

Konstantin Sergejevič Stanislavskij: *Práce herce na sobě*

4. kapitola: Představivost

- úloha herce a jeho tvůrčí techniky spočívá v přeměně smyšleného v umělecký příběh
→ při tom je zásadní naše představivost
→ vyvolá to, co je nám známé
- fantazie → vše, co ve skutečnosti neexistuje, co nebylo a nejspíše ani nebude
→ upozorňuje na technický pokrok, který často přináší věci, které byly dříve jen fantazií
- představivost i fantazie jsou pro umělce nepostradatelné
- každý autor přirozeně netvoří dílo absolutně, ale nechává nevyřešené otázky, které musí herec pomocí představivosti dotvářet
→ kdo přesně postava je, odkud přichází, kam odchází, jaká je její minulost, myšlenky
→ po tomto doplnění a prohloubení hercem oživne to, co nám básník dal
- při této herecké práci je důležitá představivost a magická slova *kdyby* a *za daných okolností*
- představivost je v tvůrčím procesu vůdce, který herce vede
→ postup: herec přijme vymyšlenou situaci prostřednictvím otázky *kdyby* a sám sebe se zeptá „Co bych dělal za *daných podmínek*?“
→ při řešení této otázky vejde představivost sama v činnost
- zmiňuje příklad, že prostřednictvím představivosti je možné vnitřně přerodit svět věcí
→ představivost nesmí být odtržována, ale naopak zapojena do pomyslného světa
→ existovat v tomto kontextu znamená, že se herec postavil do středu smyšlených okolností, žije v představě viděného života a věcí, začíná jednat sám za sebe a ze sebe
- představivost nesmí být obecná a přibližná, ale naopak podrobná, skládá se z mnoha drobností
- fantazie je při snění nejdůležitější, spolu s ní logika a důslednost
→ pomáhají přiblížit nemožné pravděpodobnému
→ při vytváření pohádkového a fantastického je důležité držet se logiky a důslednosti
- na jevišti musí mít herec před očima to, co se děje mimo něj na scéně

- vnější okolnosti (tvoří režisér, výtvarník, ostatní herci...)
- nebo to, co se děje v jeho nitru a vlastní obrazotvornosti
 - tyto představy mu vyvolávají náladu odpovídající jeho postavě
- představy a jejich tvary se rodí v nitru herce, ale později se přesouvají mimo něj, aby je mohl kontrolovat
 - nedívá se na něj vnějším, ale vnitřním zrakem
 - stejně tak v představách slyší zvuk svým vnitřním sluchem, přestože popudy těchto zvuků nevycházejí z jeho nitra, ale z vnějšího světa
- pocity a prožitky herce jsou nezachytitelné, náladové a proměnné
 - nedají se upevnit nebo fixovat
- jednotlivé ilustrace a vidiny tvořené hercem v něm vyvolávají pocity a nálady, které odpovídají pocitům postavy
 - toto navození nazývá *filmový pás*
 - ten pak lze používat pravidelně při hraní dané postavy
- autor uvádí několik příkladů, kdy si herci během hereckého cvičení navozovali představy svých dobře známých míst a vyvolávali si tím pocity
- představivost je pro herce nepostradatelná
 - pro tvůrčí práci, i později při obnovování již nalezených pocitů
- všechny výplody představivosti musí být zdůvodněny a vytyčeny
 - ani krok se na jevišti nesmí dít mechanicky, bez vnitřního opodstatnění a účasti představivosti
- představivost jako takovou je potřeba neustále rozvíjet

5. kapitola: Jevištní pozornost

- v rámci hereckého cvičení porovnávali hraní před jevištěm, před ostatními herci, během dialogu jeden před druhým a při hraní o samotě
 - zmiňuje, že všude „překáží“ divák, ale zároveň se bez něj nedá hrát
- *k odpoutání se od hlediště je třeba nechat se unést tím, co se děje na jevišti*
- i když herec umí přirozeně chodit a mluvit, tak při hraní na jevišti se to musí učit znovu

→ musí se učit i ty nezákladnější věci, protože se často zvrtnou, když člověk vstoupí na jeviště před dav lidí

- stejně tak je důležité naučit se na scéně znovu slyšet, dívat se a vidět
- při dívání na objekty je důležité dívat se lehce, bez napětí a úsilí odkrýt maličkosti
→ odbourat 95 % zbytečného úsilí
→ *velice obtížné nedělat na scéně vůbec nic*
- každý herec se měl po dobu 30 vteřin dívat na věc, kterou mu určil učitel, a poté ji ve tmě popsat
→ většina popisovala věci špatně, např. jiné barvy, než které na věcech byly
→ nakonec se jim to podařilo až na několikátý pokus
- od pozorování jednoho objektu se přesunuli k vnímání *okruhu pozornosti*
→ prostor, který zahrnuje více věcí
→ jedná se o určitou metaforu ke kuželu světla, který na jevišti osvětluje herce
→ je to jeho prostor, jeho *veřejná samota*
- dále postoupili ke *střednímu okruhu pozornosti*
→ vejde se do něj více lidí, částečně mizí intimita
- prostor je možné stále více rozšiřovat: *veliký okruh, největší okruh*
- pozornost je těžké držet, čím větší je okruh, protože se rozšiřuje počet předmětů
→ v tu chvíli je důležité, aby herec ve velkém okruhu vytvořil svůj menší okruh s konkrétním objektem a ten postupně rozšiřoval (lze i naopak při daných situacích)
- při cvičení pracovali nejdříve s neživými a vnějšími předměty, ale důležité byly i ty v jejich nitru
- objekty pozornosti nejsou jen jako reálný svět kolem, ale i jako niterní představy
→ objekty vnitřního světa jsou ale nestálé a nezachytitelné
→ lze je také rozdělovat do malého, středního a velkého okruhu pozornosti
- je důležité změnit pozornost chladnou a intelektuální na smyslovou
- *smyslová pozornost* → je důležitá v průběhu tvůrčí práce a při *vdechování lidské duše roli*
- v umění nelze pracovat chladně, racionálně a bez emocí
- pokud nás okolí upoutává a probouzí v nás zvědavost, tak není obtížné pozorovat

- když nás ale k ničemu neponouká, tak je důležitá metoda postrkování pozornosti
- člověk ji sám probudí, když se automatiky nemá k životu
- tím se vymaní z chladného pozorovatele a zvýší tvůrčí teplotu
- emocionální materiál je důležitý, protože se z něj vytváří přítomnost lidské duše v roli
 - hlavní cíl hereckého umění
- herecká rada: pozorovat činy a jednání ostatních, studovat je a vyhodnocovat, proč tak jednají
 - snaha o vytvoření představy o založení duše druhého
- tato pozorování jsou dobrým materiálem pro tvůrčí hereckou práci
- k některým je nutné přistupovat s intuicí a citem, protože jejich vnitřní život je pro pozorovatele výrazně nečitelný
 - *proces s nejjemnější pozorností a vnímavostí podvědomého původu*
 - obyčejnou pozorností se často k druhé lidské duši nelze dostat
- při hledání je nutné spoléhat na svou moudrost, zkušenost, citlivost a intuici

6. kapitola: Svalové uvolnění

- na začátku je uveden příklad, kdy herci zvedali piano a měli při tom odpovídat na těžké otázky
- → během výrazné fyzické námahy nezvládli odpovědět, ale když piano pustili a uvolnili svaly, tak začali snadněji myslet a vše zodpověděli
 - pokud trvá fyzické napětí, tak nejde jemné cítění a normální prožívání role
- před začátkem tvůrčí práce je nutné svaly uvést do normálního stavu, aby nespoutávaly svobodu jednání
- přílišné napětí v těle je nutné systematicky odstraňovat (u nervózních lidí jde hůře)
 - proměnit to ve zvyk a uplatňovat v klidných i vypjatých okamžicích role
 - tato funkce svalového kontrolora musí přejít do fyzické přirozenosti
 - herec se tak musí chovat nejen v práci, ale i v běžném životě
- je nutné naučit se uvolnit celé tělo
 - jako příklad je uveden spánek

→ zvířata a děti při spaní obtisknou do matrace celé tělo, protože ho umí uvolnit

→ člověk časem získá svalovou ztuhlost a při spánku otiskne především lopatky a kříž, zbytek těla téměř ne

- opravdové jednání, reálné nebo pomyslné, ale vždy dobře zdůvodněné danými okolnostmi vnáší do práce přirozenost

→ ta dovede dokonale ovládat naše svaly, účelně je napínat nebo uvolňovat