

Dech jako základ hereckého výkonu

Jakub Machala

Bakalářská práce
2011

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ústav animace a audiovize
akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jakub MACHALA**
Osobní číslo: **K09411**
Studijní program: **B 8209 Teorie a praxe audiovizuální tvorby**
Studijní obor: **Režie a scenáristika**

Téma práce: **1. Teoretická část:**
Dech jako základ hereckého výkonu

2. Praktická část:
Hraný film, minimálně 10 min., režie

Zásady pro vypracování:

1. Teoretická část:

Rozsah práce: minimálně 15 normostran textu bez započítání obsahu, rejstříku a obrazových příloh.

Formální podoba: 1 ks v pevné vazbě s popisem na hřbetu i horní desce spolu s CD-ROM. Dále 2 ks práce, které mohou být v kroužkové vazbě. Práci je třeba rovněž odeslat do knihovny UTB Zlín v elektronické podobě ve formátu pdf.

Pokyny k vypracování: prostudujte a analyzujte dostupné materiály z profesního hlediska a formulujte závěry a získané vědomosti.

2. Praktická část:

Výstupní dílo předložte na 3 ks DVD ve formátu DVD-video a 1 ks MiniDV (nosiče řádně popište). Dále předejte 3 ks technického scénáře v kroužkové vazbě a jeden výtisk dialogové listiny (vše řádně popište).

Součástí celé práce budou vyplněné a předané formuláře pro OSA, NFA, Prohlášení autora bakalářské práce a podklady pro katalog FMK UTB ve Zlíně.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/umělecké dílo**

Seznam odborné literatury:

J.Vostrý: Režie je umění; O hercích a herectví

R. Lukavský: Stanislavského metoda herecké práce

L.V. Kulešov: Základy filmové režie


J. Kališ: Problematika filmových dramatických forem I, II

J. Monaco: Jak číst film

V.L. André: Pránajáma – technika dechu

H. Johari: Základní kniha o dýchání

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Tomáš Binter 
Ústav animace a audiovize

Datum zadání bakalářské práce:

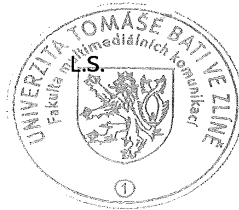
31. ledna 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

16. května 2011

Ve Zlíně dne 31. ledna 2011


doc. MgA. Jana Janíková, ArtD.
děkanka




Ing. Eva Šviráková, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské/diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – bakalářskou/diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské/diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 15.2.2011

Jakub Machala
Jméno, příjmení, podpis

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělěčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

²⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

³⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odprá-li autor takového díla udělí svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tématem teoretické části bakalářské práce je dech jako základ hereckého výkonu. Po kompilační části sekundární odborné literatury v průniku oborů medicíny, sportu až k tvorbě hlasu a samotného hereckého výkonu dochází práce k vlastním poznatkům a závěrům v dané problematice. Praktickým výstupem je hraný autorský film s názvem "Dřepy v peři". V této práci se jedná o spojení hereckých škol Stanislavského, Boleslavského a americké Actor's Studio s teorií dechu jako základu pro herecký výkon. Teorie dechu byla prakticky použita při práci s herci během natáčení mého bakalářského filmu. V praktické části bakalářské práce jsou komentovány tři scény z filmu, které ukazují rozdílnou práci s neherci, mladými absolventy herectví a se staršími zkušenými herci bez hereckého vzdělání.

Klíčová slova:

Tvorba hlasu, práce s dechem, herectví, film.

ABSTRACT

The theme of the theoretical part is the breath as the basis of the actor's performance. After description of the using breath exercise in martial arts, sport and anatomy system of breathing, the work is focused on the use of the theory of breath in actor's performance.

Practical part is consisted of the feature film "Dřepy v peři".

Keywords:

Voice making, work with breath, acting, film

Rád bych poděkoval vedoucímu práce Mgr. Tomáši Binterovi, a to nejen za vedení této práce, ale i za celé tři roky na režii. Dále děkuji Doc. MgA. Janě Janíkové, ArtD a celé fakultě za podporu. V neposlední řadě rodičům a všem, kteří se podíleli na realizaci mého bakalářského filmu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

I	I. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
II	1 ZÁKLADY TEORIE DECHU.....	10
	1.1 DECH PODLE AARONA HOOPESE.....	11
	1.2 DECHOVÁ CVIČENÍ PODLE HOOPESE.....	11
	1.2.1 AKTIVNÍ DÝCHÁNÍ	11
	1.2.2 DÝCHÁNÍ DO BŘICHA.....	11
	1.2.3 REVERZNÍ DÝCHÁNÍ DO BŘICHA.....	12
	1.2.4 HLUBOKÝ NÁDECH NOSEM.....	12
	1.2.5 KOMPLETNÍ DÝCHÁNÍ.....	13
III	2 DECHOVÉ ÚSTROJÍ A JEHO FUNKCE PŘI TVORBĚ ŘEČI.....	15
	2.1 DECHOVÉ ÚSTROJÍ.....	15
	2.2 DÝCHACÍ FUNKCE.....	15
IV	3 DECH PŘI VEŘEJNÉM VÝSTUPU.....	17
	3.1 STANISLAVSKÉHO ŠKOLA OBECNĚ.....	17
	3.2 BOLESLAVSKÉHO METODA.....	18
	3.3 ACTOR'S STUDIO V NY.....	18
	3.4 TEORIE DECHU – SROVNÁVÁNÍ.....	18
V	II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	20
VI	4 ROZDÍLY DÝCHÁNÍ – MONOLOG A DIALOG.....	21
	4.1 VYUŽITÍ DECHU V PRAXI.....	21
VII	5 VÝBĚR HERCŮ.....	23
	5.1 PŘÍPRAVA.....	23
	5.1.1 STARŠÍ A ZKUŠENĚJŠÍ HERCI.....	23
	5.1.2 MLADŠÍ HERCI S OSVOJENOU TECHNIKOU.....	24
	5.1.3 NEHERCI.....	24
	5.2 PROVEDENÍ.....	25
	5.2.1 PRVNÍ UKÁZKA – MLADÍ HERCI S TECHNIKOU.....	25
	5.2.2 DRUHÁ UKÁZKA – STARŠÍ HERCI SE ZKUŠENOSTÍ.....	27
	5.2.3 TŘETÍ UKÁZKA – NEHERCI.....	30

ÚVOD

Tématem mojí práce je Dech jako základ hereckého výkonu. Ve své práci se tak budu zabývat dýcháním z pohledu medicíny, bojových umění a sportu a také srovnáváním dvou hlavních proudů ve výuce herectví, tedy Stanislavského a Boleslavského metody, které pak aplikuji na herecký výkon. Rád bych také hodnotil jejich vlivy na pojetí herectví a dále bych využil vybrané části z obou metod a demonstroval tak posun k americké Actor's school, která kombinaci těchto směrů v herectví uplatňuje.

Vzhledem k mé teorii o tom, že základem hereckého výkonu je dech, budu ve své práci hledat skutečnosti, jež by mou teorii potvrdily. Přidáním hodnot, které razí výše zmíněné teorie herectví by mohla vzniknout nová úvaha o hereckém výkonu, jehož kvalita je dnes pro náročného diváka více než nutností, a to v divadelním i filmovém herectví obecně. Často opomíjený dech je podle mého názoru skutečně tím nejdůležitějším odrazovým můstkem k přesvědčivému výkonu a význam ovládní dechu během hereckého výstupu je nedoceněn v mnoha odlišných názorech na hereckou přípravu.

Tato práce je také spíše prvním krokem k obsáhlejší a úplnější teorii, kterou budu po dobu svého magisterského studia dále zkoumat a rozvíjet.

Praktickou částí mé bakalářské práce je film „Dřepy v peří“, kde jsem s herci od začátku příprav a rovněž přímo při natáčení pracoval v duchu spojení obou známých škol s důrazem na využití teorie práce s dechem.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁKLADY TEORIE DECHU

Teorie dechu jako základu hereckého výkonu je založena na myšlence propojení dýchání a pohybu, tedy správné jevištní mluvy a celkového projevu s gestem, mimikou a pohybem na jevišti či před kamerou. Herec se v technice a v emoci soustředí v první řadě na dech a prožitek tak výrazně umocňuje. Přenáší tak do celého těla energii vznikající při dýchání.

Hodnotícím prvkem pro průměrného diváka je celková důvěryhodnost projevu. Jemné nuance vzniklé chybným vedením herců nebo nedostačující technikou nejsou důležité, divák však hodnotí mnohem více věrohodnost hereckého projevu, která stoupá, pokud se herec soustředí na práci s dechem.

Stejně jako při hereckém výkonu je i v bojovém umění nebo sportu dech jedním ze základních prvků. Jen těžko by se sportovci podařil kvalitní a profesionální výkon, pokud by jeho dýchání nebylo přizpůsobeno zátěži, se kterou se vypořádává. Podobně v bojovém umění je správné užití dechu základem pro sílu úderu.

Vzbudit v divákovi zájem, nechat ho se unášet předkládaným dílem, chytit ho a nepouštět ani na chvíli - to je umění, které se nedá naučit podle přesných vzorců či promyšlených postupů, jež vždy fungují. Výsledným hodnotícím prvkem je divák-konzument, tedy nestejnorodý prvek s různými prožitky, vzděláním a vkusem. Člověk na dílo může pohlížet s nepozorností, únavou nebo přehnanou kritikou, která se váže na jeho náladu. Každé umění má však určité techniky, které když užije, překonává tyto rušivé elementy a dostane se tak blíže k divákovi. Při činohře nebo filmovém herectví je v dnešní konkurenci divadel, filmů a televizních pořadů jen velmi málo času na zaujmutí diváka. Tím pádem se zvyšuje tlak na tvůrce a vzniká prostředí pro nové názory nebo i celková pojetí. Takže se do popředí dostávají různé teorie o správném využití potenciálu lidského organismu, mezi které můžeme zařadit i důraz na práci s dechem během hereckého výkonu.

1.1 Dech podle Aarona Hoopese

Aaron Hoopes, zakladatel a hlavní instruktor učení Zen Yoga, o dýchání říká:

„Jedním z nejdůležitějších aspektů tréninku bojových umění je správné dýchání. Hlavním principem dýchání je vnitřní očista, jak se zbavit toho, co je staré, opotřebované a vyměnit to za to, co je nové, čerstvé. Během inhalace přinášíme do těla čerstvý kyslík, živiny a energii. Při výdechu se zbavujeme oxidu uhličitého a dalších toxinů a jedů, které tělo samo produkuje nebo shromažďuje z okolního světa.“

Hoopes také tvrdí, že každý člověk dýchá jinak. Zatímco děti mají tendenci dýchat převážně do oblasti břicha, lidé ve středním a pozdním věku své nádechy soustředí výše, tedy od oblasti žaludku až po horní část hrudi. Avšak to, kde dech soustředíme, taktéž ovlivňuje emoce a zdravotní stav. Mluví o střídání rychlejšího a mělčího dýchání při stresu nebo smutku a naopak o pomalém a hlubokém nádechu při relaxaci.

1.2 Dechová cvičení podle Hoopese

I když Aaron Hoopes často mluví o velkém počtu různých dechových cvičení, sám se nejčastěji zmiňuje o pěti podle něj nejzásadnějších:

„Existuje velké množství dechových cvičení. Některá jsou jednoduchá a snadná, zatímco jiná vyžadují roky praxe. Vždy se zmiňuji o pěti druzích, které považuji za nejúčinnější pro bojová umění a které zkoumají potenciál správného dýchání.“

1.2.1 Aktivní dýchání

Při aktivním dýchání se zaměřujeme na přirozený rytmus dechu a pravidelnost. Nejde o přímé upravení dechu, pouze o sledování celé tělesné funkce dechu. Nadechneme se nosem a vnímáme, jak tělo dýchá. Snažíme se soustředit na místa, kudy dech prochází a kam se až dostane. Při výdechu zase na to, jak škodlivé látky naše tělo opouštějí a jak můžeme získat energii.

1.2.2 Dýchání do břicha

Po pravidelném cvičení aktivního dýchání se můžeme dostat k dalšímu cvičení, které pomáhá ke změně dýchacích návyků. Dýchání do břicha je zdaleka nejlepší způsob dýchání

pro toho, kdo chce začít s dechovými cvičeními. Neustálý pohyb břicha posiluje břišní svaly a masíruje vnitřní orgány a výrazně stabilizuje krevní oběh.

Dýchání do břicha je na natrénování velmi jednoduché – naplňte plíce od zdola nahoru. Znova a znova a postupně tak rozšíříte kapacitu plic. Dejte si pozor, aby se vám nezvedala ramena jako jasný důkaz, že dýcháte pouze horní polovinou plic. Při pravidelném opakování tohoto cvičení se vám stane dýchání do břicha vlastní a přirozené.

1.2.3 Reverzní dýchání do břicha

Tato technika je poměrně obtížnější než samotné dýchání do břicha a to hlavně proto, že otáčí přirozené proudění dechu. Má využití hlavně pro sportovce, respektive pro vyznavače bojových umění. Zaměřuje se totiž na tzv. hara dýchání, vnitřní dechovou oporu, která produkuje a soustřeďuje energii při výdechu.

Tréninkem pro hara dýchání je polohování se na pevnou podložku. Nádech nosem. A postupné zaplňování břicha dechem a následné vydechování. Důležité je, aby docházelo opakovaně k naplnění maximální kapacity plic a následnému úplnému vyprázdnění s každým dalším výdechem. Vše opakujte v cyklech cca deset nádechu a výdechů. Nikdy však nic silového – a to platí pro všechny druhy dechových cvičení bez výjimky.

Při sportovním úderu nám poté taková koncentrace dechu pomáhá v razanci. Využití toho typu dýchání je také na uklidnění a celkovou rovnováhu při emočním vypětí.

1.2.4 Hluboký nádech nosem

Nos má významnou roli při získávání energie dechem. Cvičení s hlubokým nádechem a výdechem pouze nosem je i skvělá relaxace a dá se tak bojovat proti ospalosti a každodennímu stresu.

Celé cvičení je založeno na představě poletujícího smítka, které se člověk snaží prudkým sáním nosní dutinou dostat do těla co nejhluběji. Naplní tak celé tělo dechem a následně se pokusí smítko co nejprudčeji, i když plynulým výdechem, dostat z těla. Cvičení se začíná na cyklu po deseti a při zlepšování techniky se počet na sebe navazujících nádechů a výdechů může i zvyšovat. A pokud nezapomenete na základní prvky předchozích cvičení znovu zvýšíte celkovou kapacitu plic.

1.2.5 Kompletní dýchání

Je poslední z pěti dechových cvičení, které Aaron Hoopes doporučuje a propaguje. Již podle názvu je zjevné, že jde o poslední ze série cvičení, ve které zkompletujeme naše dýchání a přímo navážeme na zvyšování kapacity plic a celkové zlepšení fyziologického dýchání.

Při kompletním dýchání maximalizujeme příjem kyslíku a umožňujeme tak jeho přísun do všech končetin a tělních orgánů. Celý postup začneme vleže s co možná největší koncentrací na výkon; ten se skládá ze čtyř fází: inhalace, zadržení dechu, exhalace a celkové uvolnění.

a) Inhalace

Nadechnete se nosem. Naplňujete tělo dechem hlavně v oblasti podbřišku. Stlačujete dech jen v této oblasti; když cítíte, že už jste kapacitu této oblasti vyčerpali, postupujete s nadechováním výš. Opět se snažíte postupně naplnit oblast břicha a spodní část plic až do úplného nadechnutí. Následně upažte a začněte vydechovat. Tím naplníte krk a nos dechem, ale reálně nic nevydechnete. Naopak dech zadržíte.

b) Zadržení

Zadržujete dech. Cítíte, že je v celém vašem těle rovnoměrně rozptýlen. Napočítejte do deseti s upažením.

c) Vydechnutí

Vydechujete pomalu nosem. Začněte od nejspodnější části těla naplněné dechem. Tlačte jej pomalu nahoru přes plíce do hlavy a nosu. Paže paralelně s výdechem uvolněte a položte je podél těla. Vyprázdněte tělo od všeho škodlivého a vydržte před dalším nádechem.

d) Celkové uvolnění

Při něm soustředte svoji pozornost na prázdnotu těla. Představte si svoje tělo jako nějaký balón, který čeká na nafouknutí. Napočítejte při této fázi do deseti a začněte znovu s nadechováním.

Celé toto cvičení začněte v cyklech po pěti. Postupem času zvyšujte počet a tím i náročnost cvičení. Je dobré se v případě úspěchů v předchozích cvičeních k nim znovu vracet a procházet tak celou dechovou přípravou od úplného začátku. Cílem dechových cvičení totiž je hlavně uvědomění si svého dechu, protože jen tak můžete dýchání použít opravdu efektivně.¹

¹ Srovnej viz Breathing Part One by Aaron Hoopes [cit. 2011-08-05]. Dostupné z:
<http://www.theshotokanway.com/breathingpartone.html>

2 DECHOVÉ ÚSTROJÍ A JEHO FUNKCE PŘI TVORBĚ ŘEČI

„Ústrojí dechové (respirační) slouží primárně k základní životní funkci – fyziologickému dýchání. Při řeči se fyziologické dýchání mění. Zatímco poměr v dechu a výdechu je při běžném dýchání asi 2:3 (16x až 20x za minutu; naráz se v klidu vdechne a vydechne jen asi 1,2l vzduchu), při řeči se nápadně zkracuje dech a výdech se prodlužuje (1:7 až 1:12 – ev. i více, zdroje se v údajích různí) a zvětšuje se objem vdechnutého vzduchu (asi na 1,5l).“

„Množství nadechnutého vzduchu i rytmus dýchání se při řeči řídí zčásti i vědomě, zatímco fyziologické dýchání je reflexivní (nevědomé), i když je dovedeme ovládat. Při fyziologickém dýchání se doporučuje nadechovat nosem, při řeči se vdech provádí nosem i ústy, protože je nutno v malém čase nabrat do plic maximum vzduchu. Zkušený mluvčí zvládá dýchání bez nežádoucích zvukových efektů.“

„Mluvní projev se realizuje při výdechu (exspiraci), který lze díky zásobnímu vzduchu v plicích podle potřeby prodloužit a který zajišťuje trvalý tlak v hrtanu, což je důležité pro vznik hlasu.“²

2.1 Dechové ústrojí

Výkonnými orgány mluvené řeči jsou vlastní mluvní orgány – mluvidla. Dle specifické funkce dělíme mluvidla na:

1. Ústrojí dýchací – respirační
2. Ústrojí hláskové – fonační
3. Ústrojí hláskotvorné – artikulační³

2.2 Dýchací funkce

Prostřednictvím dýchání dochází k výměně plynu, kdy získáváme kyslík a vydechujeme CO₂. Základními dýchacími funkcemi jsou:

² Viz Fonetika a fonologie [cit. 2011-07-30]. Dostupné z:

<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/ch05s02s01.html>

³ Viz LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. 1. vyd. Brno: Paido, 2003., s. 116

- „*Vdech (inspirium) – zvětšují se rozměry hrudníku a do plic se nasává vzduch. Je to aktivní děj zcela závislý na činnosti inspiračních svalů. Inspirium provádějí – bránice, zevní mezižeberní svaly, prsní, některé svaly krku a zad.*“
- „*Výdech (expirium) – je pasivním dějem, při kterém se uplatňuje především pružnost plic, hrudní stěny a hmotnost hrudníku. Výdechové svaly – břišní, vnitřní mezižeberní.*“

„*Při prohloubeném dýchání se zapojují ještě další svalové skupiny a to především zádové, krční a svaly pažního pletence tzv. pomocné dýchací svaly. Dechový objem při klidném dýchání je asi 500 – 600 ml u muže a u ženy 400 – 500 ml. Při námaze se zvyšuje až na 1 – 2l.*“⁴

„*Maximální množství vzduchu v plicích, které lze využít se nazývá vitální kapacita a je u mužů 3,5 – 4,5 l a u žen 4 – 3l.*“⁵

Vitální kapacita plic se zvětšuje u lidí pravidelně vystavovaných fyzické námaze. Z toho plyne, že největší vitální kapacitu mají sportovci, ale také zpěváci, hráči na dechové nástroje a herci, kteří toho dosahují pravidelným dechovým cvičením.

⁴ SVOBODOVÁ, K. *Využití dechových cvičení v logopedii*. 2006. 36 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce: PhDr. Ilona Bytešníková. s. 9

⁵ Viz LEJSKA, M. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. 1. vyd. Brno: Paido, 2003., s. 115

3 DECH PŘI VEŘEJNÉM VÝSTUPU

Základem každého veřejného výstupu je srozumitelnost, jasné sdělení, gestikulace a pohyb podřízené dané situaci a veřejné události. Umění řečnit a zaujmout je taktéž základem hereckého vystupování a nutností pro úspěch je dech. Již ve starém Řecku a Římě se řečnictví bralo za jedno z naprosto základních umění a jeho výuka se nikterak nepodceňovala, dokonce patřilo k jednomu ze tří hlavních vyučovaných předmětů: matematika, latina a řečnictví.

Hlavní tendence v historii moderního herectví představují tři základní směry: Stanislavského škola, Boleslavského metoda a instituce vzniklá na pilířích těchto velkých myšlenek v USA: Actor's studio.

Jejich srovnáním dostaneme ucelenou představu o tom, jak se herectví vyvíjelo a kam by nyní mohlo směřovat. Jde o názory potvrzeny řadou let užívání v praxi a není pochyb, že každý z nich má svoje pevné místo v úvahách o herectví obecně.

3.1 Stanislavského škola obecně

Konstantin Sergejevič Stanislavskij byl ruský herec, režisér, podnikatel, divadelní teoretik a pedagog, ale hlavně zakladatel Společnosti pro divadlo a literaturu. Sám byl autorem teorie o pojetí herectví, kterou nazval Stanislavského škola, a společně s Vladimírem Ivanovičem Němirovičem-Dančenkem založili legendární divadlo: MCHAT.

Svoji metodu se snažil uplatňovat při režírování divadelních her. Šlo o stoprocentní prožitek herce, který měl čerpat ze svých zkušeností a pokud je neměl, musel pod Stanislavského dohledem důkladně prožívat znova a znova při každém představení danou emoci, a to i v případě, že šlo o umírání nebo ztrátu blízkého člověka.

Do této školy se řadí i názor o tzv. čtvrté stěně divadla, kde prostor pro hraní není vymezen jevištěm, nýbrž zahrnuje divadlo jako scénu, takže i hlediště a tudíž i diváky na sedačkách či balkónech. Stanislavského nezajímala tolik technika hereckého projevu, spíše prožitek. Jeho škola je tak v přímém kontrastu s metodou Richarda Boleslavského.

3.2 Boleslavského metoda

Richard Boleslavský (1889–1937) byl polský filmový režisér, herec a učitel herectví. Boleslavský tvrdil: „*Hereckému umění nelze učit, herec se musí narodit se schopností; ale technika, jejímž prostřednictvím může být jeho talent vysloven – té lze učit a musí se jí učit. Správné zhodnocení toho faktu je krajně důležité nejen pro adepty herectví, ale pro každého herce, který se zajímá o zdokonalení svého umění. Neboť, konec konců, technika je něco dokonale reálného, něco, co je možno si osvojit.*“⁶

Tím tedy nadřadil hereckou techniku veškerým prožitkům a zkušenostem. Naboural Stanislavského prožívání a herectví uzavřel jako řemeslo, na které je sice potřeba talent, ale technika je to, co odlišuje profesionála od amatéra. Základními rysy jeho pojetí herectví jsou soustředění, citová paměť, dramatická akce, charakterizace, pozorování a rytmus.

3.3 Actor's studio v NY

Z těchto metod vychází poslední ze zásadních tendencí v herectví: Actor's studio založené roku 1947 Eliou Kazanem, Cheryl Crawfordovou, Robertem Lewisem a Annou Sokolowovou, kteří následně jako první v této instituci učili.

Studio a jeho pedagogové prosazovali názor, že herectví není pouze o technice, nebo jen o prožitcích a životních zkušenostech, ale spíše spojením talentu, techniky a citlivého vnímání, jež herci pomůže k dosažení výkonu velmi přesvědčivého a co víc - i s precizním provedením.

3.4 Teorie dechu – srovnávání

Pro všechny tři výše zmíněné metody by se dal najít jeden jasný spojovací prvek – dech – neboť tyto názory, ač vypadají na první pohled protichůdně, směřují k jedinému cíli: kvalitnímu hereckému výkonu. Ať už to byl Stanislavský se svými prožitky, Boleslavský s technikou nebo Actor's studio s pokusem propojit tyto dva směry na společné lince (tedy herec s prvotřídní technikou prožívá svoji roli, jako by šlo o jeho vlastní život) v každém z těchto směrů hraje správný dech nezanedbatelnou roli, protože všechny opravdové emoce jsou doprovázeny změnami dechu.

⁶ BOLESLAVSKÝ, Richard. *Herectví : Šest prvních lekcí*. Praha : Československé filmové nakladatelství, 1948. s. 13

V teorii dechu by mělo jít o spojení všeho skrze dýchání - způsob a modulace dýchání. Při vyvolávání prožitku začne herec u dechu. Postupným rozdýcháním se dostane až do vzpomínek, od nich k prožitku a odstartujeme tak herecký výkon směrem k Stanislavského škole. Pro lepší výkon se po správném navození prožitku, vzpomínky nebo čehokoliv, co nám pomůže přiblížit se k postavě, následně zaměřujeme na techniku. Připravíme si přesný postoj, hlas položíme do masky a přes dechovou oporu vše upevníme. Využijeme i teorii z Actor's studia a vnímavě tak propojíme vztah od postavy, přes herce, až k samotnému divákovi. V průběhu přípravy, prováděné celou dobu na bázi osvědčených metod, myslíme hlavně na dech. Od něj se vždy dostáváme dál, na něm můžeme herecký výkon postavit.

Dech je nezbytný pro každý veřejný projev. Funguje jako základní kámen mluveného slova, stejně jako pevného a přímého gesta. Jeho spojením s ostatními neméně důležitými prvky herecké techniky se dostaneme k úvaze, že od dechu vše začíná a že správné dýchání nám pomůže při jakékoliv snaze, ať už se jedná o herecký projev nebo sportovní výkon.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ROZDÍLY DÝCHÁNÍ – MONOLOG A DIALOG

Dýchání a jeho druhy – pro určité pohyby je možné vybrat dýchání, nebo jeho způsob, odpovídající potřebě herce. Nemyslím tím pouze typy dýchání rozdělené na dýchání do břicha, zad a jiných částí těla, ale typ dýchání rozdělený podle soustředění energie do části těla, tedy na hlasovou oporu stejně jako na samotný pohyb při projevu. Snaha využít dech nejen na dýchání a vydechování, ale na skutečné získávání energie a následné okamžité využití k uvěřitelnému, čistému výkonu, jenž zapůsobí na diváka přesně zamyšleným způsobem..

Při dlouhém monologu, při kterém není příliš možností pro nádech, se herec potýká s nedostatkem dechu. Stává se, že pro dokončení věty vyčerpává většinu dechové opory a stává se v projevu takzvaně „dřevěným“. V teorii dechu jako základu hereckého výkonu, zastávám názor, že v prvé řadě nadřazením dechu nad vše ostatní, co patří ke správnému projevu (hlas položený do masky, srovnání těla a dechová opora), se povede herci zaujmout diváka především pravdivostí a prožitkem. Díky následnému doplnění ostatními nutnými prvky pro kvalitní herecký výkon, který však začal u dechu, se herec posouvá dál, vlastně blíž směrem k divákovi. Dech použitý na mluvu, pohyb a prožitek musí být nutně rozprostřen rovnoměrně, postupně dávkován a prostřednictvím herce podáván divákovi. Vše by pak mělo probíhat na základě impulsů přijímaných divákem úplně přirozeně jako dýchání samo.

Při dialogu je využití dechu ještě logičtější. Můžeme si vše demonstrovat na hádce. Divák musí rozumět všemu, ale dramaturgie díla vyžaduje, aby si aktéři skákali do řeči. Jako nejlepší způsob je použití dechu. Skáčí si do řeči svými nádechy. Ostrý dialog nabývá na tempu a tok slov se nepřerušeně valí na diváka, který však slyší každé slovo dobře a hlavně zřetelně. Dechem i jeden druhého v dialogu vede. Postupně rytmus dechu srovnají a plynuleji tak navazují jeden na druhého.

4.1 Využití dechu v praxi

Ať už se tedy jedná o divadelní hru, filmové natáčení nebo veřejný projev, vždy je dobré si uvědomit základní rytmus v dýchání, proporcii dechu využitou na dechovou oporu, ale i na gesta nebo nezbytný pohyb. Jedině tak dosáhneme důvěryhodného projevu na úrovni. Cvičením a hlavně uvědomělým dýcháním člověk nejen zvýší kapacitu plic,

naučí se kvalitněji relaxovat nebo dojde až k meditaci, anebo zlepší svůj herecký výkon, ale hlavně se naučí získat energii. S každým dalším nádechem. S každou vteřinou, kdy nad dechem přemýšlíte, máte šanci dospět k rovnováze, sebedůvěře a nakonec i k vyváženému hereckému výkonu.

5 VÝBĚR HERCŮ

K mojí bakalářské práci patří i film: 19 minut trvající tragikomedie: „Dřepey v peří“. Jeho samotná realizace začínala u myšlenky využití teorie dechu při režijní práci s hercem. Pro tento film jsem si vybral mladé herce působící na škole (Miroslav Novotný 3.ročník herectví JAMU), relativně čerstvé absolventy JAMU - herectví, (Magdalenu Tkačíkovou, Ivetu Jiříčkovou a Ondřeje Bretta), absolventy s delší praxí (Jana Grundmana), ale také herce bez klasického hereckého studia, avšak s dlouholetou praxí jak na divadle, tak u filmu (Marii Ludvíkovou a Cyrila Drozdu), a rovněž neherce nebo herce s minimální praxí (Lukáše Krejčího, Kateřinu Buzkovou a několik lidí z vesnice, kde se natáčelo).

Díky této pestré škále herců, různě rozvinutých technik, talentu a také odlišných názorů na pojetí herectví, jsem si mohl nejlépe začít ověřovat myšlenky teorie dechu jako základu hereckého výkonu.

Této teorii jsem pak také s kameramanem Václavem Fronkem přizpůsobil technický scénář. Některé pasáže jsou dlouhé jednozáběrové sekvence, na kterých může herec svou dovednost plně rozvinout. Vyhrát si s celkovým dojmem a dát tak postavě další rozměr. Možná také příležitost se v každém jetí rozehrát a zvýšit tak soustředění na herecký výkon, respektive na dech a práci s ním.

5.1 Příprava

Pro mnohé herce, zvláště pak ty, kteří již mají svoje určité herecké manýry, není snadné přistupovat na jiný druh používání dechu, než byli sami předtím zvyklí. Jediným způsobem, jak je můžeme přesvědčit, je dechové cvičení. Nejlépe krátké, intenzivní. V hercích se projeví jejich zkušenost, jež by do projektu dali, a ve cvičení se najde i nadšení, pokud mají o roli zájem. Rozdíly ve vedení starších a zkušenějších herců jsou však výrazné a v porovnání s prací s neherci se můžeme bavit, v nadsázce řečeno, skoro o jiné profesi.

5.1.1 Starší a zkušenější herci

Kapacita plic, bavíme-li se o starších hercích, je menší, než u mladých aktivních lidí. S tímto faktem se musí počítat, i když svou nevýhodu umí někdy dobře skrýt – zesílené dýchání pro zdánlivě lepší prožitek apod. je právě tou chybou, kterou se můžou

v dané dramatické situaci provinit. Nejlepším řešením pro tyto případy jsou jednoduchá unavující dechová cvičení, při kterých se herec rychle zadýchá. Dalším důležitým režijním krokem je pak tuto dýchavičnost do role začlenit, dojít společně s hercem k možnosti využití tohoto zadýchání, pomoci mu ale dech šetřit i na další nezbytné prvky pro herecký výkon, nejen na dechovou oporu, ale obecně mluvení.

5.1.2 Mladší herci s osvojenou technikou

U mladších herců je to jiné. Jejich kapacita plic je přímo po škole mnohdy maximální a dynamika, s jakou používají dech, je ve většině případech přehnaná. Přílišné tlačení na dechovou oporu totiž způsobuje nejasnost ve vyjádření. Roztříštění výkonu v energii použitou tak výrazně, že se rozletí každá na jinou stranu a herecký výkon nedrží pohromadě.

V takovéto situaci je lepší předem zařadit do dechových cvičení uklidňující až meditativní prvky. Přes ně herce koncentrovat na výdej energie přímo a hlavně pro herecký projev. Nutnost uklidnění a pocit vyrovnanosti je pro tyto mladé herce plné energie jediný opravdový odrazový můstek, od kterého mohou začít svůj herecký výkon a který z nich před kamerou nebo na jevišti neudělá šašky mávající kolem rukama nohama, ale naopak z nich dostane tu nejryzejší podobu herectví a také je následně staví na stejnou úroveň jejich starších a o mnoho zkušenějších kolegů.

5.1.3 Neherci

Při práci s neherci je nejdůležitější připomenutí základů herectví – ne vždy proto, aby se za pár týdnů nebo snad dnů naučili celou techniku herectví, ale hlavně pro zvýšení sebevědomí s důrazem na důvěru, kterou jim jako režisér vkládám. Jejich výkon je přímo úměrný práci a péči, kterou jim věnujete. V pomoci při jejich tápání a hledání, jak roli uchopit je režisér jediný, kdo je vede. Sami povětšinou nejsou schopni celou roli utáhnout a zároveň se při každé další klapce bojí víc a víc nezdarů.

Péčí a důslednou přípravou i s důrazem na provedení to však nekončí. Z velkého stresu z role věnují většinu energie právě na pokusy se uklidnit a nevypadat roztřepaně před kamerou či na jevišti. Energie má člověk, jak známo, ještě hodně i při pocitech značného vyčerpání, a tak je dobré s nimi probírat hlavně cvičení, která vedou k okamžitému získání energie z dechu. Aktivací celého těla a posléze soustředění pouze na herecký projev a ne na

nervozitu. Dobré je také předtím odhadnout míru nervozity a povahu neherce, aby nedošlo k jeho úplnému vyčerpání. Před každým aktivizačním dechovým cvičením zařazují nutně meditační formu dýchání pro uvědomění si dechu a celkové zklidnění. Při tomto cvičení sledujeme hlavně čas – jak rychle je daný člověk schopen se uklidnit a za jak dlouho by mohl být připraven k aktivnějšímu cvičení provokujícímu v něm chuť hrát a předvést se.

5.2 Provedení

Demonstraci práce s hercem budu rozebírat ze své praktické části bakalářské práce - filmu „Dřepe v peři“. Jako první ukázkou jsem vybral dialog dvou vedlejších postav, který hrají mladí herci Iveta Jiříčková a Jan Grundman. Jde o hádku dvou milenců s důrazem na postupné zvyšování tempa.

Dále budu popisovat těžkou pasáž na koordinaci pohybu ze scény rvačky na toaletě, která vyvrcholí příchodem vedlejší postavy Boženy (matky ženicha) - bije hlavní hrdinku Míšu a celý svůj výstup doprovází řevem.

Poslední, třetí, ukázkou jsou dva neherci v krátkém dialogu, který se však pro potřeby filmu musel odehrát v jednom záběru. K uvěřitelnému výkonu jim bránila nervozita a nezkoušenost, kterou se dalo potlačovat důrazem na plynulost dýchání, respektive uklidňujícím cvičením.

5.2.1 První ukáзка – mladí herci s technikou

Hlavní podstatou tohoto dialogu je postupně se zvyšující dynamika. Pro mladé herce těžká pasáž, pokud se snaží zatlačit na dech již na začátku, tím zvýší dynamiku projevu od první věty a v polovině nemají kam zvedat tempo. Snad možná ještě důležitějším faktorem při úspěšném zvládnutí je spolupráce obou. Umocněná hlavně jednotným rytmem dýchání.

Jaruna líbá Lud'u a dívá se na Jendu.

Jenda to vidí od stolu, kde sedí.

Jaruna odstrkuje Lud'u. Líbání s Lud'ou

bylo dost nepříjemné. Ale snaží

se předstírat, že ne.

Míří za Jendou. Ten se diví.

Jaruna: Čau.

Jenda té hře nerozumí.

Jenda: Čau...,?

Jaruna je dál suverénní.

*Jaruna: Seš na mě jako teďka
naštvanej, jo?*

Jenda je na ní hrozně naštvaný.

*Jenda: Nejsem naštvanej.
Proč bych měl bejt
naštvanej?*

*Jaruna nad ním stojí. Bere
si slanou tyčinku.*

*Jaruna: No jako, že jsem se
s ním líbala...,?*

Jenda toho má dost.

*Jenda: Nejsem naštvanej, že
ses s ním líbala.*

Jaruna ho znovu popichuje.

*Jaruna: No ještě aby, jsem
se přitom dívala
na tebe.*

To Jendu vytočí.

Jenda: Jak jako, že ses

na mě dívala? Ty ses

s ním normálně

líbala, ty vole!

Jaruna při své hlouposti moc nechápe.

Jaruna: Ale dívala jsem se

na tebe...

Jenda jí má plný zuby.

Jenda: Abys mě nasrala.

Jaruna si sedá spokojeně vedle něj.

Jaruna: No takže seš

naštvanej? Já to

věděla...

Při filmovém snímání v tzv. dialogovém okně není možné si skákat do řeči, kvůli zvuku (veškeré překrývání replik se tvoří až postprodukčně), proto jsou herci nuceni tempo zvyšovat uměle, ten na kterého není záběr pouze nahazuje repliky druhému.

5.2.2 Druhá ukázka – starší herci se zkušeností

Tento dialog potřebuje značnou dávku improvizace. Sledujeme totiž Boženu. Ta přichází sice až na úplném konci a celou scénu uzavírá. Není přesně časově scénářem dáno, kdy udělá jaký pohyb, zda chytne Míšu pravou či levou rukou, jak bude dlouhá prodleva před fackou apod. Celé je to v aranži a spolupráci všech zúčastněných herců. Klíč při aranžování takové scény vidím v rytmu dechu. Předchozí přetahovaná postav Míši a Bobyho dechovou prací rozjíždí. Příchodem matky pak vrcholí.

Obraz 15.

Int. - večer

Záchody - u společného umyvadla

Miša vychází ze záchodů. V chodbě na ní

čeká opilý Bobby a začíná ji ošahávat.

Miša: Nech mě, ty prase, dyk
ses právě vožnil.

Boby: Ale dyž miluju porád
tebe...

Miša: A tu štětku z dneška
taky a tvoji ženušku taky!

Boby je zaražený.

Miša se mu vyškubne.

Boby se diví.

Pak se na ní znovu vrhá.

Miša: Dneska odjždím
s Filipem do Prahy.

Boby: Fakt jo?

Miša ho odstrkuje.

Miša: Jo fakt, on jenom neslibuje, ale
fakt se mnou odjede!

Boby to nevzdává. Znovu jí objímá.

Boby: Ale já tě vžně miluju...

Na záchod přichází Bobbyho

matka Božena.

Božena: Necháš ho bejt, ty

kurvo jedna....!!! To by se ti

líbilo, co? To by se ti líbilo...,

ty štětka jedna!

Božena se vrhne na Míšu

a začíná s ní cloumat. Míša

se jí vyvlíkne a utíká.

Má slzy v očích.

Božena se pohledem vrací na Bobyho.

Božena oddechuje

Boby se cítí provinile. Božena si dává

ruce v bok a když to Boby nejmiň

čeká přistává mu facka jakou snad

ještě v životě nedostal.

Dech tedy vlastně přichází ve vlnách – Míša je klidná, později stresovaná a při příchodu Bobyho matky dojde ke vteřině ticha, která je odrazovým můstkem k vrcholení scény – k zápasu. Postava matky přebírá rytmus dechu Míši. Celá scéna se stává její a matka vede dech ostatním. Dokonce postava Bobyho, která je v této fázi upozaděná, dýchá rychleji. Když Míša odbíhá, Bobyho dech se znovu zklidní a rytmus se znovu synchronizuje s matkou. Kumulace dechu u matky vede k dostatku síly, kterou potřebuje na finální rázný uder. Scéna se odehraje v rychlém sledu záběrů, ale díky dechu má divák čas se zorientovat a následně po chvilce klidu se zase nadechnout a pozorně sledovat vývoj scény.

5.2.3 Třetí ukázka – neherci

V této části filmu šlo o jednozáběrovou scénu, a tak neherci museli celou akci zvládnout najednou. Nervozita, nezkušenost a hlavně minimální soustředění správným směrem negativně ovlivňovalo jejich herecký výkon. Po zařazení relaxačních dechových cvičení byly tyto problémy eliminovány.

Obraz 3.

Ext. – podvečer

Před sokolovnou

Špinavé robustní ruce nesou slepici.

Atmosféra venkovní oslavy

Spolu s nimi jdou i ruce

se sekáčkem. Za nimi jsou vidět lidé

v šatech kolem nevěsty.

Gril a bečky s pivem.

Kolem létá peří.

Muž1: Ted' to udělám já!

Muž2: A proč jako?

Muž1: To posereš jak předtím

Muž2: Hovno, dej jí sem, voe

Ruce pokládají slepici na špalek. Kolem

je krev a peří.

Ruce se sekáčkem se napřahují.

Roztřkanost vychází ze zvýšeného tlaku, tepu a tím i zkráceného intenzivního dýchání. Pro zklidnění před jetími se dalo použít relaxační dechové cvičení, v tomto

případě, ale bylo lépe zahltnit je informacemi souvisejícími s prací s dechem, rozptýlit jejich nervozitu a dostat se tak k větší koncentraci na danou scénu.

ZÁVĚR

V této práci jsem se pokusil o spojení hereckých škol Stanislavského, Boleslavského a americké Actor's Studio s teorií dechu jako základu pro herecký výkon. Tato teorie byla použita při práci s herci během natáčení mého bakalářského filmu. V praktické části bakalářské práce byly vybrány tři scény z mého realizovaného scénáře, které dokumentují práci s neherci, mladými absolventy herectví a se staršími zkušenými herci bez hereckého vzdělání.

Pro teorii dechu není využití jen při hereckém výkonu, velmi dobře by se uplatnila i u veřejných projevů nebo motivačních řečech, anebo v běžném životě s důrazem na rovnováhu a uklidnění.

Důležitější je totiž uvědomění si dechu a celková energie, která je prostým dýcháním člověku dána. Možnosti, jenž by každý mohl využít bez ohledu na profesi, vzdělání či sociální postavení. Pouhým jednoduchým cvičením.

Neověřenost teorie dechu delší praxí by měla být z mé strany doplněna při navazujícím magisterském studiu, ve kterém bych rád celou teorii ověřil na dalších praktických cvičeních, které by spočívaly v tréninku neherců a pokusu je hlavně přes dech dovést k dobrému a přesvědčivému hereckému výkonu.

Potvrzování teorie bude nutné provést po přesném naplánování jednotlivých etap při tréninku neherců. Od výběru nadějnějších a talentovanějších jedinců, přes první seznamování je s hlavními body teorie, poznání vlastní síly dechu, až po klasické naučení samotné herecké techniky. Jedná se o jednu z možností, jak celou teorii ověřit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BOLESLAVSKÝ, Richard. *Herectví : Šest prvních lekcí*. Praha : Československé filmové nakladatelství, 1948. 122 s.

LEJSKA, Mojmir. *Poruchy verbální komunikace a foniatrie*. 1. vyd. Brno: Paido, 2003. 156 s. ISBN 80-7315-038-7

LUKAVSKÝ, Radovan. *Stanislavského metoda herecké práce*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1978, 1. vydání.

MONACO, James. *Jak číst film*. Dotisk 1. vydání. Praha : Albatros, 2004. 735 s. ISBN 978-80-00-01401-4.

SVOBODOVÁ, K. *Využití dechových cvičení v logopedii*. 2006. 36 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce: PhDr. Ilona Bytešnicková

INTERNETOVÉ ODKAZY

Fonetika a fonologie [cit. 2011-07-30]. Dostupné z:

<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/ff/js08/fonetika/ucebnice/ch05s02s01.html>

Breathing Part One by Aaron Hoopes [cit. 2011-08-05]. Dostupné z:

<http://www.theshotokanway.com/breathingpartone.html>