

Být přirozený je estetické

Barbora Etlíková

Petra Pellarová a Tereza Skovajsová, absolventky KATaP, využily workshopu nazvaného Feldenkrais pro performery k tomu, aby zkoumaly, jakým způsobem lze při zkoušení pracovat s technikou „vnitřního vidění“. Jak lze budovat postavu nikoliv na základě odporovaných pohybů, ale naopak vyjít z psychofyzických daností, které si každý nese v sobě.

První část workshopu spočívala v seznámení se s Feldenkraisovou metodou. Lektor vybízí cvičící k tomu, aby prováděli konkrétní minimalistické pohyby. Ty bývají zvnějšku obtížně pozorovatelné, a tak na rozdíl od klasického cvičení nejde o to, aby kdokoliv kontroloval, zda je pohyb prováděn „správně“. Lektor pouze vede pozornost cvičícího, vybízí jej k tomu, aby vnímal, jak pohyb té které části těla ovlivňuje ty ostatní, a aby sledoval, jaké změny se v těle dějí v průběhu lekce. Jedinou hranicí je zde bolest. Na rozdíl od běžného života zde není cílem vyhnout se úplně pohybům, které ji způsobují, ale spíše snížit jejich rozsah a intenzitu do té míry, aby se staly proveditelnými. Cvičící je tedy důsledně veden k tomu, aby naslouchal náznakům svého těla a se získanou zkušeností se po svém vyrovnal.

Druhá část byla jakýmsi kreativním rozvínutím této metody, pokusem použít její principy i v případě pohybů dynamičtějších a větších. Uvolněná těla byla nyní připravena zkoumat, čím je který pohyb inspirativní, jaké pokračování si žádá, anebo nevybízí-li dokonce k vystavění role. Vůbec v tu chvíli nevedadlo, že herecký talent některých z nás byl rozhodně spíše latentní. Nemuseli jsme nic předstírat, naše pohyby byly samy od sebe estetické, naprosto přirozené. Už podruhé jsem se na tomto festivalu dozvěděla, že zkoumat hranice své identity je uvolňující a přirozené, ne-li dokonce ozdravující.

DAMU: Feldenkraisova metoda pro performery
(Tereza Skovajsová, Petra Pellarová)

