



FELDENKRAISOVA METODA PRO HERCE

Metodický list k předmětu Psychosomatický trénink

Jména autorů studijní opory:	MgA. Markéta Richterová Ing. Mgr. Branislav Mazúch
Název fakulty:	DAMU
Název katedry:	Katedra alternativního a loutkového divadla
Studijní obor:	Alternativní a loutkové divadlo

Studijní opora byla zpracována v rámci projektu “Zajištění kvality studia na AMU a posílení reflexe nejnovějších trendů v umělecké praxi”, reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002404



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Obsah

1. Úvod	3
2. Praktická cvičení	3
2.1. Prezence	3
2.2. Postava	5
2.3. Kreativita a charakter	7
3. Doporučená literatura	9





1. Úvod

Feldenkraisova metoda somatického vzdělávání (pojmenovaná podle jejího zakladatele Moshé Feldenkraise) je uznávaný celostní přístup, který navozuje „stav“ otevřenosti a zvědavého objevování skrze jednoduchý a vědomý pohyb (ATM, Awareness Through Movement). Jde o hledání nových možností jak v pohybu samotném, tak v myšlení, vnímání, prožívání a sebeuvědomování, což se pozitivně promítá do všech aspektů života. Feldenkraisova metoda vede nejen ke zlepšování kvality pohybového spektra a odstranění řady obtíží a neduhů, ale i k rozvíjení celkového potenciálu člověka a jeho schopností.

Herec pracuje se sebou samým především jako s celkem. Jeho tělo, hlas, emoce, mysl by měly tvořit autentickou jednotu, samostatnou bytost, kreativní osobnost, kde pohyb hraje centrální roli. Herec by měl umět ztvárnit různé postavy, charaktery, životní situace, ve kterých často ještě nikdy nebyl, ale přitom zároveň zůstat sám sebou. Když člověk pozoruje dobrého herce, tak to všechno vypadá, jakoby „to“ šlo samo, přirozeně a bez námahy. A přesně to je hlavní myšlenka Feldenkraisovy metody. „Míň je víc“, a nebo: „*Make the impossible possible, the possible easy, the easy elegant*“ (Moshé Feldenkrais)

Vyučování Feldenkraisovy metody vede herce k citlivějšímu uvědomění si a prožitku vlastního těla a má také silný vliv na jeho jevištní prezenci, výdrž, hlas, cit pro rytmus, timing, pohybovou fantazii, kreativitu atd. Herci získají schopnost hlouběji poznat hranice svých tělesných schopností, což vede k všestrannějšímu, originálnějšímu a uvolněnějšímu projevu.

2. Praktická cvičení

2.1. Prezence

Vnímat co je teď a tady: sebe, prostor, situaci, ostatní herce, diváka.

Sebeuvědomění na jevišti je něco jiného než sebezpozorování a sebehodnocení. Pokud se v daném okamžiku hodnotíte a pozorujete, tak už nejste přítomní. Jste zaměstnáni sami sebou a nemáte už možnost vnímat něco jiného.

Stoupněte si a otočte několikrát hlavou doleva a doprava. Jen potud, kam to půjde lehce, ne do extrému.

Čeho jste si všimli? Otáčí se hlava na jednu stranu lehčeji než na druhou?





Co se děje s očima? Jedou po klidné linii před vámi nebo skáčou z bodu na bod?

Je to pro vás namáhavé? Musíte se snažit? Tak se nesnažte a zkuste to znovu.

Co je jiné? Dokážete si uvědomit a vnímat ten rozdíl? Vnímáte, co teď děláte jinak?

Pauza, na chvíli si odpočiňte.

Začněte znovu otáčet hlavou, lehce a jednoduše. Přitom pokaždé něco změňte.

Představte si, že v dálce na horizontu sledujete loď, která pluje zleva doprava a naopak.

Pomalu, jednoduše a lehce. Sledujte, co to dělá s pohybem hlavy a jak se pohyb mění.

Teď si představte, jak pozorujete něco malého, co pochoduje od jednoho vašeho ramena ke druhému, přímo před vaším obličejem, kousek před nosem. Opět vnímejte, co to dělá s pohybem hlavy a jak se pohyb mění.

Teď zafixujte oči na nějakém bodě před vámi a jen otáčejte hlavou. Nezapomínejte na lehkost pohybu, nepřepínejte se. Jak ten pohyb vnímáte teď? Změnilo se něco?

Je možné otočit hlavou na jednu stranu a očima se podívat na druhou?

Zůstaňte očima stále na jednom bodě, ale teď pevně sevřete čelist, co nejvíc to jde, a stále otáčejte hlavou. Jaký je pohyb teď?

Teď zaměřte pozornost na váš nos, ale nedívejte se na něj. Otáčejte hlavou.

Vnímejte, co se děje. Jste schopni udržet pozornost na nose a vnímat, kam se díváte?

Teď přesuňte svou pozornost na vaše uši, a pak na zadní část hlavy, na temeno.

Pokračujte v otáčení hlavy.

Vnímejte rozdíly.

Teď otáčejte hlavou opět jednoduše zleva doprava. Co se změnilo? Je to lehčí, než to bylo na začátku?

Tohle je cvičení na uvědomění si, co se děje právě teď a tady. Díky tomu získáte citlivost k malým změnám v pohybu a jeho možnostem. Tuhle citlivost nezískáte, pokud setrváte v automatickém módu pohybů. V herectví je to důležité z toho důvodu, abyste objevovali různé možnosti, jak hrát a reagovat v dané chvíli.

S tímto vnímáním si vyzkoušejte navazující cvičení:

Sedněte si jako diváci před jeviště.

Jeden z vás si stoupne na jeviště.





Pokud právě vy stojíte na jevišti, dívejte se do diváků. Nic jiného nedělejte. Očima navažte postupně kontakt s jednotlivými lidmi v hledišti.

Co poutá vaši pozornost v této chvíli nejvíc?

Diváci pozorují, jak moc je herec prezentní, jak se cítí, jestli je v kontaktu sám se sebou a zároveň s divákem. Co dělá, jestli něco dělá?

Po minutě se ukloňte a odejděte z jeviště.

Otázky:

Jak jste se cítili? Bylo to příjemné? Dařilo se vám udržet pozornost? Co vám v tom pomáhalo/bránilo? Co se dělo s dechem? Co dělaly ruce, nohy, ústa...? Kde jste cítili napětí?

Co jste viděli jako diváci?

Proč je důležité si tyto věci uvědomit?

2.2. Postava

Postava není jen to, jak vypadáte, ale je to způsob, jak stojíte a jste připraveni jednat.

Umožňuje vám to být funkční, dát se do pohybu kterýmkoli směrem, reagovat adekvátně na situaci. Takhle mobilita ovlivňuje vaši práci jako herce na jevišti, kde potřebujete být čilí, probuzení a připraveni reagovat spontánně a otevřeně.

Postava se mění ze statického pojetí na dynamické pojetí. Je to uvědomění si vašeho centra. Jedno ze cvičení, které toto centrum aktivuje, jsou „pánevní hodiny“.

Pánevní hodiny

Lehněte si na záda a vnímejte, jak ležíte. Které části těla se dotýkají země a které jsou ve vzduchu. Vnímejte svoji bederní páteř. Leží na zemi? Zkuste ji přitlačit k zemi. Co se hýbe, když se snažíte přitlačit páteř k zemi? Co dělá vaše pánev? Co dělají nohy? Co dělá dech?

Pokrčte kolena a postavte chodidla na zem. Vnímejte opět prostor mezi bederní páteří a zemí. Zmenšil se?





Začněte přetáčet pánev směrem nahoru a dolů. To znamená od hlavy až k nohám a zpět. Co se děje s prostorem za bederní páteří?

Dělejte vše pomalu a opatrně a vnímejte, jak se ten pohyb dostává podél páteře až do vaší hlavy. Co se děje s hlavou? Co se děje s bradou? Vnímejte to propojení.

Odpočiňte si.

Pokrčte opět kolena a dejte nohy trochu od sebe.

Začněte hýbat kolena doprava a doleva a vnímejte, co se děje s pánví. Jak se pánev hýbe?

Zmenšete pohyb kolen a najděte způsob, jak hýbat pánví zleva doprava bez kolen.

Zatlačte jedním chodidlem do země a pozorujte, co udělá pánev.

Jedna strana pánve se zvedne – zatlačte i druhým chodidlem do země. Co se děje s koleny, vzdalují se (v diagonále) od hlavy?

Vnímejte svůj dech.

Odpočiňte si.

Namalujte si hodiny. A položte si je na pánev. 12 je nahoře a 6 je dole.

Začneme pohybem od 12 k 6.

Dělejte vše pomalu a opatrně. Vnímejte, jak se hýbe vaše páteř.

Pak pokračujte pohybem od 9 ke 3. Vnímejte, kde vynakládáte úsilí. Zmenšete ho.

Začněte hýbat pánví podél hodinových ručiček od 12 k 1, 2, 3, 4, 5 až 6.

Pak zkuste druhou půlku od 6 k 7, 8, 9, 10, 11 až 12. Jaká půlka byla jednodušší?

Začněte dělat celé kolo. Představujte si každé číslo. Jaká čísla jsou jednodušší a jaká jdou ztěžka?

Přeskakujete nějaké číslo?

Odpočiňte si.

Pokračujte v hodinách.

Pánev zůstává na zemi, jako by se pomalu a líně válela dokola. Vnímejte váhu pánve.





Co dělá hlava? Uvolněte krk.

Změňte směr.

*Položte si paže tak, abyste nestrnuli v oblasti hrudníku a ramen.
Jaké jsou ty hodiny? Kulaté, kostrbaté?*

Zmenšete úsilí a zrychlete pohyb.

Co dělá hlava teď?

Odpočiňte si.

*Pomalů vstaňte a projděte se.
Co vnímáte? Jaký je to rozdíl? Uvědomte si celé vaše tělo a sebe.*

2.3. Kreativita a charakter

Když si uvědomíte, kolik máte možností v pohybu, a stanete se citlivější vůči drobným rozdílům, tak se vám rozšíří také pole možností v tvorbě určitého charakteru, začnete si s tím hrát a začne vás to bavit. Začnete tvořit. Jedním z důvodů, proč nás tvorba tak baví, je fenomén překvapení, když se stane něco, co jste nečekali.

Lehněte si na záda a vnímejte, jak ležíte.

Otočte se na břicho.

Otočte hlavu na stranu, která je pro vás jednodušší.

Otočte ji i na druhou, vnímejte rozdíl.

Otočte hlavu doleva.

Pokrčte nohy v kolenou tak, že chodidla směřují ke stropu.

Začněte klesat s nohama směrem doprava. Ale nesnažte se dotknout podlahy. Vraťte nohy zpět. Opakujte to několikrát.

Kde cítíte napětí?

Udělejte totéž i na druhé straně. Cítíte rozdíl?

Odpočiňte si.

Natáhněte nohy a dejte ruce do pozice, jako byste chtěli dělat kliky.





Hlavu nechte čelem k zemi.

Odtlačte se jednou rukou a pak druhou. Vnímejte, co se děje mezi lopatkami. Hlavu nechte rolovat po zemi.

Odpočiňte si.

Opět pokrčte kolena a naklánějte nohy směrem dolů, pak se rychle vraťte na střed. Zastavte pohyb uprostřed, nenechte ho jít dál. Co se děje? Jaký sval pracuje?

Udělejte to i na druhou stranu.

Odpočiňte si vleže na zádech.

Zůstaňte na zádech. Pokrčte kolena a zvedejte pánev, výš a výš. Vnímáte při zvedání nějaké místo, kde byste se mohli v pohybu zastavit a setrvat tam bez větší námahy?

Zůstaňte v tomto místě a naklánějte nohy doleva a zpět.

Udělejte totéž i na druhou stranu.

Co se hýbe? Co dělá vaše bederní páteř?

Odpočiňte si.

Otočte se na břicho a pokrčte nohy v kolenou tak, že chodidla směřují ke stropu. Hlavu otočte doleva a nohy nakloňte doprava. Je to jednodušší než na začátku?

Vnímejte „twist“, který se odehrává ve vašem těle.

Udělejte stejný pohyb i na druhou stranu.

Odpočiňte si.

Opět pokrčte kolena, hlavu otočte doleva a naklánějte nohy doprava a zpět.

Jakmile se nohama dostanete na střed, otočte hlavu doprava a nohy naklánějte doleva.

Udělejte to několikrát a vnímejte, jak pohyb prochází celým tělem.

Odpočiňte si.

Pokrčte kolena a dejte nohy úplně k sobě. Začněte naklánět nohy doprava. Co se děje? Zvedá se levé koleno od země? Je ten pohyb spojený s pohybem pánve? Co se ještě zvedá?

Udělejte to samé také na druhou stranu.

Když se dostanete na střed, tak otočte hlavu na druhou stranu a pokračujte dál. Najděte svůj rytmus.

Odpočiňte si.





Pokrčte kolena, nohy dejte od sebe a překřížte kotníky.

Hlavu otočte doleva a naklánějte obě nohy doprava.

Přitom se podívejte přes levé rameno.

Co se stane? Překvapilo vás něco?

Pokud jste dospěli až k sedu, tak si s tímto pohybem můžete začít hrát.

Najdete v něm rytmus a dynamiku a třeba také radost.

3. Doporučená literatura

FELDENKREIS, Moshé: *Awareness Through Movement*. HarperOne, 2009. 192 str. ISBN: 978-0062503220¹

FELDENKREIS, Moshé: *Feldenkreisova metoda – pohybem k sebevědomění*. Pragma, 1999. 186 str. ISBN: 978-80-7205-058-1

FELDENKREIS, Moshé: *Learning to learn*. Dostupné z <http://thefieldcenter.org/O6resources/reference.html>, 15. 1. 2020.

WORSLEY, Victoria: *Feldenkrais for Actors*. Nick Hern Books, 2016. 240 str. ISBN: 978-1848424173

HOUSTON, Jean, MASTERS, Robert: *Naslouchejte svému tělu: Psychofyzická cesta ke zdraví a vědomí sebe sama*. Pragma, 2006. 254 str. ISBN: 80-7349-027-7

¹ Autoři metodického listu doporučují práci s touto knihou v jejím originálním jazyce.





Oponenti: BcA. Jan Skovajsa

Datum poslední aktualizace: 15. 1. 2020

Dostupné pod licencí [Creative Commons BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

© Akademie múzických umění v Praze, Malostranské náměstí 259/12, 118 00 Praha 1, IČ
61384984



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY