

## HARMONICKÉ DÝCHÁNÍ

Ve výuce platí dvě „zlatá“ pravidla:

1. Pro všechna dechová cvičení je nezbytné správné VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA. „Kostra člověka je stavěna tak, že je téměř nemožné organizovat správné dýchání, není-li skelet účelně organizován proti zemské přitažlivosti. To pro nás znamená, že dýchání může být jen v té míře organizováno, jak se nám nepřímou pomocí zlepšit organizaci kosterních svalů, aby tělo mohlo lépe stát a lépe se pohybovat.“<sup>27</sup> Je tedy nutné před všemi dechovými, hlasovými, mluvními a pěveckými cvičeními uvést tělo do správného poměru všech částí navzájem, jak je to dáno pravidly vyváženého, uvolněného držení. (Často vytvoří zábranu i nepatrný posun hlavy vpřed spojený s určitým přepětím v nežádoucích svalech nebo vytlačení předních žeberních oblouků vpřed ve snaze o brániční oporu, jíž však lze dosáhnout i rozšiřováním žeber do stran, které nevede k přepínání.) K tomu nezbytně patří i mentální naladění na kladnou, úsměvnou strunu!<sup>28</sup>

2. Pro všechna pohybová cvičení platí požadavek volného proudění dechu (zadržování nebo tlačení je fyziologicky chybné). Toto pravidlo je do té míry „zlaté“, že s ním lze vystačit bez dalších instrukcí. Ovšem některým pohybům můžeme pomoci řízeným dýcháním, tj. vědomou koordinací rytmu dechu s rytmem pohybu. Tak některým cvikům prospívá výdech při aktivní fázi pohybu, zatímco některým uvědomovacím a uvolňovacím cvikům pomáhá výdech na pasivní fázi. Např. u všech pravých švihů a cviků, v nichž se uplatňuje volný pád některých částí těla, je pohyb dolů spojen s výdechem a následný návrat do výchozí polohy s vdechem. Stává se pak, že cvičící tíhne k tomu spojovat každý zdvih s vdechem a každý pokles nebo pohyb směrem dolů s výdechem. To je však chybné. (Mnohé metody zdůrazňují a prodlužují naopak pohyby přímivých a protahovacích svalů výdechem – na základě poznatku, že ohybači tíhnou ke křečovitosti a ke křečím.) Pohyby do prostoru, včetně pohybů směřujících vzhůru, i pohyby posilovací, jsou kvalitnější, jsou-li spojeny s výdechem (nejen ve fyziologickém, ale i psychickém

27 Feldenkrais, M. *Der aufrechte Gang*.

28 Dechová cvičení jsou na hereckých školách přenechávána pedagogům mluvy a zpěvu. Zde pak doporučíme takovou metodu, která respektuje okolnost, že proces dýchání je z 50 % řízen vegetativní nervosvalovou soustavou nepodléhající naší vůli; metodu, která před drilem dává přednost podněcování spolupráce vegetativních a motorických center psychofyzickým uvolněním a vyvoláváním smyslových představ. (Nejmodernější metody jsou proti řízenému dýchání, vyvolávají bezděčné prohloubení dechu masáží a odbornými doteky.) Poznámka při 2. vydání: V předmětu zv. Ladění jsem se vrátila k dechovým cvičením, avšak vedeným v individuálním tempu jednotlivých studentů. Viz Kröschlová, Eva. *Ladění – psychosomatická příprava k výuce herectví*. Lekce zapsala odb. as. L. Fišerová. Praha: NAMU, 1998, 2002.

ohledu). Jestliže tedy některý cvik obsahuje i fázi pádu i fázi posilovací, jimž oběma svědčí spojení s výdechem, upravíme rytmus podle toho.

(Kupř. ve cvičení šikmých břišních svalů v lehu na zádech se skrčenými koleny: s výdechem pustíme kolena plnou vahou vpravo k zemi, až se pánev obrátí doprava (levé rameno při tom tlačíme v protipohybu k zemi a hlavu necháme reaktivně „padnout“ do malé torze vlevo), pak necháme tělo v klidu, aby se po malé pauzičce samo nenásilně nadechlo a při zpětném pohybu opět vydechujeme (následuje opět vdech v klidu). – Aby se břišní svaly posílily, musíme nechat nohy pasivní a začít zpětný pohyb tlakem levého boku a kříže směrem k zemi.

Vzmemme-li příklad z dechových cviků, při nichž se často zvedají paže stranou, aby se umožnilo větší rozšíření plic při nadechování, můžeme doporučit, aby po vdechu s upažením následoval výdech s vědomým protažením páteře vzhůru (pocit zestíhlení), aby vydechování nebylo spojeno s pasivním pocitem. Ale také proto, aby pak vdech byl přirozenější, uvolněný (jako houba reaguje na stlačení rozvolněním). „Nejlépe, když dýchání není akcí, ale reakcí.“ říká Agnes Schochová.<sup>29</sup> Spojování výdechu s pocitem zpasivnění (v některých případech do jisté míry nutné – třeba z výrazových příčin) vede k nutnosti vynaložit novou a tedy nepřiměřenou sílu při vdechování. (Dobré však je při cvičení v rámci variací měnit také fáze výdechu a vdechu.)

Ovšem jen malá část cviků má být provázena řízeným dechem. U většiny raději přenechme tělu, kdy potřebuje vdechnout a kdy vydechnout, za předpokladu, že udržujeme svaly v pružném uvolnění a části těla v takovém vzájemném poměru, aby pro proudící dech byl k dispozici dostatek volného prostoru. Potom „dechová vlna“ může ovlivnit jemné, téměř neviditelné vlnění páteře.

Lehčeji se nám dýchá, je-li tíže těla nesena kostrou bez zvláštní námahy svalů. Lépe se držíme, jestliže se nám dobře dýchá. Držení těla a svalové pohyby, které vyvolávají prohloubené dýchání, povzbuzují i psychické ekvivalenty, např. pohotovost k aktivitě, kontaktibilitu i dispozici k afektu. To se však netýká dýchání prohloubeného na povel vůle, spíše toho, které pomocí představ, ať už čichových, prostorových či zvukových vyvolá aktivitu vegetativních regulátorů našeho dýchání.

29 Schoch, A. *Gute Haltung – Schöner Gang*.

*„Omezená nebo nevyužitá pohybová schopnost, např. přepětí nebo ochablost určitých svalových skupin, může negativně ovlivnit dýchání nebo krevní oběh. Naopak může omezené nebo špatné dýchání i krevní oběh negativně ovlivnit držení a pohyb. Dýchání má přirozený, tedy funkčně podmíněný časový a dynamický základní rytmus, který však individuálně varíruje podle stavu, činnosti, zážitku. Podmíněny mnohými vzájemnými vztahy mohou se ,formou‘ průběhu dýchání rovněž ovlivnit stav, činnost a zážitek. Tím získává způsob vedení dechu také vliv na výraz pohybu, resp. na působení tělesné činnosti. Zkušenost učí, že – v obojím smyslu – vnímavým vztahem mezi dýcháním a pohybem se zapojuje organicky celé tělo k účasti na každém pohybu.“<sup>30</sup>*

Rytmus dýchání se má přizpůsobovat poloze těla v gravitačním poli. Správnou koordinaci pohybů s dýcháním nejlépe odpozorujeme ve stavu psychofyzického uvolnění, v klidu a *nejprve v pomalém tempu*. Pak teprve můžeme tempo pohybu zvyšovat bez obav. (Velice často je rychlé cvičení spojeno s nesprávným dýcháním!)

*„Dýchejte ve svém obvyklém rytmu, ne hlouběji než obvykle, nezadržujte dech. Hlavní je teď věnovat kladnou, radostnou, nadšenou pozornost svému dechu. Zaposlouchejte se důkladně do své dýchací slasti. Žádné násilí, nic vyumělkovaného, strojeného. Za nějakou dobu se vám dech sám trochu zpomalí, prohloubí, nabude na pravidelnosti. Svaly celého těla se vám ještě více uvolní a je také možné, že pocítíte mírné teplo, protože se vám uvolnily i cévy. Teď už vychutnávejte, jak volně se vám dýchá, přímo se opájíte svobodou svého dechu. Srdce přechází k soustředěnému, pokojnému rytmu.“<sup>31</sup>*

Požadavek uvolnění neplatí pouze v klidu a při odpočinku. Právě *při namáhavých cvičeních je dosažení uvolněného dechu nejužitečnější pro zvládnutí budoucích jevištních úkolů!*

Při tomto uvolnění však nesmíme nikde nic povolit. Zejména dechové svalstvo si musí uchovat aktivitu a držet ve středu těla volný prostor, aby vysílalo podněty pro vydatnější dýchání. Pocitově to odpovídá tzv. „dechové brániční opoře“,

30 Loesch, Ilse. *Sprechende Bewegung*. Berlin: Henschelverlag Kunst u. Gesellschaft, 1974.

31 Levi, Vladimír Lvovič. *Umění sebevlády*. Přeložila Olga Gabašová. Praha: Mladá fronta, 1981.

je-li správně chápána a prováděna. (Prakticky to znamená udržet tou částí dechového svalstva, které podléhá vůli, mírně nádechovou pozici i při výdechu.)

Doposud byla řeč o cvičeních, ve kterých si máme přirozeně rozšířit dechovou kapacitu, abychom posílili svou vitalitu větším přísunem kyslíku (pozor, příliš rychlé dýchání tomu zabraňuj!). Avšak v herectví jde i o zpodobení životních projevů, které nejsou spojeny s volným dýcháním. Víme ze zkušenosti, jak se mění jeho rytmus, jestliže jsme překvapeni, vyděšeni, máme strach, radost, spěcháme, zdráháme se, zpozorníme atd. *Vědomé změny dechového rytmu mohou zpětně ovlivnit pocit až k prožitku (odpovídajícimu změně situace ve hře a vztahu k ní).* Proto je ve výuce jevištního pohybu využíváno i těchto možností. Rovněž i představa vůně či pachu, které napomáhají přirozeným reakcím. Nezapomeňme ani na uvolňující vliv smíchu!

*„Řízen podvědomě působícími vegetativními centry, ale zároveň přístupem vůli, tvoří dech most mezi vnějškem a vnitřkem, mezi já a Ono, člověkem a tělem. Dýcháním může člověk uvést celý svůj organismus do zmatku nebo ho uspořádat a zharmonizovat.*

*Více ještě: dýchání může být prostředkem vyjádření tělesného a ztělesnění duševního a duchovního. To se dříve vědělo, dokazují to dechové nauky vnášené do kultů a filozofií Východu i Řecka.“<sup>32</sup>*

*„Vdech váže a svazuje, v zastavení se udá vše pravé, výdech uvolňuje a dokonává, neboť překonává všechna omezení.“<sup>33</sup>*

Viz PSYCHOFYZICKÉ UVOLNĚNÍ; PŘIROZENÝ POHYB; VYVÁŽENÉ DRŽENÍ TĚLA; MODIFIKACE DRŽENÍ TĚLA; ODPOČINEK; OPĚRNÝ BOD HLAVY.

## DYNAMIKA

(z řeckého dynamis = síla, proto v starších českých spisech zv. nauka silozpytná). Znamená 1. v hudbě od doby baroka fenomén odstupňování síly zvuku (např. crescendo, decrescendo), později i 2. teorii o něm, 3. v tanci a pantomimě odstínění intenzity svalové práce, resp. psychofyzického napětí s ní spojeného,<sup>34</sup>

32 Jacobs, D. *Die menschliche Bewegung.*

33 Herrigel, Eugen. *Zen a umění lukostřelby.* Přeložil Pavel Petr. Praha: Pragma, 1994.

34 Cvičení dynamiky obsahuje publikace Kröschlová, Eva. *Dynamika – švihy.* Gottwaldov: Okresní kulturní středisko, 1986.