



# BIOSYNTETICKÁ IMPROVIZACE

Improvizace jako inspirace pro biosyntetické terapeutiky

**Závěrečná diplomová práce**

**Bc. KATEŘINA BUREŠOVÁ**

Výcvik VII

Rok odevzdání 2024

<b>ÚVOD</b> .....	<b>3</b>
<b>1 IMPROVIZACE A JÁ</b> .....	<b>4</b>
<b>2 FOUNDING BIOSYNTÉZY A IMPROVIZACE</b> .....	<b>6</b>
2.1 BIOSYNTÉZA .....	6
2.2 BIOSYNTETICKÉ KOŘENY A PRINCIPY .....	6
2.3 IMPROVIZACE .....	8
2.4 DIVADELNÍ IMPROVIZACE .....	9
2.5 KOŘENY, HISTORIE VZNIKU DIVADELNÍ IMPROVIZACE .....	9
2.6 VÝVOJ DIVADELNÍ IMPROVIZACE VE 20. STOLETÍ .....	10
2.7 IMPROVIZACE MIMO DIVADELNÍ PRKNA S PŘESAHEM K ESENCI .....	12
2.8 ČESKÉ IMPROVIZAČNÍ KOŘENY .....	13
<b>3 UMĚNÍ IMPROVIZACE</b> .....	<b>15</b>
3.1 IMPRO JE KDYŽ... .....	15
3.2 ESENCIÁLNÍ KVALITY IMPROVIZACE .....	16
3.3 DALŠÍ DŮLEŽITÉ SOUČÁSTI IMPROVIZACE .....	17
Hra.....	17
Kreativita.....	18
Odvaha a sebevědomí.....	18
Práce s chybou a postoje k neúspěchu .....	19
Laskavost.....	19
Autenticita a zranitelnost.....	20
Všímavost a vnímavost .....	21
Rezonance a napojení.....	21
Síla skupiny .....	22
<b>4 GROUNDING IMPROVIZACE – PRINCIPY, KOTVY</b> .....	<b>24</b>
4.1 ANO A ... „YES AND“ .....	25
4.2 VEZMI CHYBU DO HRÝ.....	25
4.3 NECH DRUHÉHO ZAZÁŘIT .....	25
4.4 HRAVOST, RADOST A SÍLA HUMORU .....	26
4.5 EXPERIMENTUJ, NECH SE PŘEKVAPOVAT .....	26
4.6 RYTMUS .....	26
4.7 JASNOST, JEDNODUCHOST, OČIVIDNOST .....	27

4.8	OŠETŘI SVŮJ KOMFORT VE SMYSLU OSOBNÍ ZODPOVĚDNOSTI .....	27
4.9	VŠÍMAVOST, PŘÍTOMNOST .....	27
4.10	OČNÍ KONTAKT .....	28
4.11	AKTIVNĚ NASLOUCHEJ .....	28
4.12	POSLECHNI SVŮJ IMPULS VČAS .....	29
4.13	VEZMI EMOCE DO HRY.....	29
4.14	VĚŘ SOBĚ I SVĚMU PARTNEROVI.....	29
<b>5</b>	<b>IMPROVIZACE A OSOBNOSTNÍ RŮST.....</b>	<b>30</b>
5.1	TŘI PROLNUTÍ.....	31
5.2	RIZIKA, LIMITY A VÝZVY SEBEROZVOJE NA KURZECH IMPROVIZACE.....	33
<b>6</b>	<b>IMPROVIZACE SKRZE BIOSYNTETICKÝ POHLED .....</b>	<b>36</b>
6.1	PROPOJOVACÍ, LASKAVÉ, BEZPEČNÉ.....	36
6.2	TÉMA ZMĚNY, IMPULSY.....	37
6.3	RYTMUS .....	38
6.4	EKTO-ENDO-MEZO.....	38
6.5	MOTORICKÁ POLE .....	41
<b>7</b>	<b>PŘÍNOSY .....</b>	<b>46</b>
7.1	BIOSYNTETICKÉ PŘÍNOSY, KDYŽ IMPROVIZUJI.....	46
7.2	BIOSYNTETICKÉ PŘÍNOSY, KDYŽ VEDU SKUPINU .....	46
7.3	IMPROVIZAČNÍ PŘÍNOSY PRO MOU TERAPEUTICKOU PRAXI.....	47
7.4	INSPIRACE PRO BIOSYNTETICKÉ PRACOVNY A BIOSYNTETICKÁ SRDCE .....	48
	Sebepéče, zdroj, uvolnění.....	48
	Mindfulness v akci a s humorem.....	48
	Trojí přítomnost.....	49
	Nebrat se tak vážně .....	49
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>50</b>
	<b>ZDROJE.....</b>	<b>51</b>

## Úvod

Téma své závěrečné výcvikové práce jsem věděla okamžitě, propojení Biosyntézy a divadelní a rozvojové improvizace. Jsou to mé dvě velké vášně a mé dva velké zdroje v životě. Čím déle jsem s těmito směry na blízku, vnímám více jejich podobnost a vzájemné doplňování.

Cílem mé práce bude více prozkoumat a nasvítit aspekty, které má improvizace a biosyntéza z mého úhlu pohledu podobné, kde se doplňují nebo se vzájemně prolínají. Mým vnitřním přáním je pojmenovat a pokusit se vynést na světlo vzájemnou podobnost a z toho se rodící spolubytí těchto dvou směrů. Věřím tedy, že tato má práce bude dobrým základním stavebním kamenem či začátkem pro možné snoubení dvou laskavých a tvořivých přístupů. Do budoucna bych ráda pracovala s propojením biosyntézy a improvizace v sebezkušenostních nebo terapeutických skupinách.

Improvizace je pro mě prostor, kde můžu experimentovat, hledat laskavé a hravé možnosti, jak být sama se sebou, hledat hravě hranice svého těla, sebevyjádření, hledat své postoje a polohy sebe. Vnímat a učit se laskavost k sobě i druhým lidem. Vnímat a přijímat různorodost sebe, druhých, situací, prožívání a okolního světa. Zažívám tady opakované přijetí svých nahrávek, nápadů a projevů a tím i sebe. Prostor, kde si zkoumám svou zranitelnost, své obrany a pouštění nefunkčních obran. Místo, kde se setkávám s hloubkou vztahovosti k sobě i k druhým. Místo, kde se nasmějeme od srdce, a i z břicha, jako nikde jinde. Je to místo, kam patří chyba. Improvizace je pro mě čas pro sebe a mé přátelé. Improvizace je i má práce, která mě neskutečně oživuje a naplňuje smysluplností. Improvizace je pro mě zdrojem, setkáním s jedinečným přítomným okamžikem, zažívání a zkoumání síly a hloubky napojení. Improvizace je pro mě prostor, o kterém jsem snila jako malá holka ... bezpečný, hravý, laskavý, živý, akční, kontaktní, svobodný, kde je místo pro humor i slzy, místo pro kvality i stíny. Místo, kde mohu spočinout anebo se dobít energií. Místo, kde pulzuji, tak jak potřebuji. Kde jsem viděna, slyšena a vnímána, tak akorát. Tady jsem plně a v esenci.

A tento prostor bych vám moc ráda představila detailněji, protože ho považuji za velmi inspirativní a obohacující i pro nás terapeuty.

# 1 Improvizace a já

Improvizace mi vstoupila do života před více než deseti lety a okamžitě jsem ji milovala celým svým tělem a duší. Bylo to pro mě setkání se svou esencí a esencí živosti. Dělal mi dobře v těle, cítila jsem, jak se skrze improvizální aktivity uzemňuji do těla, a právě hravé ladění mi dodávalo vitalitu a esenciální naplnění. V tu dobu jsem znala a aktivně používala metodu Focusing<sup>1</sup>, což je vědomá práce s tělesnými pocity. A právě přijímající principy improvizace mi ladili s přijímajícími principy focusingu. To vše mě vedlo k hlubšímu vnímání svého těla a prožívání. A také mě to vedlo dál a hlouběji zkoumat potenciál improvizace. Od začátku jsem v improvizaci vnímala, že může vést k hlubšímu propojení se sebou samým. A zároveň mě nesmírně bavila hra, hravost a svoboda projevu. Bylo to esenciální napojení na sebe a na své zdroje.

Skrze improvizaci jsem také mohla prožívat určité své neobjevené části a zažívat či potvrzovat si i ty, které jsem již znala a dál mohla rozvíjet, např. své sebevyjádření v pohybu, ve slově, v komunikaci s druhými apod. Skrze zážitky a cvičení jsem svým novým projevům a impulsům začala vytvářet pozornost, prostor uvnitř sebe, důvěru a více jsem je vyjadřovala navenek svým kolegům improvizátorům a později také i divákům.

Principy improvizace mi poskytovaly dobrý containment a grounding, bezpečný prostor s jasnými pravidly, který nabízel velkou svobodu a volnost. Mohla jsem hledat, jak a kudy svůj vnitřní prostor naplním po svém. Učila jsem se skrze improvizaci více si všimnout sebe v přítomnosti – svého prožívání a vnímání, ale všimnout si i svého okolí – předně svého spoluhráče, nahrávek, atmosféry na scéně nebo v akci ve skupině. Improvizované situace mi dávaly možnost reagovat autenticky v přítomném okamžiku tady a teď, jak nejlépe mi to v tom daném okamžiku šlo.

Od začátku byla pro mě improvizace spíše cesta k sobě (k sobě samotné, ale i k sobě navzájem s druhými lidmi) než cesta za diváky. Kdybych snad někdy stále před „Sofiinou volbou“ a musela bych si vybrat mezi improvizací pro diváky anebo improvizací s osobnostními přesahy, volím určitě to druhé. Hrát pro diváky má také své kouzlo, je to jiný druh energie. Rezonance s diváky a zážitek výměny energie v divadle, když diváci „vysílají“ na jeviště svou energii, nadšení, radost, zklamání, dojetí a my k nim do hlediště také posíláme svou hravost, radost,

---

<sup>1</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Focusing>

napojení, flow, energii z hraní, je velmi unikátní zážitek. Prožíváme tam pak jedno velké „spolu“.

Mohlo by se zdát, že vystoupit na jeviště je jen extrovertní, expanzivní prožitek. Ale dají se tam zažít i jiné kvality. Právě třeba trénink autenticity, vlastního groundingu, ustát si to své, čelit výzvě nebo jinému očekávání zvenku, poslechnout svůj impuls v jiném poli než na tréninku, rozšířit své vnímání a být napojen nejen na sebe a spoluhráče, ale i na diváky. V improvizaci se učíme v roli více být než ji jen hrát, i když hraní je v tomto ztvárnění rolí také samozřejmě obsažené. A právě diváci velmi dobře poznají, jestli jsme opravdu v přítomnosti, ve flow, opravdu na sebe napojeni nebo je to více racionálně vymyšlené, drženo ambicí být vtipní nebo to chceme mít výkonově pod kontrolou. Celé hraní má pak rozdílnou energii, chybí tomu endodermální napojení, esenciální vůně a hravá příchut'. Je to taková alchymie bytí v esenci, půjčit roli sebe (své tělo, emoce a myšlení) tak akorát, abychom se autenticky stali tou hranou postavou a zároveň se v ní úplně neztratili.

Učím se také neposuzovat a nesoudit nahrávky, příběhy, nezvyklosti a neočekávané vyústění dialogů. Stále se učím díky improvizaci nesoudit příběh, spoluhráče, a nakonec i sama sebe. Dodnes se učím přijmout svou povedenou i nepovedenou repliku, scénu, pohyb a tím i sebe. V improvizaci mám také ráda okamžiky zážitku sklizně, tak jak jsem se je naučila v biosyntéze. Plně si prožít radost ze společné tvorby, z díla, které obživilo pod mýma rukama a díky mému tělu, emocím a přítomné mysli. Hra, tvorba a lehkost jsou pro mě léčivé prvky.

A sama sebe se často ptám na spoustu otázek kolem improvizace a biosyntézy. Třeba jak hodně se mé dvě životní vášně improvizace a biosyntéza prolínají? Vede improvizace k esenci? A jak a kudy? Vede ke svým esenciálním impulsům a jak je vyjadřovat ve hře, v hraných situacích, kde limity jsou posunuty a téměř cokoli je možné? Umožní hráčský svět, improvizací pole, vyjádření impulsů – tělesných, emocionálních, řečových – jinak než v reálném světě? Posouváme v improvizaci hranice, limity našeho sebevyjádření? Propojuje nás se sebou samými a s ostatními lidmi? Buduje v nás laskavost a posiluje naše srdce? Důvěřujeme pak sami sobě, sobě navzájem a světu více? Jak tvorba v umění dokáže probudit tvorbu našeho života? Je živost esencí improvizace?

## 2 Founding Biosyntézy a Improvizace

Founding znamená v Biosyntéze vše, co nás předchází, naše kořeny, životní zkušenosti našich předků. Životní zkušenosti, které jsme nezažili, ale získali jsme je v podobě vyprávění. Je to podstata předané informace z minulosti.<sup>2</sup> Znat kořeny metod s kterými pracujeme je myslím stejně důležité, jako poznávat své vlastní kořeny a rodová témata. V této práci zmiňuji věřím, že podstatnou část kořenů Biosyntézy i Improvizace. A už i zde vnímám určitou podobnost, možné prolnutí obou směrů.

### 2.1 Biosyntéza

Biosyntéza je somatická neboli na tělo orientovaná psychoterapie. Termín biosyntéza vychází z řeckého „*bios*“ (život) a „*synthesis*“ (integrace nebo sjednocení). Biosyntézu rozvinul David Boadella v 70. letech 20. století. Tento název začal David Boadella používat pro svůj směr terapie, aby ho odlišil od bioenergetiky a biodynamiky. Význam slova biosyntéza „**integrace života**“, také reflektuje Davidovu snahu spojit různé aspekty lidského bytí – tělo, emoce, mysl a duchovní rovinu, do jednoho celistvého systému. Biosyntéza tedy představuje komplexní, holistický přístup v psychoterapii.

### 2.2 Biosyntetické kořeny a principy

Kořeny biosyntézy jsou hluboko zakotveny v různých psychoterapeutických školách a směrech, včetně psychoanalýzy, vegetoterapie, bioenergetiky, hlubinné psychologie a východních filozofických tradic.

Biosyntéza vyrůstá na půdorysu třech základních přístupů. Prvním je přístup Wilhelma Reicha, který přináší do Biosyntézy koncept energie a charakterových struktur. Dále je Biosyntéza obohacena o koncepty bioenergetiky Alexandra Lowena a biodynamiky Gerdy Boyessen. Dále i přístupem vývojové teorie školy objektivních vztahů Donalda Winnicotta, zkoumající vztah mezi dítětem a matkou. A třetím zdrojem je přístup Stanleyho Kelemana a Francise Motta, kteří se zabývali prenatálními zážitky, embryologií a studiem života v děloze a jejich vlivem na životní projevy člověka.

*„Pokud dýchám, je vždy ještě naděje. Být živý znamená mít ohromný potenciál k pulzaci životní energie.“*

*David Boadella*

---

<sup>2</sup> Ze zápisu unitu Founding, výcvik VII.

Toto je jedno z cenných poselství Davida Boadelly, zakladatele Biosyntézy. Pulzovat znamená mít možnost přecházet mezi různými formami našich projevů, jet na vlně energie, od růstu přes vrchol k útlumu, mezi výkonem a odpočinkem. Biosyntéza jako metoda se snaží tuto pulzaci obnovit a přinést oživení do celého našeho života. Znamená to citlivě vnímat a spolehnout se na moudrost těla a jeho přirozených rytmů. Biosyntéza v sobě propojuje život na třech úrovních. Integruje tři základní životní procesy, a to tělesný (mezodermální, pohyb, konání, jednání), mentální (ektoderm, mysl, řeč, kognice) a emocionální (endodermální, emoce, cítění). A právě tělo hraje v Biosyntéze ústřední roli. To, jak se tělem vyjadřujeme, jak dýcháme, jaký máme výraz obličeje, to vše je odrazem našeho života, našich zkušeností. Biosyntéza se dívá nejen na psychické obtíže a poruchy člověka, ale především na oblasti, kde jedinec dobře funguje, na jeho aspekty zdraví na rovině fyzické, psychické a spirituální.<sup>3</sup> Zaměřuje se, mapuje, zvědomuje vnitřní zdroje klienta. Zkoumá, co ho podporuje, pomáhá, dobíjí energii na úrovni těla, emocí i mysli. Vždy pracuje s ohledem na jeho potřeby a jedinečnost klienta. Dalo by se říct, že Biosyntéza přináší do pole psychoterapie zdrojové neteologizující zaměření na člověka v jeho emocionálně – tělově – myšlenkové a spirituální celistvosti, s přesvědčením, že v každém z nás dríme potenciál k růstu a úzdavě.

Základním nástrojem terapie je vztah mezi klientem a terapeutem a samotné tělo terapeuta. Je-li „správně vyladěno“, umožňuje cítit drobné emoce, napětí, kvality i pulzaci klienta. Tato rezonance je pak základním kompasem udávajícím směr další terapeutické práci i intervencím v terapii. Klíčové je vnímat, kam a kudy chce klient růst a podporovat ho v této cestě. Podpořit stav zdravé pulzace a obnovit integraci emocí, těla i myšlení. Posílit kontakt se sebou i s druhými.<sup>4</sup>

V rozhovoru, který vedla Yvonna Lucká s Davidem Boadellou v Heidenu v roce 2017<sup>5</sup>, David říká: *“Gram kontaktu je důležitější než tuna energie“*. Vyzdvihuje tak významnost opravdového kontaktu v rámci biosyntetické psychoterapie. Dokonce tento princip nazývá nejdůležitějším v Biosyntéze: *„Je to jeden z nejdůležitějších principů, které v Biosyntéze máme.“* Opravdový kontakt léčí. Dále David pojmenovává další dva důležité principy Biosyntézy jako jsou rezonance a empatie. Právě rezonance a empatie nám umožní navázat dobrý opravdový kontakt s klientem. Avšak empatie k druhému člověku musí být vyvážena empatií k sobě samému, abychom se sobě neztratili při vcit'ování do druhého. Biosyntetičtí

---

<sup>3</sup> BOADELLA, D. & kol. (2017) *Biosyntéza, Zdroje a energie v terapii, výběr z textů*. Praha: Triton. s.10

<sup>4</sup> BOADELLA, D. & kol. (2017) *Biosyntéza, Zdroje a energie v terapii, výběr z textů*. Praha: Triton s.11

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=QE1H6uUkanQ>



terapeuti využívají při své práci nejen slova, ale i práci s dechem, pohybem, imaginací, dotekem, sny a také vede klienty k všímavosti a zvědavosti k sobě a ke svým impulsům.

*„Terapie představuje cestu k propojení toho, co bylo odděleno, ke složení rozbitých obrazů.“<sup>6</sup>*

*„Úkolem všech skutečných terapií a cílem vnitřních nauk všech pravých náboženství je znovu nás propojit s hloubkami sebe sama.“<sup>7</sup>*

*„Abychom dospěli ke skutečné integraci, musí se léčivá práce soustředit na životu nakloněné vědomí, které je jádrem člověka.“<sup>8</sup>*

Biosyntéza je integrativní směr a sám David říká, že Biosyntéza je otevřený, ne uzavřený systém. Není proto konečným nebo neměnným souborem teorií nebo metod, ale neustále se vyvíjející sítí konceptů a praktik, které vycházejí z mnoha zdrojů. Podobně jako ekologickému systému i Biosyntéze svědčí rozmanitost, ale zároveň je sjednocena soudržností a kooperativní souhrou mezi dílčími dovednostmi a principy.<sup>9</sup>

Na Biosyntézu navazuje a vychází z ní **Biosyntetická psychoterapie**, která je také celostním přístupem v somatické psychoterapii. Biosyntetická psychoterapie dále obohacuje metodu o moderní znalosti z oborů psychosomatiky, neurověd a epigenetiky.<sup>10</sup>

### 2.3 Improvizace

Termín improvizace pochází z latinského slova *improvisus* – nepředvídaný. Jde o jakýkoliv projev lidské činnosti či výkon nebo aktivitu konanou bez předchozí konkrétní přípravy<sup>11</sup>.

Obecně se improvizace popisuje jako spontánní tvůrčí proces, kdy vytváříme nebo konáme něco bez předchozí přípravy nebo plánu. Mimo umění může být improvizace chápána jako flexibilní řešení problémů nebo přizpůsobení se novým, nečekaným okolnostem. V kontextu umění jako je hudba, divadlo nebo tanec, jde o spontánní tvorbu či reakci na danou situaci. Umělecká improvizace je umělecká činnost konaná bez předchozího koncipování, tzn. že procesu vytváření vnímatelného útvaru nepředchází separátní proces jeho plánovitého vymýšlení, zamýšlená akce se rovnou provádí. Umělec zabývající se systematicky uměleckou improvizací je improvizátor<sup>12</sup>. Improvizace může být chápána též jako „přítomnost – bytí přímo

<sup>6</sup> Boadella, D. (2013). *Životní proudy*. Praha: Triton. s.107

<sup>7</sup> Boadella, D. (2013). *Životní proudy*. Praha: Triton. s. 144

<sup>8</sup> Boadella, D. (2013). *Životní proudy*. Praha: Triton.s. 136

<sup>9</sup> Boadella, D. & kol. (2017). *Biosyntéza, Zdroje a energie v terapii, výběr z textů*. Praha: Triton. s.22

<sup>10</sup> <https://www.biosynteza.cz/o-biosynteticke-psychoterapii#o-metode>

<sup>11</sup> KOLEKTIV AUTORŮ. (2006). *Slovník cizích slov*. Plot. s. 147.

<sup>12</sup> PAVLOVSKÝ, P. (2004). *Heslo improvizace*, in: PAVLOVSKÝ, P. (red.) *Základní pojmy divadla*. Praha. s. 121

v centru dění – v daný okamžik na daném místě“ z anglického „on the spot“ anebo jako „mluviti spatra“ z anglického „off the cuff“.

Improvizaci můžeme také chápat jako činnost, která vychází z naší zkušenosti. V umělecké improvizaci se vychází více ze zkušenosti herecké, pěvecké, hudební, řečnické, taneční nebo pohybové. V improvizaci zaměřené na osobnostní rozvoj se uplatňují i naše zkušenosti osobní a životní včetně těch hudebních, řečnických, vztahových, pohybových a tělových. V improvizaci zažíváme plné zpřítomnění se, všímání si vnitřních a vnějších impulsů v okamžiku tady a teď a reagování na ně. A poté si dovoluujeme vyjádřit svou reakci (slovní, tělovou nebo emoční) bez posuzování, cenzurování a hodnocení. Je to tedy schopnost založená především na vnímavosti a všímavosti k sobě a k okolí a poté na následné spontánní bezprostřední reakci. Spontánnost a přirozenost improvizujících umělců vytváří dojem živého umění. A tím napomáhá ke vzniku nových vzorců myšlení, nových postupů, struktur a způsobů, jak k dané činnosti nebo umělecké oblasti přistupovat.

## 2.4 Divadelní improvizace

V divadelní improvizaci tvoříme divadelních scény a příběhy bez scénářů a předem naučených textů. Klíčovým prvkem je okamžitá reakce na danou situaci, na své impulsy a impulsy ostatních, což vytváří dynamiku vzájemné spolupráce v plné přítomnosti. Improvizace je postavená na principech, jako je „přijetí“ a „nabídka“, což znamená, že hráči aktivně naslouchají a přijímají jakékoli nahrávky druhých, rozvíjejí je a společně budují vztah svých postav a společný příběh. Všechny charaktery, postavy, prostředí, rekvizity, dialogy, příběhy a celé scény vznikají v okamžiku tady a teď.

## 2.5 Kořeny, historie vzniku divadelní improvizace

Historie divadelní improvizace sahá až do antických dob a ovlivnila ji řada různých tradic a jednotlivců, kteří přispěli k její současné podobě.

Kořeny lze vystopovat až k starověkým Řekům, kde se improvizace používala v rámci **antického divadla**. Zde se improvizace používala v komediích a satirických představeních, které často obsahovaly neplánované prvky a spontaneitu. Římská komedie, zejména ta, která byla ovlivněna improvizací, zahrnovala i prvky, které se mohly přizpůsobit aktuálnímu událostem nebo reakcím publika. Ve **středověkém divadle** se improvizace objevovala v náboženských hrách a mimoslovních výstupech, kde herci často improvizovali dialogy a scénky

na základě náboženských nebo morálních témat. V období **renesance a baroka** (16 stol.) se improvizace stala důležitou součástí italského divadelního stylu – **commedia dell'arte**. Tento styl byl založen právě na improvizaci a postavách s pevně stanovenými charakteristikami. Herci v *commedia dell'arte* se spoléhali na své herecké a komediální schopnosti, aby improvizovali kolem základních scénářů. Zároveň po celém světě v různých kulturách existovaly formy **lidového divadla** s improvizacími prvky.

## 2.6 Vývoj divadelní improvizace ve 20. století <sup>13</sup>

Improvizace ve 20. století prošla zásadním vývojem, od svého základu jako tréninkové techniky pro herce až po globální fenomén se seberozvojovým až terapeutickým přesahem. Díky práci průkopníků, jako byla Viola Spolin nebo Keith Johnstone a Del Close, se improvizace stala nejen uznávanou uměleckou formou, ale také prostředkem osobního růstu, komunikace a týmové spolupráce, a to nejen v divadle, ale i mimo něj.

**Stanislavského systém a vliv na improvizaci** Na začátku 20. století vyvinul ruský režisér **Konstantin Stanislavskij** svůj revoluční systém herectví, známý jako „Stanislavského systém“. Jeho metoda kladla důraz na vnitřní prožívání postavy, což vedlo k autentickým a realistickým hereckým výkonům. I když Stanislavského metoda nevyužívala improvizaci jako hlavní nástroj, zahrnovala ji jako součást hereckých cvičení, která pomáhala hercům najít vnitřní motivace a reagovat spontánně na scéně. Stanislavskij věřil, že herci by měli být schopni přirozeně reagovat na své okolí, což přineslo improvizacími prvky do jeho přístupu.

**Commune d'Imitation a experimentální hnutí** Mezi 20. – 30 lety 20. století došlo k experimentálnímu přístupu k divadlu, který se promítl do různých avantgardních hnutí po celé Evropě. Například francouzské a italské experimentální divadelní skupiny (např. **Commune d'Imitation**) pracovaly s novými technikami, které často zahrnovaly improvizaci jako prostředek ke zkoumání sociálních a politických témat. Improvizace se v této době začala používat nejen jako herecká technika, ale i jako nástroj pro vyjadřování osobních a politických idejí.

**Viola Spolin a vznik „americké“ improvizace** V 50. letech 20. století přišla na scénu **Viola Spolin**, která je považována za zakladatelku moderní improvizacími techniky ve Spojených státech. Spolin byla učitelkou herectví a sociální pracovnící a vyvinula sérii improvizacími cvičení, známých jako „improvizacími hry“, které měly pomáhat dětem a hercům rozvíjet

---

<sup>13</sup> AI – chatGPT

spontánní a kreativní reakce. Její přístup byl založen na myšlence, že každý je schopen improvizovat, pokud dostane správné nástroje a podmínky. Kniha, kterou napsala v roce 1963 „**Improvisation for the Theater**“ se stala základem pro generace improvizátorů. Její práce silně ovlivnila divadelní scénu, zejména v Chicagu, a vedla k založení významných improvizčních skupin.

**Second City a chicagská improvizční scéna**, založená v Chicagu v roce 1959, se stala jedním z nejdůležitějších center pro rozvoj improvizčního divadla v USA. Second City bylo inspirováno evropskými kabaretními formami a komediálními skupinami a vytvořilo prostor pro herce, kde mohli improvizovat na základě aktuálních politických a sociálních témat. Ze Second City vzešlo mnoho slavných komiků a herců, jako jsou **Bill Murray, John Belushi, Tina Fey** nebo **Steve Carell**. Skupina se stala jedním z nejvýznamnějších center improvizčního divadla na světě.

**Keith Johnstone a Theatresports** Ve stejnou dobu, kdy Viola Spolin rozvíjela své metody v USA, **Keith Johnstone** vyvíjel svůj přístup k improvizaci ve Velké Británii. Keith Johnstone byl divadelním režisérem a učitelem, který se zajímal o to, jak překonat strach herců ze selhání a jak uvolnit jejich přirozenou kreativitu. Johnstone je známý především pro svou knihu „**Impro: Improvisation and the Theatre**“ (1979), která se stala jedním z hlavních textů o improvizaci. Vymyslel formát **Theatresports**, soutěžní improvizční formu, kde týmy herců soutěží v improvizčních scénách před publikem. Tento formát se stal nesmírně populární a rozšířil se do mnoha zemí.

**Del Close a longforma improvizace** (70.–90. léta 20. století) Další zásadní osobností ve vývoji improvizace byl **Del Close**, který byl úzce spojen s chicagskou improvizční scénou a Second City. Spolu s **Charna Halpern** vyvinul techniku „**long-form improvisation**“ (dlouhé formy improvizace), která se zaměřuje na vytváření delších, souvislých improvizovaných příběhů. Jednou velmi známou longformou je Harold, improvizční struktura, která umožňuje hercům volně přecházet mezi různými scénami a postavami, přičemž tyto prvky se postupně proplétají a vytvářejí složitější příběh. Closeovo dílo mělo obrovský vliv na vývoj moderní improvizace a technika dlouhé formy se stala standardem v mnoha improvizčních skupinách po celém světě.

**Improvizace jako nástroj pro rozvoj dovedností a týmové spolupráce** Na konci 20. století se improvizace začala stále více používat nejen v divadle, ale i ve vzdělávacím a obchodním

prostředí jako nástroj pro rozvoj dovedností, jako je kreativní myšlení, týmová spolupráce, komunikace a řešení problémů. Začala se více využívat i v rámci firemních školení, workshopů.

## 2.7 Improvizace mimo divadelní prkna s přesahem k esenci

Improvizaci nebo její prvky najdeme v rámci psychoterapie například v **dramaterapii**. Dramatické prostředky vedle dramaterapie využívají i další terapeutické přístupy – **psychodrama, sociodrama a teatroterapie**. Dramaterapii je nejbližší teatroterapie, ta kromě terapeutického účinku klade velký důraz na vzniklý konečný divadelní tvar. Psychodrama je na rozdíl od dramaterapie více realistické a individuální, kdy klient hraje sám sebe. Tyto disciplíny se od sebe oddělily ve druhé polovině 20. století<sup>14</sup>.

Viola Spolin i Keith Johnston rozvíjeli improvizaci i za hranicemi divadla. Viola Spolin improvizální hry přinášela do školních tříd. Keith se skrz improvizaci vydával blíž k hercově duši a hledal v improvizaci opravdovost a přirozenost. Viola Spolin i Keith Johnstone byli pedagogové, stejně jako zakladatel Biosyntézy David Boadella.

Keith Johnston se zajímal o vnitřní procesy herců tak, že skrze improvizaci hledal cesty, jak se herec může napojit – propojit se svou přirozenou kreativitou, intuicí a překonávat různé strachy a bloky, které blokují jeho přirozenost při hraní (biosynteticky to můžeme vnímat jako kontakt s esencí, a princip „jít tudy kudy energie teče“). Viola Spolin byla zas silně ovlivněna inovativní výukou v oblasti sociální skupinové práce. Hledala možné způsoby jako použít tradiční herní struktury k ovlivnění sociálního chování u dětí z centra města, a i u dětí přistěhovalců na okraji společnosti. V knize, která je určena pro učitele „*Theater games for the classroom*“<sup>15</sup> se věnuje i dobrému settingu při improvizálních hrách, edukaci učitelů o vnitřním prožívání dětí a případných emočních reakcích v jednotlivých hrách. Viola se snažila předat, že divadelní dílna se může stát místem, kde se učitelé a studenti setkávají jako spoluhráči, jsou připraveni se napojit, komunikovat, prožívat, reagovat, experimentovat a objevovat. Hraní divadelních her přináší podle Violy pro mnoho dětí osvěžení a kontakt s vitalitou.

Jedna z kapitol této práce se bude také věnovat propojení a podobnostem Improvizace s Biosyntetickou psychoterapií. Ale už zde u kořenů můžeme vidět určitou spojnicí a paralely, kdy záměry zakladatelů mají určité podobné aspekty – hledání vyjádření intuice, vědomí

---

<sup>14</sup> VALENTA, M. (1958). *Dramaterapie*. 4., aktualiz. a rozš. Praha. s. 264

<sup>15</sup> Spolin, V. (1986). *Theater Games for the Classroom: A teacher's Handbook*. Northwestern University Press

celistvosti, vytváření bezpečného prostoru, vytváření kontaktu se sebou a druhými lidmi, hledání dobra a lidskosti v nás a kolem nás. Toto mi přijde jako cesta za esencí.

## 2.8 České Improvizační kořeny

*“Úkolem divadla je zpřítomňovat. Herní způsob udržuje naši autentičnost a současně nás přivádí k nadhledu nad věcmi, o nichž vypovídáme. To vyžaduje všeobecnou všímavost, celotělovou pozornost s logikou, která se dostavuje vždy ve chvíli změny. Společný jmenovatel je stále v otevřenosti a ve schopnosti nepřestat se dobíjet na úrovni každého měnícího se okamžiku a stejně tak věčnosti.”* Jan Schmid

V naší české umělecké sféře je mnoho umělců, kteří improvizaci používali nebo z ní v autorském divadle při tvorbě vycházeli. Improvizačním uměním vynikali či vynikají například Jan Werich, Jiří Voskovec, Vlasta Burian, Boleslav Polívka, Jaroslav Dušek a další.

**Ivan Vyskočil** (1929–2023) byl český spisovatel, dramatik, herec, režisér a divadelní pedagog. Vystudoval režii a herectví na DAMU (1952). Po ukončení tohoto studia se rozhodl pokračovat ve studiích na UK kde vystudoval psychologii se specializací na mladistvé delikventy a kriminální prevenci a pedagogiku. Kariéru psychologa definitivně opustil a věnoval se už jen čistě divadlu a jeho experimentálnímu výzkumu. Výuku herectví chápal Vyskočil jako vědecký výzkum, k čemuž se svými studenty používal metodu **Dialogické jednání**. „Základem dialogického jednání je kultivace schopnosti svobodně, pravdivě a vědomě existovat teď a tady v situaci, kdy je člověk na očích a pod veřejnou kontrolou. Není to snadné.“<sup>16</sup> Tuto metodu nepředemětných improvizací doplňoval se spolupracovníky pěstováním psychosomatických disciplín nutných pro veřejné vystupování, šlo o *Výchovu k pohybu*, *Výchovu k hlasu* a *Výchovu k řeči*. Podstatou psychosomatických disciplín není výuka dovedností a technik, nýbrž objevování a rozšiřování vlastních přirozených možností projevu každého studenta. Jeho hry nesledují pevnou linii, nemají dramatický text, ten se mění představení od představení – reaguje na diváky a improvizuje. Ve své tvorbě hodně využíval svých znalostí z psychologie. Za podstatnější, než jednotlivé artefakty své tvorby měl vždy výzkum podstaty tvorby a jejích možností. A stejně tak i objevování, zda a jak lze tvorbě učit.<sup>17</sup>

Z českých osobností divadelní improvizace bych ještě velmi ráda zmínila **Jana Schmida** (1936–2024), českého herce, režiséra, textaře, výtvarníka, ilustrátora, dramatika,

---

<sup>16</sup> Vyskočil, I. & kol. (2012). *Dialogické jednání s vnitřním partnerem I*. Praha: Brkola. s. 27

<sup>17</sup> [https://cs.wikipedia.org/wiki/Ivan\\_Vyskočil](https://cs.wikipedia.org/wiki/Ivan_Vyskočil)

divadelního pedagoga a zakladatele Studia Ypsilon. Právě v Ypsilonce byla improvizace základním divadelním přístupem a postojem. V roce 2018 ve svých 82 letech vydal knihu „*Improvizace, náhoda, a jiné vyhlídky*“<sup>18</sup>. V knize se Jan Schmid zamýšlí nad improvizací jevištní, ale ve velké části se věnuje improvizaci jako fenoménu a životnímu nastavení a postoji. Jan Schmid píše opravdově, od srdce, velmi poeticky a vlastně biosynteticky. Jako bych tam vnímala jeho esenci a zároveň i esenci improvizace. Jan Schmid pojmenovává jedno základní nastavení a postoj v improvizaci a tím je *pohyblivá otevřenost*. „... vyjádřím se k čistě autentické improvizaci jako k elementárnímu stavu vnímání světa. Jako k prvotnímu vývojovému kroku.“

Do Čech přivezla koncept skupinové divadelní improvizace **Michaela Puchálková**. Po návratu a působení v marseillské improvizáčnické skupině v roce 2000 založila první český improvizáčnický tým pra.l.i.ny. Od té doby sdílí a rozvíjí prostřednictvím rozvojových workshopů principy skupinové improvizace po celé ČR a v zahraničí<sup>19</sup>. Koncept „spolupráce a propojování“, který je obsažen v improvizaci, ji od začátku oslovoval mnohem více než koncept divadelní. Pojmenovala herní spolupracující improvizáčnické principy (hodně z nich vycházím v kapitole 4.1.) a odvedla mnoho workshopů po celé republice, aby se myšlenka „zaHrát si spolu“ mohla naplňovat. Michaela Puchálková vystudovala pedagogickou fakultu, absolvovala sebezkušenostní kurzy a psychoterapeutické výcviky. Do kořenů české improvizace vtiskla a stále přináší svůj jedinečný pohled nejen na propojení s rozvojovým a terapeutickým potenciálem. Já měla to štěstí, že mé improvizáčnické kořeny jsem kdysi zapustila právě u Míši. A dnes spolu hrajeme, improvizujeme, sdílíme a tříbíme improvizáčnický a lektorský pohled.

---

<sup>18</sup> Schmid, J. (2018). *Improvizace, náhoda a jiné vyhlídky: Improvizace jako způsob orientace a myšlení*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon

<sup>19</sup> <https://www.improspace.com/omne>

### 3 Umění improvizace

*„Pocit aktéra, tedy schopnosti mít život ve svých rukou, se odvíjí od našeho vztahu k vlastnímu tělu a jeho rytmům. Abychom našli svůj hlas, musíme být ve svém těle – schopni plně dýchat a vnímat vnitřní počitky. Hraní je zážitek, při němž využíváte své tělo, abyste zaujali určité místo v životě.“<sup>20</sup>*

*Bessel van der Kolk*

V současnosti je obliba improvizace na vzestupu. A to je moc dobře, protože „Impro učí, impro léčí.“ Skrze impro se můžeme dostat ke kvalitám jako je hravost, lehkost, humor, kreativita a kontakt s esencí. Skrze impro se napojíme na sebe a na druhé. Impro je svobodná disciplína, která se dobře grounduje v principech, které nám pak umožní zažívat svobodu tvorby. Improvizaci se zkráceně říká „impro“, tento ustálený termín pochází z anglického slova „improv“, jako zkrácený tvar „improvisation“, který již zcela zobecněl a je v komunitě improvizátorů používán běžně.

#### 3.1 Impro je když...

IMPRO je ... hra, radost, spolupráce, chvíle pro sebe, smích, bezpečný prostor zkusit něco nového, experiment, tady a teď, radost, příběhy, tvorba, napojení na život

IMPROVIZACE je když ... si hraji, když se raduji, když se napojím na partáka, když jsem tady a teď, když nechám vznikat příběh, když se směji, když experimentuji, když se nechávám sám sebou překvapovat, když tvořím, když jsem v rytmu, když přijímám, co přichází, když "jenom" jsem, když nesoudím sebe, spoluhráče a vznikající příběh

Skrze Impro se učíme jenom být. Učíme se být teď a tady. Učíme se mít odvalu dělat chyby, brát je do hry a experimentovat. Učíme se vnímat své impulsy v těle ke hře a k akci. Učíme se následovat rytmus příběhu a dovolíme si ho tvořit z toho, co vzniká právě teď a tady. Improvizace otvírá obzory a možnosti, jak se v životě stát více svobodným, radostným a sám sebou.

Divadelní improvizaci také můžeme vnímat jako prostor, který je ohraničený okamžikem „tady a teď“, principy hry a naším vnímáním. Tím, že nemáme v improvizaci žádný scénář, text, režiséra, který nás vede svou představou a scénami, musíme vzít do hry sami sebe ještě více

---

<sup>20</sup> Bessel van der Kolk. (2021). *Tělo sčítá rány*. Příbram: Jan Melvil Publishing. s. 394



než v klasickém divadle. V improvizaci se tedy opíráme nejen o improvizční principy, ale hlavně o sebe, o své tělo, emoční citění, vnímání prostoru, myšlení a řeč. Stejně důležitou součástí v improvizaci je spoluhráč, náš partner ve hře. V napojení na sebe a spoluhráče pak vytváříme příběh, vztah na scéně a skrze tento kontakt zažíváme vztahovost a to, že nejsme na to sami. Vztahy v improvizaci budujeme mezi hráči a také mezi postavami. Učíme se, jak být dobře u sebe, vnímat své impulsy (tělové, emoční, myšlenkové) a zároveň hledáme i dobrý kontakt se spoluhráči. Impro nám umožňuje zkoumat, studovat, objevovat a nacházet hravou zvědavost ke hře i do života.

Pravidelné setkávání s divadelní improvizací nazýváme tréninky. Tréninky také proto, že improvizace je dovednost, kterou lze trénovat. Trénujeme řemeslo a improvizční dovednosti. V bezpečném prostředí bez posuzování a hodnocení máme svobodný prostor pro učení, zdokonalování se, růst a tvorbu. V hravé, radostné a bezpečné atmosféře můžeme objevovat, hrát si, experimentovat, být sami se sebou, tvořit a hledat, jak být se sebou i druhými lidmi. Je to prostor a čas pro sebe, pro cenné objevy, prostor pro experimenty a trénování si věcí, na které si v reálném světě ještě netroufáme nebo to není možné. Improvizace je nástroj nebo prostředek, jak se dostat více do hry a radosti, více do kontaktu sami se sebou, k vnímání vlastního těla, pocitů a vlastního rytmu. Prostředek, jak se naučit ladit se na partnera ve hře, ladit se sami na sebe a jak důvěřovat více kontaktu se sebou i s druhými lidmi.

### **3.2 Esenciální kvality improvizace**

Bez těchto kvalit si dobře napojenou improvizaci nedokážu představit. Je to sedm kvalit, které se stále prolínají, doplňují a potřebujeme si je zvědomovat a také o ně vědomě pečovat. Tyto aspekty jsou stejně tak důležité i v terapeutickém procesu. V terapiích bychom je namíchali pravděpodobně v jiných dávkách a kombinacích, ale esenciální jsou také.

**Humor, smích** je esenciální součástí improvizace. Humor potřebujeme k improvizaci i k životu jako koření živosti, omlazuje, uzdravuje. Přináší lehkost, možnost vidět věci a okolnosti z různých stran a z různých vzdáleností. Spojuje nás. Přináší lehkost i do úzkých míst v procesu. Humor v improvizaci chceme, čekáme a necháváme ho vznikat.

**Bezpečí** je zásadní součástí improvizování, atmosféra nesouzení, zdravá vyrovnaná komunikace. Zralý lektor, který drží pevně a laskavě hranice a umožní bezpečný proces improvizace, abychom se mohli otevřít své intuici a následovat svým impulsům, které nemusíme kognitivně kontrolovat.

**Zvědavost** je otvírající, nesoudící kvalita, zvědavost hráče je základní nastavení, aby mohl plně vnímat, naslouchat a reagovat na to co se děje v přítomnosti. Být zvědaví, jaká přijde nahrávka, jaký impuls se objeví. Jak na něj zareaguji, co mě překvapí teď a jak jinak to lze ještě zahrát?

**Otevřenost** je připravenost na změnu a podporuje kreativitu a hráčské napojení na spoluhráče, hru a vznikající příběh. Také je důležitá naše otevřenost k vidění nápadů druhých, z jiného úhlu pohledu a pro experimentování.

**Osobní odpovědnost** za sebe v improvizaci potřebujeme k bezpečí svého prožívání, abychom mohli tvořit svůj obraz vidění s vědomím sebe a za sebe, svobodně se vyjadřovali, čelili tomu, co přichází v síle, přijímali odpovědnost za svůj ne/komfort ve hře, a i ve skupině.

**Přítomnost** neboli soustředění na přítomnost, všímavost k okamžiku teď a tady, vnímavost k sobě a ke spoluhráčům, tělová vnímavost k prostoru.

**Vztah** se spoluhráčem, se spoluhráči ve skupině, s diváky. I v hraném příběhu je nejdůležitější vztah postav, co spolu prožívají a co z tohoto vztahu pro tyto postavy vyplývá. Prožitek sounáležitosti, vzájemnosti, když se daří i když se nedaří. V kurzech tento aspekt plní i vedoucí lektor, musí být k dispozici jako podpora zdravé a laskavé komunikace mezi jednotlivými členy skupiny, také přispívá k dobrému držení energie a dobrého pole.

### 3.3 Další důležité součásti improvizace

#### Hra

*„HRA je specifická činnost, která nesměřuje k žádnému reálnému cíli.“<sup>21</sup>*, takto definuje hru Teatrologický slovník. Hra je základním prvkem improvizace a díky ní můžeme zažívat určitou ne limitaci bez hodnocení a souzení našich výkonů. Tím se v hráčích podporuje otevřenost, tvořivost a svoboda, což jsou klíčové procesy v improvizaci. Ve své podstatě hra představuje neformální, neřízený prostor, kde se experimentuje, čímž podporuje spontánnost a uvolňuje od strachu z chyb nebo neúspěchu. V improvizaci zažíváme fenomén POVOLENÉ HRY. To vytvoří nevědomé bezpečí, kdy se i dospělí mohou do hravosti bezpečně nořit a znovu objevovat, nacházet svou hravost a experimentovat s hrou jako takovou. A k tomu přináleží i kvalita svobody ve hře.

---

<sup>21</sup> PAVLOVSKÝ, P. & kol. (2004). *Základní pojmy divadla. Teatrologický slovník*. Praha. s. 116

## **Kreativita**

Tvořivost je v improvizaci obsažena od podstaty. V improvizaci je bezpečný nesoudící prostor, kde vše vzniká v přítomnosti. A díky tomu objevujeme, uplatňujeme a rozšiřujeme svou kreativitu v každé vteřině naplno. Hra a nesouzení dává naší kreativitě křídla, otvírají se nám nové možnosti a rozšiřují se obvyklé obzory. Přítomnost vyžaduje, abychom dokázali reagovat na impulsy, podněty, situace, změny a rozhodovat se bez předem připraveného plánu. Když nemáme k dispozici jasný scénář, musíme se spoléhat na své dovednosti a svou intuici a objevovat nové přístupy nebo postoje. A protože improvizace probíhá ve skupině, důležitou složkou je vzájemná inspirace. To je nevyčerpatelná paleta čerpající z jedinečnosti každého z nás. Schopnost improvizovat a reagovat na nové podněty nám pomáhá rozvíjet tzv. divergentní myšlení, tedy schopnost vidět mnoho různých řešení a přístupů k jednomu podnětu.

## **Odvaha a sebevědomí**

Každá improvizací situace, ať už v umění nebo v životě, nás utvrzuje v tom, že si dokážeme poradit i v nepředvídatelných a nepřipravených situacích. V improvizaci jsme téměř neustále vystaveni situacím, kde si nejsme jisti výsledkem, což nás nutí překonávat strach z neznámého a nejistoty. Tím, že jsme nepředvídané situaci vystaveni, projdeme ji, zvládneme ji, něco z našeho jednání vznikne, posílíme si naše vědomí v naše schopnosti a dovednosti. Zvědomujeme si své tělově-emočně-kognitivní impulsy, dovolujeme si je následovat a naše sebevědomí se posiluje. Narůstá i důvěra v naše síly a v sebe. Stáváme se odvážnějšími nejen v jednání s ostatními, ale i sami se sebou – jsme ochotni riskovat a otevřít se novým zkušenostem a nejistotám. Tento proces rozvíjí naši schopnost zvládat nejistotu a nedokonalost, což vede také ke zvýšení sebevědomí.

Na téma odvahy a důvěry ve své impulsy posílím svou vlastní zkušenost ze svého improvizacího tréninku, kdy jsem si vyzkoušela, jak funguje posílení odvahy a důvěry ve své impulsy skrze improvizaci. Jendou v noci jsem se vracela autem po dálnici domů. V té době jsem nerada předjížděla kamiony na vícepruhové silnici, byly pro mě nebezpečně velké a představovala jsem si, že nemám vedle nich v druhém pruhu dost místa pro předjetí. Z improvizace jsem znala pocit svého tělesného impulsu, kdy jsem někde ve svém těle dokázala zachytit impuls, pocit tělového chtění „vydat se do akce a na scénu“. Ale také jsem znala i svou brzdu, která to mé tělo dokázala v té chvíli zastavovat. Tou brzdou byly restriktivní myšlenky a strach, že to nezvládnou, nebudu vědět co dělat apod. A jak jsem se vracela po té dálnici, objevil se přede mnou opravdu velký a pomalý kamion. Nikde nikdo, dálnice prázdná, jela jsem pomalu

za ním. A najednou jsem v těle zachytila známý impuls „vydat se do akce, předjet kamion“, stejný jako když jdu na scénu. A také se v hlavě objevila má brzda, myšlenka, že to nezvládnou a pocit strachu, tak jako obvykle. Tím, že bylo krátce po tréninku, rychle se mi tento tělový impuls propojil se zážitkem z improvizace a objevil se mi tam nový kreativní obraz o bezpečném předjíždění. Zůstala jsem tedy napojená na tento impuls a dokázala jsem důvěřovat svému tělesnému impulsu natolik, že jsem svou brzdu (strachu a myšlenek) nezatáhla ... a poprvé jsem v klidu a důvěrou v proces předjela obrovský kamion. Tento noční proces mi ukázal, jak také funguje improvizace aplikovaná do života. Kdy nejdříve ve hře, v bezpečném prostředí zažijeme korektivně stokrát něco malého, jemného – jako je zachycení impulsu a pak několikrát důvěru v něj a následování ho. A pak se tento proces důvěry ve svůj impuls přeneseme i do života.

### **Práce s chybou a postoje k neúspěchu**

Improvizace nás učí přijímat chyby a neúspěchy jako přirozenou součást procesu tvorby. Chyby jsou v improvizaci přirozené a často nás vedou k nečekaným a nezvyklým variantám. Díky tomu se učíme vnímat chyby ne jako selhání, ale jako příležitosti nebo jinou část reality, než kterou jsme si představovali. Improvizátoři se učí reagovat v přítomnosti, reagovat na teď a tady. Mnoho z nás nejdříve bojuje sami se sebou, kdy pocit kontroly nebo strach ze selhání vytváří kognitivní obrany ve formě předem připravených scénářů a nápadů. Pokud si improvizátor vymyslí a připraví plán předem, zůstává napojený na jen na sebe a na svůj nápad. Unikne mu přítomnost, kdy přítomný partner je ve hře a „neslyší“ přesně jeho nahrávku. A svůj nápad, který byl vymyšlený (v minulosti) vteřiny před akcí partnera už na něj nenaváže. Proto se improvizátoři musí naučit odhazovat své nápady, které si předem připravují nebo jim vznikají v představě. Zvědomovat si tento nevědomý proces, který všichni známe z běžného života, kde ovšem může sloužit dobře, je v improvizaci základní dovednost. V tomto prostředí se učíme tyto nebo podobné kognitivní koncepty kontroly nad situací zahazovat a zůstávat totálně napojeni na přítomnost a být k dispozici pro partnera a hru.

### **Laskavost**

Laskavost je kvalita, která je v sebepoznávání i v divadelní improvizaci velmi důležitá a vědomě ji musí do skupiny přinášet lektor, a i sami improvizátoři. Laskavost přináší do sebepoznávacího procesu prostor pro růst, přijetí a autenticitu. Laskavost tak vytváří bezpečný prostor, kde můžeme být plně sami sebou zranitelní, tvořit, učit se, a zároveň být autentičtí jak k sobě, tak k ostatním. V improvizaci je laskavost zásadním prvkem jak vůči sobě, tak vůči

ostatním. Laskavost vůči sobě samému znamená mít trpělivost, pochopení a soucit v okamžicích, kdy se snažíme poznat sami sebe, objeví se naše slabost nebo úzké místo, chyby. Laskavost nám umožní přijímat své nedostatky a neodsuzovat se za ně. Místo toho je brát jako přirozenou součást lidské zkušenosti. Být trpěliví během osobního růstu a nesnažit se dosáhnout ideálu okamžitě. Respektovat své hranice, jak fyzické, tak emocionální, a nebýt na sebe tvrdí, když se věci nevyvíjejí podle plánu. Laskavě se vztahovat k sobě i druhým, nesoudit, mít respekt a zvětšovat svou kapacitu pro sebe i druhé.

### **Autenticita a zranitelnost**

je v improvizaci fascinující a podstatné téma. Skrze vlastní autenticitu hledáme hráčskou opravdovost ve hře i ve vlastním vyjádření skrze hru.

Dotýkáme se své vlastní autenticity, tak abychom mohli být autentičtí v tvorbě, v postavách a improvizovaném příběhu, který nám vzniká v okamžiku "tady a teď". Improvizace je o okamžité reakci, autenticitě a ochotě vstoupit do neznáma, což z podstaty vyžaduje, aby se improvizátor otevřel a vystavil se možnosti chyb nebo neúspěchu. Zranitelnost v tomto kontextu znamená ochotu riskovat, že naše nápady, reakce nemusí být vždy "dokonalé". Nebo, že naše reakce nebudou slyšené a viděné, partner na ně nezareaguje. Někdy, můžeme mít dojem, že naše projevy nejsou dost dobré nebo dokonce trapné nebo neadekvátní. Autenticita a zranitelnost vyžadují, aby improvizátor zůstal v okamžiku tady a teď a otevřený tomu co přichází. I otevřený vnímat sebe a zůstat vnímavý tomu, co se odehrává v něm uvnitř (tělově, emočně, myšlenky), aby z toho mohla vzniknout jeho autentická reakce na přicházející impuls ve hře. V improvizaci tedy zranitelnost neznamená jen otevřít se chybám, ale také dát průchod svému intuitivnímu pohybu, zvuku, impulsu v sebevyjádření. To poté přinese naši opravdovost a syrovost, která je z hráče a z jeho hraní cítit a vnímají ji i diváci.

Učíme se dát do hry a do svých rolí své autentické reakce, pocity, projevy. Toto uvědomění může přinést i úlevu ve hře nebo zjednodušení, jak do improvizčních scén vstupovat. Do hraných postav pak dáváme naše autentické pocity, naše prožívání. Vyjdeme z opravdové situace tady a teď, z našeho prožívání, z našich autentických emocí. *Např. jsem v roli nevěsty při svatebním obřadu, ale autenticky jako improvizátorka cítím strach a nejistotu, jak asi tu scénu budu hrát. Autentická cesta je ta, že svou nejistotu a strach dám do své postavy v roli. A v tu chvíli tedy již vzniká charakter mé postavy a je to „nejistá a ustrašená nevěsta“ před oltářem. A navíc nemusím „vymýšlet“ jaká má moje postava být.*

Tato zranitelnost je však zároveň klíčem k opravdovosti a lidskosti. Když si improvizující jedinec dovolí být zranitelný, otevírá dveře k hlubšímu propojení s ostatními, ať už jde o

spoluhráče na jevišti nebo s diváky. To, co může vypadat jako slabost, se v improvizaci často ukazuje jako síla, protože zranitelnost umožňuje spontánní upřímné momenty, které mohou být plné emocí, humoru nebo napětí. Takové scény jsou velmi silné pro hráče i pro diváky. Někdy u nich pláčeme dojetím a někdy si utíráme slzy od smíchu. A také u těchto okamžiků říkáme: „To nevymyslíš, to musí vzniknout.“ I díky těmto aspektům improvizace vznikají mezi improvizátory silné přátelské vazby, protože spolu prožijí spoustu silných „opravdových“ příběhů a vztahů, přesto, že nejsou reálné. Považuji tyto chvíle za doteky duše. V biosyntéze bychom mohli říct, že dochází k setkání dvou esencí.

### **Všímavost a vnímavost**

Při improvizaci vzniká unikátní prostor, kdy můžeme trénovat a prohlubovat všímavost k sobě i druhým. Pokud máme k sobě vědomou všímavost a známe sebe, své tělo, své prožívání, máme k dispozici úžasný nástroj k improvizování. Protože nám umožňuje být v dobrém kontaktu a v přítomnosti. A zažíváme to i na druhou stranu, kdy improvizace podporuje tento druh všímavosti a můžeme si ji díky zkušenostem z improvizace prohlubovat. Všímavost, kterou improvizace podporuje, má pozitivní dopad na náš mentální a emoční stav. Pomáhá nám být více v kontaktu s přítomností, což může snížit úzkost a stres, a zároveň nás učí být otevřenější a vnímavější k novým zkušenostem.

### **Rezonance a napojení**

V umělecké improvizaci, ať už hudební, herecké či pohybové, rezonance odkazuje na schopnost jednotlivců vzájemně reagovat a vytvářet harmonii a plynulost v procesu tvoření. Také to lze nazvat jako citlivé naladění a vzájemné ovlivňování. V improvizaci je napojení a rezonance zásadní prvek ke spolupráci se spoluhráčem nebo sami se sebou při sólo hře, k tomu, abychom mohli zůstat v přítomnosti a zažít stav flow. Dobré napojení označuje situaci, kdy dochází k hlubokému souznění mezi jednotlivými herci nebo improvizátory, kteří jsou společně v tvůrčím procesu. „*Dobrá improvizace je dobře napojená improvizace.*“ Napojení trénujeme skrze oční kontakt, vzájemném zrcadlení při hudbě, tělových cvičení a také ve všímavosti k sobě a svým pocitům a prožitkům, ve dvojicích i ve skupině např. při improvizovaných choreografiích. Emoční a energetická rezonance je, když se hráči při improvizaci ladí na své emoce a svou energii a poté na emoce a energii spoluhráčů. To vyžaduje opravdový kontakt, aktivní naslouchání, oči otevřené a vnímavost k prostoru.

Interakční rezonanci vnímáme, když improvizátoři jsou v neustálém kontaktu s tím, co dělají jejich spoluhráči, a reagují na to intuitivně. Je to proces vzájemného ladění a přebírání signálů, což vede k synchronizovaným reakcím. Když se to daří je to nádherný pocit vzájemnosti, pospolitosti, kolektivního napojení a oboustranného vnímání se – já tě vnímám, ty mě vnímáš. A pokud se na toto napojení dívá divák, má pravděpodobně husí kůži, cítí podobné vjemy pospolitosti. Prostě rezonuje.

Improvizace často propojuje různé styly a žánry, což může vést k určité „kulturní rezonanci“. Tím, že improvizátoři vkládají různé vlivy do svého výrazu, mohou vytvářet něco, co rezonuje s různými tradicemi a současně oslovuje širší publikum.

### **Vnitřní rezonance a FLOW**

Improvizace také přináší fenomén „flow“ – stav, kdy se zcela ponoříme do tvořivého procesu, stav, kdy říkáme, že „jsme jen teď a tady a nejsme v hlavě“. Tento vnitřní stav rezonance umožňuje improvizátorovi snadněji a přirozeněji tvořit, být napojen na tvořivou vlnu bez pocitu tlaku na výkon. Tato „rezonance“ je zároveň spojena s intuitivním vnímáním. Rezonance v improvizaci tedy představuje psychologický, emocionální a sociální zážitek, kdy se tvůrci a publikum vzájemně ladí na společnou vlnu tvořivosti a porozumění.

### **Síla skupiny**

Skrze napojení v improvizaci, naslouchání si a podporu, zažíváme, že nemusíme být na to sami, zažíváme přijetí a důvěru v kontakt s partnerem a důvěru v naši společnou hru. Zažíváme určité bezpečí, a tak můžeme pustit nároky a tlaky na sebe, na příběh a být spolu bezpečně v procesu se svým hráčským partnerem a nechat vznikat příběh. Bez nároku a kontroly, jak by měl vznikající příběh vypadat. Proces je v improvizaci ještě důležitější než výsledek. Společný příběh roste, vzniká, experimentujeme a možná posouváme i hranice své fantazie a vznikne něco, co nás může překvapit, rozesmějeme se nebo se dojmeme a sblížíme se s naším hráčským partnerem. Humor, lehkost, hravost a radost, to vše zažíváme v průběhu hrané scény či situace. A po skončení scény si hráči poděkují, někdy plácnou rukama a obejmou. Záleží na hráčích a jejich osobním nastavením a také na síle scény jakou spolu vytvořili. Prožili SPOLU příběh dvou nebo více postav a bylo to jedinečné. Improvizace sblíží navzájem. I na trénincích hráči hrají příběhy a scény před svými kolegy z kurzu, takže zažívají podporu diváků i diváckou pozici. I v roli diváka je stejně důležité zůstat napojený na skupinu, být podporou a zvědavý na to, co uvidí a co kolegům vznikne za příběh. Společné napojení, rezonance, atmosféra podpory je v improvizaci důležitý prvek.

Síla skupinové improvizace spočívá v kombinaci vzájemné podpory, sdílení odpovědnosti, rozmanitosti nápadů a bytí spolu. Skupina umožňuje kreativní proces, který je dynamický, flexibilní a často překvapivě nápaditý, protože každý člen přispívá jedinečným způsobem a pomáhá vytvořit něco většího, než by mohl sám. Každý člen přináší své nápady, což vytváří prostor pro vzájemnou inspiraci. Když jeden člen navrhne myšlenku, ostatní na ni mohou reagovat, rozvíjet ji a společně ji dotvářet. To často vede k nečekaným a kreativním řešením, která by jednotlivce samostatně nenapadla. Vzájemná podpora pomáhá překonávat případné bloky a nejistoty, které může improvizace přinášet. Skupinová improvizace vytváří synergii – výsledný celek je větší než součet jednotlivých částí. Improvizace v týmu může vést k originální a výjimečné tvorbě, kdy se z různých nápadů a přístupů rodí něco zcela nového, co by jednotlivci sami nezvládli vytvořit.

Komunikace je klíčovým prvkem skupinové improvizace. Ať už se jedná o neverbální signály, poslech nebo přímou komunikaci, všichni členové musí být neustále v kontaktu a naladěni na reakce ostatních. K tomu, aby skupina mohla zažívat tyto kvality, je potřeba nastavit a zajistit dobrá skupinová pravidla a zdravé komunikační principy. Pokud má skupina vedoucího, lektora, trenéra, který má mandát, zajišťuje to on ze své role. Nastavuje a modeluje pravidla čisté otevřené komunikace, aby rostla vzájemná důvěra a bezpečí ve skupině.



## 4 Grounding IMPROVIZACE – principy, kotvy

*„Nesnažte se zvítězit, protože o to nejde. Nesnažte se být lepší, než jste, protože to se vám stejně nepodaří. Nic se vám nepodaří, když nebudete dělat chyby. Jděte na jeviště a navazujte vztahy – alespoň nebudete na scéně sami.“*

*Keith Johnston*

V této citaci od Keitha Johnstona jsou vyjádřené základní principy improvizace. *Být tím, kým jsem*, jako improvizátor i jako postava a s tím hrát, protože to stačí a je to dost. *Dovolit si dělat chyby, vzít je do hry*, chyby jsou součástí procesu a často přinesou nový neotřelý pohled nebo vývoj příběhu. A velmi důležitou součástí improvizace jsou také *vztahy a vztahová blízkost* – mezi spoluhráči na scéně, mezi vzniklými postavami a v neposlední řadě vztah se sebou samým.

Při improvizování se opíráme o improvizální principy, které nám pomáhají jako kotvy a podpora ve hře a při kontaktu s partnerem a příběhem. Principy nás zakotvují, groundují a jistí ve volném tvořivém prostoru. Divadelní improvizace obsahuje nehodnotící, svobodné a přijímací principy, které využíváme jak ve spolupráci a komunikaci s ostatními spoluhráči, tak i v komunikaci a spolupráci sami se sebou. V prostředí divadelní improvizace je pak bezpečí, nesoudíme sebe, hru ani spolupracujícího partnera. Aspekt hry přináší lehkost, radost a propojuje nás s naší vnitřní hravostí. V improvizaci je hra způsobem, jak se dostat mimo své běžné vzorce myšlení, ale i tělové a emocionální a umožňuje nám experimentovat a objevovat nové způsoby, vzorce, postoje.

Principy divadelní improvizace jsou téměř shodné s principy laskavé mezilidské komunikace a přístupu sama k sobě. Tyto principy pak můžeme využívat i při vzájemné komunikaci v reálných vztazích a můžeme si je přenést i do běžného dne a života.

**“Lod’ se cítí v přístavu v bezpečí, ale to není smyslem té lodi.”**

Principy jsou jako bezpečný přístav, kde je bezpečno, od nich se odrážíme na cestu hry a vracíme se k nim, když se ztratíme a potřebujeme se zorientovat před další cestou. Improvizální principy slouží jako kotvy, vedou nás, jistí. Smyslem existence principů je ale vlastní hraní. Musíme je vzít a hrát si. A v určitý okamžik, kdy už nás omezují ve hře a kreativě, můžeme principy odhodit a zkoumat impro prostor i za nimi.

#### 4.1 ANO A ... „Yes and“

**Přijímání.** Princip *Ano a...* (*místo Ano ale...*) je opravdu nejzákladnější princip. Je to princip, který je podpůrný a přijímající spoluhráčovu nahrávku. ANO A ... znamená přijmeme nahrávku spoluhráče (ANO). A pak k tomu přidáme něco svého a rozvineme vznikající příběh po svém o kousek dál ( ... A). Nahrávku přijmeme buď doslovně nebo přijmeme „hru kterou hrajeme“. Tento princip jde aplikovat ve vztahu k nám samým v rámci endodermu (přijetí emocí), mezodermu (přijetí našich činů, jednání nebo kroků) a na úrovni ektodermu (přijetí našich myšlenek, obrazů, fantazií, konceptů) a to „a“ ... znamená, že můžeme hledat co potřebujeme, jak na to chceme a můžeme reagovat.

#### 4.2 Vezmi chybu do hry

**Beru chybu do hry. Dovoluji si chybu. No a co ... už je to jinak.** Chybu bereme v improvizaci jako plnohodnotnou součást hry. "Chyba" prostě vznikla a pokud ji vezmeme do hry a hrajeme s ní, vznikne další příběh a definice chyby, tak jak ji známe ze školy a běžného života, zmizí. Je to jen jiný kousek příběhu, než který jsme si vůbec dokázali představit na začátku. Chyba prostě vznikla a pokud ji vezmeme do hry a hrajeme s ní, vznikne jen něco jiného. Učíme se říkat "ok, už se to stalo a co bude dál?" místo zlobení se na sebe, spoluhráče nebo realitu.

V improvizaci se tento princip ukazuje jako velmi podpůrný, aby celá rozehraná scéna anebo příběh (vztah dvou postav) mohl plynout dál. Jakmile se zastavíme u chyby, ztrácí se rytmus příběhu, přerušuje se kontakt mezi spoluhráči a celý proces a někdy i příběh musíme začínat znovu. U tohoto principu se hodně potkáváme s přehnanými nároky na sebe, na spoluhráče a na svou dokonalost. Také se na chybu často lepší pocit selhání, zklamání, devalvace své hodnoty a tendence mít „to“ pod kontrolou.

#### 4.3 Nech druhého zazářit

**Vzájemná podpora. Vztah s druhými. Podpoř nahrávku od spoluhráče, navaž na ni a rozvíjej ji podle sebe.** Tím, že podpoříme nahrávku spoluhráče, necháme „zazářit“ spoluhráče na scéně a příběh se rozvine dál. Přijetím nahrávky podpoříme i náš společný příběh a tím i sebe jako hráče v našem společném příběhu.

Učíme se zde vnímat druhé, podporovat je a také podporu dostávat. Tím, že je podpořena i má nahrávka, pocítím přijetí a podporu. Je to vzájemné a vztah dvou postav i hráčů roste. Zažíváme při tomto principu kvalitu, že nás někdo vidí, slyší a můj nápad/impuls je podporován.

#### 4.4 Hravost, radost a síla humoru

Učíme se odkládat racionální myšlení a hledání smysluplnosti za každou cenu. Ladíme se na dětskou hravost, kterou jsme jako děti znali a byla pro nás přirozená. Hravost je spojena s experimentováním, objevováním a radostí ze samotného procesu hraní si. Děti nepotřebují dobrý výsledek, aby pocítily ze hry radost. Samotný proces hraní je totiž cíl a dobrý výsledek, který přináší radost a ta zase přináší chuť si hrát dál. Pokud se hravost a radost z improvizace vytratí, stává se z toho dřina a mizí hra a plynutí. A většinou je to známka toho, že "jsme moc v hlavě" a soustředíme se (většinou nevědomě) na výsledek nebo výkon. Hodnocení nebo soustředění se na výkon ubírá improvizaci lehkost, hravost a tím kreativitu. Humor je neoddelitelná součást improvizace. Ovšem chtít být vtipný, dělat vtípky, gagy, klišé, které zaručeně pobaví je past. Říkáme, že o humor se nemusíme starat, on vznikne sám. Napoj se na sebe a na spoluhráče, nech se unést hravostí a humor vznikne. Smích, radost a humor je častý důvod, proč lidé přichází na improvizální kurzy. Na impru se smějeme hodně, jak v roli diváka, tak i v roli hráče. Do hry patří, že se zasmějeme i sami sobě. Když se hráči na scéně baví, jsou ve flow, jsou pohlceni hravostí, tak se diváci také baví a smějí.

#### 4.5 Experimentuj, nech se překvapovat

„Experimentuj“ znamená v improvizaci velkou svobodu v prostoru fantazie. Experimentování je hledání nových možností, variant našich reakcí na podnět či nahrávku od spoluhráče. Využít celý svůj potenciál, tělo, myšlení, emoce, nechat se unést hrou a volnými hranicemi hry. Popustit své fantazii uzdu a nechat se zanést i do neznámých končin. Fantazie nemá hranice a v improvizaci je vše možné, není to realita. Esenciální zážitek je to, když překvapíme sami sebe a opravdu od srdce se tomu zasmějeme. V tomto principu podporujeme a trénujeme schopnost tvořit „tvořivé obrazy“ v úrovni ektodermu. Na úrovni mezodermu můžeme zažít kreativní až taneční pohyby anebo nové pohybové vzorce. Při emoční scéně zažít emocionální jasnost a i nové mezodermální postavení. Necháváme tělo, ať tvoří.

#### 4.6 Rytmus

**Rytmus a naše tělo je v improvizaci pro nás velký part'ák.** Rytmus je obsažený v nás, ve skupině, v příběhu, v řeči, zpěvu, v pohybu ale i v očním kontaktu. Učíme se ho vnímat, následovat, hrát si s ním, ale i jít proti němu, pokud si to příběh žádá. Zvědomujeme si rytmus a všímáme si, že ho každý nějak vnímáme. Víme, že věta/příběh/píseň/choreografie nějak

začíná a pak taky nějakým způsobem končí. Hrajeme si s rytmem v příbězích, ve vztahu postav v příběhu, při improvizovaných hromadných choreografiích.

#### **4.7 Jasnost, jednoduchost, očividnost**

**Bud' očividný. Bud' jasný pro sebe i partnera ve hře.** Tento princip podporuje jasnost, jednoduchost, přehlednost ve hře, v sobě i ve vztahu se spoluhráčem. V jednoduchosti je krása a kouzlo. A v improvizaci to platí dvojnásob. Učíme se být jasný v nahrávkách a vnímat očividnost hry, replik, tělových postojů. Můžeme pak intuitivně následovat smysl hry/pohybu a nemusíme se odpojovat do kognice a složitě vymýšlet řešení. Můžeme zůstat napojeni na přítomnost a impuls od spoluhráče a jen ho zrcadlit nebo rozvinout. Očividnost souvisí i s jasností v řeči. Do improvizace nepatří ironie, sarkasmus, pasivní agrese (ani ji hrát ve scénách), protože právě není čitelná, jasná a může být zraňující. Tato čistá a otevřená komunikace je v impro skupině důležitá i mimo hrané situace, jedině tak může růst skupinové bezpečí a vzájemná důvěra.

#### **4.8 Ošetři svůj komfort ve smyslu osobní zodpovědnosti**

**Ošetři svůj komfort, ve hře i sám za sebe.** Ve hře hledáme komfort i v možném nekomfortu. Pokud se jako hráč necítím komfortně v rozehrané situaci, v dané postavě, ve scéně, v dialogu, hledám způsob, jak to změnit, aby mi bylo v dané situaci lépe. Např. v roli babičky a zrovna osobně má konkrétní hráč problém s přibývajícím věkem, a tudíž se mu nechce babičku hrát. Svůj komfort hledá hráč bez vypadnutí z role. Například tím, že roli babičky ztvární tak, že například bude duchem mladá, punkerka – rebelka s mladistvým vyjadřováním, anebo naopak udělá staříčkou milou babičku a „to stáří“ zvětší po svém a prozkoumá ho skrze roli. Ošetřit komfort za sebe myslíme i být dospěle zodpovědný za sebe ve skupině. Když potřebuji něco změnit, vyjádřím to za sebe.

#### **4.9 Všímavost, přítomnost**

**Bud' přítomný a hraj s tím, co je tady a teď.** V impro pracujeme s principem AKCE – REAKCE, reagují na to, co přichází, nepřipravují si dopředu, nevymýšlím, co řeknu a udělám, protože nevím, co přijde, nevím, co mi part'ák nahraje, jsem připraven, jsem tady a teď. Jakmile jsem napojen na part'áka a na příběh, který necháváme vzniknout mezi námi, jsem tady a teď a

mám tu důvěru v to celé, můžu se tomu okamžiku oddat a JEN BÝT! K tomu potřebujeme všímavost a vnímavost k sobě i okolí. Všímvost si skrze improvizaci cvičíme a prohlubujeme.

*„Improvizátor musí být jako člověk, který jde pozpátku. Vidí, kde už byl, nevěnuje žádnou pozornost budoucnosti, jeho příběh ho může zavést kamkoli, ale musí být pořád přítomný a vtisknout mu formu tím, že si bude vzpomínat na odložené incidenty a znovu je zapojovat do hry.“*

*Keith Johnstone*

#### 4.10 Oční kontakt

**Udržuj oční kontakt** pro dobré napojení na spoluhráče. Oční kontakt je opora, kotva ve vztahu, obzvláště při navazování vztahu se spoluhráčem a také se vznikající postavou. Když se ztratíme v myšlenkách, v nárocích na sebe, odpojíme se a často se začneme dívat jinam, do stropu apod. Dobrá cesta k napojení vede skrze oční kontakt. Nemusíme se na spoluhráče stále dívat, ale na začátku hraní a na začátku scény je to velmi napojující prvek. O pohled druhého se můžeme opřít, propojit s ním a se svou přítomností, vysíláme i přijímáme. Je to živý kontakt, který vede k napojení a k navázání vztahu.

David Boadella píše ve článku „Proudění do hlavy“ o očním kontaktu toto: *„Lowen zdůrazňuje, že oči mají dvě funkce: jsou orgánem kontaktu a orgánem zraku. Vyjadřují pocity a myšlenky.“*<sup>22</sup> V improvizaci je oční kontakt důležitý, pracujeme s ním hodně a učíme se kontaktovat skrze něj s dalšími hráči i se sebou. Zároveň zažíváme dívání se, stejné, které popisuje David dále: *„Proces dívání se obsahuje aktivní pozornost, naopak vidění bez snahy zaměřit se na ohnisko je spíše pasivní proces. Podobnou paralelu můžeme uvést u naslouchání a slyšení.“*<sup>23</sup>

#### 4.11 Aktivně naslouchej

**Vezmi z repliky partnera jedno slovo a opakuj ho ve své replice.** Napojení na spoluhráče a na přítomnost vede i přes slovo. Učíme se aktivně naslouchat, zůstat v přítomném naslouchání partnera a opravdu navázat na to, co on říká. A opět nás to „nutí“ zůstat v napojení a neodpojovat se do myšlení a přemýšlet, co řeknu za chvíli já. Učíme se navazovat na partnera. Pomůcka „jednoho slova“ je kotva, když se dva hráči neslyší a každý pokračuje ve své

---

<sup>22</sup> Boadella, D. (2017). Studijní texty k výcviku, Proudění do hlavy. s. 177

<sup>23</sup> Boadella, D. (2017). Studijní texty k výcviku, Proudění do hlavy. s. 177

myšlenke. Vráti je to k sobě. Opravdové naslouchání je být v přítomnosti, mít kapacitu pro druhého a navázat na to, co opravdu říká.

#### **4.12 Poslechni svůj impuls včas**

**Poslechni svůj impuls v těle včas**, dřív, než ho hlavou zastavíš. Neodkládej svou reakci, pokud to teď tak vnímáš, udělej to. Tělesný impuls se při některých cvičení objeví jako první (např. noha nakročí dopředu, ruka se pohne, celým tělem se nakloní apod.) může být první nahrávka. Můžeme tento princip, kotvu vzít do hry a reagovat na tělové impulsy první, následovat je a pak až když naše tělo „rozehrálo“ tuto hru, navážeme dál tělem, slovem apod. Věříme svému tělu. Podpora jednoduchosti, pravdivosti, autentičnosti.

#### **4.13 Vezmi emoce do hry**

Je to hráčská kotva, která nám umožní zůstat napojeni na sebe a na své emoce. Opět nemusíme vymýšlet nápad, řešení hlavou, ale vezmeme do hry své přítomné pocity. Naše prožívání, naše emoce jsou autentické. Můžeme je vtisknout do postavy a ony se promění a tím i naše vznikající postava, je to opět kotva abychom nevymýšleli, jaká má postava být. Prostě cítíme, to, co cítíme a s tím hrajme. Tento princip nás vede k všímavosti a přijímání svých emocí.

#### **4.14 Věř sobě i svému partnerovi**

Důvěřuj svému srdci, svému impulsu a svému partnerovi ve hře. Učíme se brát své vjemy, pocity, impulsy vážně a následovat je. Například: mám chuť si jít zahrát, poslechnu se, následuji svůj impuls a jdu si zahrát. Mám chuť – impuls vstoupit na jeviště, vstoupím. A důvěřuji tomu, že mě partner uvidí, zareaguje, bude se mnou hrát. Pokud ne, mám nástroje, jak dát o sobě vědět. Navážu oční kontakt, oslovím ho, zveřejním svůj impuls, vezmu ho do hry. Důvěřuji partnerovi, nemusím ve hře vše zařídit sám. Jsme na to dva anebo dokonce i víc.

## 5 Improvizace a osobnostní růst

*„Improvizace je existenciální zážitek, ve kterém se můžete spojit se svými emocemi a sebevědomě se vyjádřit skrze charakter postavy, kterou jste.“*

*David Razowsky<sup>24</sup>*

Jak už bylo uvedeno výše, improvizace není jen záležitostí umělců na divadelních a tanečních prknech a muzikantů na pódiu. Dnes je improvizace uznávána nejen jako důležitý divadelní nástroj, ale i jako důležitý nástroj pro osobnostní rozvoj. Divadelní improvizace má v sobě už od podstaty obsaženy prvky vedoucí k prožívání emocí, všímavosti k sobě i druhým. Když improvizujeme, je zapojeno celé naše já, celá naše bytost. Vnímáme, cítíme, reagujeme a konáme celým svým tělem, emocemi i myslí. Tudíž je jasné, že se uvnitř nás dějí procesy tělesné, emoční, myšlenkové a mnohdy i přesahové. Rezonujeme, reagujeme na přítomný okamžik, na sebe i na spoluhráče.

Pokud divadelní improvizaci využíváme k osobnostnímu rozvoji dáváme více pozornosti k vnitřním procesům hráčů, reflektujeme prožité nebo to, co v nás ze hry v rolích rezonuje. Díky reflexi našich procesů pak vědoměji zacházíme se sebou při hraní, a to se posléze projeví i na míře autenticity v projevu v improvizovaném hraní. V rámci improvizace zaměřené na osobnostní rozvoj hledáme také přesahy a aplikaci z improvizace do reálných situací v našem běžném životě.

Pokud se divadelní improvizace vyučuje jako nástroj anebo herecká technika, pozornost je vedena více k výsledku hereckého projevu. Nedává se přílišná pozornost na vnitřní procesy herců. Přesto může být herec díky improvizaci více v kontaktu se svou opravdovostí a jeho projev je na jevišti více autentický. Z této zkušenosti již vycházel Stanislavskij, Johnstone, Vyskočil, Schmid a další divadelní autoři a tvůrci.

Improvizace je dovednost, která má v sobě obrovský potenciál pro seberozvoj a osobnostní růst. V improvizaci jsme vedeni ke všímavosti k sobě i druhým, flexibilitě, připravenosti na změny, podporuje naši vnitřní zvědavost, proměňuje postoj k chybám a kontaktuje nás s naší vnitřní hravostí, radostí a zranitelností. V improvizaci můžeme bezpečně zkoumat svou autentickou část a dovolovat si ji vyjadřovat bezpečně ve hře a v rolích. Témata autenticity, sebevyjádření,

---

<sup>24</sup> Razowsky, D. (2024). *A subversive's guide to improvisation: moving beyond „yes and“*. Los Angeles. s. 187

větší lehkosti v životě, více hravosti a radosti jsou nejčastější důvody, proč lidé přichází na kurzy divadelní improvizace zaměřené na osobnostní rozvoj.

Já sama organizuji a vedu workshopy a kurzy divadelní a rozvojové improvizace několik sezón. Začala jsem během výcviku, když jsem procházela sebezkušenostní částí. Do té doby jsem improvizaci poznávala jen jako improvizátor a frekventant pravidelných kurzů a také jsem byla součástí jedné improvizací skupiny. V tu dobu mi biosyntetická sebezkušenost přinášela hlubší poznání o svém prožívání a improvizace mi poskytovala další výcvikový prostor, kde jsem sebe mohla studovat ještě jinak a propojovat se s poznaným na výcviku. Sebepoznání z výcviku mi umožnilo být se sebou ve větším pochopení, propojení, napojení a v pulzaci i v improvizaci. Začala jsem tedy v improvizaci čím dál tím víc vidět a vnímat biosyntetické principy, motorické pole, propojování ekto – endo – mezo atd. Ve chvíli kdy, jsem vedla, své kurzy, všimla jsem si, že biosyntetický přístup je v mém vedení již obsažen, už se do mě vsákl natolik, že ho prostě žiji i tam. Jsem za to vděčna.

*„Pocit aktéra, tedy schopnosti mít život ve svých rukou, se odvíjí od našeho vztahu k vlastnímu tělu a jeho rytům. Abychom našli svůj hlas, musíme být ve svém těle – schopni plně dýchat a vnímat vnitřní počítky. Hraní je zážitek, při němž využíváte své tělo, abyste zaujali určité místo v životě.“<sup>25</sup>*

## 5.1 Tři prolnutí

Na svých workshopech a pravidelných kurzech vědomě pracuji s třemi oblastmi, které se vzájemně prolínají a doplňují. Tři oblasti, tři prolínající se kruhy jsou: improvizace, divadlo a oblast sebepoznání a seberozvoje. Každá oblast má své jedinečné přínosy, ale také se vzájemně prolínají a jejich přínosy se propojují. Zvědomení těchto tří oblastí a jejich možných přínosů mi přineslo větší lektorské zacílení a jasnější vymezení svých možností, hranic, kvalit a toho co nabízím a co nenabízím. Vlastně je to podobná paralela jako v terapeutické praxi, pojmenovat si jasněji, co nabízím a co nemohu dělat, co je blíže mé esenci, a to poté v esenci naplňovat.

V příloze je přiložený obrázek č.1, v kterém jsou tyto oblasti jednoduše znázorněné a průniky popsány. V reálném prostoru a čase, se tyto oblasti a procesy holograficky prolínají i v různých směrech a vrstvách, což na 2D papír nelze zachytit.

---

<sup>25</sup> Bessel van der Kolk. (2021). *Tělo sčítá rány*. Příbram: Jan Melvil Publishing. s. 394



V každé činnosti, kterou člověk provozuje probíhají vnitřní procesy – mezodermální (tělo, konání – jednání), ektodermální (myšlení, řeč, představy) a endodermální (pocity, emocionální prožívání, vztahovost), samozřejmě tak i při improvizování. Záleží pak na míře pozornosti k těmto procesům, stejně tak i v improvizaci. V divadelní improvizaci můžeme dát pozornost spíše technice a cvičením bez přílišné pozornosti k sobě a svému prožívání. Bez pozornosti k sobě se pak divadelní improvizace stává divadelním nástrojem nebo technikou, někdy tréninkem činoherních herců. V improvizaci zaměřené na osobnostní rozvoj, dáváme cíleně pozornost k vnitřním procesům hráčů. Sebepoznání, poznávání svého prožívání pak může být vědomou součástí improvizování, může sloužit jako nástroj, jak se dobře a bezpečně dostat do hry a do postav a příběhů. A zároveň má pak rozvojové nebo růstové přesahy do reality.

### Umění IMPROVIZACE

Principy a kotvy, vše je možné, volné limity hry, bezpečí hry zkoušet nové, zažívat nemožné, humor, improvizáčnické principy

### DIVADLO, umění, tvorba

Divadelní řemeslo, hlas, tělo, divadelní principy příběhové a herecké, zábava, humor

### SEBEROZVOJ, SEBEPOZNÁNÍ

Cesta je proces – proces je cesta, akční mindfulness nebo mindfulness v akci, korektivní zážitky, skupina, sounáležitost, vzájemnost, podpora skupiny-lektora, zkoumání a studování sebe – postoje, nastavení, reakce, tendence – ve hře, v akci

### **Průniky přínosů**

#### IMPRO + DIVADLO = JEVIŠTĚ

Umění být před diváky a tvořit scény na prknech, umění být viděn a slyšen, umění být v prostoru, vnímat a pracovat vědomě s prostorem a diváky

#### DIVADLO + SEBEROZVOJ = SEBEVYJÁDRĚNÍ V ROLÍCH, POSTAVÁCH

Poznání se či korekce z tohoto prožitku

#### IMPROVIZACE + SEBEROZVOJ = LÉČIVÝ PŘESAHA

Přijetí, nejsem v tom sám, korektivní prožitky, život na nečisto

#### IMPRO+DIVADLO+SEBEROZVOJ = ŽIVOST, RADOST, základní pocit štěstí (esence)

Jsem v tom s někým, podpůrně, jsem v těle, cítím emoce, dělám to, co mě dělá radost, naplňuje mě, cítím smysluplnost, kontakt s esencí.

## **5.2 Rizika, limity a výzvy seberozvoje na kurzech improvizace**

Celkově je rozvojová improvizace mocným nástrojem, ale jako každá technika má improvizace své limity, rizika a výzvy. Aby byla efektivní, bezpečná, je někdy dobré ji kombinovat s jinými přístupy, které umožňují hlubší práci na sobě, integraci apod. Stejně tak je potřeba, aby lektor, který vede skupiny vzdělával sám sebe nejen v improvizaci, ale i rozvíjel sám sebe. Je jen výhodou, pokud má za sebou nějakou sebezkušenost, výcvik a náhled na vnitřní procesy.

### **Nedostatek struktury**

Improvizace je spontánní, flexibilní proces, což může být velmi přínosné pro kreativitu a sebevyjádření. Přesto, že máme principy, které si neustále zvědomujeme, kotvíme se a opíráme o ně, určitá absence pevné struktury může některé lidi uvést do zmatku nebo je frustrovat. Zejména pokud jsou ektodermálně zaměřeni, mají zvýšenou potřebu kontroly, potřebují systematický přístup a pevné rámce nebo postupy. Pomáhá zvědomovat a explicitně trénovat principy, pravidla a cvičení, které určitý rámec dodají. A také při stavbě struktury tréninku nebo workshopy střídát aktivity s pevnějším rámcem a s volnou improvizací.

### **Povrchní přístup**

Improvizace může být zábavná a osvobozující, ale existuje riziko, že se zaměří pouze na povrchní vtípkování, klišé, zesměšňování. Pokud se nedává důležitost na hráčské napojení a vztahy, hráči pak jdou proti principu spolupráce a podpory. A ze společné improvizace se stává sólování, které samo o sobě není špatné, ale pokud někdo využívá skupinu ke svému sólo úspěchu, ostatní členové skupiny to pocítí. Vzájemnost, důvěra a spolupráce ve skupině pak není vyrovnaná a jednotlivé členy i celou skupinu to zasahuje.

Povrchní přístup se může také objevit ke vztahu k sobě. Někdy na improvizaci přichází lidé s nevědomým záměrem se skrze role a hru od sebe odpojovat, odvést pozornost od svého prožívání, od svého těla. Pokud si tento přístup zvědomí, je pak dobré najít si improvizální skupinu, která je zaměřena podobným způsobem.

### **Osobní komfortní zóna, nedostatek bezpečí**

Pokud se lidé na kurzech a při trénincích necítí komfortně v improvizálních cvičeních, může to omezit jejich schopnost rozvíjet se a uvolnit se do hry a spontánnosti. Osobní bezpečí může

být překročeno příliš rychle, nevhodnou technikou, cvičením, které nese osobní téma, nedostatečně edukovaným lektorem, nedostatečnými vnitřními zdroji. Může to vést k odporu, k upevnění nefunkčních vzorců, úzkosti, projíkování do lektora, ostatních spoluhráčů anebo samotné improvizace.

### **Omezené možnosti improvizace pro specifické problémy nebo témata**

Improvizace není vhodná pro všechny druhy témat nebo cílů v rozvoji nebo osobnostním růstu. Například při řešení hlubšího problému (např. traumatu) nebo komplexních emočních problémů může improvizace selhat, protože vyžaduje, aby jedinec reagoval spontánně, což může být kontraproduktivní, příliš náročné, nemožné nebo vyvolávající obranné mechanismy a nežádoucí rozvoj stávajícího problému.

### **Náročnost na flexibilitu**

Improvizace vyžaduje schopnost rychle reagovat na měnící se podmínky a podněty, což může být pro některé lidi velmi náročné, zejména pokud mají tendenci upřednostňovat plánování a předvídatelnost. Tento tlak na kreativitu a rychlou adaptaci může vést k vyčerpání nebo frustraci.

### **Nízká důvěra ve skupině a nepropojenost skupiny**

Improvizace je skupinová záležitost, kde je kladen důraz na interakci s ostatními. Úspěch takových aktivit je často závislý na dynamice skupiny a úrovni bezpečí a komfortu mezi členy. Pokud ve skupině nejsou lidé naladěni na stejné vlně, není tam bezpečná atmosféra, může to omezit účinnost improvizace a samozřejmě i kvalitu a hloubku sebepoznávacího procesu.

### **Nejasně měřitelné posuny, pokroky**

V improvizaci je obtížné měřit pokrok nebo stanovit konkrétní cíle. Bez jasně definovaných cílů je pak složité zjistit, zda člověk skutečně roste a posouvá se vpřed, nebo se pouze baví v daném okamžiku. Lidé, kteří jsou silně kognitivně a výkonově zaměřeni se mohou cítit frustrováni a nespokojeni.

### **Frustrace ze sebe, nesprávná interpretace sebe samého**

Jelikož improvizace podporuje spontaneitu, kreativitu a sebevyjádření, může být v určité fázi obtížné interpretovat výsledky nebo pocity, které během cvičení vznikají. Někdy se může stát, že člověk zůstane zaskočený vlastními reakcemi nebo je nepochopí správně, což může vést k zbytečnému stresu či zmatku. Pokud je v rámci skupiny podporována otevřenost v komunikaci a reflexe, může se pak nepřesná interpretace svého pohledu podpůrně a laskavě zkorrigovat.

## **Nezkušený lektor, trenér**

Improvizace je plná svobody, otevřenosti a neutuchajících možností, což je skvělé. O to více je potřeba, aby lektor/trenér měl adekvátní vzdělání, zkušenosti, osobní zralost a povědomí o skupinové dynamice. Bez odborného zázemí je obtížné vytvořit bezpečné prostředí, citlivě pracovat s dynamikou skupiny a bezpečně reagovat na vzniklé situace. Což může vést k nedostatečnému držení hranic ve skupině, nevytvoření bezpečí, neadekvátnímu řešení emočně náročných citlivých situací, podcenění nebo přecenění improvizace, zařazení nevhodných technik a nedostatečná reflexe. Hrozí, že si účastníci odnesou méně zkušeností nebo naopak nechtěné negativní zkušenosti. Při práci se skupinou improvizátorů je potřeba dbát na bezpečí ve skupině, nastavovat otevřenou a zdravou komunikaci a lektorsky se stále vzdělávat i v tomto řemesle – lektora, facilitátora – tzn. mít za sebou určitou sebezkušenost, vzdělávat se v práci se skupinou a ve skupinové dynamice).

## 6 Improvizace skrze biosyntetický pohled

Impro může vést k laskavému zpřístupnění kontaktu se svou esencí, se svým impulsem tělovým, myšlenkový, emočním a vyjádřit ho ven. Ke hře potřebujeme bezpečné prostředí, abychom se mohli otevřít a hrát si.

Improvizace i Biosyntetická psychoterapie mají různé cíle i nástroje. V mnohém se již od podstaty liší, improvizace není psychoterapie. Ale přeci jen se v určitých aspektech potkávají a mohou se dobře doplňovat nebo podporovat. Pokusím se nasvítit několik takových podobných aspektů, i když si dobře uvědomuji, že je to jen můj pohled a má osobní zkušenost ovlivněna biosyntetickou psychoterapií v roli klientky i z role terapeutky.

### 6.1 Propojovací, laskavé, bezpečné

Improvizace se s biosyntetickým polem setkává v biofilním<sup>26</sup> nastavením a pohledem na svět, na lidi a vnitřní procesy.

Podstatnou součástí improvizace jsou příběhy, které mají také svou dynamiku. Příběhy nějak začínají, mají zápletku, rozuzlení a ideálně dobrý konec. A právě dobré konce, hledání v hraných postavách to dobré, rozšiřování pohledu na situace a podporování v nich toho funkčního, laskavého je také silný a biofilní rozměr improvizace. Učí nás vidět a vnímat svět jako dobré a bezpečné místo.

V improvizování s kolegy se učíme ve vztahu dvou a více postav nejdříve vybudovat dobrý vztah, začít dobře, rozvinout vztah v lásce, než přijde zápleтка. V tom dobře pomáhá princip „Ano a ...“. Z dobrého vztahu se zrodí zápleтка, konflikt a díky dobrému vztahu na začátku to vzniklé postavy mohou vyřešit. I zde můžeme zažívat korektivní vztahové situace. Některé formy improvizace pracují s reálnými indiciemi od diváků a příběh je pak vystavěn na základě těchto informací. V těchto formách je o to více důležité respektovat „dobré konce“ v hraných příbězích a k jakékoli informaci od diváka přistupovat s největším respektem a úctou. I tak se dá zahrát příběh plný humoru, síly, zranitelnosti, křehkosti, a nakonec to může být krásný a korektivní zážitek pro diváka i hráče.

---

<sup>26</sup> Vyjadřující lásku k životu, k přírodě, propřírodní

## 6.2 Téma změny, impulsy

Improvizace je celá protkaná tématem „změny a impulsů“. Naše reakce na změnu velmi souvisí s naší první zkušeností, jak jsme přišli na tento svět a jak jsme byli přijati, jaké máme místo, a jak to místo měníme. Porod souvisí s naším postojem ke změnám.<sup>27</sup> V biosyntéze se mluví o těhotném čekání, je to vědomá přítomnost, kdy impuls zraje, rodí se a potřebuje svůj čas.

Při pohledu na čtyři fáze vertikálního porodu můžeme velmi podrobně vidět, jak se rodí impuls. V improvizaci můžeme tyto fáze vnímat také a tento model nám může více usnadnit porozumění v procesu improvizace. Lektor podporuje účastníky ve vnímání svých impulsů, předpokládá to, že sám je vnímavý ke svým impulsům a rozezná nuance tělových impulsů.

### Fáze vertikálního porodu:<sup>28</sup>

#### 1. Inkarnace

- impuls z těla, dobrý kontext pro sebe sama,
- schopnost porozumět a naladit se na vlastní rytmus,
- souvisí s polem absorpce,
- inkarnation = něco přichází do těla, něco se chce zrodit, může to být vjem, myšlenka, představa.

#### 2. Containment

- bezpečí, hranice,
- není zde pocit tlaku zevnitř, zvenčí,
- je to nádoba vytvářející bezpečný prostor, jejím symbolem je ohrádka pro malé děti – dítě může zkoumat a hrát si v bezpečném prostředí, což je původní představa dětské ohrádky – bezpečně si hrát, cítit se bezpečně ve svých představách.

#### 3. Uvolnění

- volnost, volný prostor, vůle (release)
- prostor, v němž jsme, začíná být příliš těsný, potřebujeme z něj ven, jít dál, uvolnit se, kritériem pro tuto fázi je, že máme vůli a sílu pohnout se dál, dítě chce zkoumat více než je ohrádka, člověk má vůli a sílu na další pohyb,

---

<sup>27</sup> Zápís z unitu Centering, výcvik VII.

<sup>28</sup> Zápís z unitu Centering, výcvik VII.

- potřebujeme se separovat, oddělit, aby náš proces mohl pokračovat, jít do nového, nechat za sebou staré,
- vůle k naplnění.

#### 4. Přijetí

- Jak budu přijat?
- oboustranný kontakt, kontakt ode mně k ostatním a od ostatních ke mně,
- zkušenost, že chtějí ostatní slyšet to, co potřebuji říct,
- cítím se naplněný, radost, zadosti učinění – ve smyslu: Povedlo se mi to, zvládl jsem to! Odvážil jsem se to udělat, konečně.

Přechod ze druhé do třetí fáze je spojen s největší energií. V mezodermu je nejvíce aktivity, pohyb, dynamika přichází, když začínám realizovat rozhodnutí, objevuje se strach, radost, vztek, cokoliv. Říkáme, že rozhodnutí potřebuje oheň mezodermu, aby se realizovalo, jako druhá doba porodní, kdy se dítě dostává do akce a začíná procházet porodními cestami.

V improvizacním procesu vidíme stejný proces s impulsy. Při některých cílených cvičeních, kdy podporujeme hráče, aby nevymýšleli hlavou, ale šli do akce až ucítí impuls je možné vnímat toto rození impulsu.

### 6.3 Rytmus

Rytmus je v improvizaci obsažen v rytmu skupiny, v příběhu, v hudbě, v choreografiích, ve vyprávění, a dokonce rytmus můžeme vnímat i v předávní očního kontaktu. Rytmus nám také drží určitou vnitřní strukturu improvizování. Intuitivně se napojíme na rytmus a když se ztratíme v ektodermálním smyslu, vlna rytmu nás vede v příběhu dál. Vnímání rytmu, rozšiřování vnímavosti k rytmu v příběhu, v hudbě, v pohybu vede k silnějšímu vnímání svého rytmu v těle, v řeči atd. V impru je pak rytmus i prvek, který využíváme např. pro změnu, zdramatizování nebo uklidnění scény.

### 6.4 Ekto-endo-mezo

V příloze na obrázku č.2, 3, a 4, je znázorněn zjednodušený pohled mého vnímání improvizace skrze ektoderm, mezoderm a endoderm. Použila jsem již známé schéma z kapitoly „5.1. Tři prolnutí“, kde popisují tři oblasti v improvizaci: divadlo + improvizace + seberozvoj.

Jednotlivé aktivity, cvičení v improvizaci můžeme rozdělit i podle toho, na co jsou více zaměřené, resp. který „derm“ v té dané aktivitě dominantně zapojujeme. Někdy je to více o těle, někdy více o zapojování mysli anebo dáváme největší pozornost k emocím. Je obvyklé, že každý improvizátor má své oblíbené hry nebo zaměření aktivit, podle toho, v kterém „dermu je nejvíc doma“.

Cvičení se slovy, dialogy, kde jsou jasná pravidla, je tam málo tělových akcí, aktivity dávají smysl (nejlépe logický) mají raději improvizátoři, kteří mají ektoderm jako dominantní vrstvu a často potřebují mít věci pod kontrolou.

Tělové aktivity, kde dominuje pohyb, nebo zaměření na tělové impulsy mají rádi improvizátoři, jistější v mezodermu. A naopak ti se v ektodermálních hrách necítí tolik jistí.

Improvizátoři, kteří jsou nejdál od esence v endodermu, nemají rádi cvičení s emocemi, emocionální jasnost je nízká – emoce u sebe nerozeznají, tyto aktivity v nich vytváří nejistotu a mohou se aktivovat obrany; princip „vezmi emoce do hry“ nedokážou využít. Jejich improvizování je pak být více o hře se slovy, o smyslu a logice než o hloubce prožití a emočním napojení.

### **EKTODERM (obrázek 2)**

Ektodermální, zaměřené na mysl principy: „Aktivně naslouchej“ „Vezmi si slovo od spoluhráče do své repliky.“ „Když nevíš, zrcadli“

Aktivity: veškeré dialogy, aktivity s replikami, tam kde se mluví, asociační – asociujeme slovy, reakce na slovo; věta po slově – každý improvizátor má možnost říct jen jedno slovo, celá skupina tak říká větu, příběh, přísloví apod.; veršované hry; hra Abeceda, Otázková apod., Jsem a rostu (živé obrazy); reflexe po aktivitách

Podpora z pohledu Life Fields: podpora řeči, sebevyjádření v řeči, tvořivé obrazů

### **ENDODERM (obrázek 3)**

Endodermálně zaměřené principy „Vezmi emoce, pocity do hry.“ „Věř sobě a svému partnerovi.“ „Buduj dobré vztahy mezi postavami.“ „Začni v lásce.“ „Všimni si svého pocitu a ten zvětšuj“

Aktivity: mindfulness, emoční autobus, do scény do postavy jdeme se zadanou emocí – postavy si ji pak vymění v rámci dialogu, Sad-happy-angry + činnost



Podpora z hlediska Life Fields: emocionální jasnost, vztahy – zkoumání vztahovosti, důvěry v kontakt a vztah skrze role i spoluhráčské zkušenosti

### **MEZODERM (obrázek 4)**

Tělové, mezodermální principy: „Poslechni svůj impuls v těle včas“ „Oční kontakt“ „Rytmus.“

Aktivity: pohybové skupinové choreografie; jakékoli tělové ztvárnění osob, věcí apod.; cvičení kdy cíleně vycházíme čekáme na impuls z těla a poté jdeme do akce; tělové zrcadlení ve dvojicích – při hudbě v prostoru; celoskupinové prostorové hry v prostoru

Podpora z pohledu Life Fields: rytmus, pohyb – impulsivní, plynulý, s napětím nebo uvolněný

### **Jak se v improvizaci může pracovat na propojení třech vrstev (ekto – endo – mezo)?**

V improvizaci nám koncept hry umožňuje potkat se svými tendencemi více v lehkosti a ve větším odstupu. Vše je tady v pořádku, zažíváme neustálou normalizaci našeho nastavení a prožívání. Hry, aktivity jsou postavené jako nabídka a podporují to i principy improvizace, kde si hráči volí svou míru reakcí, zapojení apod. V improvizaci se i v těchto případech hodí použít biosyntetický princip „**jít tudy, kudy energie teče, kudy to jde**“. Dobře si užít tu část hry a aktivitu, v které je improvizátor silný, baví ho a je v ní rád. A zároveň je důležité nabízet stále i jiné formy impro her. V těch méně oblíbených si pak konkrétní improvizátor volí svou možnou míru nebo roli, která je pro něj dobrá, má ji chuť zkusit a kousek posunout svou běžnou pozici, postoj. Hledá si místo, nějaký kousek, který ho přitáhne do hry a může v něm ochutnat to jiné, možná se i o kousek posunout. Výhodou improvizace a důležitý aspekt je ten, že na to nikdy není improvizátor sám. Ve hře je se svým spoluhráčem nebo spoluhráči, zvenku je lektor, který ideálně podpůrně a laskavě nabízí a otvírá tvořivý prostor (contaiment) pro změnu. A nechá improvizátory, aby si našli svou vlastní cestu a vytvořili scénu po svém. Následná reflexe pomůže pojmenovat dobrá místa, co se podařilo nebo co případně chce improvizátor příště ještě více podpořit anebo chce zkusit jinak.

Podpora, normalizace, laskavá přítomnost, dostatek času pomáhá vždy, a obzvlášť, když dojde k okamžiku „zamrznutí“. Například v tělových aktivitách, kdy si improvizátor není jistý, zpanikaří a nejde mu počkat na impuls nebo nedokáže zůstat dostatečně dlouho v prostoru bez ektodermální kontroly „nevědět, nemá nápad...“. Po krátkém tělovém zamrznutí, kdy pak nemá přístup k tělovým impulsům, často začíná vymýšlet nápady a aktivuje ektoderm. Pomáhá připomenout podporu, normalizovat, dát čas, udělat prostor pro počkání si na impuls z těla, připomenout, že jsme tady pro něj. Laskavý přítomný kontakt je zázrak. Zažila jsem již mnoho

takových korektivních propojujících zkušeností. Často to jsou malá krátká cvičení, které se pak řadí mezi „aha zázračné momenty“.

## 6.5 Motorická pole

Motorická pole vnímám v improvizaci v různých situacích na úrovni somatické i psychické. Lidé přichází improvizovat s různými zkušenostmi a nastavením i v rámci motorických polí. V improvizaci mohou objevovat, zkoumat pulzaci mezi nimi, nebo zda jsou někde v nezdravé formě a zkoušet si i zdravou formu. Anebo si zdravou formu posilovat, rozšiřovat možnosti a rozproudit pulzaci. Hra nám opět nabízí volný prostor pro bezpečný experiment, zkoumání a posuny. Reflexe nabízí prostor, kdy je možnost se k tomu vrátit a ektodermálně obejmout prožitky a objevy. Pokud dotyčný chce a je tomu otevřený, v reflexi si může pojmenovat paralelu s osobním životem.

Improvizaci jako takovou nejvíce vystihuje pole **ROTACE**. Ve zdravé formě je rotace Davidem Boadellou popisována jako schopnost zkoumat neznámé a vybočit z tzv. zajetých kolejí, ve zdravé formě rotace se můžeme podívat na běžné záležitosti nestandardně, máme možnost vymýšlet různé nápady a možnosti, mnohdy propojit nepropojitelné. Dobře rozvinutá všímavost pomáhá ke schopnosti zdravé rotace, můžeme pak pojmut více názorů, pohrát si s nimi a nechat se inspirovat. Ve zdravé formě se dokážeme dobře přizpůsobovat změnám, jsme flexibilní. Vyjadřování bývá pestré, barevné, s různými metaforami, analogiemi. Nezdravá forma se může projevat buď zaseknutím se anebo vyhýbání se v tomto poli. Jde tedy například o chaotické chování, tékavé, takový člověk může být zamotaný ve svých myšlenkách, nedokáže si vybrat, je neorganizovaný. Anebo má malou schopnost flexibility, reakce na podněty jsou stejné, málo tvořivé apod.

Improvizace zdravou formu rotace může dobře rozvíjet a podporovat. Ať už mentálně při různých hrách se slovy, dialogy a příběhy od jednoduchého navazování a přidávání slov, vět, replik. Ale i na fyzické úrovni, kdy používáme různé rotační pohyby ve skupině a v jednotlivých hraných situacích, pohybové improvizované choreografie apod. Celá podstata improvizace je rotační – hravá a tvořivá, kdy můžeme zažívat sytící hravost s dostatečně dobrým containmentem (povolená hra, podporující principy, lektor a skupina) s verbální a fyzickou podporou.

**KANALIZACE, ZAMĚŘENOST** Ve zdravé formě se člověk umí zaměřit na jednu určitou věc. Jde o vědomou akci, která je dopředu plánovaná. Jsou to lidé, kteří vědí, kam jdou a co a

proč dělají, dokážou prioritizovat, vytvářet dlouhodobé i krátkodobé cíle. Svě sny, umí přetvářet do vizí, ke kterým následně vědomě směřují. Jako nezdravou formu kanalizace můžeme vidět, neschopnost rozlišit co je důležité a akutní, nerozhodnost, nemožnost si vybrat z nabízených možností, zahlcenost a těkavost, pocit ztráty cíle nebo smyslu. A naopak v druhém pólu nezdravé kanalizace se může projevat přílišným výkonovým zaměřením, vnímání jen jednoho cíle a za ním jít bez možnosti zkoumat i jiné možnosti.

V improvizaci nás principy a pravidla jednotlivých her drží v určitém rámci a dávají nám možnost se k nim vrátit v případě, že se ztratíme, zahltneme. Také jsou hry, které jsou nějak zaměřené (na jednotlivý princip, na tělo, na slovo apod.), tudíž nás vedou a ukazují směr k jakému cíli máme směřovat. Často je cíl jasný a my si vybíráme cestu, tu můžeme rotačně pojmut a hledat různé kreativní způsoby. Tudíž kombinujeme rotaci a kanalizaci na somatické i mentální úrovni.

Pole **AKTIVACE** je v improvizaci také hodně prostoru pro studování pole aktivace. Důležité u pole aktivace je téma vitalizace, mít vnitřní energii, kontakt se svou vitalitou, dokázat se aktivovat. Lidé s polem zdravé aktivace se dokážou zaktivovat, když je potřeba, tak najdou energii a přemění ji na nějakou akci. Takový člověk působí energicky, vitálně, má šťávu. Na improvizátory, kteří jsou ve hře spojeni se svou vitalitou a energií, je radost pohledět. Hra je baví, stříká z nich energie a diváky ihned vtáhnou do děje hlavně svým naladěním a nastavením. Téma u aktivace je i možnost sebe aktivovat sám nečekat jen na podnět zvenku, nebýt jen receptivní ale i pro-aktivní. V improvizaci můžeme svou aktivaci zkoumat i v hraní rolí, které role si vybíráme (aktivnější, pasivnější), jaký status mají v hraných scénách (vysoký, kdy jsou aktivnější v řízení scény např.). Nebo v přístupu jak do rolí a her vstupujeme, jestli čekáme až přijde příležitost a někdo mě do hry pozve, už jsem poslední na řadě nebo jdu příležitostí naproti.

**ABSORPCE** je velmi důležitou částí našeho bytí. Ve zdravé formě se projeví tak, máme schopnost odpočinout si, být jen tak sám se sebou a snížit veškerou aktivitu. Můžeme si dát čas na to, abychom plody své aktivity dobře zažili, spočinuli, odpočinuli si. Veškerá pozornost se přesouvá z vnějšku dovnitř, do těla. Je to schopnost trávit, uvolnit se, schopnost přijmout ocenění, pochvalu, užít si výsledky své práce. V improvizaci toto pole můžeme posilovat ve hře tak, že si v rolích užijeme chvíle klidu tím, že odevzdáme míru aktivity a vedení na další spoluhráče. Když se hraje ve více hráčích, každý nemůže mít hlavní roli stále, mohou se v aktivitě střídát a zažít si, že jsou na to celé spolu, rozdělit důvěru i aktivitu mezi všechny improvizátory. Absorpci ještě v improvizaci zažíváme ve chvílích po akci, kdy reflektujeme

jednotlivé zážitky, scény, zkušenosti, sdílíme své pohledy a emoce. Je zde prostor propojovat nové věci se starými, uzavírat a tím tvořit stabilnější základnu zkušeností pro další aktivitu. Absorpci také můžeme chápat jako budování kapacity pro druhé. Budujeme prostor pro dialog, naslouchání si, prostor pro vyjádření se za sebe a čekání na odpovědi z druhé strany. Akce – čekám – Reakce – čekám – Akce – čekám – Reakce...atd.

Ve zdravé formě **FLEXE** umíme být dobře u sebe, jsme v kontaktu se svými potřebami, máme schopnost percepce – cítit své tělo, dech, pocity, impulsy v těle. Dobrá flexe je základ pro empatické jednání a rezonování. Zdravá forma umožňuje uvědomovat si hranice komfortu a nekomfortu, umíme být v kontaktu například i se strachem, úzkostí a obavou. Máme k dispozici zdravou regulaci emocí. Zdravou formu podporujeme v improvizaci možností vyjádření se za sebe, jak potřebuji, ztvárnit roli dle svých momentálních kapacit tělových i emočních, nejtít přes své osobní hranice. Při reflexi vytvořit bezpečí, aby všichni mohli vyjádřit za sebe a své autentické prožívání.

V nezdravé formě flexe se objevuje neschopnost být sám se sebou, vědomě nebo nevědomě vyhýbavé tendence. Na improvizaci se pak potkáváme se situacemi, kdy improvizátor neumí být se svou nejistotou, úzkostí ze hry, že to asi nezahrál dobře apod. Častěji pak probíhá projekce do skupiny nebo lektora, kdy neumí být se nepříjemným prožíváním a neregulovaně to dávají ven. Nebo se může objevovat přílišné uzavření se z důvodu nezvladatelného stresu, emoce, mají nízký pocit bezpečí bez ohledu kolik ho přichází zvenku. Může tady být i úzká paralela s tématem nízké ochoty realizovat změny a zkusit nové věci. Při setkání se s úzkým místem na kurzu, často přichází projekce do lektora, nedokážou udělat změnu u sebe a v dalším kurzu už nepokračují. Somaticky se to často projevuje jako: sbalené tělo, nepřiměřené choulení, ruce překřížené přes břicho, ruce v pěstí. V pohybových aktivitách neradi své tělo rozbalují, neuvolňují ruce, když si mohou vybrat do těchto aktivit aktivně nechodí.

**EXTENZE** ve zdravé formě můžeme vnímat u lidí, kteří jsou schopni být s emocemi v kontaktu, vyjadřují je, otevírají se světu, umí se prosadit a ukázat se a zároveň mají respekt k druhým. Je svobodný a je schopen prezentovat svou sílu, je schopen vnímat prostor kolem sebe a pohybovat se v něm. Zdravě si umí zabrat místo a prostor pro sebe s respektem k druhým. Je v kontaktu se sebou i ostatními. Je vidět, slyšet, všímavý, objevuje a zkouší nové věci, umí opouštět svou komfortní zónu a orientovat se v neznámu, zná svou hranici. Má schopnost pomoci druhému, srdce na dlani, říci si o pomoc a přiznat nedokonalost.

V nezdravé poloze můžeme vidět emoční přetlak až nemožnost uvolnit emoce, v hraných scénách má sklony se předvádět, přehrávat, přílišnou sebeprezentaci na úkor druhých.

V prostoru může zabírat prostor bez respektu k druhým, zahlcování tématy, často se k tomu váže silový až agresivní projev ve svém vyjádření, má potřebu být v roli vítěze. Také se může objevovat potřeba neadekvátní držení moci, nárokování si, přílišná kontrola a potřeba o všem rozhodovat, nevyžádané objímání a držení za účelem vlastního sycení.

V improvizaci je možnost zažít somatickou extenzi při hrách v prostoru, kdy je volné zadání a je možnost zkoumat své pohyby, pohyb v prostoru, rozšířit se a sahat kam až já mohu, natáhnout se, vytáhnout se, rozprostřít se, otevřít se sám za sebe. A také zkoumat extenzi ve vztahu se spoluhráčem, v rolích, v souhře, při spolupráci a v reflexích. Respektující principy improvizace dávají dobrou a zdravou hranici nezdravé extenzi jak v rovině psychické, tak i fyzické. Třeba fyzický kontakt mezi spoluhráči je samostatné téma, které otvírá i téma manipulace s kolegou. A samozřejmě záleží pak na zralosti a citlivosti lektora, jak k těmto tématům přistupuje.

V pole **TRAKCE** máme možnost si něco vzít, uchopit, táhnout, držet. Schopnost udržet si něco, co je mé i v situacích, kdy se mi to snaží někdo vzít. Tedy udržet si názor, myšlenky, postoje. Nenechat se zneužít, zmanipulovat. Schopnost čelit konfliktu, silné argumentaci a ustát si to. Tedy schopnost něco si přitáhnout, mít moc něco udělat, ovlivnit. Vzít si co chci a potřebuji. Schopnost mít pozitivní představy, těšit se na něco a někoho. V nezdravé trakci něco příliš držíme, nepustíme, nemožnost něco pustit – názor, postoje, někdy se to může jevit až jako rigidní nastavení. Můžeme sem řadit ještě témata spojená s neschopností nebo neochotou se něčeho vzdát. Nebo z aktivnější roviny nezdravé trakce to může být spojené se stavem nemožnosti si sáhnout po tom, co chci, nemůžu to mít. Chybí vnitřní energie si to zařídit a jako by nebyla síla si po tom sáhnout. Přináší to často pocit bezmoci. Anebo naopak v opozitu stojí nezdravá trakce spojovaná s manipulativním a nátlakovým jednáním. Pocit, že vše mi patří a mám na to nárok.

V improvizaci si zdravou trakci můžeme trénovat tím, že chodíme do her a postav, které si chceme zažít, objevit, poznat. Sáhneme si po tom, co potřebujeme a láká nás to. Řekneme zdravé ano situacím příležitostem, říkáme ano sami sobě, svým pocitům, prožitkům, vjemům. V bezpečném podpůrném prostředí to je možné zkoušet a zažít korektivní zkušenost, že je to možné a jde mi to. Zažíváme zdravé ANO, princip ANO A... je nejspíše přímo trakční principem.

**OPOZICE** je opozitem trakce a David Boadella toto pole popisuje tak, že se rozvíjí tlačení. S polem opozice je také spojené téma zdravého NE, zdravých hranic a limitů. Umět říct zdravě ne druhým, aktivitám za osobní hranice, lektorovi a také sám sobě. Říct ne neadekvátnímu tlaku

z okolí i zevnitř – na přílišné ambice, nároky, naléhání, přání. Mít v rámci zdravé formy tyto tlaky sám na sebe pod kontrolou a v přijatelné míře.

Při improvizaci často, obvykle na začátku improvizování, vidíme nezdravé formy opozice, kdy místo principu ANO A ... se objevuje postoj ANO, ALE ... který je sám o sobě opoziční a nerozvíjející a často nezdravě vymezující. Postupně pak hledáme zdravou míru ano a ne. A i v principu ANO A, lze najít zdravou opozici, zdravé ne.

Schopnost **PULZACE** je možnost plynule přecházet z jednoho pole do druhého a zpět. A zároveň je to i možnost pulzovat v jednotlivých polích mezi polaritami. Nezdravá varianta pulzace může být neschopnost plynulého pohybu, zaseknutí se v jedné či druhé poloze nebo přeskokování mezi extrémními polaritami. Tím, jak je improvizace živá a více vrstevnatá disciplína, pulzaci zde můžeme podporovat při každém tréninku v různých vrstvách naší osobnosti a bytosti.

## 7 Přínosy

### 7.1 Biosyntetické přínosy, když improvizuji

Biosyntetická sebezkušenost vnesla do mého improvizování ještě více laskavosti, přijímání, respektu a porozumění ke svým vnitřním procesům, více zkušenosti a přítomnosti k propojení třech vrstev (mezoderm, ektoderm a endoderm). A tím pro mě vznikl nový nástroj, jak celistvě v improvizacím poli být. Jak zvětšit svou kapacitu pro tvořivost, která je se mnou esenciálně spojena.

Vnímám totální přítomnost v těle, v emocích anebo v dobré pulzaci. Vnímám, když se odpojím, když disociuji, když jsem v hlavě a endodermálně odpojená. Prozkoumaná osobní témata z terapie už nejsou pro mě tak neznámá a nejsou mi nebezpečně blízko, když jsem v roli nějaké postavy. Lépe si držím odstup a zároveň dobré spojení se sebou, osobně se neztratím tolik v roli postavy. Používám pro sebe tvořivý obraz o kontaktu hráče a mé osoby. Vidím dva obrysy postav v sobě nakreslené tužkou, je to zjednodušený tvar perníkového panáčka. Ta uvnitř jsem reálná já, má osoba, ta vnější je postava – můj hraný charakter. Každá má své hranice, ale důležitý je jejich kontakt po celém povrchu jejich obrysu. Nejsou do sebe vpité, dotýkají se anebo mají od sebe nějakou vzdálenost. To záleží na mě, jak hodně postavě chci být blízko. A čím blíže, tím více autenticky, civilně reálně mi jde hrát. Baví mě stále zkoumat tuto vzdálenost a jak má autentické já může nasytit hranou postavu a tím ji vytvořit, dát ji na chvíli život.

Biosyntéza mi také dala více poznání a nástrojů k sebereflexi a integraci. Je pro mě důležité svým procesům porozumět, projasnit se tím a být pak více připravena pro dobrý kontakt se sebou nebo partnerem ve hře.

### 7.2 Biosyntetické přínosy, když vedu skupinu

V roli lektorky mě Biosyntéza ovlivnila a stále posiluje hodně. Je důležité vnímat, že improvizace je aktivita, kde jsme přítomni celou naší bytostí (tělem, duší i duchem) a že může být velmi bezpečná, tvořivá a rozvíjející, ale i velmi zraňující. Je potřeba respektovat přítomnost vnitřních procesů, mít respekt k možnostem a individualitě jednotlivých účastníků a nabízet bezpečný, pevný a laskavý prostor. Podobně jako v roli terapeutky, nabízím containment a jsem podporou k sebevyjádření, pro improvizací procesy, objevy a hraní. V této roli mě baví hledat i rovnováhu mezi autenticitou a profesionalitou lektora. A tento proces a balanc je asi na celý život.

Velkou pozornost mám i k oddělování role lektorky a terapeutky. Kurzy nejsou terapeutické ani sebezkušnostní, zde jsem pouze v roli lektorky se zkušeností z terapeutické role. Což je pro mě někdy složité ve chvíli, kdy vnímám, že se dějí věci hluboko a třeba narážíme na obranné mechanismy anebo věci, které by v terapii šly hezky individuálně ošetřit. V tu chvíli mi to brnká na mou terapeutickou strunu. Tím více pak aktivuji a informuji svou lektorskou část. To téma pak vracím do improvizčního pole, k improvizčním principům a zdrojům které v improvizaci máme. Můj úkol je držet hranice improvizace a zároveň s terapeutickým pochopením se můžu vztáhnout k účastníkovi, který je v úzkých, ale nebýt tam jako terapeutka. Pokud to situace vyžaduje, hledám s účastníky další možnosti, jak s aktuálně otevřeným tématem můžeme v improvizaci dál zacházet. A dále se spolu díváme na různé možnosti, jak to téma může ošetřit mimo impro prostor. Nikdy nenabízím své terapeutické služby svým účastníkům kurzu.

### **7.3 Improvizční přínosy pro mou terapeutickou praxi**

Díky improvizční zkušenosti v roli improvizátorky i z role lektorky vnímám, že čerpám z širšího pole flexibility, rezonance, napojování, navazování kontaktu a celotělové vnímání. Letitý intenzivní trénink napojování na kolegu improvizátora v mnoha improvizovaných situacích mi dal hodně zkušeností, které bych ve své praxi nabírala jistě mnohem déle.

**Pole flexibility, připravenost na změnu** – improvizace mě připravuje, že v každém okamžiku se cokoli může změnit; stejně tak, jako v životě i v terapii, v procesu s klientem. Je to trénink nic nepředpokládat, zůstat aktivně naslouchající, napojená a totálně zvědavá na vše, co přichází.

**Všímavost, přítomnost** – improvizace mě naučila vnímat přítomnost ještě jinak než například v klidu při meditaci. Učím se vnímat sebe a druhého v přítomném pohybu a změně. Učím se nedělat si odpovědi dopředu, doslyšet co klient říká a být totálně bez svých domněnek. Připravena reagovat na sebe i klienta v přítomnosti, tak jak bude potřeba.

**Tvořivé obrazy živě i ve fantazii**– a nakonec ráda představím sílu propojení divadelního obrazu reálného a tvořivého obrazu z našeho modelu Life fields. Na diagramu Life fields je v ektodermální části znázorněno pole kreativních neboli tvořivých obrazů. Z určitého úhlu pohledu můžeme vnímat, že celá improvizace je složená z tvořivých obrazů, které vidíme nebo dokonce i zažíváme naživo.

Na jednom z mých prvních představení se mi stalo, že jsem nereagovala na svůj silný impuls jít do hry na jeviště, zadržela jsem ho a nešla do hry. Zastavil mě strach, lekla jsem se, byla to má první větší zkušenost v divadle, a tak jsem svůj impuls nenásledovala. Druhý den jsem si



dokončení impulsu odehrála ve své představě ve formě tvořivého obrazu a i tělesně jsem si to mohla prožít. Důležitou kulisou byl princip hry, který umožňuje v improvizaci, že je vše v pořádku a vše je možné. Přenesla jsem tuto zkušenost do své praxe a společně s klienty tento typ tvořivých obrazů někdy využíváme.

#### **7.4 Inspirace pro biosyntetické pracovníky a biosyntetická srdce**

Pokud jste dočetli až sem a alespoň jednou vás napadlo, jaké by to asi bylo pro vás, vyzkoušet si improvizaci, řekněte ANO A... svému impulsu. Sami uvidíte, ucítíte, prožijete a poznáte, jestli by improvizace opravdu mohla být inspirace i pro vás. Výše už bylo popsáno hodně, ale krátce shrnu několik oblastí, které by mohly být obecným přínosem pro biosyntetického terapeutku nebo terapeuta.

##### **Sebepéče, zdroj, uvolnění**

Jak je již patrné z textu výše, v improvizaci můžeme díky hře, humoru a volnosti zažívat napojení na radost, na lehkost a na svou esenciální hravost. Můžeme více odevzdat naši ektodermální část a užít si bytí v přítomnosti, napojení a kontakt s druhými, kteří si také hrají. Sebe rozvojový potenciál, který improvizace nabízí, nemusíme vůbec využívat a impro si lze užít jen tak pro radost, odlehčení, uvolnění nebo jako volnočasovou záležitost. Mně osobně kombinace terapeutické práce a pobyt v improvizaci velmi vyhovuje. Improvizací je pro mě plně živosti, lehkosti a kompenzuje mi to těžší a sedavější část terapeutické práce, kde se setkávám s těžšími tématy.

##### **Mindfulness v akci a s humorem**

*„Všímavost terapeutovi umožňuje pozorně si uvědomovat veškeré procesy probíhající v rámci sezení tady a teď. Umožňuje mu aktivně naslouchat, uvědomovat si, jaké pocity v něm klient vyvolává, a přitom zůstat vůči této zkušenosti otevřený, empatický, laskavý a soucitný.“<sup>29</sup>*

*Jan Benda*

Všímavost k sobě je také důležitý nástroj k navazování vztahu, napojování se na druhé, a to jako terapeuti v praxi potřebujeme. Všímavost vzniká především praxí. Když mi došlo, že improvizace je vlastně takový trénink všímavosti v akci, u kterého zažíváme ještě k tomu

---

<sup>29</sup> Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou*. Praha: Portál, s.r.o. s.161

neuvěřitelnou legraci, cítila jsem překvapení, že mě to nenapadlo dřív. Cítila jsem i vděčnost, že takový prostor existuje. Je to možnost, jak v bezpečném prostoru hry si dopřát dostatek pozornosti svým impulsům, svým vnitřním procesům a studovat svou pozornost k druhým. A také je zde možnost všimnout si impulsů, které nás těší, dělají nám dobře, jsou pro nás chutné nebo zdrojové. Všimnout si svých vnitřních kotev.

### **Trojí přítomnost**

Trojí přítomnost je koncept, který v terapii potřebujeme z terapeutického křesla velmi dobře znát, naučit se ho vnímat a reflektovat. Jako terapeuti se musíme dobře orientovat v tom, co se v nás děje, co se děje s klientem a také, co se děje v poli mezi námi. V improvizaci se opět nabízí dobrý experimentální a hravý prostor, kde trojí přítomnost přeneseně můžeme vnímat a porozumět jí. 1. co se děje ve mně osobně, s čím přicházím ze svého osobního života do hry, všimnout si jakou mám kapacitu a co do hry a postavy dát nechci. 2. jsem vědomě se spoluhráčem, vnímám, co vysílá ke mně, v jaké je energii, co a jak říká. 3. co se děje mezi námi, v celém našem poli, vnímám také celé pole možností, co se děje ve mně a co ve spoluhráči, kam nás ten náš improvizovaný příběh nese, co s námi dělá a jak se to proměňuje. Celotělově vnímat trojí přítomnost, a i prostor je trénink a rozvoj pro nás terapeuty. V improvizaci je to hra, ale můžeme hledat paralely a objevovat svou pozornost a všímavost, abychom v našich křeslech byli zas o kousek lépe vybaveni, ošetřeni a tím i naši klienti.

### **Nebrat se tak vážně**

Improvizace nás učí zasmát se i sami sobě. Smát se až do totálního uvolnění. Napojit se na esenciální radost. A také nebrat se až zas tak moc vážně. A uvidět, že o nás opravdu zas tolik nejde. Můžeme to nazvat jako „práce se svou omnipotencí“. A to je téma, které v roli terapeuta potřebujeme studovat neustále. V improvizaci si také můžeme užít ten pocit, že o nic nejde, že je to jen hra. Někdy opravdu nemusíme nic, jen si hrát. Tak jako dřív. Kdy jste se naposledy smáli tak, že vás bolelo břicho?

## **Závěr**

Touto prací jsem si odpověděla na otázky, které jsem si pokládala na začátku své práce. Naplňuje mě radost z poznání, že improvizace opravdu podporuje proud života a živosti v nás. A také může vést k propojení s esencí, stejně jako Biosyntetická psychoterapie. Jde jinou cestou, někdy vědoměji a někdy méně vědomě. Ale jsem si jista, že oba směry přináší do světa a do mezilidského kontaktu více laskavosti, respektu ke zranitelnosti, jemnosti našeho vnímání, a tím ho celý kultivuje. Jsem nesmírně vděčna, že se mohu v životě skrze improvizaci i biosyntézu dotýkat své esence i esence těchto dvou laskavých směrů.

Na úplný závěr chci moc poděkovat Báře Janečkové, která drží prostor pro ČIB a vytváří tím prostor pro Biosyntetickou psychoterapii v Čechách. Jsem neskutečně vděčna, že toto místo existuje a já se mohu z něj učit a být součástí. Je to pro mě smysluplná i obohacující cesta.

## Zdroje

- Boadella, D. & kol. (2017). *Biosyntéza. Zdroje a energie v terapii. Výběr z textů*. Triton
- Boadella, D. (2013). *Životní proudy*. Triton
- Boadella, Frankel, Correa (2009). *Biosyntéza. Výběr z textů*. Triton
- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii*. Portál
- Bessel van der Kolk. (2021). *Tělo sčítá rány: Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Jan Melvil Publishing
- Harvard, A., & Wahlberg, K. (2017). *The visual guide to improv*. International Theater Stockholm
- Charvát, O. (2020). *Otisk biosyntézy v koučování – závěrečná práce k ukončení psychoterapeutického výcviku*. Knihovna ČIB
- Johnstone, K. (2014). *Impro: Improvizace a divadlo*. Nakladatelství AMU
- Karda, L. (2018). *Jak najít a udržet na jevišti flow?* [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Archiv závěrečných prací AMU. <https://dspace7.test.amu.cz/items/93c18895-3c88-4e17-906b-cbab892b6aaf>
- Kolektiv autorů. (2017). *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*. Český institut biosyntézy, z.ú.
- Pavlovský, P. (2004). *Základní pojmy divadla: Teatrologický slovník*. Praha
- Razowsky, D. (2024). *A subversive's guide to improvisation: moving beyond „yes and“*. Parker Boyd Press
- Spolin, V. (1986). *Theater Games for the Classroom: A teacher's Handbook*. USA, Evanston, Illinois: Northwestern University
- Spolin, V. (1999). *Improvisation for the Theater: A Handbook of teaching and directing techniques*. USA, Evanston, Illinois: Northwestern University
- Valenta, M. (1958). *Dramaterapie*. 4., aktualiz. a rozš. Grada. s. 264
- Vyskočil, I. & kol. (2012). *Dialogické jednání s vnitřním partnerem I*. Brkola
- Schmid, J. (2018). *Improvizace, náhoda a jiné vyhlídky: Improvizace jako způsob orientace a myšlení*. Nakladatelství Studia Ypsilon

Rozhovor Yvonny Lucké s Davidem Boadellou. (2017).

<https://www.youtube.com/watch?v=QE1H6uUkanQ>

David Boadella about Biosynthesis. (2019).

<https://www.youtube.com/watch?v=HBAwpF8Q6dY>

ROZVOJ HEREDYČNÍ SCHOPNOSTI

herectví, flexibilita, spontánnost na jevišti

VMÍTÁNÍ KOLEGOŮ A PROSTORU

kommunikace + technika

TVORBA SCEN  
UHĚNÍ BYT  
PŘED DIVÁKY

POSÍLOVÁNÍ KREATIVITY

SEBEVĚDOMĚNÍ SKŘEZE INTERAKCI

spontánní reakce - objavy vrozené  
HARKOVIT, DA DOST  
NAPROJEM, REZONANCE

UHĚNÍ IMPROVIZACE  
PRINCIPY & KOTVY  
BEZPEČÍ HRÝ  
HUROR HRA VŠE ZE  
HOJNE

SPONTÁNNOST  
VZÁJEMNÁ PODPORA, PŘIJETÍ  
SOUNALEŽITOST  
SEBEVMAJÁDŘENÍ  
SEBEPOZNÁVÁNÍ, ZKOUŠENÍ  
SVÝCH POSTOJŮ, NASTAVENÍ,  
TENDENCE KE HŘE, V KONTAKTU  
ČAS PRO SEBE  
NOVÉ OBLASTI  
PŘESAHY DO  
ŽIVOTA

ROZVOJ KOMUNIKACE  
AUTENTICITA  
VZÁJEMNÁ PODPORA, PŘIJETÍ  
SOUNALEŽITOST  
SEBEVMAJÁDŘENÍ  
SEBEPOZNÁVÁNÍ, ZKOUŠENÍ  
SVÝCH POSTOJŮ, NASTAVENÍ,  
TENDENCE KE HŘE, V KONTAKTU  
ČAS PRO SEBE  
NOVÉ OBLASTI  
PŘESAHY DO  
ŽIVOTA

ZVÝŠENÍ SEBEVĚDOMÍ

zkušenost z herem, snižuje orbyde, zvyšuje kontakt se svým kralitorní

ZPŘÍSENÍ EMPATIE A HERCULICKÝCH DOVEDNOSTI

hraní různých postav s různou životní zkušeností zlepšuje vnímat se do druhých

**IMPRO**

UHĚNÍ IMPROVIZACE  
PRINCIPY & KOTVY  
BEZPEČÍ HRÝ  
HUROR HRA VŠE ZE  
HOJNE

ROZVOJ KOMUNIKACE  
AUTENTICITA  
VZÁJEMNÁ PODPORA, PŘIJETÍ  
SOUNALEŽITOST  
SEBEVMAJÁDŘENÍ  
SEBEPOZNÁVÁNÍ, ZKOUŠENÍ  
SVÝCH POSTOJŮ, NASTAVENÍ,  
TENDENCE KE HŘE, V KONTAKTU  
ČAS PRO SEBE  
NOVÉ OBLASTI  
PŘESAHY DO  
ŽIVOTA

ROZVOJ KOMUNIKACE  
AUTENTICITA  
VZÁJEMNÁ PODPORA, PŘIJETÍ  
SOUNALEŽITOST  
SEBEVMAJÁDŘENÍ  
SEBEPOZNÁVÁNÍ, ZKOUŠENÍ  
SVÝCH POSTOJŮ, NASTAVENÍ,  
TENDENCE KE HŘE, V KONTAKTU  
ČAS PRO SEBE  
NOVÉ OBLASTI  
PŘESAHY DO  
ŽIVOTA

**DOVEDNOSTI**

OSOBNÍ RŮST SKŘEZE REFLEXI V ROLÍCH  
proces hraní postav a zkonmání jejich  
motivací může být sborkreflexivní zkonmání

**DIAPLO**

DIAPLO  
REKREACE - HRA  
VMÍTÁNÍ PARTNERŮ  
HUROR  
ZABAVA  
UHĚNÍ  
HRANÍ a BYT V ROLÍCH

Obrázek 1

# EKTODERM

TRÉNUJEME EKTODERMÁLNÍ DOVEDNOSTI, SCHOPNOSTI - ŘEČ, OBRAZY KREATIVNÍ LOGICKÉ MYŠLENÍ ZAPOJUJEME MÁLO

POUŽÍJ ALESPON JEDNO SLOVO Z REP. LIKY OD PŘEŽÍTKA (aktivní usměrňování)

## KOGNITIVNÍ FUNKCE

PAMĚŤ, PŘEDSTAVIVOST, MYŠLENÍ, ŘEČ, PROSTOROVÁ A VIZUÁLNÍ ORIENTACE POZORNOST, VNÍMÁNÍ



# IMPRO

SLOVNÍ HRY  
DIALOGY, ZEPUKY  
ASOCIACE  
TVOŘIVÉ OBRAZY  
VZÍT NÁPAD DO HRY

SEBEREFLEXE  
AHA momenty  
APLIKACE impro do reality  
REFLEXE s reálným DOKUMENTEM  
ROZVOD KONTINKNICKÝCH DOKUMENTŮ  
REFLEXNÍ, TECHNICKÉ IMPRO DO REALITY  
SCHEMATA, TECHNICKÉ  
ROZVOD DO REALITY

# NEBEROZVOU

IMPRO ČIČEM? slovní hry, asociace, veršování, přísloví, tvorba, Abeceda, Otázková, Longformy

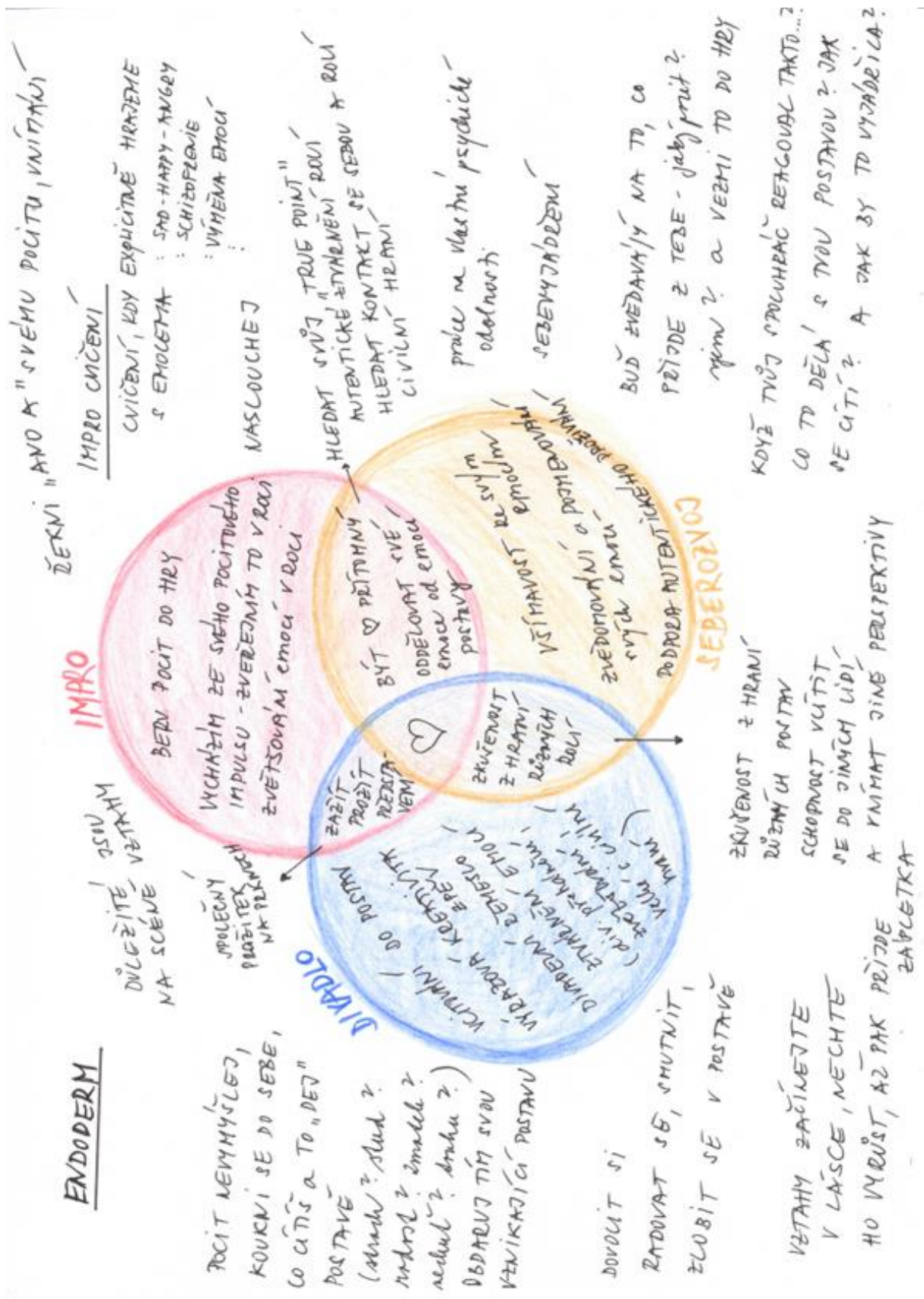
NEVYHÝČLEJ DOPŘEDU, NECH SE INSPIROVAT TEDA TADY A PAK AŽ REAGUJ

→ oddělovat hru a osobní témata  
práce na vlastním režisu,  
pochopení svých silných a slabých stránek  
komunikace, sebeprezentace

NEHUSÍ VŠECHNO DÁT S MYSL HMED, POČKEJ SI, NEJ SOBĚ I PŘÍBĚHU ČAS A S MYSL SE UKÁŽE

Obrázek 2





Obrázek 3



## MEZODERM

KDYŽ NEVÍŠ CO,  
ZKADLI PARTNERA

EXPERIMENTOVAT  
S DÍVADLNI  
POSTAVOU

ŽKUSIT SI  
CA ŽINDE  
NENÍ MOŽNÉ!

OBJEVIT  
STARÉ TOUHY

HRAT SI, BĚDIT,  
BUBNOUIT

AKCE REAKCE

INSPIRACE POSTAVOU  
ZAHĚAT SI  
ROLI, POČÍT  
PÍČU, ŽINÝ  
POSTAV

## DIVADLO

VEDNĚ ŽYŤ NĚ  
GERIŠTĚ  
PANTOMIM  
TĚLOVÉ TECHNIKY  
PĚKĚ S PARTNEREM  
TANEC

ŽÍT DO AKCE  
V ROLI  
DOVĚŘIT SI ŽÍT DO HRŮ  
BEZ OHLEDU NA RÁCIUM

## IMPRO

POSLEHNI SVŮJ IMPULS  
V TĚLE VČAS  
OČNÍ KONTAKT RYTHMUS  
VĚTĚ TĚLOVĚ IMPULS DO HRŮ

ŽKOUŠET ŽINĚ PŘIHYBOVĚ  
NECH POSTAVU ŽENIKVONT NA  
ŽKOUŠET SI  
FORMOVĚ, TĚLOVĚ  
ROLE (ČINNOSTI ...)

UHNĚ  
BYŤ  
VIDĚŤ

ŽKOUŠET SI  
SEBEMĚŘENÍ  
VŠÍMAVOST KE  
SVĚTMU TĚLU, K SOBĚ  
I DRUHÝM

## SEBEPŘIČINOVÁNÍ

VNÍMÁNÍ SVÝCH TĚLOVÝCH  
IMPULSŮ V BĚŽNĚM ŽIVŮTĚ  
VĚTŠÍ CITIVOST K SOBĚ  
VĚŘIT SVĚTMU TĚLU  
VPOLETIVONT SE NA SVŮJ IMPULS  
KDYŽ "JSI" POSTAVOU, DĚLEJ  
NĚJAKOU ČINNOST ... A VŠÍMNI  
SI, ČO DĚLÁŠ A JAK TO SOUVISÍ  
S CHARAKTEREM POSTAVY Z.

## IMPRO CHĚNÍ

ZKADLENÍ

Pohybové impro choreografie  
inspirace svými tělovými reakcemi  
do postavy

REAGOVAT NA TĚLOVĚ ALCE KOLEGY  
ZAKLADE PŘIHYBOVĚHO, TĚLOVĚHO REFRÉMU  
...  
VNÍMÁNÍ SVÝCH TĚLOVÝCH  
IMPULSŮ V BĚŽNĚM ŽIVŮTĚ  
VĚTŠÍ CITIVOST K SOBĚ  
VĚŘIT SVĚTMU TĚLU  
VPOLETIVONT SE NA SVŮJ IMPULS  
KDYŽ "JSI" POSTAVOU, DĚLEJ  
NĚJAKOU ČINNOST ... A VŠÍMNI  
SI, ČO DĚLÁŠ A JAK TO SOUVISÍ  
S CHARAKTEREM POSTAVY Z.

Obrázek 4