

příloha

1

a

Praha 1974

Textová příloha Divadelní výchovy č. 1

DEVÁTÝ SEŠIT INSPIRACE

Václav M a r t i n e c

POSLEDNÍ LEKCE NA TIPu 73

Jana V o b r u b o v á

Z HOLANDSKÝCH SEŠITŮ INSPIRACE

Ústav pro kulturně výchovnou činnost

Praha 1974

V á c l a v M a r t i n e c

Poslední večer kursu předváděly jednotlivé skupiny výsledky své práce. Byly to buď celistvé divadelní produkce různého časového rozsahu, nebo různé formy lekcí, otevřených pro veřejnost.

Vystoupení naší skupiny trvalo asi 40 minut a svou náplní se nikterak nelišilo od řady předchozích lekcí. Bylo to organické pokračování práce. Podstatné odchylky byly jen v čase, v trvání jednotlivých cvičení. V podstatě jsme předvedli všechny oblasti své práce, ale činnosti, které při normálním pracovním programu byly rozloženy do osmi hodin, proběhly ve velké zkratce. Tím byl vytvořen jistý druh dramatického napětí, které způsobilo, že diváci sledovali naši práci s velkým zájmem.

Základní každodenní program byl následující:

před snídaní - hodina jógy

dopoledne - hlasová cvičení

hlasový projev jako inspirace pro pohybový výraz
a naopak - každý sám

ve dvojicích

ve vztahu sólo - sbor

- improvizace na téma s použitím hlasových (viz výše) výrazových prostředků

- rytmus - schopnost rytmus opakovat a vytvářet ho, uvědomovat si rytmický půdorys v pohybovém a v hlasovém projevu (nejdříve u druhých, pak každý sám u sebe)

rytmus jako impuls pro hlasový a pohybový projev

rytmus jako jednotící prvek při kolektivní improvizaci

- improvizace na téma s použitím rytmických (viz výše) výrazových prostředků

- akrobatické prvky
 - kotouly vpřed, vzad, letmo
 - judo kotoul
 - váhy, mosty
 - stoj na hlavě, stoj na rukách
 - kolíbka na břiše (z kleku)
 - přemet stranou (hvězda) x)
- na závěr dopoledního programu jsme měli k dispozici plavecký bazén; v průběhu čtrnácti dnů se vyvinula svérázná disciplína - skoky strachu (tj. skoky z můstku ve vyhledávané neobvyklých polohách)
- odpoledne - improvizace vycházející z poznání vlastního těla
 - záměny funkcí rukou a nohou
 - pocity při velké svalové únavě
 - překonávání únavy prostřednictvím rytmu a prostřednictvím vědomí své příslušnosti ke skupině
 - zastavený pohyb
 - náhodně vzniklý tvar těla (socha) jako impuls pocitů a asociací, jako inspirace pro jistou náladu či povahu člověka a jako podnět pro konkrétní jednání
 - pohybová koordinace - různé části těla ve vztazích
 - nohy - ruce
 - pravá - levá polovina těla
 - nohy - ruce - mimické svaly
 - každou z uvedených částí těla zaměstnat pohyby, které se od sebe liší dráhou
 - tempem
 - rytmem
 - charakterem provedení

x) V mnohých zemích na Západě je školní tělesná výchova zaměřena převážně na kolektivní hry a gymnastikou se skoro nezabývá. Proto většina účastníků kursu považovala tyto prvky za velmi náročné a zdálo se jim zpočátku skoro nemožné, že by mohli cviky za 14 dní zvládnout.

cvičení se ještě mohlo zkomplikovat zapojením hlasového projevu

- partnerská technika - vzájemné prolézání
 - přelézání
 - přeskakování
 - kotouly ve dvojicích
 - ve trojicích (šari vari)
 - pády celé skupiny (v řadě)
 - najednou
 - postupně, v jistém
 - rytmu
 - při zvedání jeden druhému sedá
 - na ramena
 - do pasu
 - na bok
 - základní partnerské cviky
 - taneční
 - prvky z chlapeckých valašských her
- bazén

Slova, která v popisu závěrečné lekce uvádím v uvozovkách, jsem mluvil anglicky. Ale u mnohých cvičení nebylo třeba slovních instrukcí, protože dostatečně srozumitelným signálem pro členy skupiny bylo už to, že jsem se postavil na určité místo zkušebny, nebo můj postoj, způsob sezení či přímo činnost, kterou jsem začal vykonávat. Všechna cvičení na sebe organicky navazovala, takže se lekce odvíjela jako jeden celek. V popisu jsou však jednotlivá cvičení pro přehlednost označena jako samostatné části.

Popis je ovšem jen rámcovou informací o jistém druhu divadelní práce. Myslím, že je nemožné techniku divadelních výrazových prostředků a jejich účín plně sdělit literárními prostředky, protože divadelní projev může žít jedině v prostoru a v čase za psychofyzické přítomnosti herců i diváků. Divadelní techniky i dojmy je nemožné uspokojivě popsat, obdobně jako nelze sochu vy-

jádřit fotografií. Skutečnému poznání různých druhů divadelní práce mohou sloužit jedině pracovní setkání podobného druhu jako byl TIP 73 v Irské republice.

Dechová cvičení (obdoba jogických)

Otevřená okna; všichni se rozmístí rovnoměrně po celé ploše sálu. Pohybem paží (ve čtvrté obměně i pohybem nohy) napomáháme hlubokému nádechu a maximálnímu výdechu; dýcháme zásadně nosem. Je dobré si při všech cvičeních vyvolávat pocit, že se vzduch nadechuje roztaženými prsty u rukou. Pohyby paží se provádějí s větší citlivostí a nemají pak rysy strojové úsečnosti.

1. nádech - vzpažování zeširoka, v důsledku tohoto pohybu paží zvednout ramena a zároveň rozšířit hrudník, aby se tak umožnil co nejhlubší nádech; přitom roztáhnout prsty - pocit, že se nenadechujeme nosem, ale prsty u rukou, ty že aktivně nasávají vzduch; hlavu mírně zaklonit
- výdech - lokty přitahovat k tělu a zatnuté pěsti k ramenům, která se tímto pohybem co nejvíce sníží; takto skrčované paže vykonávají tlak na hrudník s tendencí zmenšit jeho objem a tak napomáhat maximálnímu výdechu; hlavu mírně sklonit vpřed;



2. nádech - upažit s velkou intenzitou - jako bychom chtěli roztrhnout hrudník;
ruce hřbetem ke stropu;
- výdech - skrčit paže do stejné polohy jako v 1. cvičení;
dlaně zatnutých pěstí směřují ke stropu, čili ruce se v zápěstí přetáčí;



3. nádech - předpažit;

ruce ve hřbetové poloze;

tah paží předsune ramena vpřed;

výdech - skrčit paže;

zatnuté pěsti přitáhnout k ramenům;

lokty zůstávají ve výši ramen i za tělem;



Při těchto třech variantách jsou nohy a trup napjaté, ale bez křeče, pohyb paží se na tělo nepřenáší. Pozor, hlavně aby nedošlo ke kymácení, kterým by tělo vyvažovalo pohyb paží.

4. nádech - váha těla na pravé noze;

levá noha se natahuje šikmo stranou, směruje propnutým nártem k podlaze;

vzpažovat zeširoka;

hlavu lehce zaklánět;

snaha zaujmout co možná největší část prostoru;

cítit napětí do pěti směrů (paže, nohy, hlava);

výdech - stojnou nohu pokrčovat;

levou nohu přitahovat kolenem až k hrudníku (vzniká tak velký tlak na bránici);

lokty sevřou ze stran stehno skrčené levé nohy;

ruce se zatínají v pěst;

páteř se mírně ohýbá, přizpůsobuje se pohybu paží a nohou;

hlava se předklání tak, aby se brada dotkla hrudní kosti;

snaha sbalit se do co možná nejmenšího objemu;
Totéž na druhou stranu



Všechny čtyři varianty se cvičí v tempu závazném pro všechny. Udává ho vedoucí. Každá varianta začíná velmi zvolna, tempo se plynule zrychluje až do maxima a pak se stejně plynule zpomaluje a přechází se na další variantu. Cvičí se velmi energicky, ale ne násilně.

Zrychlený dechový rytmus způsobuje velké okysličení krve. To může mít za následek nepříjemný pocit točení hlavy. V takovém případě stačí vydechnout a zůstat tak chvíli bez nádechu.

Zrychlený dechový rytmus a pohyb paží, posléze i pohyb nohou, ovlivňuje také rytmus srdeční činnosti. Následující cvičení má rozbouřený rytmus dechu i srdce utišit.

5. Cvičí každý sám, se zavřenýma očima, plně soustředěný na svoji fyziologickou potřebu nádechu a výdechu a plně se jí podřizuje. Hlubokým nádechem a maximálním výdechem se snažíme tempo dýchání prodlužovat - s pocitem, že takto uklidňujeme srdeční činnost.

Pohyb - nepřetržitě probíhající vlnovka od nohou přes páteř až do prstů vzpažených paží.

výdech - podřep;

trup mírně sbalený;

ruce se dotýkají podlahy;

hlava skloněná na prsa, brada se dotýká hrudní kosti;

nádech - tělo se rozbaluje do stoje a výponu;

vzpaženo, prsty rukou se snaží dotknout stropu;

hlava v mírném záklonu

Při tomto cvičení si každý hledá svoji individuální obměnu

polohy sbaleného a propnutého těla a nepřetržitě, bez zastávky probíhající vlnovky páteře.

Všechna cvičení je třeba provádět v soustředěné atmosféře.

Pokud nejsou cvičící schopni napodobit všechny polohy přesně a bez vysvětlování, ujasníme si pohybovou techniku příští den před cvičením (náchvick nádechových a výdechových poloh - ale bez dýchání), aby potom vlastní cvičení nebylo rušeno technickými zřeteli a všichni se mohli plně soustředit na fyziologický účinek cvičení a tak co nejvíce získat z této radikální psychofyzické aktivizace celého organismu.

Hlas

Při následujícím cvičení nádech nosem, výdech ústy. A to tak, aby vydechovaný proud vzduchu vydával zvuk (různé druhy syčení a zvuky proudícího vzduchu přes zuby, jazyk, rty). Netvořit zvuk s jistým záměrem, ale naopak s pocitem zvědavosti, co se ozve, vydechnu-li vzduch po každé přes jinak pootevřená ústa. Po chvíli obohatit tuto skupinu zvuků a šumů o zvuky hlasivkové. Ale opět: netvořit tón vědomě, ale se zvědavostí očekávat zvuk - vzdech, který se ozve.

I při tomto cvičení pohyb celého těla zprostředkovává nádech a výdech. ("Celé vaše tělo jsou plíce, všechny svaly na celém těle, včetně mimických, se podílejí na dýchání.")

"Tančete podle hudby svého hlasu" - to znamenalo tvořit podle své fantazie další zvuky a jím podřídít pohyby celého těla

"Využívejte prostor" - tj. pohybovat se volně v prostoru podle hudby vlastního hlasu,

"navazujte kontakt s partnerem"

Technická cvičení na rovnoměrnost intenzity výdechu

"Sssss" celá skupina sedí v kruhu;

dýchání bráničně hrudní;
při výdechu syšet co nejslaběji, ale jen do té míry, aby
"ssss" bylo bez poklesů, stále stejně intenzivní;

"Everyone" - každý se při tomto cvičení soustřeďuje jen na své
vlastní provedení.

"Everybody" - každý se soustřeďuje na úhrnný zvuk cvičení, aby
intenzita společného "sssss" byla vyvážená, bez poklesů,
nadechovat se střídavě, ve chvíli, kdy všichni ostatní syčí.

Technická cvičení na rovnoměrnost intenzity tónu

"Mmmmm" co nejslabší brumendo, každý na tónu, který mu vyhovuje;
stejně zřetelně pokud jde o intenzitu jako u cvičení na
"ssss"

"Everyone" obdoba cvičení "ssss"

"Everybody"

Gesta - znaky u těchto cvičení:

zdvžený palec na zatnuté pěsti = všichni se sjednotí na
jednom tónu

deset prstů = každý hledá takový tón, aby v úhrnu vznikla
disharmonie

obměny dirigentských gest na forte, piano, pauzu

Abstraktní jazyk

"Analfabetický jazyk s pohybem" - s gestem, s představou konkrétní
situace, ve které se hovoří

"rychle"

"pomalu"

"slabě"

"silně"

"plynule"

"synkopicky"

"deset stupňů intenzity"

"Vyprávějte analfabetickým jazykem příběh jedné části svého těla za posledních 14 dní" - jeden po druhém vyprávěl ostatním kamarádům, kteří seděli v kruhu

"Vyprávějte s pohybem" - rozšířit bohatství gestického vyjádření běžného v životních situacích, z rukou na celé tělo. Tedy stejně bohatý a významově výmluvný výraz zprostředkovávat nejen rukama, ale i nohama, pohybem páteře a zvýrazněnou mimikou.

"Dialog vody a whisky" - dialogem nebyl míněn jen hlasový projev v abstraktní řeči, ale závislost mezi pohybem a zvukem ("tančete podle hudby svého hlasu") je uplatňována i při práci dvojice, čili zvukově slovní projev je jen součástí výrazu celého těla. Jednotlivé dvojice předváděly své poslední setkání vody a whisky.

Rytmus

Rytmické echo - použito prvků Orffovy metody:

všichni stále v kruhu;

vedoucí vytleskává rytmické motivy ve čtyřdobém taktu;

později je možno rytmický motiv vyjadřovat různými

zvukovými prvky - tleskání - dlaň o dlaň

pleskání - dlaň o tělo

luskání

dupání

hlas

Sbor opakuje rytmus přesně i ve skladbě zvukových prvků; je nutno dbát na to, aby mezi rytmickou fází vedoucího a opakováním sboru nevznikla drobná pauza, čili aby sled jednotlivých taktů byl naprosto plynulý.

Pravidelné členění čtyřdobého taktu umožňuje jednoduchá práce nohou jako při chůzi:

1. doba - pravou nohou krok do středu kruhu s přetočením (pravým bokem do středu)
3. doba - pravá noha krok vně kruhu (pravý bok vytočený ven)

2. a 4. doba - našlápnutí na levou nohu, která je stále na místě.

"Circle play na téma oheň" - s použitím technického principu rytmického echa jako jednotícího formálního prvku vyjádřit zvukově i pohybově rozhořívání ohně od tichého plamínku až po rozbourání živé.

Relaxační psychofyzická cvičení

"Lehněte si, zavřete oči" - popisovat v mateřštině všechny obrazy, které se objevují na sítnici zavřených očí;
říkat všechny myšlenky, které táhnou hlavou;
"zpívejte" - svůj současný stav, myšlenky a popisy obrazů vyjádřit zpívanou mateřštinou

(Během několika minut plynula hlasová polyfonie v rámci jisté spontánně vzniklé, rytmické osnovy. K tomuto sjednocení došlo bez jakékoliv instrukce, zřejmě jako důsledek cvičení na partnerské vztahy a vzájemnou citlivost, kterým jsem v předchozích dnech věnovali mnoho pozornosti. Dosti podmanivý zvukový projev si vyžádal současné pohybové vyjádření, takže cvičení vlastně vyústilo v "analfabetický obřadní tanec.")

Pohybové improvizace na rytmus

Rytmický motiv, vzniklý v předchozím cvičení, jsem začal hrát na tamburinu a obměňovat ho.

"Sledujte přesně můj rytmus" - pohybové vyjádření rytmu, zvláště respektování dynamiky a pauz (ticho znamená nehybnost).
"Pohyb celého těla vede pravá ruka"
"Pohyb celého těla vede levá noha"
"Pohyb celého těla vede nos"
"Pohyb celého těla vede zadek"
"Připravte žíněnku do středu místnosti"
"Respektujte při tom přesně můj rytmus"

"Vyjadřujte pohybem přesně můj rytmus a při tom použijte akrobatické prvky"

"Vyjadřujte pohybem přesně můj rytmus a při tom použijte partnerské cviky"

Účelem této skupiny cvičení je spontánní zvládnutí rytmu (vnímání a vyjadřování vždy několikrát opakovaného rytmického motivu, s velkou lehkostí, bez úporného soustředění, které by vázalo většinu sil osobnosti) s takovou lehkostí, aby byli herci schopni ve svém projevu plně uvolnit fantazii a pohybovou vynalézávost a při tom dodržovat pro všechny závazný rytmický řád.

Tato cvičení mají ještě jeden účel - aby byl herec schopen po technicky přesném zvládnutí jednotlivých pohybových prvků používat je v různých situacích a v různých významových obměnách. Teprve potom mohou různá gymnastická, taneční a akrobatická cvičení výrazně obohatit herecký projev.

Tělesný pocit a psychický stav

silný úder na buben - zastavit okamžité pohyb a zůstat v absolutní nehybnosti po celou dobu pauzy;

"Říkejte myšlenky svých soch" - volný proud slovních i zvukových asociací, které jsou inspirovány tvarem těla a celkovým tělesným pocitem;

vytřáskávaný rytmus - volný pohyb, který je předělem mezi jednotlivými "sochami". Předělem, ve kterém se odplaví pocitové rozpoložení z předchozí fáze cvičení a připravuje se nová obměna tím, že ve chvíli, kdy se většina účastníků cvičení nachází ve výrazných tělesných polohách, vedoucí jejich pohyb zastaví silnou ranou na buben.

Cvičení se několikrát opakuje v tomto sledu:

úder ... sochy ... rytmus ... úder ... sochy ... rytmus ... atd.

Pak je možno cvičení rozšířit o další fázi:

"Pokračujte v jednání svých soch" - jednání slovní i pohybové, které organicky vyplýne z polohy těla. Jde o to, aby herci byli schopni udržet si a obohacovat jistý druh svého pocitového rozpoložení, ke kterému dospěli ve statické podobě, i za pohybu a při rozvíjení situace.

Pak schéma cvičení vypadá asi takto:

úder ... sochy ... jednání ... rytmus ... úder ... sochy ... atd.

později je možno fázi "rytmus" obohatit o celý soubor cvičení z předchozího oddílu. Při vyťukávání různých rytmických motivů výzvy:

"Používejte akrobatické prvky"

"Používejte partnerské cviky"

"Společný pohyb ve trojici"

"Společný pohyb ve čtveřici"

"Společný pohyb celé skupiny"

Účelem tohoto souboru cvičení je nacházet emotivní náplň pro jakýkoli tvar těla, který vznikne zcela náhodně zastavením pohybu v naprosto nečekaném okamžiku. Když k tomuto zastavení dojde při cvičení, při kterém si všichni zkoušejí akrobatické prvky, je zřejmé, že tvary "soch" budou velmi neobvyklé a že úměrně neobvyklému tvaru těla budou neobvyklé i pocity a myšlenky, které v hercích vyvolává jejich tělesný pocit.

Když se pohyb zastaví při partnerských cvicích a při pohybu ve trojicích a čtveřicích, vznikají pak "susoší", která jsou dobrým výchozím bodem pro slovní i pohybový dialog a pro společné jednání skupiny jako celku.

Poslední varianta, ve které se využívají současně možnosti několika druhů cvičení, je snahou o syntézu, která klade značné nároky na hereckou všestrannost jak v technickém vybavení, tak ve schopnosti rozdělit pozornost na několik oblastí.

Závěr - uvolnění vyblbnutím

"Naposled" - nejoblíbenější akrobatické cvičení naší skupiny, při kterém jeden za druhým proskákal kotouly letmo rozevřenýma nohama jednoho z nás, který stál před žíněnkou ve "svíče", tempo se nepřetržitě zrychlovalo, ve chvíli odrazu jednoho se druhý již rozbíhal a po celou dobu rozběhu až do okamžiku odrazu co nejhlasitěji vykřikoval všechny myšlenky a obrazy, které se mu v té chvíli vybavovaly.

"Circle play" - představování jménem

Vašek - Vašek

Iren - Iren

Jörn - Jörn

Francoise - Francoise

-
-

Takto se po kruhu vystřídala jména všech členů skupiny. Každý řekl svoje, ostatní přesně zopakovali melodickou a rytmickou kvalitu jeho hlasového projevu. Každý se snažil říci svoje jméno tak, aby to nebylo jenom oznámení křestního jména, ale zároveň také vyjádření vlastní povahy. V dalších kolech se k hlasovému projevu připojilo ještě pohybové vyjádření, takže šlo vlastně o velmi zestručněný herecký autoportrét (nebo někdy karikaturu) každého z nás. Tímto cvičením jsme na začátku TIPu zahájili svou práci. Prostřednictvím této hry jsme se vlastně představili a vzájemně se trochu poznali. Po čtrnácti dnech jsme stejnou hrou svoji práci uzavírali.

na shledanou - na shledanou

good bye - good bye

auf wiedersehn - auf wiedersehn

vaarwel - vaarwel

adjö - adjö

-
-

Z H O L A N D S K Ý C H S E Š I T Ů I N S P I R A C E

Jana V o b r u b o v á

Holandské středisko pro amatérské divadlo vydává náměty a popisy cvičení v sešitech s názvem "Materiály" (Materialien). První sešit obsahuje 32 skupinových cvičení a pokusů. Nepodává ucelenou metodiku, ale je živým záběrem do pracovního procesu. Cvičení jsou řazena bez ohledu na jejich vzájemnou návaznost. Sešit má podobu bloku, jednoduše, avšak atraktivně graficky řešeného, opatřeného předmluvou (o co se organizace stará, čemu materiály slouží). Podle problematiky je rozdělen do oddílů, z nichž každý je charakteristicky nadepsán, takže přímo navozuje představu o jádru problému. Název je uveden vždy na samostatném listu, a je doplněn nějakým výrazným grafickým znakem, vždy v jiné barvě. V každém oddílu je několik příkladů cvičení, jež podrobně rozpracovávají uvedenou problematiku.

U každého cvičení je uveden cíl, komu je určeno, čeho je k němu potřeba, popis provedení, poznámky a hodnocení či využití. I to je po stránce grafické velmi přehledně uspořádáno pro usnadnění orientace. Jednotlivé body (cíl, potřeby, atd.) jsou umístěny v rámečcích.

Některá cvičení zabírají jednu stránku, jiná dvě i více stran podle variací a obtížnosti úkolu. Kromě popisu provedení (návod, výstavba), který je velmi podrobný, i když formulovaný natolik srozumitelně, že přímo vnuká představu praktické realizace v prostoru a upozorňuje na některá nebezpečí při špatně provedeném cviku, jsou poznámky k některým bodům velmi lapidární; např. komu je cvičení určeno:

- pro začátečníky; pro začátečníky (17 let a starší);
- pro poněkud pokročilou skupinu; pro poněkud pokročilou skupinu (17 let a starší);
- pro základní a střední školu; pro 16ti leté a starší, pro 18ti leté;
- pro poněkud pokročilou skupinu všech věkových stupňů;
- pro skupiny, které pracují už delší dobu; pro skupiny, které se už

déle znají; pro skupiny, které už víckrát pracovaly společně; pro skupiny, které se zabývají divadlem; pro skupiny, které se zabývají zpodobovací hrou; Nebo v rámečku "potřeby" je ve většině případů uvedeno pouze: skupina a prostor; nebo: dostatek prostoru; hodně velký prostor; volný, ničím nezastavěný prostor; prostor asi 8 x 14 m; možnost pracovat venku; možnost rozptýlit se po celé budově, na nepřiliš studené podlaze.

Tento základní požadavek bývá doplněn nenáročnými pomůckami: tamburina nebo jiný bicí nástroj; 4 kapesníky nebo obvazy; pro polovinu účastníků spojené gumové pruhy asi 4 m dlouhé a 2 cm široké (může být i prádlová guma); pro každého prostěradlo nebo látka asi 1 x 2 m; pro každého arch papíru na kreslení; totéž a pastelky, barevné křídly nebo misky s rozdělanými barvami; židle nebo přenosné kostky.

V rámečku "poznámky" je většinou "žádné". Nebo upozornění: fyzicky namáhavé; opatrně vstávat z lehu apod.

V rámečku "hodnocení" většinou "žádné", nebo hodnocení přínosu cvičení pro každého z individuálního hlediska účastníků.

V předmluvě se výslovně upozorňuje, že "hodnocením" nebo "využitím" jsou míněny např. problémy nebo otázky, které se mohou během cvičení vyskytnout, jako pocity jednotlivců, co jim vadilo, co jim pomáhalo, co si uvědomovali, co sami na sobě pozorovali, čeho si všímali na partnerech atd. Tedy nikoli hodnocení v tom smyslu, co bylo špatně nebo dobře provedeno.

Ze způsobu popisu cvičení je patrné, k jakému cíli se směřuje, o jakou atmosféru se při práci usiluje, jaké klima se vytváří. I když v překladu užíváme termínu "vedoucí", což je termín u nás vžitý, nechceme-li použít termínu učitel, je důležité upozornit na to, že v originále se užívá anglického "tutor". Tedy nikoliv vedoucí skupiny jako učitel, který vede a ostatní se podřizují, eventuálně pasívně přijímají jeho pokyny, ale spolupracovník, který dává podněty všem, tvořivě reaguje na skupinu, okamžitě si z ní bere podněty a společně se skupinou vytváří příznivé pracovní skupinové klima, ani ne tak pro předávání

znalostí, jako pro osvojování technik, jak se vyrovnat s určitou situací, jak tvořivě reagovat na nové nepředvídané okolnosti, jak rozvíjet fantazii, představivost, smyslové vnímání, pozornost, paměť, zejména pak pozornost a ohled k druhým. Jak vyjít ze své uzavřenosti, jak se pohybem a zvukem odvážit vyjádřit své základní pocity, navazovat vztahy s ostatními lidmi (zejména mimoslovně), jak si uvědomit sebe sama a začlenit se do společnosti, jak tvořivě rozvíjet celou lidskou osobnost.

Je tedy zákonité, že téměř všechna cvičení vycházejí ze základního kruhového uspořádání (v kruhu jsou si všichni rovni, nikdo není první ani poslední, všichni vidí na všechny). Jde tu tedy o působení mnohem širšího dosahu než pouze pro potřeby amatérského divadla, o rozvíjení tvořivosti jako jedné ze základních lidských možností. Tvořivosti, jak ji chápeme nejen v oblasti umělecké činnosti, ale v životě vůbec. Jde zde o využití hry jako didaktického prostředku a konečně i prostředku socializačního.

Obraťme nyní pozornost k jednotlivým oddílům Materiálů, jak jsou nadepsány a jaký sledují cíl (stručně v závorkách).

1. Volba partnera (mimoslovní komunikace, hra náhody, úloha dotyku, hra rukou, asociace - předmět - majitel).
2. Všichni běhají sem a tam (svalové uvolnění, hra jako prostředek navázání tělesného kontaktu s druhými, spontánní vyjádření zvuky).
3. Co pro tebe v této chvíli znamená řeč (tvořivý přístup k řeči, slovní komunikace pomocí telefonních rozhovorů, jichž probíhá simultánně několik).
4. Toto slovo je třeba šeptat (zbavování hlasové křeče, uvolňování hlasu, vyjadřovat se nahlas - koordinace zvuku a pohybu, souhra).
5. Souhra (koordinace zvuku, síly hlasu a pohybu - souhra).

6. Tak či onak (dostat se od pohybu přes zvuky k užívání řeči, rozvíjení fantazie, tvořivé používání řeči).
7. Jestli mne hned nepustíš (uvědomění si vlastní fyzické síly a fyzické síly druhých, svalové uvolnění, uvědomění si fyzické a duševní aktivity své a druhých, zkoumání vlastních možností a dosažení komunikace s druhými).
8. Udržíš rovnováhu? (pocit vzájemné důvěry, tříbení smyslového vnímání a pozornosti).
9. Hmatat, chutnat, čichat, naslouchat (získávat a probouzet vzájemnou důvěru, rozvíjení smyslového vnímání a pozornosti, uvědomění si tvarů pohybů vlastního těla).
10. Se zavřenýma očima (rozvíjení vnímání pohybem a souhrou, rozvíjení představivosti, souhra - rozehrání situace - před a po okamžiku určitého rozhodnutí).
11. Jak se cítíš (dýchání, svalové uvolnění a napětí - na zemi).
12. Rozehraj celý prostor (zaplňovat a zastavovat prostor židlemi, hra s prostěradlem, souhra).
13. Lokty, vlasy, uši, paty, prsty (jeden se stává materiálem pro zkonkrétnění představ druhého, ztvárnění představ - komunikace, souhra, emocionálním působení a jeho přenášení na diváka).

I když jednotlivé oddíly sledují různé cíle, v zásadě vycházejí z téhož principu - z rytmu, zvuku, pohybu. Jako základní východisko všem společné je tu vytváření optimálního skupinového klimatu při navozování kontaktu mezi dvojicemi či při vytváření pocitu skupinové sounáležitosti.

Na závěr několik konkrétních příkladů. U všech popsaných cvičení je východiskem skupina o šestnácti účastnících.

I. Cíl:

Volba partnera

Pro koho:

Pro všechny

Návod a výstavba:

V mnoha cvičeních se vychází z párů. Zde je několik možností, jak dospět ke skupinám o dvou členech.

1. Všichni běhají prostorem se zavřenýma očima. Koho prvního potkáme, ten se nám stává partnerem.

2. Všichni běhají prostorem se zavřenýma očima. Setkáváme se s rukama, s nimiž se seznamujeme. Volíme si jako partnery ty ruce, k nimž pociťujeme "ano".

3. Skupina sedí v kruhu. Jeden člen stojí se zavřenýma očima uprostřed. Vedoucí vyvolá někoho z kruhu, ten přichází k "slepému" a dotýká se ho na domluvené části těla (hlava, záda atd.). "Slepý" říká "ano" a "ne". Řekne-li ano, otevře oči a usedne s partnerem mimo kruh, jsou připraveni k dalšímu cvičení. Řekne-li ne, nechává oči zavřené, odmítnutý se vrací na své místo do kruhu. Vedoucí vyvolá někoho jiného. Hra pokračuje. Tým postup je možný i s pozorováním, čicháním atp.

4. Vyberte si někoho, s nímž jste dosud pracovali velmi málo nebo vůbec ne.

5. Polovina členů si vybere některý z předmětů, jež jsou v místnosti a patří druhé polovině členů (vesta, kabelka atd.). Majitel předmětu se stává partnerem.

6. Polovina skupiny vybírá předměty (jako předtím) a dává je těm, k nimž myslí, že by mohly patřit. (Povídejte si o tom, co vás vedlo k vašemu výběru.)

Poznámky:

žádné

Potřeby:

Skupina, dostatek prostoru

Hodnocení:

žádné

II. Cíl

Vyjadřovat se také nahlas.
Zbavovat se hlasové křeče.
Souhra.

Pro koho:

pro všechny

Potřeby:

Skupina a prostor asi 8 x 14 m,
tamburina nebo jiný bicí nástroj.

Návod a výstavba:

Všichni stojí v kruhu. Vedoucí se zeptá na nějaké slovo, které by obsahovalo pokud možno hodně samohlásek (např. tamburina). První člen skupiny slovo šeptá, druhý je opakuje hlasitěji, slovo obíhá po kruhu a nabývá stále větší hlasitost. Pro ztláčení přesného zachycení výše, síly a hlasitosti tónu může vedoucí oddělovat navazování úderem na tamburinu. Od nejsilnějšího se vracíme zpět k nejslabšímu. Vedoucí může také požádat někoho ze skupiny, aby Źukal na tamburinu, a to tak, aby úhoz odpovídal síle právě vysloveného slova.

Poznámka:

Jde tu zejména o cvičení sluchu a hlasu. Vedoucí musí dbát na to, aby se při největší hlasové intenzitě nenamáhaly hlasivky.

Hodnocení:

Dovedeš zachytit i po úhozu na tamburinu správnou výši tónu?

III. Cíl:

Koordinace zvuku, hlasu a
pohybu. Souhra. Uvolnění
hlasu.

Pro koho:

Pro skupinu začátečníků.

Potřeby:

Skupina. Prostor asi 8 x 14 m.

Návod a výstavba:

Skupina leží v kruhu na břiše, jeden těsně vedle druhého. Paže a ruce jsou nataženy kupředu. Předtím se domluví na jednom slově s pokud možno mnoha vokály. Na znamení vedoucího se slovo třikrát

zašeptá, přičemž se ruce plíží dlaněmi po zemi a vzájemně se přibližují. Všichni opakuji slovo podle vedoucího, který určuje hlasitost. Přecházejí do kleku, těla se napřimují, současně se napřimují i paže, až jsou vysoko vztyčené vzhůru. Slovo se opakuje stále hlasitěji, při natažených pažích je nejhlasitější. Nyní se všichni pevně uchopí za ruce a opakuji slovo třikrát. Pak se opět pustí, pomalu se vrací do kleku, paže klesají, až všichni leží opět na břiše, paže jsou nataženy do středu kruhu jako na počátku. S návratem k zemi se hlasová intenzita zeslabuje, vleže na zemi se slovo opět šeptá. Ti, kteří určují intenzitu, se střídají. Pokuste se dojít jako skupina k jednotnému vzestupnému a sestupnému pohybu.

Poznámka:

Pro toto cvičení by nemělo být ve skupině víc než 8 - 10 členů. U početnějších skupin je dobře rozdělit se na menší skupinky. Cílem je vydat pokud možno nejvíce hlasu a nenapínat přitom hlasivky.

Hodnocení:

žádné

IV. Cíl:

Rozvíjení fantazie

Potřeby:

Vymyšlená nesmyslná slova

Pro koho:

Pro poněkud pokročilejší skupinu

Návod a výstavba:

Skupina se rozdělí na menší skupinky. Každá skupina si vymyslí slovo, které nic neznamena, např. hrou tónů a rytmu. Skupinky si nechají své slovo pro sebe. Vytvářejí k vymyšlenému slovu asociace. Jak se na slovo reaguje, zda žije, kde, jaký má charakter atd.

Pokračování:

Každá skupinka oživí své slovo zvuky nebo pohybem a pohybuje se tak sama prostorem. Skupinka tedy našla identitu ve svém slově. Každý člen skupinky je částí toho, co slovo znamená.

Pokračování:

Slova jednotlivých skupinek se mohou setkávat.

Poznámka:

žádná

Hodnocení:

Jak se vycházelo z fantazie? Převzal někdo v poslední části vedení? Jak jste dospěli k pohybovému a zvukovému ztvárnění? Jakých částí těla jste v pohybu použili?

V. Cíl:

Potřeby:

Tvořivé používání řeči. Základ Skupina, prostor
např. pro školní kabaret.

Pro koho:

Pro poněkud pokročilou skupinu.

Návod a výstavba:

Skupinu rozdělíme na 5 podskupinek. Každá z nich si vymyslí slovo. Skupinka 1. a 2. podstatná jména, 3. a 4. slovesa, 5. přídavné jméno, příslovce.

Vybraná slova si skupinky navzájem sdělí. Např. 1. - hledík (lví tlamíčka), 2. - tahací harmonika, 3. - žvatlat, 4. - zpívat, 5. - povšechný, povšechně

Pokračování:

Každá skupinka složí z vybraných slov básně. Nemusí se rýmovat, nemusí být logická. Slova se mohou skloňovat a časovat, přidávat k nim spojky, předložky atd. Příklad, co z toho může vzniknout:

K tahací harmonice docela povšechně
žvatlaje hledík zpívá,
ne hluboce, ó nikoliv,
nejprve potichoučku, jemně.

K tahací harmonice docela povšechně
žvatlaje, hledík zpívá.

Skupinky přečtou své básně. Poslouchejte a snažte se přijít na to,

jaké asociace básně vyvolává ve vás. Můžete vystihnout náladu. Nekritizovat, nekomentovat.

Pokračování:

Každá skupinka se snaží sama vystihnout náladu a najít název pro svou básně, např. nostalgie, radost, osamělost, žvást atd. Potom si ve skupině vymyslete (vycházejíce z básně a její nálady) námět na scénku. Přitom je možno použít textu nebo části textu básně. Pokuste se najít způsob, jak zvýraznit, ztvárnit asociace, které básně provokuje.

Poznámka:

Je důležité dodržovat normy skládání básně (že se nemusí rýmovat, nemusí být logická atp.). Otvírá se tak možnost postupu plnému fantazie a asociací a omezuje se konstruované rýmování.

Hodnocení:

Jak probíhalo hledání slov v jednotlivých skupinkách? Jak básně vznikala, zda byly rozdílné názory, jak se dospělo k řešení? Zda byly části básně nebo básně celá pomoci při ztvárnění do scénky.

