této metody denně mezi denní a večerní prací. Po deseti minutách odpočinku se cítí úplně svěží. Bez takového oddechu by neudržel svůj denní pracovní výkon.

Jakmile Ivan Platonovič odešel, zavolal jsem si do pokoje našeho kocoura a na divanu jsem ho položil na jednu z nejměkčích podušek, do níž se dobře otiskovaly tvary jeho těla. Rozhodl jsem se učít se od něho, jak je třeba ležet a oddychovat s uvolněným svalstvem.

Arkadij Nikolajevič říká: „Herec se musí jako kojenec učit všemu pěkně od začátku: vidět, chodit, mluvit a tak dále“, upamatovával jsem se. – Všecko to dovedeme v životě. Ale neštěstí je v tom, že ve velké většině případů uděláme špatně, jinak, nežli je určeno přírodou. Na světě je třeba hledět, chodit a mluvit jinak — lépe, přirozeněji nežli v životě, tak, jak je to dáno přírodou: za to proto, že každý nedostatek ve světle rampy zvlášť výrazně vynikne, za druhé proto, že všechny nedostatky mají vliv na všeobecný stav herce na scéně.

Moje slova se zřejmě vztahují i na ležení. A tak teď ležím já a kocour, na divanu. Pozoruji jak spí a snažím se napodobovat. Jenomže není lehké ležet tak, aby

ani jeden sval nebyl napjat a aby všechny části těla se dotýkaly plochy, na níž ležíš. Neříkám, že by bylo těžko zjišťovat a určovat ten či druhý napínající se sval. Zamezit jeho přílišnému zkrácení také není žádné umění. Ale zlé je to, že sotva se zbavíš jednoho napětí, už se objeví druhé, třetí a tak do nekonečna. Čím více se pídíš po místech, kde se ti svaly stahují a křečovitě napínají, tím častěji se tak děje na nových místech. Přitom se naučíš postihovat v sobě ty pocity, kterých jsi dříve ani nepozoroval. Tento zjev pomáhá nacházet stále nová a nová místa svalového svírání a čím víc jich nacházíš, tím více nových se objevuje. Na krátký čas se mi podařilo zbavit se napětí v oblasti zad a šíje. Netvrdím, že bych tím fyzicky okřál, ale zato jsem si ujasnil, kolik máme zbytečného, nikomu nepotřebného, škodlivého svalového napětí, o němž vůbec nemáme potuchy. Stačí však rozpomenout se na zrádné stažení obočí a začínáš se fyzického napětí vážně obávat. Třebaže jsem nedosáhl plného uvolnění všeho svalstva, přece jsem okusil požitku, který mi přináší to, že se mohu kochat větší svalovou volností.

Největší obtíž je v tom, že jsem svými svalovými cvičeními docela popleten. Nakonec přestávám rozeznávat kde mám ruce a kde hlavu.

Jak mě dnešní cvičení unavilo!

Při takovém ležení si neodpočineš!

... Právě se mi v leže podařilo zeslabit nejsilnější svalové napětí a zúžit okruh pozornosti až k hranicím vlastního nosu. Při tom se mi zatmělo před očima, jako když začínají mdloby a já usnul tak, jak spí můj Kocour Kocourovíč. Jak vidno, je svalové uvolnění při současném zužování okruhu pozornosti dobrým prostředkem proti nespavosti.

... 7. 19 ...

Dnes ke mně zaskočil Puščin a vyprávěl mi o příkladech k treningu. Ivan Platonovič uložil podle Torcovova pokynu žákům, aby zaujímali nejrozmanitější pózy nejen v horizontální, ale i vertikální poloze — to znamená v sedě, v dřepu, ve stoje, v kleče, jednotlivě i ve skupinách, s židlemi, se stolem, s ostatními kusy nábytku. Ve všech těch polohách je třeba, stejně jako v leže, pátrat

... napjatých svalech a jmenovat je. Rozumně se sebou, že ten či onen sval musí být při každé poloze napjat. Ať se jen ony svaly napínají, ale jen ony a ne ostatní, které mají zůstat v klidu. Je také třeba uvážít, jaké napětí jako napětí: je možno zkrátit sval nutným pracovním polohou právě natolik, jak je toho třeba, ale je nebezpečné nadbytečně napětí až k hranicím svírání a křeči. Nadbytečné úsilí je neobyčejně škodlivé pro pózu a zdraví pro tvůrčí práci.

Když mi dopodrobna vyličil vše, co se ve škole událo, vzpomněl mi milý Puščin, abychom spolu probrali všechna cvičení. Ovšem, že jsem souhlasil, nehledě na slabost a nebezpečí, že si obnovím hojící se ránu. A tu došlo k scéně, hodné pera Jerome Klapky. Zaválitý Puščin, unavený a upocený námahou, se s funčím a vzdycháním vlnil po podlaze a zaujímal ty nejneobvyklejší polohy. Nejsem po boku jsem ležel já, hubený, dlouhý a bleďý, v rukou v pásce, v proužkovaném pyjama, hotový cirkusový clown. Co všech možných kotrmelců jsme to s mými tluštíkem nadělali! Leželi jsme každý zvlášť i spolu zaujímali jsme pózy bojujících gladiátorů; stáli jsme každý zvlášť a pak společně jako sochy na pomníku: Puščin jsem já stál a Puščin ležel uvrhnutý do prachu, hned jsem vztyčený a já klečel, potom jsme zaujímali pozice jako k modlitbě, nebo se bojovně vypínali jako dva gre-

... v těchto polohách bylo podmínkou neustálé uvolňování té či oné svalové skupiny při zesílené tělesné práci. K tomu byla nezbytná dobře vycvičená pozornost, schopná rychle se orientovat, rozeznávat fyzické pocity a ocoňovat je. Při složité poloze je mnohem těžší ležet v leže rozlišovat mezi nutným a nepotřebným napětím. Není snadné zpevnit nezbytné a zeslabit zbytečné. Při té práci přestává člověk chápat, co a čím je ří-

Když Puščin odešel, vyhledal jsem nejdříve svého učitele. U koho se lze učit měkkosti a vlnosti pohybu, jak to učil on?

... je nenapodobitelný! Nedostižný!

... polohy jsem si pro něho vymyslel: hlavou dolů, nohama na zádech. Spočíval na každé tlapě zvlášť a zaspočíval na prstech či na ocase. A ve všech těch polohách

bylo možno pozorovat, jak se v prvé chvíli napjal, ale v zápětí s neobvyklou lehkostí uvolnil, odstranil zbytečné a zesílil nutné napětí. Pochopiv, co od něho chtějí, přizpůsobil se můj Kocour Kocourovič každé pozici a vynaložil na ni jen tolik sil, kolik bylo třeba. Pak se uklidňoval, hotov zůstat v zaujaté poloze tak dlouho, jak dlouho bude třeba. Jaká neobyčejná přizpůsobivost! Zatím co jsem se zabýval Kocourem Kocourovičem, objevil se náhle neočekávaně...

Pomyslete si kdo! Jaký div!

Přišel Govorkov!!!

Jak mě tím potěšil!

Již tehdy, napůl v mdlobách, když jsem zalit krví spočíval na jeho rukou a on mě nesl, vzdychaje mi do ucha, nejasně jsem pocítil teplo, vycházející z jeho srdce. Dnes jsem měl tyž pocit. Zdál se mi být jiný, ne takový, za jakého jsme si ho navykli pokládat. Mluvil dokonce docela jinak nežli obvykle o Torcovovi a pověděl mi o zajímavé podrobnosti z našeho vyučování.

Při výkladu o svalovém uvolnění a o nutném napětí, udržujícím polohu, vzpomněl si Arkadij Nikolajevič na příhodu ze svého života: v jednom soukromém domě v Římě byl přítomen přednášce jakési Američanky. Tu zajímala restaurace antických soch, jež se nám dochovaly v rozbitém stavu — bez rukou, bez nohou, s rozbitým trupem, z něhož zbyly jen některé části. Ze zachovaných částí se Američanka pokoušela uhodnout pózu sochy. K této práci musila prostudovat zákony o udržení rovnováhy lidského těla a z vlastní zkušenosti musila umět určit polohu těžiště v každé zaujmuté poloze. Američanka si vypracovala úžasně jemný smysl pro okamžité určení polohy těžiště a nebylo jí možné nikterak přivést z rovnováhy. Strkali do ní, poráželi ji, nutili ji klopýtat a zaujímat takové posice, v nichž se zdálo nemožné setrvat, ale vždy zůstala vítězem. Ale nejen to — ona, malá a slaboučká, lehkým strčením porazila zavalitého muže. Také toho docílila díky znalostem zákonů rovnováhy. Američanka dovedla odhadnout kritická místa, do nichž bylo nutno udeřit protivníka, porušit bez námahy jeho rovnováhu a porazit ho.

Torcov nepochopil tajemství jejího umění. Ale na celé řadě jejích příkladů si ujasnil význam umění nacházet

podmiňujícího rovnováhu. Přesvědčil se, že je možno dovésti pohyblivost, hbitost svého těla, v němž vykonává svalstvo, již mu přikazuje dělat vysoce rozvinutý rovnováhu. Arkadij Nikolajevič nám doporučil se učili tomuto umění (uvědomování si těla).

Tomu lépe učil, nežli u Kocoura Kocouroviče, když Govorkov odešel, začal jsem s kloboukem: strkal jsem do něho, házel jsem jím, snažil jsem se ho porazit, ale ukázalo se nemožné. Padal jen tehdy, když se mu za-

... a vyprávěl mi o kontrole, již podrobně prováděl práci na treningových cvičeních. Když se mi dnes dostalo podstatných doporučení, aby každá poloha byla prováděna s vlastními pozorováními a mechanicky, aby byla zdůvodněna danými okolnostmi a samým tělem přestane být polohou jako předmět a stane se činností. Třeba: ... a řeknu si:

... mou na vysoké větvi ... počítat, a co bych mu-

... a okamžitě tento ze ži- ... broskve, promění mrtvou ... jednáni. Postihněte jen zrnko ... a vaše přirozenost vám ihned ... zbytečné napětí se zeslabí, ale nutné ... bez vlivu uvědomělé techniky.

... vyskytovat nezdůvodněné pózy. ... místo v opravdové tvůrčí práci ... je-li konvence z nějakého důvodu ... podstatě věci a ne její zevnější

... že při dnešním vyučování bylo ... pozorných pokusných cviků a hned

mi je předvedl. Milý tloušťík se směšně položil na divan a zaujal první polohu, jež ho napadla: napůl se sklonil s divanu, přiblížil se tváří k podlaze a natáhl před sebe ruku. Byla to nehezka, nesmyslná poloha. Bylo zřejmé, že se v ní necítil dobře, a že nevěděl, které svaly má uvolnit a které napnout. Provedl sebekontrolu, která ho upozornila jak na nezbytná, tak na zbytečná napětí. Ale tloušťíkovi se nedařilo najítí uvolněnou, přirozenou pozici, při níž by všechno svalstvo pracovalo náležitě.

Náhle zvolal: „Hledme, tady běží ale pořádný šváb. Rychle mu dej na hřbet!“

V zápleti se natáhl k jakémusi bodu — smyšlenému švábu, aby ho rozmáčkl. A hned byly všechny svaly na svém místě a fungovaly náležitě. Póza byla zdůvodněna a všechno bylo pravděpodobné: natažená ruka, svěšený trup i noha, opírající se o opěradlo divanu. Puščin setrval ve své poloze, v níž jakoby mačkal švába a bylo zřejmé, že jeho tělesný aparát vyplnil úlohu správně.

Přirozenost řídí živý organismus lépe nežli vědomí a sebeslavnější herecká technika.

Všecka cvičení, která dnes Torcov se žáky probral, měla je přivést k poznání, že na scéně, v každé zaujaté tělesné póze nebo poloze, spolupůsobí tři momenty.

První — zbytečné napětí, nevyhnutelné při každé nové poloze a při vzrušení z veřejného vystoupení.

Druhý — mechanické uvolnění zbytečného napětí prostřednictvím sebekontroly.

Třetí — zdůvodnění nebo oprávnění polohy tehdy, není-li herci sama sobě věrohodná.

*Napětí, uvolnění a zdůvodnění.*

„Napětí uvolnění a zdůvodnění“, připomínal Puščin, louče se se mnou.

Odešel. Můj kocour mi umožnil, že jsem si náhodou ověřil a pochopil smysl právě probraných cviků.

Stalo se to takto: abych si svého učitele příznivě naladil, položil jsem ho vedle sebe a počal ho laskat a hladit.

Ale ten, místo aby ležel, přeskočil mně přes ruku na podlahu, zastavil se a počal se měkce, neslyšně plížit do kouta místnosti, kde zřejmě ucítil kořist.

V té chvíli nebylo lze neobdivovat se mu. Pozorně jsem sledoval každý jeho pohyb. Abych neztratil kocoura z dohledu, musil jsem se kroutit jako „hadí muž“ v cir-

ce. Se svou rukou v pásce jsem se dostal do docela obtížné polohy. Ihned jsem toho využil k sebezpozorování. Když jsem sebral sebekontrolu, zjistil jsem novopeceného kontrolora pátrat po celém těle, abych našel svalové napětí. V první chvíli bylo všechno v nejlepším pořádku: napínalo se jen to, co se napínat musilo. To bylo také pochopitelné. Byl tu životný úkol a jednala se o přirozenost. Ale jakmile jsem přenesl pozornost z úkolu na sebe, bylo všechno rázem jiné. Pozornost se soustředila na sebe, tu a tam se svaly sevřely a nutné napětí se zbytečně zesílilo až v křeče. Také sousední svaly byly bez potřeby v činnosti. Životný úkol a jednání pominulo a nastoupilo křečovitě herecké přepětí, proti němuž je nutno bojovat „svalovým uvolněním“ a „zdůvodňováním“.

V té chvíli mi spadla treпка s nohy. Ohnul jsem se v půli, abych ji navlékl a zapjal přezku. Opět vznikla obtížná, vzhledem k ruce v pásce vypjatá polohy.

Také tuto polohu jsem podrobil sebekontrolě.

A co jsem neshledal! Dokud se má pozornost soustředila na úkon sám, bylo všechno v pořádku: k setrvání v této poloze nezbytné svalové skupiny se silně napjaly a zbylé svalstvo neprojevovalo žádného zbytečného úsilí. Jakmile jsem se však přestal soustřeďovat jen na jednání samo a neviděl jsem před sebou úkol, jakmile jsem se věnoval fyzické sebekontrolě, — ukázalo se znovu zbytečné napětí, kdežto nutné se stalo křečovitým.

A ještě jeden pěkný příklad mi ukázala, jako naschvál, náhoda. Při umývání mi totiž vyklouzlo z ruky mýdlo a zapadlo mezi umyvadlo a skříň. Musil jsem po něm natáhnout zdravou ruku a nemocnou mít přitom v pásce. Byla to opět obtížná polohy. Kontrolor ve mně však nespál. Z vlastního popudu si ověřil svalové napětí. Vše bylo v pořádku: napjaly se jen k pohybu nezbytné svalové skupiny.

„Tak a teď si tu polohu udělám o své vůli ještě jednou!“ řekl jsem si. A zopakoval jsem si ji. Ale ... mýdlo už nebylo třeba zvedat, takže polohy už ztratila svou reálnou nutnost. Živý úkol odpadl. Zbyla jen mrtvá póza. Když jsem překontroloval svalovou činnost, shledal jsem, že čím více jsem si ji uvědomoval, tím více zbytečných napětí vznikalo a tím složitější bylo se v nich vyznat a odstranit nezbytné.



Náhle mě však zaujala jakási temná skvrna přibližně v těch místech, kde předtím leželo mydlu. Natáhl jsem se, abych se jí dotkl a zjistil, co to je. Byla to puklina v podlaze. Na tom však nezáležel tolik, jako na tom, že jak mě svaly, tak jejich přirozené napětí bylo znovu v úplném pořádku. Po všech těch pokusech je mi jasno, že životný úkol a opravdové jednání (reálné, nebo pomyslné, avšak dobře zdůvodněné danými okolnostmi, jímž upřímně věří především herec sám) vnášejí do práce přirozenost. Jenom ta doveče dokonale ovládat naše svaly, účelně je naplnat nebo uvolňovat.

... r. 19 ...

Právě jsem si zdržel na divaně. V polospánku mě cosi znepokojovalo. Cośi bylo třeba vykonat... Snad dopis poslat? Komu však? Pak jsem si uvědomil, že to bylo večera, ale dnes... dnes jsem nemo- cen a půjdu na převaz...

Ale ne, na převaz ovšem... ale... Puscín tu byl a cosi povídal... A já si to nezapsal. Něco velmi důležitého. Tak, už to mám: zitra je generální zkouška... Ohello... a já tu tak nepohodlně ležím... Už vím, vše je jasné...

Obě ramena se mně námahou stáhla, protože jakési svaly se silně napjaly... tak silně, že nebylo lze ramena spustit... A kontrolor běhá po celém těle... A buď mě. Nu, sláva Bohu, spustil jsem je! Nášel jsem docela jiny operny bod a bylo mi příjemně, dobře a nějak lépe... Dostlova jsem se propadl do měkkého divanu, na němž jsem seděl... A teď jsem zase na něco zapomněl. Právě jsem si vzpomněl a z nějaké příčiny zapomněl. Ano... Už vím, zase ten kontrolor, ne, inspektor, to zni lépe. Svalový inspektor... To vzbuzuje větší respekt. Zase jsem se na okamžik probudil a cítil jsem křeč v zádech. A nejen v zádech, ale i v ramenou... I prsty levé nohy byly zkroutěny.

A tak jsem po celou tu dobu, v polospánku, hledal spolu s kontrolorem křečovitá svíraň. Cítil jsem i nyní při psaní. Nyní si připamatováвам, co mě to tak nepochopitelně znepokojovalo jak dnes, tak večera, když tu byl Puscín.

... levě, když jsem čekal na lékaře, jsem musil  
... pro nevolnost v páteti usednout. Usedl jsem

... to? Neustalé křeče? Bez přestání? Proč jsem to  
...? Nebo dokonce více: právě proto, že je v čin-  
... objevuji stále nová a nová svalová přepětí, jichž  
... dříve nepozoroval? Mohou to být i stará, dávna  
... , jež si začínám teprve uvědomovat. Kdo to roz-  
...? Jistě je jedno — že se ve mně děje cosi nového, čeho  
... nebylo.

... r. 19 ...  
... jak mi vyprávěl Sustov, přešel Torcov od nehybnosti  
... gestu. Vyprávěl mi také, na čem to Torcov získal  
... složil a k jakým závěrům došel.  
... Hodina se konala v sále.  
... Postavili záky do řady jako při přehlídce. Torcov na-  
... , aby zvedl pravou ruku a všichni jako jeden člověk  
... ukaz vyplnili.  
... Ruce se zvedly těžce, jako závoř. Rachmanov přitom  
... matával všem rameni svaly a říkal: „Spatně! Uvol-  
... si! Zada. Cela ruka je napjata...“ atd.  
... Neumíte zvedat ruce,“ usoudil Torcov.

... dalo by se, že dany úkol byl zcela jednoduchý.  
... jak nikdo nebyl s to jej vyplnit. Čhtěli od záku, abych  
... řekl, „isolované“ jednáni samostatných svalových  
... , zprostedkujících pohyby ramen, kdežto všechny  
... svaly — na síli, zádech, a zvlášt v křizi, měly být  
... jakéhokoliiv napětí. Je známo, že naposled jme-  
... svaly často naklánejí celý trup v opačném směru  
... atající se paži, aby ulehčily prováděný pohyb.  
... zbytěčné, přilehlé svalové napětí připomína Tor-  
... zborcené klavíru, jež o sebe při úderu  
... nem zachycují. A tak při noč, „do“ zvucti přilehlé  
... „do s křizkem“. Na takovém nástroji by hudba  
... zněla! A stejné hezky zni i hudba našich po-

hybů, jestliže fungují jako ony pokažené klávesnice. Není divu, že za těch podmínek jsou naše pohyby trhavé a nečisté, pohyby špatně namazaného stroje. Je nutné, aby každý pohyb byl čistý jako jasné zvuky klavíru. Jinak bude pohybový obrazec role nezřetelný a výraz její vnitřní i vnější životní náplně neurčitý, neumělecký. Čím je cítění jemnější, tím více zřetelnosti, přesnosti a plastičnosti vyžaduje při svém fyzickém znázornění.

– Při dnešní přednášce jsem měl dojem, – pravil dále Šustov, – že nás Arkadij Nikolajevič jako nějaký mechanik všechny rozšrouboval, rozebral na části, na kůstky, na jednotlivé klouby a svaly, všechny je vymyl, vyčistil, namazal a pak opět sestavil, vložil na dřívější místo a sešrouboval. Po dnešní hodině se cítím pohyblivějším, obratnějším a výraznějším.

– A co bylo ještě? – vyptával jsem se, zaujatý Šustovovým vyprávěním.

– Chtěli na nás, – vzpomínal si Paša, – aby při činnosti jednotlivých „isolovaných“ svalových skupin – plecí, rukou, zad nebo nohou – zůstaly všechny ostatní bez jakéhokoliv napětí. Tak na příklad: zvedáme-li paži ramenním svalem a správně ho napneme, musí paže v lokti, v zápěstí, v kloubech i v prstech zůstat ve stavu, v jakém byla ve spuštěné poloze a všechny příslušné svalové skupiny musí být naprosto uvolněné, vláčné a bez napětí.

– Podařilo se vám splnit tyto požadavky? – zajímalo mě.

– Po pravdě řečeno, ne, – přiznával se Paša. – Jen jsme se dohadovali a vycítovali ty pocity, kterých se časem dobereme.

– Cožpak je to, co od vás žádali, těžké? – divil jsem se.

– Na první pohled je to lehké. Jenže nikdo z nás nebyl s to splnit úkoly tak, jak se patří. K tomu je třeba speciální přípravy. A jaké! Musíme se celí, od duše po tělo a od nohou po hlavu, znovu předělat a přizpůsobit požadavkům našeho umění, či spíše přímo požadavkům přirozenosti. Vždyť umění je s ní ve velkém souladu. Naše přirozenost je kažená životem a špatnými návyky, které život s sebou přináší. Chyby, které se v životě rozplývají bez následků, jsou nápadné před zářící rampou a dotěrně se vnucují zrakům diváků.

Je to ostatně pochopitelné: život je na jevišti ukazován v úzkém scénickém rámci, jakoby ve fotografickém

zářícím život, uzavřený prosceniovým portálem kukátky; prohlížíjí si jej jako miniaturu — ani neújde pozornosti diváků ani detail, ani nepodrobnost. Lze-li v životě ještě strpět takové závory se zvedající ruce, je takový zjev naprosto nepřipustný. Zdřevěňují celou lidskou postavu ve figurinu. Zdá se, že takoví herci mají jen duši, jako ruce. Přimyslíme-li si k tomu rovný hřbet, vyjde nám v pravém slova smyslu a ne člověk. Co může vyjádřit takové prožívání?

První slova nepodařilo se vyplnit v dnešní hodině nejprostší úkol — zvednutí paže příslušným svalem. Stejně neúspěšné bylo zkoušení paže v lokti, v zápěstí, prvních, druhých a třech obratlích. I tentokrát se projevovala snaha zvednout se pohybu jednotlivých jejích částí. Paša položil, aby ohýbali paže postupně od prstů v opačném sledu od prstů k rameni, v jakém byl. Není divu. Nepodařilo-li se zvednout paži, bylo tím obtížnější vykonat všechny pohyby s podobnou důsledností.

Šustov se zaměřoval na tyto cviky proto, že jim dával jimi jen nový materiál. Dával jim práci v hodinách, které jim byly věnovány. Dávaje jim cviky byly demonstrací jeho pohybové možnosti. Šustov se zaměřoval na nohou a zvláště na ruce, které jsou nejdůležitější.

Šustov šikovně a předvedl mně vše, co jsem chtěl. Jeho gymnastika působila na mě velkým dojemem. Zvláště shýbání a ohýbání v obratlích, počínajíc nejhoršími, v horní části pánevního končíc. Po zaokrouhlení přímo přelával a dodával jeho pohyby. Šustov říkával, že by se nám podařilo zvládnout každou z nich. Není to tak snadné, jak se podařilo zohebnit jen tři obratle, které se nacházejí jen na třech místech. A přece to je základní pohyb pohyblivých obratlů.

Šustov odešel. Na řadu přišel Kocour Kocou-

Pustil jsem se s ním do hry a pozoroval jsem všechny ty jeho rozmanité, neuvěřitelné posice.

Takové harmonie pohybů, takové tělesné vyspělosti, s jakou se sledáváme u zvířat, člověk nikdy nedosáhne! Žádná technika nemůže dosáhnout podobné dokonalosti v ovládnání svalů. Jediné přirozenost je s to dobrat se podvědomě takové virtuosity, lehkosti, bystrosti a nenucenosti pohybů, póz, takové tvárnosti. Když náš krasavec kocour skáče, skotačí nebo se vrhá na prst, který prostrčím skulinou, dovede proměnit naprostý klid v bleskový pohyb, který lze stěží sledovat. Jak ekonomicky přitom hospodaří svou energií! Jak ji rozděluje! Hotově se k pohybu, nebo ke skoku, nevynakládá kocour zbůhdarma síly na zbytečné napětí. S tím se u něho neshledáme. Shromažďuje v sobě sílu, aby ji v rozhodný okamžik najednou vrhl do toho pohybového centra, které bude v daný okamžik fungovat. Proto jsou jeho úkony tak bystré, určité a důrazné. Jistota spojená s lehkostí, pohyblivostí a svalovým uvolněním vedou k výjimečné tvárnosti, již se právě tolik vyznačují kočkovité šelmy.

Abych si to ověřil na sobě, pokusil jsem se soutěžit s kocourem a udělal jsem několik „tygrích“ kroků svého Othella. Avšak už při prvním kroku se ve mně mimovolně napjalo všechno svalstvo a já si zřetelně připomněl svůj fyzický stav na veřejné produkci. Má základní chyba mně byla teď jasná. Člověk, spoutaný křečovitým přepětím celého těla se nemůže cítit svobodně a není s to žít na scéně přirozeným životem. Je-li obtížné znásobit pár čísel při napětí, vyvolaném zvedáním klavíru, mělo by snad být možné ovládat nejjemnější vnitřní stavy role s tak složitou psychologii, jakou má Othello?! Jak užitečnou, nezapomenutelnou lekcí mně dal Torcov zkušebním představením! Dopustil, abych sebevědomě předvedl na jevišti to, co se na něm v žádném případě objevovat nesmí.

Byl to velmi chytrý a přesvědčivý důkaz, provedený protikladem.

## VII

### ČÁSTI A ÚKOLY

---