

OBSAH

Na cestu	9
1. Herecké umění je jednoduché a složité zároveň	13
2. Hlubinné zdroje herecké tvorby jako předpoklad profese	15
sny a bdělé snění	18
slovní asociace	20
improvizace	22
osobní přístup	23
východisko i vyvrcholení hereckého školení	23
3. „Vyjádřovací“ prostředky herce	25
členění hereckých technik	26
o nezbytnosti herecké techniky	27
4. Herecká příprava založená na vnější technice	31
Herecké nastartování	31
koncentrace	32
koncentrační cvičení	33
tvůrčí aktivita	36
Lidská řeč a herecká mluva	38
Vědomé dýchání	39
základní dechový mechanismus	39
imaginativní způsoby dýchání	48
dýchání v obtížných polohách	50
každý typ dýchání má v sobě zašifrován emotivní náboj	51
herecká meditace	52
jak chápeme dech	53
Citoslovce jako prostředek hereckého sdělení	54
tematické zadání rozšiřuje paletu citoslovcí	54
technické členění citoslovcí	56
citoslovce vytvářené v obtížných polohách	58
vztah: výraz a technika – obsah a forma	59
Babylónština – řeč hry a náhody jazyka a rtů	60
utajená mateřština	64
inspirace mluvy vyprávěním příběhu o mezní životní situaci	65

babylónština v herecké práci	66
Perfektní výslovnost	66
konsonanty	67
vokály	69
Hlasové rejstříky a zpěv	72
dechová průprava	73
rozeznívání hlasu	75
přehled hlasových možností	79
hlasový projev v obtížných pozicích těla	81
s hlasem o rozsahu pěti tónů – život lidského ducha nevyjádříš	83
Herecké pojetí pohybu	84
sportovní a taneční disciplíny v herecké přípravě	85
schopnost vytvářet vlastní pohybové prvky	90
pohyb charakterizovaný přírodními motivy	93
řeč těla a její tvarosloví	95
pohyb v periferních oblastech	98
5. Herecká průprava založená na vnitřní technice	100
metodika K. S. Stanislavského	100
pět smyslových bran	101
vnitřní vidění	107
vnitřní techniky prostupují každý typ herecké průpravy	108
veřejná samota	108
emocionální paměť	109
fantazie a představivost	110
myšlení a logika	111
lidská psychika v životě a na jevišti	111
6. Herecké objeovávání a vyjádřování vlastního „já“	113
herecký autoportrét	113
herecký maratón	114
Přírodní živly	118
oheň	118
voda	121
zem	122

7. Vytváření jevištní postavy	125
práce s textem	125
uložení textu do paměti	128
dialog – partner – partnerění	130
východiska pro formování jevištní postavy	132
temporytmus hereckého projevu	133
energetický potenciál	135
chůze	136
čakry	137
vztah k prostoru	137
kořeny postavy v dětském věku	137
vnější vyjádření vnitřních prožitků a myšlenkových záměrů	138
obvyklé problémy herce	140
metaforičnost a stylizace	142
sugestivnost hereckého projevu	143
zakořenění postavy v iracionálních vrstvách psychiky herce	144
8. Hlubinné zdroje herecké tvorby	145
herecká meditace	146
proměna chápání hereckých technik	147
9. Přílohy	149
Konkurs na místo vedoucího ateliéru herectví	149
Nové úkoly do 2. kola přijímacích zkoušek	152
Dopis přijatým posluchačům	154
Studijní plán	158
Herecké desatero	163
Herecká tvorba a herecká etika	165
Závěr autora	173
Literatura ke studiu herectví	174
Jan Dvořák:	
O Václavu Martincovi a jeho neokázalém divadelním bytí	176
Ediční poznámka	180