

# Tijelo kao instrument izvedbe

---

Čerina, Laura

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of dramatic art / Sveučilište u Zagrebu, Akademija dramske umjetnosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:205:025837>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-14**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Academy of Dramatic Art - University of Zagreb](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**AKADEMIJA DRAMSKE UMJETNOSTI**

**LAURA ČERINA**

**TIJELO KAO INSTRUMENT IZVEDBE**

**Pisani dio Diplomskog rada**

**Zagreb, 2024.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**AKADEMIJA DRAMSKE UMJETNOSTI**  
**Studij glume**

**TIJELO KAO INSTRUMENT IZVEDBE**

**Diplomski rad**

**Mentor: doc. art. Maja Marjančić**

**Studentica: Laura Čerina**

**Zagreb, 2024.**

# Sadržaj

UVOD.....	1
<b>1. MOJE PUTOVANJE – TRI TIJELA .....</b>	<b>2</b>
1.1. Sportsko tijelo.....	2
1.2. Plesačko tijelo .....	4
1.3. Glumačko tijelo .....	6
1.3.1. Razlike pristupa tijelu – plesačko tijelo, glumačko tijelo.....	7
<b>2. BAZIČNA TEHNIKA .....</b>	<b>9</b>
<b>3. TIJELO I NJEGOVE ZADATOSTI .....</b>	<b>11</b>
3.1. Što je tijelo?.....	11
3.2. Lokomotorni sustav .....	12
3.3. Centri tijela .....	14
3.4. Težina tijela i ravnoteža.....	17
3.5. Živčani i osjetilni sustav .....	17
3.6. Dišni sustav .....	18
3.7. Glas.....	20
<b>4. UPOZNAVANJE TIJELA U KONTEKSTU GLUMAČKE IZVEDBE .....</b>	<b>22</b>
4.1. Disanje kao izvedbeni alat .....	22
4.2. Korelacija uma i tijela.....	25
4.3. Povratna sprega „iznutra-van“ .....	26
4.4. Pažnja i ciljevi .....	28
4.5. Tjelesni obrasci kao prepreke u kontekstu uspostavljanja bazične tehnike .....	30
<b>ZAKLJUČAK .....</b>	<b>37</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>39</b>
<b>FILMOGRAFIJA.....</b>	<b>41</b>
<b>POPIS SLIKOVNOG MATERIJALA .....</b>	<b>41</b>

## **Sažetak**

U ovom se radu bavim tijelom kao glavnim sredstvom glumčeva izraza polazeći od vlastitoga izvedbenoga iskustva. Adresira se pitanje glumačke tehnike čije se dublje razlaganje nastavlja pregledom bioloških zadataki tijela kako bi se u daljnjoj progresiji rada pronašla njihova primjena u glumačkoj tehnici.

**Ključne riječi:** gluma, tijelo, tehnika, korelacija uma i tijela, tjelesni obrasci

**Summary:** In this paper, I deal with the body as the main tool of the actor's expression, starting from my own performative experience. The question of acting technique is addressed, with a deeper explanation continuing through an examination of the biological tasks of the body, in order to find their application in acting technique in the further progression of the paper.

**Key words:** acting, body, technique, correlation of body and mind, bodily patterns

## UVOD

Kao studenti studija Glume i glumački početnici sa svojim mentorima u nastavi često dijagnostički seciramo „što ne valja“ i na čemu treba raditi, rjeđe se bavimo analizom što je dobro i što treba zadržati, a kao „dijagnoze“ često čujemo da se „ne diše“, da se „ne govori na punom tonu“, da je „fokus zamagljen ili raštrkan“, da se „općenito hoda“, „suvišno maše rukama“, itd. Simptoma je mnogo pa se malo radi na ovome, malo na onome, sve jedno na drugo utječe, ali ipak, mene je otpočetak zanimalo što je ono prvo iz čega sve ostalo izvire i što će najvjerojatnije utjecati na ostale simptome. Naravno, gluma nije matematika, ma koliko htjeli, za nju ne postoji formula koja uvijek funkcionira, ni s obzirom na potrebe projekta ili vrstu teksta kojim se bavimo ni s obzirom na svakog glumca pojedinačno. No, postoji jedna konkretna točka, zasigurno zajednička svim glumcima na planetu Zemlji, a to je – tijelo. Je li moguće da je ono zajednički nazivnik svih naših simptoma (prepreka izrazu) i da naši glumački dosezi ponajviše ovise o načinu na koji svoje tijelo poznajemo i vodimo? Što se unutar tijela mora pomaknuti, na koji način tijelo tretirati da bi ono funkcioniralo kao cjelina, kako bi sa sobom ujedinilo disanje, a naposljetku i glas koji iz njega izvire kao njegov produžetak? I koja je korelacija tijela i misli?

Funkcije naših tijela poput disanja, rada srca, tjelesnih refleksa, biološki su uvjetovane, one slijede neke zakonitosti pa njihove uzročno-posljedične veze možemo jasno pratiti. Govoreći o glumi tijelo bi, kao naše jedino konkretno sredstvo i spremnik naših potencijala, moglo postati ono konkretno oko čega se svi možemo složiti i oko kojega možemo donositi objektivne zaključke.

Ovaj je diplomski rad nastao iz potrebe za pronalaženjem strukture unutar vlastitih studijskih iskustava, objedinjenjem brojnih naizgled nepovezanih mentorskih uputa i vlastitih misli koje su se javljale tijekom godina studiranja, iz potrebe da se osvrnem i na širu sliku vlastitoga izvedbenoga školovanja, kako bih samoj sebi na kraju studija razjasnila pojmove uzete zdravo za gotovo i izdvajanjem teme tijela utrla sebi put daljnjega istraživanja. Tako će se ovaj rad u svom sadržaju dotaknuti i ponekih pojmova i pitanja vezanih uz izvedbu (npr. pažnja, misli i ciljevi), koji nisu prve asocijacije na osnovni pojam tijela, ali ću ih pokušati s njim dovesti u odnos. Moja je polazišna točka tijelo kao izvor i glavno sredstvo glumčeva izraza te kako njegovo razumijevanje može pomoći glumcima-početnicima izmaknuti glumu iz prostora magije i poezije u prostor konkretnoga djelovanja.

# 1. MOJE PUTOVANJE – TRI TIJELA

Prije osvrtnja na sam glumački proces, kojim će se ovaj rad u glavnini baviti, kratko ću se osvrnuti na cjelokupnost vlastitog izvedbenog iskustva kako bih bolje razumjela kako sam putovala i s kojim sam se preprekama susretala da bih poimala tijelo u izvedbi na način na koji ga poimam danas. Moje izvedbeno iskustvo nije započelo glumom, upisom na Akademiju; ono je započelo mnogo ranije kroz bavljenje sportom, potom se prenijelo na ples da bi se naposljetku pretočilo u glumu. Ove izvedbene prakse koje su prethodile studiranju glume danas obogaćuju moj scenski izraz, ali neko su vrijeme predstavljale izvor brojnih nedoumica i prepreka s kojima sam se suočavala tijekom studija. Kroz ovaj pregled triju tijela – sportskog, plesačkog i glumačkog, prožet će se pojmovi s kojima sam se susretala u manje svjesnom razdoblju svoga bavljenja izvedbom, a koji će postati ključni u progresiji ovoga teksta i prebacivanju fokusa na ulogu tijela u glumi.

## 1.1. Sportsko tijelo

Ritmičkom gimnastikom počela sam se baviti sa sedam godina i taj sport, na granici gimnastike i baleta, dugi je niz godina predstavljao moj jedini doticaj s izvedbom. Ritmičko-gimnastičko tijelo visoko je stilizirano, strogo podređeno formi. Tijelo se trenira da bude ponajprije fleksibilno i graciozno, da stvara i zadržava komplicirane oblike i položaje istovremeno manipulirajući rekvizitom, dok se ekspresija manifestira u odnosu s glazbom. Ritmičko-gimnastičke vježbe s visokim ocjenama za umjetništvo one su u kojima tijelo gimnastičarke slijedi ugođaj glazbe svojom brzinom, snagom, facijalnom ekspresijom i ekspresijom cijeloga tijela te kontaktom s publikom i sutkinjama; po toj je vrsti ekspresije ritmička gimnastika bliska izvedbenim umjetnostima – uz potpuno apstraktne, akrobatske elemente pokušava ipak tijelom **predstaviti** i **pokazati** spoj gimnastičarke s glazbom. Pritom tijelo na raspolaganju ima tek strogo uvježbane, formalno određene elemente (ravnoteže, skokove, okrete, manipulacije rekvizitom, itd.) od kojih svaki ima prepoznatljiv početak i kraj te sekvencu plesnih koraka propisanih pravilima sporta, dok se gotovo cijela vježba izvodi balansirajući **težinom** cijelog tijela na jastučiću i prstima jednog ili oba stopala (tzv. stajanje na poluprstima, u baletnoj terminologiji franc. *demi pointe* (slika 1.). Ovisno o zadanoj formi i propisanim elementima, gimnastičko tijelo nije intuitivno, ono nema pristupa improvizaciji i kreaciji novih pokreta, već je njegov izraz strogo sužen na uvježbane elemente.



Slika 1. Demi pointe



Slika 2. Primjer figure u ritmičkoj gimnastici iz privatne arhive

Izloženost sportskom drilu, u kojem se ponajprije cijeni lijepa forma i čiste linije, oblikovala je moje poimanje tijela i **ideju** ili **predodžbu** njegova oblika i funkcije – tijelo koje je lijepo, za koje postoji norma i poželjan oblik, samim time i mnogo ograničenja za to tijelo koje je uvijek napeto, uvijek spremno, uvijek u treningu. Uvjeti u kojima sam trenirala nisu bili profesionalni, prema tome, ni trening kojemu sam bila izložena nije bio sustavan. Primjerice, na treninzima nikada nismo spominjali disanje niti smo radili vježbe koje bi trebale proširiti kapacitet pluća pa mi je za preživjeti izvedbu koreografije trajanja minute i pol redovito nedostajalo sape.

Sport je svojim normama utjecao i na moju **posturu**, godine treninga ostavile su traga i usjekle se duboko u memoriju tijela. Gimnastičko držanje (slika 3.) podrazumijeva položaj glave blago podignute prema gore, **laku točku** izvučenu prema naprijed i ramena zategnutih prema natrag s lopaticama koje se gotovo dodiruju, zatim zdjelicu blago izvučenu s repićem usmjerenim prema natrag, koljena koja se zaključavaju kako bi naglasila ekstenziju noge uglavnom kada težina tijela nije na nozi i prsti na rukama koji zadržavaju baletnu poziciju (slika 4.). Pri izvođenju nekih uobičajenih kretnji ili aktivnosti poput trčanja, tijelo bi mi zadržalo nešto od gimnastičkoga držanja pa sam djelovala nespretno, kao da bi tijelo zadržalo ovaj oblik kada bi trebalo obavljati druge aktivnosti, a ne bi se prilagodilo funkciji koju bi dana aktivnost tražila. Tako je ritmička gimnastika intervencijom u moje držanje tijela usadila **maniru** kretanja, ali i predodžbu tijela koje će mi otežati nastavak putovanja kroz ples, a kasnije i glumu.





Slika 3. Primjer gimnastičke posture iz privatne arhive (glava blago podignuta prema gore, laka točka izvučena prema naprijed i ramena zategnuta prema natrag, zdjelica blago izvučena s repićem usmjerenim prema natrag i zaključana koljena)



Slika 4. Baletne pozicije ruku

## 1.2. Plesačko tijelo

*„Ples ne formulira smisao, nego artikulira energiju, ne predstavlja ilustraciju nego agiranje (djelovanje). (...) Zasebna realnost tjelesnih napetosti, oslobođena smisla, stupa na mjesto dramske napetosti. Čini se da se iz tijela oslobađaju dotada nepoznate ili zatajene energije. Ono se eksponira kao svoja vlastita poruka, te ujedno kao ono što je najdublje sebi strano (...)“<sup>1</sup>*

Kad sam odustala od gimnastike i počela se baviti suvremenim plesom, moje navike kretanja, nastale baveći se gimnastikom, bile su dovedene u pitanje. Ritmička gimnastika nametnula mi je svoje **obrasce kretanja** i **mišljenja** koji u kontekstu suvremenog plesa više

<sup>1</sup> Lehman, Hans Thies (2004). *Postdramsko kazalište*. Zagreb, Beograd: CDU., str. 272.-273.

nisu bili funkcionalni. Ples je od mene tražio brisanje dotad stečenih **navika** i upoznavanje tijela ispočetka, ovoga puta u plesnom kontekstu. Ritmička gimnastika podarila mi je fleksibilnost i potencijal tijela za veliki raspon pokreta, ali tim potencijalom još nisam znala vladati. Sjećam se da sam se na samome početku u improvizacijama oslanjala na nekoliko elemenata koje sam poznavala i da nisam znala kreirati pokret u trenutku. Znala sam jedino reproducirati gimnastičke elemente, pokrete koje sam negdje vidjela i nekoliko plesnih koraka koje sam na gimnastici upoznala. Zbog svoje predodžbe i tehničkih ograničenja nisam bila slobodna u kreaciji.

Upoznavanje s novom tjelesnom praksom značilo je prilagodbu tijela na njene zahtjeve. Za početak, bilo se potrebno suočiti s predodžbom tijela i njegove funkcije u plesu koju sam baštinila iz gimnastičkih dana. U plesu sam tražila akrobatiku, impresivno, a istovremeno pokazivački ekspresivno kretanje bliskije *showdance*-u, nego suvremenom plesu i prvih mi je godina bilo teško pristati na amorfnost pokreta, koja mi je bila strana.

Na praktičnom planu bilo je potrebno **osvijestiti** poveznice unutar tijela – između **centra tijela** i **periferije** te između gornjeg i donjeg dijela tijela, izgraditi svijest o poveznici glave i repića te kako položaj, usmjerenje i kretanje tih dvaju krajeva kralježnice utječu na njezino kretanje. Poveznicu između imaginarne točke na tjemenu i zadnjeg kralješka bilo mi je vrlo teško percipirati ili imaginirati. Sjećam se kad smo na satu Suvremene plesne tehnike radili vježbu *plié*-a (u baletnoj terminologiji franc. čučanj), nisam uopće bila svjesna dislociranosti vlastite zdjelice pri čemu mi je repić bio usmjeren prema natrag, istovremene prenaplašenosti lake točke i glave koja nije stremila kao produžetak kralježnice, već je bila u blagom pomaku prema naprijed. Poziciju nisam uopće osjećala, bila sam svjesna jedino gubitka **ravnoteže** i **grčeva** u periferiji tijela kao kompenzacije, a kada bi me profesorica ispravila i postavila u pravilan položaj, primjećivala bih razliku i napor pri zadržavanju pozicije na koju nisam bila navikla, ali dugo vremena nisam mogla samostalno pronaći pravilnu poziciju, uglavnom zato što nisam mogla samostalno iznutra detektirati da za početak postoji potreba da poziciju prilagodim. Bili su potrebni mjeseci svakodnevnog vježbanja kako bi se ostvario napredak i kako bih bila spremna samostalno se korigirati.

Također sam prvi put vođena da razmišljam o **disanju**, udahu koji se događa pri širenju i izdahu koji se događa pri skupljanju tijela. Susrela sam se i s pojmom **uzemljenja** – stvaranja čvrstog kontakta s podlogom prepuštajući joj težinu ili korištenja istom kako bih se od podloge oduprla. Osvještavala sam postojanje težine vlastitoga tijela, mogućnost prepuštanja gravitaciji da bih joj se u sljedećem trenutku oduprla.

Upoznavala sam se s nijansama mišićnih tenzija i Labanovim kvalitetama pokreta<sup>2</sup> te njihovim kombinacijama koje su širile i obogaćivale moj plesni vokabular. U prostor percepcije odjednom je uveden i odnos prema prostoru i drugim tijelima što mi je bila novost jer sam se u ritmičkoj gimnastici uvijek natjecala u individualnom programu.

Osvještavanje i korekcija gimnastičkih navika, istovremen rad na području **tehnike** i njene primjene u kreativnom **izrazu** kroz improvizacijske zadatke vodio me u smjeru ekonomizacije kretanja; moje je tijelo iz gimnastike u ples doplovalo razjedinjeno, nisu svi dijelovi cjeline bili spremni djelovati u skladu sa zadanom akcijom, već su se gdje gdje skladištili kojekakvi grčevi kojih sam se držala kao gimnastičkih navika u trenucima kad su ti dijelovi tijela (poput pruženih stopala ili koljena) ostatku tijela bili potrebni za obavljanje nekog drugog pokreta u kojem bi trebalo sudjelovati cijelo tijelo. Na taj način oni bi trošili višak energije sami po sebi, a istovremeno ne bi bili u funkciji podržavanja akcije ostatka tijela.

Do zadnje sam godine plesne škole bila uvjeren da ću studirati ples, međutim, pojavilo se pitanje **odnosa forme i sadržaja** plesne izvedbe. Tijekom školovanja u Školi suvremenog plesa Ane Maletić, bila sam vođena u smjeru stvaranja apstraktnih radova, a narativ, bilo koja vrsta psihološke analize i emocije na sceni nisu bili dočekivani s podrškom. Imala sam dojam da moje tijelo i tijela izvođača koja sam pratila gledajući plesne predstave ne ostvaruju odnos spram onoga što rade i što im se događa (tada sam to nazivala jednostavno nedostatkom emocije) i to me smetalo. Napokon, odlučila sam se za glumu.

### 1.3. Glumačko tijelo

Nisam imala pojma u što se upuštam. Došavši na Akademiju, svijest koju sam o tijelu gradila godinama i tehnička spremnost kao da su me napustile. Odjednom, svijest kao da je radila protiv mene – paralizirala me. Kao studentici s prethodnim plesničkim obrazovanjem i izvedbenim iskustvom, rekla bih da je i studiranje glume bilo specifično iskustvo. Tijelo s već izgrađenim navikama (iako tijelo svakog početnika glume nosi svoje specifične obrasce i navike) tijelo je koje je trenirano i moje su se navike sustavno i namjenski upisivale. Nemali sam broj puta poželjela da svoje prethodno iskustvo mogu izbrisati i sa svojim se tijelom upoznavati u izvedbenom kontekstu ispočetka, kao što je to činila većina ostalih kolega. Upute

---

<sup>2</sup> **Rudolf Laban** (1879.-1958.) – jedan od pionira europskog suvremenog plesa. Njegova se teorijsko-praktična plesna baština dijeli na područje koreutike (odnosi u prostoru), eukinetike (izražajnost pokreta) i kinetografije (sustav zapisivanja koreografskih skica). Prema Labanu svaki pokret obilježen je četirima faktorima: Prostorom i Vremenom kao osnovnim elementima te Jačinom i Tokom koji su im pridodani. Kombiniranjem ovih faktora kretanja izdvajaju se različite izražajne kvalitete u obliku eforta, stanja i poriva.

(Laban, Rudolf; Lawrence, F. C. (1981). *Effort*. Boston: *PLAYS, INC.*)

za novo korištenje tijela činile su se u kontradikciji s dotadašnjim uputama i načinom promišljanja tijela - načinom promišljanja koji ide u smjeru forme, u smjeru oznakovljenja tijela u odnosu na izvedbeni sadržaj. Apstraktne vježbe improvizacije moje je tijelo s lakoćom izvodilo, ali postavljeno u dramske situacije, nije se znalo ponašati, posezalo je za poznatim sredstvima, koja u novom kontekstu nisu pomagala scenskom izrazu, već su ga ometala. Tijelo je bilo osviješteno tehnički, uglavnom sam mogla prepoznati i osjetiti u kojem su položaju dijelovi mog tijela spram drugih bez gledanja u ogledalo, u plesnom sam kontekstu mogla svoje tijelo koristiti funkcionalno i ekonomično (izuzmemo li disanje), ali dramska bi me situacija potpuno zbunila, tijelo se nije ponašalo „normalno“. Bilo je potrebno primijetiti i razumjeti razliku pristupa tijelu u plesu i glumi, njegova značenja i funkcije za svaku kazališnu formu pojedinačno kako bih razumjela da sposobnost moga tijela, njegovi potencijali, osviještenost pa i potrebe njegova korištenja u plesnom kontekstu nisu istovjetni onima u glumi.

### **1.3.1. Razlike pristupa tijelu – plesačko tijelo, glumačko tijelo**

U plesu tijelo je tretirano više kao likovni element ili simbol koji sudjeluje u tvorbi neke veće, apstraktne, prenesene slike, nego što se poima kao medij eksponiranja unutarnjeg života i psihologije pojedinca ili odnosa kao što je to uglavnom slučaj u glumi. Plešući, uglavnom se nisam bavila dopuštanjem utjecaja pokreta na unutarnji život, već sam bila vođena da ostanem hladna i distancirana spram pokreta koji sam izvodila, dok je gluma od mene, naprotiv, tražila produbljenje i ostvarenje spoja i utjecaja pokreta na unutarnji život kako kretnje ne bi ostale samo forma u prostoru.

Prvo što glumac unosi na scenu njegova je fizička pojavnost, dakle, njegovo tijelo. Ono je njegovo prvo sredstvo kojim se predstavlja publici. Kad kažem da predstavlja sebe, ne mislim, naravno, na glumčevu privatnu ličnost, već na lice koje igra. Samo tijelo na sceni, bez vanjskim elementima dočaranog konteksta, sposobno je stvoriti kontekst i poslati gledatelju naznaku o unutarnjem stanju/životu lika ili o dramskoj situaciji. Tijelo ima moć potvrditi ili demantirati govor, dopisati ono što nije izgovoreno. Govor nosi eksplicitnu misao, koja može i ne mora biti točna ili za lice istinita, a tijelo ima sposobnost da dodatno naglasi istinitost izrečene tvrdnje ili je opovrgne unoseći sumnju svojom kretnjom ili da svojim položajem odaje mogućnost postojanja još nečega ispod onog eksplicitno izrečenog; taj podtekst sam po sebi ne mora biti publici eksplicitno jasan, ali dovoljno je da svojom pojavnošću promatrača ostavi u stanju sumnje, napetosti ili iščekivanja.

Glumačko tijelo, barem u realističnom dramskom teatru, ne zahtijeva od izvođača pokrete formalno mnogo drugačije od onih koje vidamo u svakodnevnom životu. Za glumca nije nužnost da njegovo tijelo bude fleksibilno, osobito snažno i sposobno izvoditi komplicirane

figure, ali je prijeko potrebno da bude **svjesno** i to na više razina: svjesno vlastitih obrazaca i njihovog ometajućeg potencijala za sebe kao izvođača, ali i vanjskog promatrača, svjesno utjecaja unutarnjih emotivnih i misaonih zbivanja na nj, svjesno predodžbi kojima bi moglo doći u iskušenje pokoriti se te svjesno značenja i simbolike vlastitih kretnji.

Početi studirati tijelo u novom kontekstu ponovno je zahtijevalo da dotadašnje navike i predodžbe stavim pod upitnik. U glumi, nisam se mogla voditi plesačkim alatima. Bila sam u iskušenju da *pokazujem*, umjesto da se *izražavam*. Svijest o tijelu koju sam stekla baveći se plesom tražila je prilagodbu. Sjećam se da sam na samom početku studija glume jedino željela biti fantastična, a kako još nisam raspolagala glumačkom sviješću, znanjem i iskustvom, borila sam se nevjesto, svjesna da ono što trenutno radim nije ono do čega bih radom mogla doći. Na prvom semestru prve godine nisam bila ničega svjesna. Profesori su ukazivali na ekspresivne viškove poput paralelne geste, na nefunkcionalne promjene u posturi pa onda na disanje, glas... Tijelo bih postavila u neku poziciju, u njoj govorila, naglašavajući uglavnom rukama i glavom pojedine riječi iz nemoći, jer drugačije nisam mogla, a kada bih ostala bez teksta, ostala bih zamrznuta u poziciji u kojoj bih se našla. Rebra sam osjećala kao kavez, nisam se znala koristiti zrakom koji sam uzimala. U plesnoj smo školi učili i vježbali da se udah vrši pri ekspanziji, a izdah pri kontrakciji, no ta praksa za zadatak stajanja na dvije noge i govorenja, nije djelotvoran. Od toliko informacija doslovno bi mi se smračilo pred očima. Ništa od onoga na što mi se ukazivalo nisam sama primjećivala. Svjesna neprilagođenosti svoga tijela, ono mi je postalo nekako neudobno, odjednom se njime nisam znala koristiti. Razne upute činile su se teoretski jasne kao dan, same po sebi razumljive, a meni u praksi ipak ništa nije bilo jasno i tako sam se u frustraciji i nerazumijevanju pitala: „Pa što ako mi glava malo ide naprijed dok govorim? Pa što ako se koristim paralelnom gestom i stojim na jednoj nozi? Pa to sam ja! I ljudi u stvarnom životu sigurno nemaju savršenu posturu i ne dišu pravilno, ovo što učimo nije prirodno...“ Tako sam razmišljala ne bih li sebe u tom trenutku opravdala takvu kakva sam bila. Spoznaja koja je olakšala putovanje bila je ta da gimnastika, ples i gluma ipak imaju nešto zajedničko – tehniku.

## 2. BAZIČNA TEHNIKA

Za ulazak područje glumačkog istraživanja, valjalo mi je preispitati predodžbu onoga što bismo kao početnici nazvali prirodnošću glume i shvatiti da, iako realistično glumačko tijelo ne teži virtuoznosti i raznolikosti gimnastičkoga ili plesačkoga tijela, ono ipak zahtijeva i njeguje tehniku prilagođenu zahtjevima glumačke izvedbe. Tijelo koje se penje na scenu i pred koje se stavljaju nesvakidašnji zadaci ne može biti istovjetno onome što bih nazvala *uličnim tijelom*, dakle, privatnom tijelu glumca s njegovim privatnim navikama. To ulično tijelo ne odgovara zahtjevima izvedbe niti ono može biti u stanju pripravnosti i scenske opuštenosti koja je različita od ležernosti. Tijelo na sceni ima veću odgovornost za svoje kretnje od tijela u svakodnevicu jer je na sceni svaka kretnja promatrana i postaje nositeljica značenja.

Što je uopće tehnika? Ili na što ja mislim kad upotrebljavam ovaj pojam? Francuski antropolog Marcel Mauss tjelesnu tehniku opisuje kao *način korištenja vlastitoga tijela*<sup>3</sup> pri čemu ne postoji samo jedna tehnika ili jedan pravilan način njegova korištenja. Mauss također ističe da je čovjekov prvi i najprirodniji instrument upravo tijelo. Tehnika, odnosno načina korištenja tijela, dakle, ima mnogo, a sve se međusobno razlikuju s obzirom na cilj – estetski, ekspresivni ili drugi rezultat kojem je tehnika u službi. Tehnika proširuje mogućnosti tijela i vodi k odgovarajućem rezultatu i funkcijama potrebnim za obavljanje zadanih radnji.

Prije govora o specifičnim tehnikama, prije stilizacije, odlaska u žanrove i razgovora o ukusima, ono što prije svega podrazumijevam pod tehnikom jest poznavanje vlastitoga tijela, koje obuhvaća svijest o istom i njegovim obrascima, razumijevanje povezanosti uma i tijela (povratna sprega um-tijelo) i njegovih osnovnih funkcija kao što su lokomocija i disanje, značenju kretnji jednako za izvođača i promatrača te gradnja novih funkcionalnih obrazaca na osnovi njihova razumijevanja. Moj je izvor ovakvoga razumijevanja tijela postavilo upravo školovanje na Akademiji, a znanja i vještine stečene na Akademiji nazvala bih *bazičnom tehnikom*. Poznavanje tijela i njegovih uzročno-posljedičnih veza prvi je konkretan korak koji možemo učiniti kako bismo bili spremni suočiti se s glumačkim tehnikama poput onih Stanislavskog, Mihaila Čehova, Leeja Strasberga i drugih, koje se često koriste apstraktnijim zadacima i formulacijama. Odatle i pridjev „bazična“ jer podrazumijeva osnovu razumijevanja i korištenja vlastitoga tijela iz koje se lako može nastaviti u različitim smjerovima.

Važno je spomenuti da nisam prva koja pitanje tehnike tumači na ovaj način. Nešto slično onome što bih ja nazvala bazičnom tehnikom, mogli bismo pronaći kod Eugenia Barbe

---

<sup>3</sup> Barba, Eugenio; Savarese, Nicola (1996). *Rečnik pozorišne antropologije: Tajna umetnost glumca*. Beograd: Institut za pozorište, film, radio i televiziju., str. 227.

pod terminom *predizražajnog plana*: „prisustvo koje je spremno da predstavi“<sup>4</sup>. Radi se zapravo o uspostavljanju tzv. *optimalne pozicije*<sup>5</sup>, što je termin koji bismo pak pronašli kod Branka Gavella kad govori o *uspostavljanju tehničke ličnosti* i pronalaženju *srednje linije organa*, a oboje podrazumijeva takvo držanje tijela te odnos tijela i uma u kojem privatne navike ne ometaju glumčev izraz. I Jerzy Grotowski blizak je ovakvom shvaćanju: on zagovara tzv. *negativnu tehniku*<sup>6</sup>, za njega pitanje tehnike nije pitanje nadogradnje arsenala vještina, već pitanje ogoljenja, pokušaj eliminacije svakog zalihosnog, suvišnog dijela izraza, što slijedi i estetika njegovih radova tzv. siromašnoga kazališta.

Ako ovakav način bavljenja glumom nosi naziv *bazična tehnika*, što zapravo predstavlja njenu bazu? Kakvo je to tijelo i kakav je to glumac koji ima uspostavljenu bazu? Baza predstavlja temelj. Kad bismo krenuli graditi kuću, ne bismo je sigurno gradili od krova i ne bismo krečili zidove kojih nema; naprotiv, prvo bismo kopali temelje.

Kao ključan pojam i kamen temeljac istaknula bih pojam *svijesti*. Da bismo se vodili prema onome „što bismo mogli biti“, bitno je spoznati „što jesmo“. Svijest je sredstvo pomoću kojeg upoznajemo sebe kakvi jesmo i koliko smo udaljeni od „ideala“ kako bismo mu se mogli približiti. Pritom je korisno preorijentirati fokus s rezultata na pravilno korištenje sebe u procesu kako bi se omogućio prostor kvalitetnom rezultatu. Svijest pronalazi svoje mjesto u svim etapama rada, od upoznavanja funkcija tijela, vlastitih obrazaca, promatranja i analize i unutar vježbi koje pomažu uspostavi novih navika tijekom procesa traženja autentičnosti vlastitoga izraza u okvirima bazične tehnike.

Iako se svijest odnosi ponajprije na poimanje samoga sebe u izvedbi, ona se ne gradi isključivo promatranjem samoga sebe. Mnogo toga možemo naučiti promatrajući druge u radu, ali i učeći o načinu na koji naša tijela funkcioniraju.

Način na koji je tijelo građeno i na koji su njegovi organski sustavi međusobno povezani uvelike uvjetuje ljudsko ponašanje, nameće obrasce i zakonitosti njegova korištenja koje nadilaze individualno iskustvo. Imati tijelo znači biti njime određen, ali ne i sasvim ograničen. Upoznavajući njegove zakonitosti i zadatosti, njegove uzročno-posljedične poveznice usmjereno se možemo voditi na svome glumačkom putu i kontrolirano pomicati vlastite granice.

---

<sup>4</sup> Barba, Eugenio; Savarese, Nicola (1996). *Rečnik pozorišne antropologije: Tajna umetnost glumca*. Beograd: *Institut za pozorište, film, radio i televiziju.*, str.190.

<sup>5</sup> Gavella, Branko (1967). Višesložnost glumčeve ličnosti. U B. Gavella. *Glumac i kazalište*. Novi Sad: *Biblioteka sterijinog pozorja*.

<sup>6</sup> Grotowski, Jerzy (2020). *O kazalištu i glumi*. Zagreb: *srednja europa.*, str. 7.

### 3. TIJELO I NJEGOVE ZADATOSTI

#### 3.1. Što je tijelo?

„Živo tijelo složena je mreža nagona, intenziteta, energetske točke i struja, u kojemu senzomotorički procesi supostojaju s pohranjenim tjelesnim sjećanjem, kodiranja sa šokovima. Svako je tijelo više od toga: tijelo za rad, tijelo za uživanje, tijelo za sport, javno i privatno tijelo, tijelo mesa i kostura. Kulturalna predodžba o tome što je tijelo kao takvo podliježe dramatičnim preobrazbama, a kazalište artikulira i promišlja takve predodžbe. Ono prikazuje tijelo te ga ujedno ima kao najbitniji znakovni materijal.“<sup>7</sup>

Ljudsko je tijelo složen organizam sastavljen od međusobno zavisnih organskih sustava koji svojim međudjelovanjem osiguravaju funkcionalnost ljudske jedinice. Ono je glumčevu glavno i jedino sredstvo izražavanja i stvaranja ili, kao što stoji u naslovu ovoga rada, njegov „instrument“<sup>8</sup>. Mnogi bi se pobunili protiv uporabe ove riječi, poput Cicely Berry koja u uvodu svoje knjige *Glumac i glas* napominje kako bi uporaba riječi „instrument“ kada se govori o glasu mogla sa sobom nositi rizik od poimanja glasa (u našem slučaju tijela) kao nečega izvanjskoga s pomoću čega se stvara, a što bi rezultiralo njegovom napravljenosti. Međutim, meni se ova riječ ipak čini prigodna ako je sagledamo iz drugoga kuta, ako pojam instrumenta ne poimamo isključivo kao glazbeni instrument, već kao sredstvo za obavljanje nekoga rada, neke akcije. Usporedba tijela s glazbenim instrumentom podsjeća me da za instrument kojega smo slušali i znamo otprilike kako izgleda, uzevši ga u ruke prvi put, ne bismo rekli da ga znamo svirati. Pokušali bismo prvo naučiti koji su dijelovi instrumenta, kako funkcioniraju njegove žice ili tipke, na koji je način njime potrebno ovladati da bi se proizveo ton. Pa ni tada ne bismo mogli reći da znamo svirati, morali bismo konstantno uporno vježbati kako bismo savladali sve težu partituru, a zatim joj dali i svoj pečat, svoju interpretaciju. Instrument nikada ne bismo uzeli zdravo za gotovo, ali zato bismo to bili u stanju učiniti kada je u pitanju tijelo. Tijelo je za kontekst izvedbe potrebno upozna(va)ti iznova.

Prije upoznavanja sa specifičnostima svoga vlastitoga tijela, važno je upoznati se sa njegovim biološkim zadatostima kako bismo znali raspoznati i razdijeliti kulturom i odrastanjem stečene obrasce od obrazaca tijela koji se naslanjaju na biološke zadatosti tijela kao organizma. Ono je sačinjeno od organskih sustava koji međusobno surađuju. Neki su od njih: koštani i mišićni, probavni, dišni, krvožilni, živčani, endokrini, itd. Među brojnim

---

<sup>7</sup> Lehman, Hans Thies (2004). *Postdramsko kazalište*. Zagreb, Beograd: CDU., str. 267.-268.

<sup>8</sup> **instrument** (lat. *instrumentum*):

**1.** Naprava, alat, oruđe, sprava; pomoćno sredstvo koje služi za lakše, bolje i točnije obavljanje nekoga rada ili funkcije (npr. mjerni, kirurški, optički instrumenti); **2.** U znanosti i tehnici, fino, precizno izrađena, često vrlo složena sprava, oruđe ili uređaj; (...) **4.** U glazbi → glazbala (<https://www.enciklopedija.hr/clanak/instrument>)



organskim sustavima koji čine naše organizme, izdvojila bih lokomotorni, živčani i osjetilni te dišni sustav kao one koje je glumcu važno poznavati. To su sustavi kojima nam je za izvedbu cilj svjesno ovladati, oslušivati ih i steći nad njima kontrolu kako bi naše izvedbe bile raznolike, a ne produkt ograničenih privatnih navika i obrazaca te kako bismo kao izvođači bili dugovječni.

### 3.2. Lokomotorni sustav

Riječ „lokomocija“ dolazi iz latinskoga jezika: *locus* – mjesto i *movere* – micati se. Lokomocija, dakle, označava kretanje, promjenu mjesta u prostoru. U kontekstu tijela označava promjenu položaja tijela u odnosu na sama sebe (primjerice primicanje udova ka tijelu ili od njega) ili odnosu na okolinu (primjerice prelasci između prostornih razina: visoke, srednje i niske, ili pomaci u prostoru prema ili od drugih objekata). Lokomotorni sustav možemo zvati i sustavom organa za kretanje, a čine ga dva međusobno povezana organska sustava: koštani i mišićni.

<sup>9</sup>**Koštani sustav** ili **kostur** predstavlja pasivnu komponentu lokomotornoga sustava – on tijelu daje stalan oblik. Kostur sačinjavaju sve kosti tijela međusobno povezane neigljivim spojevima – koštanim šavovima i hrskavicom, ili igljivim spojevima – zglobovima.

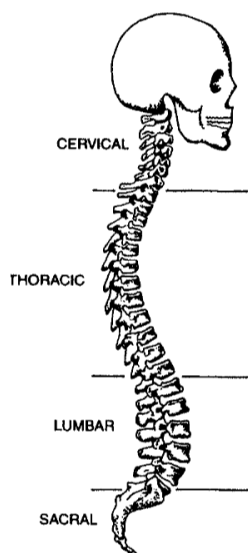
<sup>10</sup>Glavno uporište kostura čini **kralježnica**. Ona je njegov glavni stup i oslonac tijela, zaštitni kanal kralježnične moždine odakle se živčani sustav iz središta (trupa) grana prema tjelesnoj periferiji (udovima). Uz kralježnicu vezemo pojam **pravilne posture**, koja se vodi načelom održavanja prirodnoga oblika kralježnice, pri čemu ona promatrana iz profila ima karakteristični oblik blagoga slova „s“ (slika 5.). Pravilna postura nema veze s estetikom, sa slikom kako tijelo treba izgledati, slika bi trebala samo pomoći osvijestiti odnose dijelova tijela jednih spram drugih jer pravilna postura primarno podrazumijeva oslobođenost kralježaka kako bi protok energije i impulsa između centra i periferije tijela bio neometan, a nikako ne bi trebala ići u smjeru „izravnavanja kralježnice“ nauštrb njezine prirodne građe ili prouzrokovati dodatan osjećaj zakočenosti. Mišići povezani s kralješcima igraju ključnu ulogu u održavanju aktivne pozicije kralježnice, a korigiranje držanja tijela ponekad može biti nelagodno i djelovati neprirodno s obzirom na manje funkcionalne navike iz svakodnevice.

---

<sup>9</sup> Šercer, Ante; Dražen Grmek, Mirko (1969). *Medicinska enciklopedija: Komb – Nju*. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod, str. 49.

<sup>10</sup> Šercer, Grmek, str. 49.

4. A Healthy Spine Is Not "Straight."



Slika 5. Prirodni "S" oblik kralježnice<sup>11</sup>



Slika 6. Položaj glave u produžetku kralježnice<sup>12</sup>

Održavanju pravilne posture može pomoći imaginacija dviju oprečnih sila: one koja vuče prema gore iz točke tjemena rezultirajući malim spuštanjem brade, tj. prirodnijim, slobodnijim položajem lubanje na prvom kralješku – atlasu (slika 6.), i sile koja djeluje prema dolje stremeći iz zadnjega kralješka, repića (*coccyx-a*) rezultirajući prirodnim poravnanjem zdjelice koja nije podvučena prema naprijed, niti izbačena prema natrag. Imaginacija ovih dviju sila koje djeluju u suprotnim smjerovima može omogućiti osjećaj oslobođenosti prostora duž kralježnice istovremeno zadržavajući aktivnost cijeloga tijela.

<sup>13</sup>Ako kostur čini pasivnu komponentu lokomotornoga sustava, onda **mišići** čine njegovu aktivnu komponentu. Ovo organsko tkivo koje omogućuje kretanje dijeli se u tri skupine: na glatke mišiće, što grade unutarnje organe, srčani mišić posebne građe i funkcije te poprečno-prugaste mišiće. Poprečno-prugasti mišići vezani su za kostur i omogućuju kretanje. Kao što kostur tijelu daje osnovni oblik i potporanj, mišići omogućavaju njegovu aktivnost, kontroliraju promjene njegova oblika i interakciju s okolinom.

Stanley Keleman proširuje ulogu mišića od tkiva zaduženih za obavljanje fizičkih zadataka i daje naznaku njihove uloge u poimanju okoline i izmjene informacija između tijela i prostora koji ga okružuje: "Mišići trenutačno reagiraju na iskustvo. Osjećamo se zategnuto ili

<sup>11</sup> Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str. 116.

<sup>12</sup> Hackney, str. 107.

<sup>13</sup> Šercer, Ante; Dražen Grmek, Mirko (1969). *Medicinska enciklopedija: Komb – Nju*. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod., str. 543.

*napeto kad smo spremni na aktivnost, ili pak različite titrajuće obrasce u srcu doživljavamo kao strah ili radost. Mišići daju trenutačni kontakt s realnošću: izvana, kroz obrasce aktivnosti kostura, te iznutra, kroz povećanje ili smanjenje brzine srčanog rada i aktivnosti probavnog sustava. Osobina živih organizama jest njihova sposobnost reagiranja. (...) Budući da je mišić povezan sa svakim slojem mozga i kralježnične moždine, konceptualno se mozak i mišić mogu promatrati kao jedan organ. (...) Što su mišići? Oni su prvi dio općeg procesa organizmičkog života, održavatelji položaja tijela, izvršavatelji aktivnosti, pružatelji informacija o vlastitom identitetu i granicama. Mišići pružaju kapacitet za društvene uloge i geste. Ukratko, oni su važni budući da predočavaju opću funkciju - osiguravanje kretanja, bilo čitave strukture, bilo unutarnjih stvari."<sup>14</sup>*

### 3.3. Centri tijela

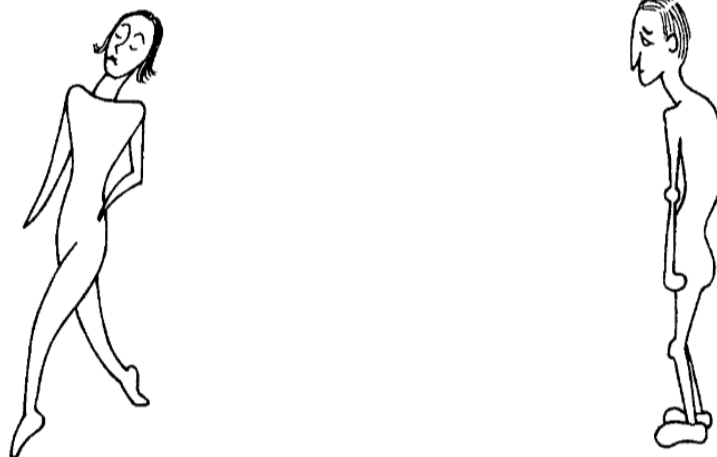
Na drugoj smo se godini studija u sklopu nastave Scenskog pokreta s doc.art. Majom Marjančić dotaknuli podjele tijela po njegovim centrima, koju također imam potrebu spomenuti u okviru ovoga rada. Ta podjela uključuje misaoni centar (glavu), emotivni centar (područje prsnog koša), nagonski centar (područje zdjelice) i centar tijela.

**Misaoni/racionalni centar** ili **glava** čini centar aktivnosti živčanoga sustava, poput kontrolnoga centra u kojem se odvija percepcija okoline i donošenje odluka o djelovanju. Lice kao područje glave čini površinu velike izražajnosti na kojoj se manifestiraju mnogi unutarnji doživljaji, dok istodobno putem osjetilnih organa koji su na njoj smješteni upija dominantnu količinu informacija iz okoline. Racionalni centar donosi odluke o položaju drugih tjelesnih centara, ali se i njegov pomak može vršiti kao posljedica prilagodbe tijela na promjenu položaja kojeg drugog centra.

**Emotivni centar** čini područje prsnog koša. Njegov je dio zamišljena točka smještena na prsnoj kosti, koju zovemo **lakom točkom**. Njezino je prirodno pomicanje posljedica disanja – udahom ona se izvlači, pomiče prema gore i prsni se koš otvara stvarajući osjećaj lakoće, sreće i otvorenosti prema svijetu, dok se s izdahom uvlači, tj. pomiče prema dolje zatvarajući prsni koš i stvarajući osjećaj težine, tuge i izoliranosti.

---

<sup>14</sup> Keleman, Stanley (2004). *Emocionalna anatomija*. Zagreb: Erudita., str.53.



Slika 7. (lijevo) Laka točka naglašena prema gore i naprijed, s glavom također blago podignutom stvara osjećaj samouvjerenosti i osjećaj da smo "iznad drugih"<sup>15</sup>

Slika 8. (desno) Uvučena laka točka rezultira zatvaranjem prsnog koša potičući osjećaj zatvorenosti i tjeskobe<sup>16</sup>

**Nagonski centar** obuhvaća područje zdjelice i obično se veže uz osjećaj animalnosti - podvučena zdjelica stvara asocijaciju agresivnosti, napada, teritorijalnosti, dok zdjelica izbačena prema natrag, ističući oblinu stražnjice izaziva osjećaj šepurenja, privlačenja partnera.



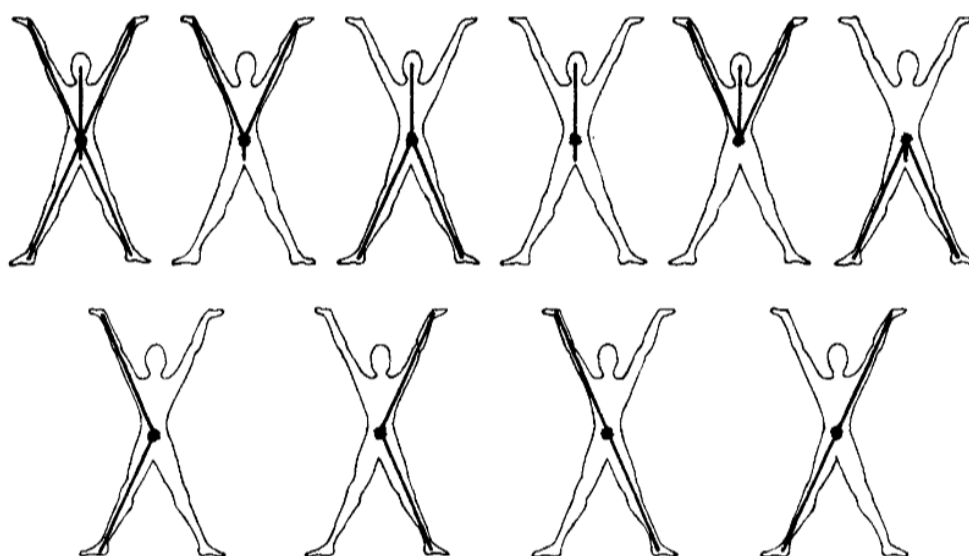
Slika 9. Pomak zdjelice prema natrag djeluje na pomak lake točke prema naprijed stvarajući dojam pokazivanja i izlaganja vlastitoga tijela<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str. 92.

<sup>16</sup> Hackney, str. 91.

<sup>17</sup> Hackney, str. 93.

**Centar tijela** zamišljena je točka koja se nalazi dva prsta ispod pupka, a označava mjesto spajanja periferije tijela s trupom, odnosno spoj gornjeg i donjeg dijela tijela te na taj način sudjeluje u održavanju ravnoteže i uspostavljanju uzemljenja te osigurava djelovanje tijela kao cjeline. Peggy Hackney osvrće se na povezanost gornjeg i donjeg dijela tijela na sljedeći način: „(...) *as an adult I count on my lower body for support and for locomotion to get me where I want to go. This frees my Upper Body to create relationships with the world, such as hugging my daughter, reaching for a can of beans, or typing on this computer.*“<sup>18</sup> Preuzimajući na sebe akciju uzemljenja, donji dio tijela omogućuje gornjem dijelu tijela slobodnu interakciju s okolinom, što je moguće samo ako je centar tijela aktivan u spajanju gornjeg i donjeg dijela tijela osiguravajući spremnost cijeloga tijela.



Slika 1. Poveznice gornjeg i donjeg dijela tijela prolaze kroz njegov centar<sup>19</sup>

Sva su četiri centra smještena duž kralježnice jedan ponad drugoga. Takvo prirodno poravnanje centara mogli bismo nazvati srži optimalne pozicije tijela. Kada su centri tijela u suglasju, tjelesno smo i emotivno uravnoteženi. Promjena položaja i aktivacije svakog centra pojedinačno u gotovo neprimjetnim ili većim razmjerima utječu na pomak drugih centara duž njihove ravni, a svaki pomak utječe na unutarnje doživljavanje sebe sama. Cilj rada sa centrima nije samo poprimiti prepoznatljivu i lako čitljivu formu koja pokazuje unutarnji život, već dopustiti utjecaj položaja tijela na unutarnji život koji se tek treba izraziti. Namjerno preneglašavanje tjelesnih centara i njihovo izmicanje iz njihove prirodne ravni, osim kreativnog

<sup>18</sup> Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str.121.

<sup>19</sup> Hackney, str. 74.

alata, u početničkoj fazi može biti koristan alat za upoznavanje vlastitoga tijela. Umjesto da nasumično gađamo idealnu posturu i optimalnu poziciju, pokušajmo namjerno izmjestiti svaki pojedini centar kako bismo uočili koje se informacije i asocijacije javljaju u umu s obzirom na položaj tijela kako bismo optimalnoj poziciji također pristupili s razumijevanjem i vlastitim, iskustvenim osjećajem razlike u postavi tjelesnih centara.

### 3.4. Težina tijela i ravnoteža

Pojmovi težine tijela i ravnoteže usko su povezani. **Težina<sup>20</sup> tijela** podrazumijeva silu kojom se naša tijela odupiru gravitacijskoj sili. Po toj aktivnosti ostvarujemo osjećaj sebe samih. Kad se tijelo prepušta privlačenju gravitacijske sile, bez odupiranja, primjerice kad spavamo, govorimo o pasivnoj težini tijela. Kad se gravitacijskoj sili odupiremo, primjerice samo stojeći, govorimo o aktivnoj težini tijela. Izmjenom prepuštanja gravitacijskoj sili, djelovanja na nju suprotnom silom te uvođenjem nove sile koja svojom direkcijom ne slijedi vertikalnu liniju događa se kretanje. Pritom, primjerice pri hodanju ili trčanju, između prepuštanja gravitaciji i njenom odupiranju dolazi do gubljenja i uspostavljanja **ravnoteže** ili **balansa**. Ravnoteža predstavlja stabilnu poziciju u kojoj su sve sile koje djeluju na tijelo jednake ili u mirovanju. Do gubitka ravnoteže (disbalansa) dolazi kada neka od sila koje djeluju na tijelo prevlada i centar težišta ispadne izvan granica oslonca. Zajedno, prepuštanje i odupiranje gravitacijskoj sili i uspostavljanje ravnoteže predstavljaju akcije koje organiziraju naše kretanje.

### 3.5. Živčani i osjetilni sustav

Uz lokomotorni sustav koji nam omogućuje kretanje pa time i djelovanje - izvršavanje promjena u okolini u kojoj se nalazimo, ne smijemo zanemariti živčani i osjetilni sustav. **Osjetilni organi** (oči, uši, nos, jezik, koža) povezani sa središnjim živčanim sustavom preko perifernih živaca omogućuju nam da podražaje iz okoline pretvaramo u vlastite subjektivne doživljaje koji se obrađuju u centrima središnjeg živčanog sustava.

Sam **živčani sustav<sup>21</sup>** čine njegov **središnji** dio - sastavljen od velikog i malog mozga smještenih unutar lubanje i kralježnične moždine zaštićene kralježnicom - te **periferni** živčani sustav sastavljen od živaca, koji se protežu iz središnjeg živčanog sustava prema periferiji tijela. Živci omogućuju protok informacija unutar tijela u dva smjera – uzlazni ili osjetni živci prenose središnjem živčanom sustavu podražaje s periferije tijela i onkraj tijela, dok silazni ili motorički

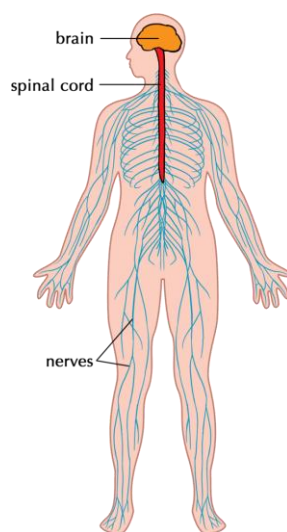
---

<sup>20</sup> težina (znak G), sila kojom na neko tijelo djeluje gravitacijsko polje (<https://www.enciklopedija.hr/clanak/tezina>)

<sup>21</sup> Šercer, Ante; Dražen Grmek, Mirko (1970). *Medicinska enciklopedija: Sol – Ž*. Zagreb: *Jugoslavenski leksikografski zavod.*, str. 679.

Živci prenose naredbe iz središnjeg živčanog sustava prema periferiji čime omogućuju tjelesne aktivnosti. Informacije iz osjetilnih organa i osjetnih živaca dolaze na obradu na višim ili nižim razinama središnjega živčanog sustava. Mreža koju živci tvore unutar tijela (slika 11.), omogućujući komunikaciju među njegovim sustavima, čini da cijelo tijelo sudjeluje u procesu razmišljanja i doživljavanja svijeta koji ga okružuje.

Dio tjelesnih funkcija pod kontrolom je **autonomnog** ili **vegetativnog** živčanog sustava, što znači da dio tjelesnih akcija nije pod našom svjesnom kontrolom, kao što je primjerice rad srca, dok je disanje funkcija koja se obavlja automatski, na nju uglavnom svjesno ne obraćamo pažnju, ali ona može biti i pod našom svjesnom kontrolom.



Slika 2. Grananje živčane mreže od središnjeg živčanog sustava prema periferiji tijela

### 3.6. Dišni sustav<sup>22</sup>

*"Drugi naziv za disanje, respiracija, znači ponovno oživljavanje, animiranje. Disanje je vidljivo iskustvo kontinuirane aktivnosti koju obavljamo da bismo ostali povezani s planetom."<sup>23</sup>*

Disanje je osnovni čovjekov obrazac kretanja i prva samostalna kretnja po izlasku iz majčine utrobe. Također predstavlja i prvu izmjenu sebe sa širom okolinom.

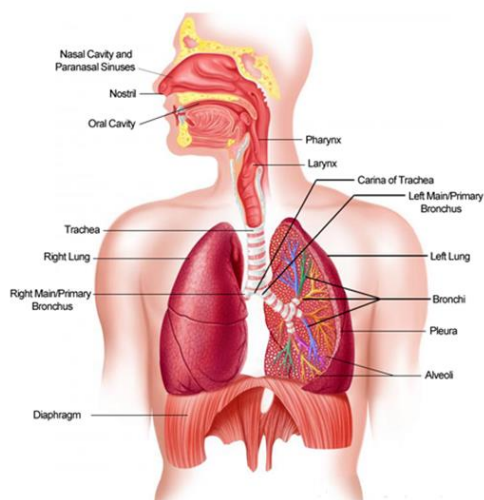
Funkcija disanja jest izmjena plinova između tijela i okoline. Za funkcioniranje, tijelu je potreban kisik: pluća se šire i pune zrakom koji prolazi put kroz nosnu ili usnu šupljinu,

---

<sup>22</sup> Šercer, Ante; Dražen Grmek, Mirko (1967). *Medicinska enciklopedija: D – Glu*. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod., str. 175.

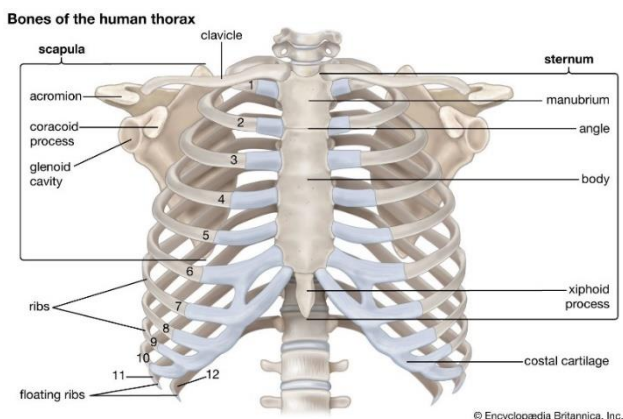
<sup>23</sup> Keleman, Stanley (2004). *Emocionalna anatomija*. Zagreb: Erudita., str. 61.

dušnik i dušnice da bi stigao do pluća. Kisik iz pluća krvlju dolazi do svih stanica unutar tijela te se njome u pluća vraća ugljikov dioksid koji izbacujemo izdahom.

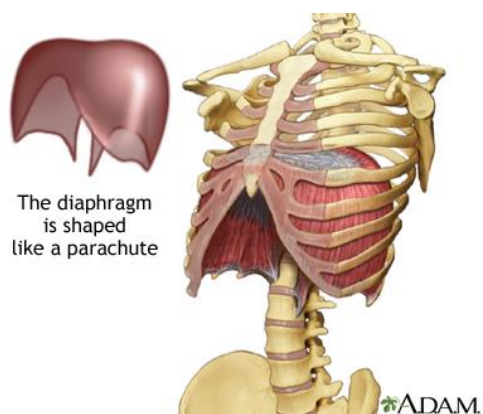


Slika 3. Dišni sustav

Dio dišnoga sustava – **pluća** građena od spužvastoga tkiva i cjevaste strukture dušnica zaštićene su **prsnim košem** (slika 13.) sačinjenim od rebara koja se s prednje strane spajaju na prsnu kost (*sternum*), a sa stražnje se strane vežu na kralježnicu. Zadnja dva para rebara takozvana su *lebdeća rebra* jer s prednje strane ne zatvaraju prsni koš, već slobodno strše u trbušne stijenke omogućavajući na taj način veći opseg pokreta u dnu prsnoga koša i zaprimanje veće količine zraka. U procesu disanja sudjeluje i mišićje unutar i oko prsnoga koša, takozvani vanjski i unutarnji međurebreni mišići te ošit ili dijafragma (slika 14.) – širok i plosnat mišić u dnu prsnoga koša. Vanjski međurebreni mišići šire prsni koš, dok se dijafragma spušta prema trbušnoj šupljini i otvara se prostor ulasku zraka – događa se udisaj. Prilikom izdisaja aktiviraju se unutarnji međurebreni mišići, a dijafragma se podiže te zrak izlazi iz tijela.



Slika 4. Građa prsnog koša



Slika 5. Smještaj dijafragme unutar prsnog koša



Proces disanja sastoji se od dvije faze – udisaja i izdisaja, a sadrži i malu cezuru nakon svakog izdisaja prije nego što tijelo osjeti potrebu za novim udahom. Disanje se odvija po mjeri tijela – različite aktivnosti traže različito uzimanje zraka, pri čemu se mijenja njegova frekvencija i kvaliteta (smještaj ili dubina udara). Stoga, ne postoji samo jedan, univerzalan način disanja, točan i nepromjenjiv, već načina disanja ima onoliko koliko ima ljudskih aktivnosti. Disanje neće biti isto kada spavamo, trčimo, pjevamo ili govorimo. Pri pojačanoj fizičkoj aktivnosti tijelo ima potrebu za većom količinom kisika.

Osim takve poveznice s lokomotornim sustavom, disanje je povezano i s našim osjetilima i živčanim sustavom, reagira na promjene u okolini i emocije koje se u nama javljaju. Keleman tu poveznicu objašnjava ovako: „*Čitavo tijelo je cijev koja pulsira valovima širenja i stezanja pri disanju. Ako ta cijev nije fleksibilna, sa širokim spektrom pokretljivosti, ograničeni smo kako u aktivnostima kojima se možemo baviti, tako i u osjećajima kojima dopuštamo da se pojave. To utječe na bogatstvo naših misli i mašte. Ako mišići ne primaju dovoljno krvi ili kisika, ne možemo djelovati. Ako mozak pati od nedostatka kisika, postajemo besvjesni, tupi, neusredotočeni. Ako pak u mozak pristiže previše kisika, kao što se događa u stanjima anksioznosti, osjećamo se primorani na aktivnost. Stoga su cijevna pulsacija i disanje više od anatomskih aktivnosti, to su stanja uma.*” Dakle, količina kisika koju tijelo prima utječe na našu mogućnost doživljavanja: *“Povećanjem koncentracije kisika tijelo je preplavljeno doživljajima, a povećanjem ugljičnog dioksida doživljavanje je inhibirano.”*<sup>24</sup>

### 3.7. Glas<sup>25</sup>

Iako ne čini opipljiv dio tijela, glas predstavlja produžetak nas samih, dopire do tamo dokle tijelo ne može. O glasu nije moguće govoriti izvan tijela jer je ono njegovo izvorište. Glasom se u okviru ovoga rada neću detaljno baviti, ali ga se imam potrebu dotaknuti zbog njegova izvorišta u tijelu i povezivanja funkcije disanja pri njegovoj tvorbi.

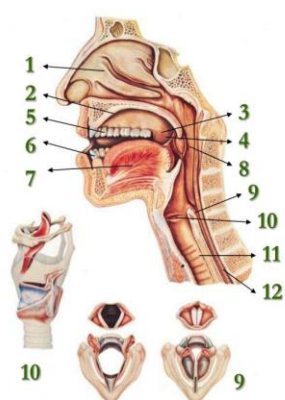
U proizvodnji glasa sudjeluje dišni sustav, ali i govorni organi (slika 15). Jednostavno rečeno, glas nastaje prolaskom zračne struje preko glasnica pri izdahu pri čemu one vibriraju i nastaje zvuk koji se artikulira pomoću govornih organa unutar usne šupljine. Kvaliteta glasa (boja, ton, glasnoća) ovisit će o njihovoj građi i smještaju, upotrebi rezonantnih prostora (slika 16. prsni koš, ždrijelo, usta, nos, kosti lica šupljine glave – sinusi) i kontroli zračne struje, koju

---

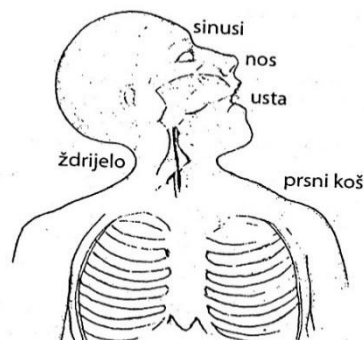
<sup>24</sup> Keleman, Stanley (2004). *Emocionalna anatomija*. Zagreb: Erudita., str. 66.

<sup>25</sup> Berry, Cicely (1997). *Glumac i glas*. Zagreb: Hrvatsko društvo kazališnih kritičara i teatrologa.

pri izdahu vrše u prvom redu dijafragma i međurebreni mišići kako bi osigurali potrebnu količinu zraka s obzirom na glasnoću koju želimo postići.



1. nosna šupljina
2. tvrdo nepce
3. meko nepce
4. resica
5. gornji zubi
6. donji zubi
7. jezik
8. ždrijelna šupljina
9. glasnice
10. grkljan
11. dušnik
12. jednjak
13. pluća



Slika 6. Govorni organi

Slika 7. Rezonantni prostori i šupljine

Dah i glas nisu za glumca izolirane kategorije. Kad piše o glasu i predlaže vježbe za što učinkovitije korištenje glasa u izvedbi, Cicely Berry govori o **oslobodenom tijelu** kao o osnovnom uvjetu za bavljenje glasom, kasnije tekstom i izvedbom. „*Glas je nevjerojatno osjetljiv na bilo kakav osjećaj nelagode. U svakodnevnom životu i najmanja nervoza ili ne vladanje situacijom djeluju na glas. Elementaran osjećaj straha aktivira sve obrambene mehanizme, a rezultat je napetost, osobito u gornjem dijelu tijela, vratu i ramenima.*“<sup>26</sup> Napetost koja se čuje i manifestira u glasu, započela je napetošću tijela, utjecala na položaj unutarnjih organa – u prvom redu govornih i dišnih, te na taj način omogućila manifestaciju unutarnjeg doživljaja u glasu. Primjer iz svakodnevnoga života koji navodi Cicely Berry vezan je uz strah i nepoželjnu napetost, ali princip je prenosiv i na druge naše unutarnje doživljaje – sreću, tugu, ljutnju, razočaranje, itd. jer svi oni mijenjaju i utječu na položaje i držanje naših tjelesnih centara. Na taj način u glasu se uvijek osjeća prisutnost tijela.

<sup>26</sup> Berry, Cicely (1997). *Glumac i glas*. Zagreb: Hrvatsko društvo kazališnih kritičara i teatrologa., str. 29.

## 4. UPOZNAVANJE TIJELA U KONTEKSTU GLUMAČKE IZVEDBE

Poznavanje funkcija tijela ključna je stvar kako bismo znali kojim potencijalima raspolažu naša tijela i kojim se sve njihovim alatima možemo koristiti. Međutim, gluma je prije svega pitanje prakse i ne može se naučiti iz udžbenika pa teorija na papiru ne znači mnogo ako joj ne pronalazimo primjenu u praksi. Stoga, nakon ovog pregleda bioloških uvjetovanosti tijela, koristeći se teorijskim znanjem i poveznicama, prebacujem fokus na njihovu primjenu u glumi.

### 4.1. Disanje kao izvedbeni alat

*"Bez disanja nema opskrbe kisikom. Bez opskrbe kisikom nema vatre. Bez vatre nema života. Bez života nema sile. Bez sile nema duha."<sup>27</sup>*

U glumi dah ima nekoliko uloga: bogaćenjem tijela kisikom omogućuje nam doživljavanje vlastitog, unutarnjeg krajolika i okoline, svojom prilagodbom podržava naše misli i akcije te čini osnovu produžetka nas samih – naših glasova.

S razumijevanjem disanja tijekom studija dosta sam se mučila, jer kako o njemu istovremeno razmišljati i ne razmišljati, raditi na njemu, a puštati ga da se odvija samo od sebe? Razumjela sam princip izmjene udaha i izdaha, znala sam nabrojati organe koji sudjeluju u procesu izmjene plinova pa ipak, u trenutku probe ili izvedbe, disanje „ne bi funkcioniralo“. Bila sam pod impresijom da postoji nekakav pravilan način disanja koji ja jednostavno ne poznajem pa sam nasumično pokušavala pogoditi to točno, uredno disanje. Osjećala sam da bih, vođena nekim imaginarnim metronomom, ubrzo trebala početi govoriti pa bih uzela zrak mehanički, napuhujući se, više kao da idem roniti, a ne izgovoriti neku misao. Zatim bih zadržala taj zrak, bacila se na kratku analizu udaha i njime nezadovoljna, ispuhala bih ga, uzela novi. To bi trajalo. Tako uzeti udasi predstavljali su baš to - udaha za ronjenje, a da nisu bili u skladu s trenutnim potrebama tijela. Tijelo nije trebalo udah za ronjenje, već za govorenje, a osim nepotrebne količine zraka kojom bih se opskrbila (koju bih k tome i napuhnula u područje trbuha, a ako bih na tom udahu ipak odlučila govoriti, premda se ne bih njime koristila, a kamoli iskoristila ga) redovito bih zanemarivala sva ona mala događanja tijela u spoju s tekstem, odnosno mišlju. Zanimljivo, o disanju sam na početku studija razmišljala samo u trenucima kad je trebalo govoriti, ne i o tome da se disanje treba nastaviti u trenucima dok ne govorim. Tako

---

<sup>27</sup> Keleman, Stanley (2004). *Emocionalna anatomija*. Zagreb: Erudita., str. 66.

bih vrlo često ostala zamrznuta poput slike i čekala da partner dovrši svoju repliku kako bih ja tek tad mogla ponovno udahnuti, misliti, govoriti, pokrenuti se.

Prvo, važno je da se disanje *ne zaustavlja*. Zaustavimo li disanje, gubimo doticaj sa samima sobom i s okolinom, mogućnost doživljavanja je sužena. Svako njegovo zaustavljanje i ponovno paljenje slično je buđenju iz sna i zahtijeva dodatne napore za ponovno uključanje. Disanje je poput ljepila koje čini vezu između uma i tijela – obogaćujući tijelo kisikom ono čini svijest budnom i pripravnom za primanje informacija o akcijama tijela i njihovom utjecaju na emotivno-misaoni sklop.

Zatim, već sam spomenula da se disanje mijenja ovisno o potrebama tijela. Prisjetimo se na trenutak uličnoga tijela i zamislimo ga kako se penje na pozornicu. Recimo da sam ovoga trenutka došla s ulice, da sam žurila na probu jer sam prespavala alarm i sad se penjem na pozornicu i trebala bih uvjerljivo prenijeti pjesmu ili monolog. Ako sam žurila na probu, vjerojatno sam i zadihana, srce mi ubrzano kuca i anksiozna sam zbog kašnjenja, neprilagođena zatvorenom prostoru, a sada imam i zadatak prenijeti neke misli. Disanje mi je ubrzano i pliće od uobičajenog i zato nije neobično da se prvim rečenicama ne izražavam, već samo izgovaram tekst nižući rečenice bez stvarnoga spoja s mislima.

Početak govorenja na probi uvijek mi se činio nekako težak, ali nakon godina, ako početak i nije postao lakši, čini mi se da nazirem razlog zašto je tomu tako. Ukoliko nije bilo prethodnog zagrijavanja, prve su rečenice traženje sama sebe, traženje „magičnoga spoja s tekstom“. Zapravo, one služe tijelu za prilagodbu na novu količinu zraka koja mu je potrebna za izraz, za prilagodbu tijela većoj izloženosti i prebacivanje pažnje na sadržaj misli i tijela u izvedbenom kontekstu. Da sam prije probe, primjerice, sjedila s kolegama na kavi, moje bi tijelo i disanje ponovno bili drugačiji, u svakom slučaju disanje bi tražilo prilagodbu smještaja, količine uzetog zraka i načina njegova korištenja pri izdahu s obzirom na promijenjenu aktivnost. S godinama iskustva i vježbe vrijeme se prilagodbe skraćuje i tijelo brže prepoznaje situaciju izvedbe, ali na početku studija može se dogoditi da se osjećamo kao žrtve neke vrhunaravne inspiracije koja je onkraj naše kontrole pa aktivacija cijelog tijela u govor i uspostavljanje odnosa sa sadržajem zahtijeva nešto više vremena.

Vježbe za povećanje kapaciteta pluća, smještaja uzetog zraka i njegove kontrole pri izdahu, kakve primjerice donosi Cicely Berry u svojoj knjizi *Glumac i glas*, vježbe su koje je dobro raditi na tekstu kojim se aktualno bavimo i odmah na njemu usvajati nove, zdrave navike, ali u trenutku probe ili izvedbe u kojoj nam je primarna briga sadržaj, a u skladu s njim i tijelo koje više nije u ležećem ili sjedećem položaju kao za vrijeme vježbe, disanje prestaje biti pitanje

kontrole. Pažnja je usmjerena na disanje toliko da se ono ne zaustavlja (ili da smo u stanju primijetiti ako smo ga zaustavili kako bismo ga ponovno pokrenuli) i da primjećujemo njegovu modifikaciju, promjene u odnosu na sadržaj, misao i položaj ili aktivnost tijela. Pravljenjem daha, kao što sam to ja radila po izmišljenom ritmu metronoma, nametanjem forme daha onemogućuje se njegovo uzimanje u skladu s potrebama tijela u odnosu na sadržaj. Disanje tijekom izvedbe jednoga monologa ili poezije ne može ostati netaknuto, nekako uredno i namješteno, ako smo uistinu uključeni u sadržaj teksta. Dakle, vježbe su nam korisne jer proširuju našu mogućnost korištenja daha, ali u trenutku probe ili izvedbe, moramo otpustiti djelić kontrole i vjerovati da su vježbe pomogle upisivanju novih navika, a mi nastavljamo pratiti dah i koristiti se njime takvim kakav je uzet najbolje što možemo u skladu sa svojim trenutnim znanjem i spremom.

Udah već predstavlja dio izraza, u izvedbi ga ne možemo poimati samo kao funkciju nužnu za preživljavanje. Obogaćujući tijelo kisikom u prostor svijesti ulaze nove informacije iz nas samih – naših tijela, misli i emocija, ali i okoline, koje se prerađuju u maloj cezuri prije nego što na izdahu dožive svoj izraz. Kao da na neki način otvaranje i širenje tijela pri udahu, a njegovo skupljanje pri izdahu osim na tijelo djeluju na naše misli i percepciju sebe i okoline na isti način.

Kad nam se kaže da „ne dišemo“, obično se misli na to kako u disanju ne sudjeluje cijelo tijelo, kako je ono suspregnuto. Da stvarno ne dišemo, onesvijestili bismo se. Suspregnuto disanje ne veže se samo za količinu zraka uzetog udahom, već i na njegovo smještanje. Primjerice, zamišljam li da mi udah seže tek do dijafragme, iz procesa disanja ukinula sam cijeli donji dio tijela od struka naniže. Ali zamislim li da udah doseže sve do moga repića i do dna zdjelice, osjetit ću kako napetost popušta i kako udah nekako „bolje sjeda“. Uдахnuti zrak ne spušta se u trbuh i ne doseže uistinu dno zdjelice, već u dnu zdjelice osjetimo pokret koji je posljedica širenja prsnoga koša i spuštanja dijafragme koja organe trbušne šupljine potiskuje prema dolje. Svejedno ta vrsta imaginacije pomaže otpuštanju napetosti trupa tako da posljedice pokreta udaha i izdaha osjetimo duž cijele kralježnice. Disanje je trodimenzionalno, ono širi prsni koš u obje strane na horizontalnom planu, prema naprijed i prema natrag u sagitalnom planu te prema gore i dolje u vertikalnom planu. Pridavanje posebne pažnje izduživanju kralježnice u dva suprotna smjera tijekom udaha - prema gore, kao da dah dolazi do vrha lubanje, i prema dolje, kao da dolazi do dna zdjelice može pomoći održavanju pravilne posture i poravnanja tjelesnih centara. Umirimo li tijelo, osjetit ćemo odjek širenja i skupljanja kao posljedice disanja i u svojim udovima pa na taj način cijelo tijelo doživljava posljedice

disanja. Ne samo što kisik dolazi do svih tjelesnih stanica, već ono postaje i naš prijeko potreban doživljajni alat.

Disanje je uvijek prisutno kao minimalno, osnovno kretanje tijela, čak i kada tijelo miruje. Prebacivanje pažnje na disanje pospješuje osjećaj sigurnosti, mira, ali i prisutnosti, ne samo u prostoru u kojem se nalazimo, već i u vlastitom tijelu.

## 4.2. Korelacija uma<sup>28</sup> i tijela

Na putu svakoga glumca um predstavlja dom mašte, arhivu sjećanja i emocija, centar doživljavanja i kontrolni centar za analizu vlastitoga djelovanja i kretanja.

Um i tijelo nisu dvije odvojene cjeline; da jesu, svjestan bi um mogao hladno i kontrolirano upravljati tijelom kao lutkom. Znanstveno gledano, kada čovjek umre, njegova se svijest gasi i njegov um prestaje postojati. Kad se ljudsko biće rađa, kako stasa njegovo tijelo, stasa i njegov um, um koji bez toga tijela i izvan njega ne bi postojao. Um, dakle, izvire iz tijela i njegov je sastavni dio, a njegov je nositelj živčani sustav.

Većina informacija koje primamo iz tijela i okoline, ostaju nesvjesne i tijelo regulira svoje funkcije bez da njihove pojedinosti ulaze u prostor svijesti. Mnogi se podražaji i regulacije cijelog organizma odvijaju u centrima autonomnog živčanog sustava, što tijelu omogućava brze reakcije i rad tjelesnih funkcija u pozadini kako bi se naša svijest mogla baviti funkcijama onkraj održavanja probave, disanja, vlaženja očnih jabučica i slično.

Za izvedbu, vanjski, okolišni i unutarnji, tjelesni podražaji podjednako su važni. Međutim, vanjske je podražaje lakše opisati nego unutarnje. Unutarnji su podražaji izmiješani s vanjskima i mnoštvom drugih unutarnjih podražaja, impulsi brzo dolaze i prolaze nakon čega ih zamjenjuju novi pa ih nije uvijek lako jasno percipirati. Središnji živčani sustav prima mnogo akcijskih potencijala – impulsa, a među svjesnima, koji se očituju o obliku misli, emocija, raspoloženja, kretnji itd., moramo izabrati koje slijediti.

---

<sup>28</sup> **um** (grčki *voûς*, latinski *intellectus*), u filozofiji, za razliku od ljudskoga razuma (latinski *ratio*), čovjekova viša duhovna sposobnost koja se ne odnosi na uzročno-posljedičnu, diskurzivnu (razumsku) spoznaju, nego na pojmove i kategorije, na spoznaju vrjednota, na univerzalnu povezanost stvari kao i na svako događanje i svrhovitost koja je sadržana u tim svezama. On je kao takav istodobno i duh, inteligencija i načelo mišljenja, jedinstvo i snaga svakoga razboritog, ciljno usmjerenoga mišljenja i htijenja, dakle jedinstvo znanja i djelovanja (teorijski i praktični um). U svojem izvornom grčkom značenju, um je opće, više duhovno načelo uređenja svijeta, »prvo pokretalo« (Anaksagora), a u prenesenom smislu vrhovni zakon, logos svekolike zbilje. (<https://www.enciklopedija.hr/clanak/um>)

### 4.3. Povratna sprega „iznutra-van“

*„U stvaranju kontinuirane organizacije, u traženju izraza, osjećaj postaje oblik. Oblik i osjećaj su stoga kontinuum od tekućeg do krutog stanja, od unutarnjeg iskustva do vanjskog izraza.“<sup>29</sup>*

*"Pokretljivost moramo procjenjivati iznutra. Vitalnost pulsatornog obrasca, snaga i intenzitet pulsacije organa daju energiju i osobni identitet. Pravi identitet ne nastaje osjetno, iz obrazaca mišićnih pokreta ili odobravanja drugih, već nastaje iz kakvoće osjeta izazvanih unutarnjim pulsacijskim valovima glatkih mišića i u organima. Osjećaji i osjeti koji nastaju iznutra govore nam: " To sam ja". Slika o sebi temelji se na obrascima unutarnjih osjeta. (...) Sebe poznajemo iznutra prema van."<sup>30</sup>*

Tijelo i um u stalnom su međusobnom utjecaju. Um, ne kao odvojena kategorija, već kao centar tjelesne svijesti, spojnica percepcije unutarnjeg i vanjskog svijeta, filter podražaja i izdavatelj naredbi. Položaj tijela djeluje na umnu percepciju sama sebe, signalizira u kakvoj se situaciji tijelo nalazi, što ga okružuje. U umu se rađaju ideje, misli o reakciji koje tijelo pokušava kanalizirati.

Često se postavlja pitanje: raditi iznutra prema van – od doživljaja ili misli ka pokretu/izrazu, ili izvana prema unutra – od kretnje prema misaono-emotivnoj unutrašnjosti? Oba mi se načina čine validna. Ne funkcioniraju oba za svakoga, netko je skloniji prvome, netko drugome. Pod „raditi iznutra prema van“ podrazumijevam da je misao primarna, da iz fokusa na sadržaj proizlazi njezin vanjski, tjelesni izraz, dok pod „raditi izvana prema unutra“ podrazumijevam da je tijelu nametnuta fizička radnja, čije izvođenje tek treba pronaći put do emotivno-misaonog sklopa izvođača, njegovo tijelo mora stvoriti odnos spram onoga što mu se događa, spram radnje koju tijelo izvodi. Čini mi se da oba smjera imaju jednu dodirnu točku, zajedničku sastavnicu, a to je svijest na koje sve načine tijelo odgovara na što god mu se događa, bio uzrok rečenica koju izgovara subjekt ili njegov partner, kakav drugi vanjski podražaj poput glazbe, svjetla, kostima, ili unutarnji poput imaginacije situacije ili određene misli. U svakodnevnom životu naša tijela odgovaraju na naše misli pa tako uslijed ekscesivnog razmišljanja i zamišljanja katastrofalnih scenarija, naša tijela reagiraju kao da su uistinu u situaciji ugroze promjenom načina disanja i ubrzanjem bila. Dakle, utjecaj na tijelo pomoću misli i imaginacije nešto je što nam je poznato i što nesvjesno svakodnevno koristimo. Formula je već tu, u nju je sada samo potrebno uvrstiti nove poznanice. Imaginacija je poput čarobne moći, možemo je koristiti za dobro ili za zlo – izbor je na nama.

---

<sup>29</sup> Keleman, Stanley (2004). *Emocionalna anatomija*. Zagreb: Erudita., str. 214.

<sup>30</sup> Keleman, str.46.

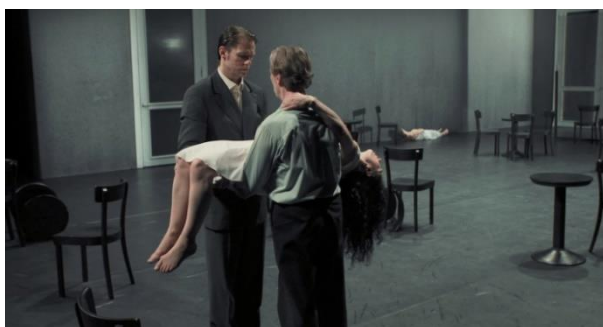
U radu na bazičnoj tehnici treba obratiti pažnju na oblik koji tijelo zauzima, ne primarno zbog njegove vanjske slike, već zbog utjecaja oblika na unutarnje funkcije tijela i poruku koju oblik tijela šalje umu. Pogrubljeno tijelo, primjerice, izmaknutih centara ili neosviještene radnje tijela slabjet će ili onemogućavati izraz, a slaba misao tražit će kompenzaciju tijela. U ovoj povratnoj sprezi, čini mi se potrebnim primarno osvještavati i raditi iznutra prema van, iz utjecaja sadržaja na tijelo prema izrazu. Kasnije, kada je svijest o tijelu proširena i kada mu je poznata baza (optimalna postura, korištenje daha itd.) kojoj se uvijek može vratiti, može se koristiti i obratnim načinom za postizanje pojedinih rezultata. Forma dana tijelu imat će utjecaj na misaono-emotivni sklop glumca. Primjerice, ako laku točku uvučem i zatvorim se u prsnom košu zatvarajući emotivni centar u mojem će se umu pojaviti emocije i slike, situacije uz koje moje tijelo veže tu tjelesnu poziciju. Ovisno o tjelesnoj poziciji mijenjat će se moj unutarnji krajolik. Primjerice, „domaće“ tehnike nastale na Akademiji - maskice Ivica Boban i životinje Ksenije Zec - rade na principu nametanja forme tijelu koja se prisvaja dopuštanjem utjecaja novog i nesvakidašnjeg položaja tijela na unutarnji život glumca. Ne samo položaji tijela, već i konkretne radnje, repeticija i gradiranje, umaranje tijela sudjeluju u mijenjaju i manipulaciji unutarnjim krajolikom.

Ne utječe samo promjena oblika tijela i veliki pokreti na unutarnje osjećanje i asocijacije koje se javljaju; i promjena frekvencije disanja može biti sredstvo utjecaja na unutarnji misaono-emotivni sklop. Međutim, kod smjera sprege izvana prema unutra, dakle, od forme prema utjecaju na unutarnji život, vrijeme se ukazuje kao ključan faktor. Da bi tijelo stvorilo odnos spram oblika potrebno mu je vrijeme da oblik prepozna, da se u njemu stvore asocijacije i veze s tom pozicijom (kakva je situacija prouzrokovala taj oblik tijela) ili da stvori odnos spram pokreta kroz njegovu repeticiju i gradaciju unutar repeticije.

Kao izvedbeni primjer ovoga smjera sprege, istaknula bih isječak iz predstave *Café Müller*, njemačke koreografkinje i plesačice Pine Bausch, na granici glume i plesa, tzv. *koreodrama*. Isječak je uvršten i u dokumentarni film *Pina* Wima Wendersa, a radi se o sceni u kojoj muškarac i žena u slici poljupca bivaju fizički manipulirani od strane trećega izvođača, koji ih iz poljupca rastavlja te ih u nekoliko vrlo čistih pokreta postavlja u novu sliku – s jednom rukom oko njegova vrata, ona leži na njegovim rukama zabačene glave. Iz te pozicije pada na pod i sama se vraća u poljubac, treći čovjek ponavlja manipulaciju. Ova se sekvenca ponavlja nekoliko puta, sve brže dok treći izvođač ne iščezne, a dvoje izvođača ponavljaju ubranu sekvencu sami, sve dok se ne zaustave u zagrljaju. Ovaj mi se primjer učinio prigodan kao primjer iz plesne predstave relevantan za glumce. Promatrajući tu sekvencu, jasno se može primijetiti kako se disanje izvođača, a napose izvođačice mijenja i kako iz njezinog tijela i



kretanja spontano izvire izdah poput jecaja kao manifestacija emocije, odnosno odnosa spram akcije koju tijelo repetirano obavlja ili koja mu se događa. Pretpostavimo da joj proizvodnja zvuka nije bila nametnuta kao redateljsko rješenje, već se ona rodila kao posljedica kretnje tijela, a njezino se disanje intenziviralo u skladu s potrebama tijela i kontekstom dramske situacije. Dakle, dah i zvuk koji je proizveden na tom dahu te emocija posljedice su tjelesne aktivnosti izvođačice. Forma pokreta nije proizašla iz trenutne namjere, već je usustavljena, nametnuta tijelu iz izvedbe u izvedbu, a forma tijela ipak pronalazi svoj put do doživljajnog aparata izvođača.



Slika 8. i slika 9. Opisana scena iz predstave *Café Müller*

#### 4.4. Pažnja<sup>31</sup> i ciljevi

Um u trenutku probe ili izvedbe vrvi informacijama, istovremeno do njega dolazi mnogo informacija – one koje prima iz okoline i one iz unutrašnjosti tijela, one informacije koje su korisne za izvedbu i nastaju u spoju s tekstom, ali i informacije o povremenim ometačima izraza – privatnim mislima i tjelesnim obrascima koji ometaju izraz. Pažnja je ograničen resurs. Razapnemo li je na nekoliko različitih strana, ni na jednoj neće moći raditi punim kapacitetom. Uzmimo za primjer situaciju iz svakodnevnog života i recimo da istovremeno pripremam ručak, imam upaljenu seriju i dopisujem se s prijateljicom. Tako raspršene pažnje, vrlo je vjerojatno da će mi zagorjeti ručak, da ću propustiti ključan trenutak u seriji potreban za razumijevanje nastavka ili da ću prijateljičinu poruku pogrešno protumačiti jer joj nisam posvetila dovoljno pažnje. Prenesimo sada ovako raspršenu pažnju na glumački zadatak. Recimo da na nastavi

---

<sup>31</sup> **pažnja**, selektivna usmjerenost psihičke i psihomotorne aktivnosti na određene sadržaje. Velik broj informacija primamo putem naših osjetnih sustava, iz pamćenja i drugih kognitivnih procesa, ali naše percipiranje i reagiranje određeni su samo ograničenim brojem tih informacija. Učinci se ostalih podražaja djelomično ili potpuno inhibiraju. Čimbenici koji određuju koji će podražaji i strukture biti percipirani i na koje ćemo reagirati dijele se na unutarnje (subjektivne) i vanjske (objektivne). Subjektivne determinante pažnje čine osobine pojedinca kao npr. prošlo iskustvo, navike, motivacija, interesi ili očekivanja. U vanjskim determinantama ističu se intenzitet podražajnih struktura, ekstenzitet, novost i neobičnost, kontrast, ponavljanje itd. Pažnja potaknuta objektivnim obilježjima podražajnih struktura naziva se spontanom ili nehomičnom pažnjom. Hotimična pažnja rezultat je namjernog usmjeravanja aktivnosti, a selektivna pažnja označava aktivni izbor podražaja na koje će pažnja biti usmjerena. Pri istodobnom obavljanju većega broja aktivnosti govori se o distribuciji pažnje. Iako se rabi kao istoznačnica, termin pozornost u stručnoj psihologijskoj terminologiji označava samo jedan poseban oblik hotimične pažnje. (<https://www.enciklopedija.hr/clanak/paznja>)

moram izgovoriti neki monolog, na sceni sam sama, nemam se gdje sakriti, nemam ni stolac koji bi mi mogao pomoći, dakle, potpuno sam izložena očima promatrača. U mom se umu javljaju razne misli: prvo, ovi promatrači imaju neka očekivanja, ja sama imam neka očekivanja, sliku rezultata, znam kako bih voljela da to izgleda, koji da bude finalni efekt, točan trenutak u kojem bi trebale krenuti suze, zatim pitanja: „hoću li im se svidjeti?“, „misle li da sam debela?“ pa osjećaj nelagode uslijed izloženosti i srama uslijed osjećaja nelagode (pa ja sam izabrala ovo zanimanje, kako je moguće da me sada sram stajati pred publikom?), a tu su još i zadaci i mentorske upute, pa i sadržaj igre, koji također zahtijevaju da im posvetimo velik dio pažnje. Odaberem li se vezati i na koju od svojih opterećujućih misli, koje su u suštini misli moje privatne osobe, umjesto da se usredotočim na kontekst dramske situacije, vjerojatnije je da će se pojaviti neki obrambeni obrasci poput okretanja glave, uvlačenja trbuha zbog kojeg neću disati ili viška gestikulacije. Pažnja je vrijedan i prijeko potreban glumački alat, ali s njenom distribucijom treba postupati pažljivo, odrediti koje misli ili događaji unutar tijela u ovome trenutku zaslužuju i zahtijevaju našu pažnju, a koji ne.

Tijek misli navodi me i da spomenem ono što zovemo „razdvajanje privatnog od profesionalnog“. Dugo sam mislila da to znači isključivo ostaviti na vratima prije ulaska na probu svoje današnje raspoloženje, zaboraviti poplavljenju kupaonicu, prekid veze, svađu s roditeljima, minus na bankovnom računu i sl. S ovim razumijevanjem sklonija sam vjerovanju da je istinsko razdvajanje privatnog od profesionalnog upravo u tome da u trenutku možemo svjesno selektirati broj informacija kojima dajemo primat tijekom izvedbe te da je potrebno mijenjati ciljeve svojih akcija usmjeravanjem pažnje u potpunosti na imaginarni svijet koji kreiramo i zadatke kojima se bavimo, pri čemu naše privatne misli i opterećenja u tom trenutku posljedično gube na važnosti.

Uz pojam pažnje usko bih vezala i pojam ciljeva. Pažnja će se distribuirati u skladu s njima. Sve što radimo, radimo s nekim ciljem, bili ga svjesni ili ne. Uzmimo za primjer situaciju da se proba odvija u uvjetima u kojim mi se netko tko me promatra sviđa i htjela bih da se i ja toj osobi svidim. Započinjem monolog i primjećujem da odjednom dodirujem kosu, da okrećem glavu u stranu ne bih li izbjegla pogled, da se besciljno šecem, mnogo gestikuliram, nastojim svoje tijelo sakriti od tolike izloženosti. Ako u tom trenutku dobijem uputu da ne okrećem glavu u stranu ili da stojim na mjestu dok govorim, cijelo će se moje biće tomu opirati jer uputu pokušavam ispoštovati samo zato što mi je dana. Ali pokušam li slijediti svoje impulse do izvora, mogla bih primijetiti da oni nisu bezrazložni i ničim izazvani. Primijetim li da plitko dišem zbog uzbuđenja oko prisustva drage osobe, znači da je moja pažnja na nj primarno orijentirana, a posljedično i moje tijelo. Tijelo slijedi cilj misli, a primarna je misao: svidjeti se.

U tom polusvjesnom, poluprisutnom stanju, razapetom između zahtjeva glumačkog zadatka i privatnoga cilja, tijelo poseže za navikom stečenim pokretima gotovo refleksno. Ali ako uhvatim svoje tijelo u akciji i promatram njegove simptome (u ovom primjeru okretanje glave, besciljno šetanje, diranje kose, itd.) kao strategije za postizanje cilja, lako mogu usmjeriti svoju pažnju na drugi cilj – onaj nametnut dramskom radnjom, situacijom i sadržajem zadanima tekstom. Ako moj novi cilj postane jasnoća prenesene misli i ako je moja pažnja usmjerena na ciljeve zadane dramskom situacijom, onda svom tijelu otvaram mogućnost da traži pokrete u skladu s novom, nametnutom mišlju.

Kad se tek otiskujemo na glumačko putovanje, neke radnje (poput disanja, gestikulacije, artikulacije) traže našu punu pažnju i manje nam je ostaje za sadržaj i uspostavljanje komunikacije s partnerom, što zna biti frustrirajuće, ali pažnja je poput tijela – vježbom se postižu rezultati i s vremenom usvajaju se nove navike, koje zahtijevaju manje naše pažnje ili traže samo njezino povremeno i privremeno uključanje pa postajemo brži i vještiji.

#### **4.5. Tjelesni obrasci kao prepreke u kontekstu uspostavljanja bazične tehnike**

Riječ obrazac već se nekoliko puta pojavila u sadržaju ovoga teksta i vrijeme je da joj posvetim malo više pažnje. Studentima Akademije ta je riječ itekako dobro poznata, a vrlo često označava grčeve, viškove, tendenciju zaustavljanja daha i sl. Obrascu je lako uzeti zdravo za gotovo i bez objašnjenja. Kad god bih se susrela s nekom mentorskom uputom koja bi se ticala nekog od obrazaca, zbog svega što bi ta riječ mogla obuhvaćati djelovala bi mi zastrašujuće, pogotovo ako bi se obrasce još nazivalo i „problemima“, tada bi svaka opaska koja bi uslijedila poprimila razmjere nerješivosti. No, razumijevanjem pojmova s kojima bih se susretala, oni bi postajali manje zastrašujući, odjednom bi postali konkretni, nešto s čime i na čemu se može raditi. Zapravo, naši su obrasci toliko slični da ih je moguće opisati i pratiti kod glumaca različitih generacija i iskustvenih pozadina. Ipak nismo toliko posebni da bismo bili žrtvama nekih nepoznatih navika, nikad viđenih tjelesnih obrazaca koje nije moguće osvijestiti i zamijeniti drugima, funkcionalnijima.

Promatranje drugih studenata u nastavi čini velik dio vremena, ponekad se ono čini naporno i beskorisno – ta nismo došli tu gledati druge kako glume, nego glumiti sami. Međutim, obrasce je mnogo lakše primijetiti na tuđem primjeru nego na vlastitom, a primjećivanjem tuđih tjelesnih obrazaca, lakše ćemo početi primjećivati vlastite.

Sama riječ obrazac (eng. *pattern*) podrazumijeva pojavu koja se ponavlja i koja je tipizirana i stoga prepoznatljiva. Tako se obrasci mogu odnositi na obrasce koje percipiramo

kao pozitivne kao što su obrasci razvojnog pokreta što ih navodi tehnika *Body Mind Centering*-a: disanje, odnos centra i periferije, spinalni odnos (odnos glave i repića), homologni obrazac (gornja-donja zona tijela), homolateralni i kontralateralni obrazac, a mogu predstavljati i obrasce ponašanja u širem smislu koji nam u glumi otežavaju ili onemogućuju spoj s tekstom i autentičnost izraza, koje percipiramo kao negativne pojave. Potonjima ću posvetiti posebnu pažnju unutar ove sekcije.

Naša tijela i umovi funkcioniraju po zajedničkom principu samom činjenicom njihove biološke povezanosti koja nam je zajednička. Prema tome, primjećivati tuđe obrasce znači ujedno se upoznavati s vlastitima. Tako ćemo oslušujući naposljetku svoje tijelo u izvedbi, biti korak ispred jer ćemo znati koje obrasce trebamo „držati na oku“. Naravno, osim univerzalnih obrazaca, postoje i oni specifični za nečije iskustvo, ukoliko se netko primjerice, poput mene, prethodno bavio nekom drugom tjelesnom praksom koja je utjecala na njegovo ili njezino poimanje tijela i kretanja, ili ukoliko postoje kretnje na nesvjesnoj razini poput tikova. Svejedno radi li se o univerzalnim ili specifičnim obrascima, sve ih je moguće imenovati, osvijestiti i neutralizirati ili transformirati u funkcionalniji oblik kretanja.

Obrasce kao prepreke autentičnom izrazu podijelila bih na: grčeve i blokade, viškove i predodžbe. Navedene sam pojmove okupila pod zajedničkim nazivnikom obrazaca jer, iako se ponekad mogu činiti kao pojave sasvim specifične za pojedinca, uzevši u obzir širu populaciju, primijetit ćemo da se oni, uz poneke varijacije, ponavljaju. Iako sve od navedenih „kategorija“ obrazaca nemaju svoje direktno izvorište u tijelu, kao što je to primjerice slučaj s predodžbom čije je izvorište racionalno, sadržaj predodžbe odrazit će se na ponašanje, odnosno na kretanje i tjelesnu organizaciju.

**Grčevi** predstavljaju višak tjelesne napetosti, koja sprječava slobodan protok energije kroz tijelo i djelovanje tijela kao cjeline. Da je tomu tako, fokusirajući se na područje glave i vrata, potvrđuje Stanley Keleman u *Anatomiji emocija*, gdje navodi: „*Mišićne napetosti, grčevi ili slabosti u području glave i vrata imaju snažan negativni utjecaj na mozak i autonomni živčani sustav. Kronična mišićna napetost u ustima i nepcu može interferirati s tokom moždanih pulsacija, upravo kao što skraćivanje mišića u zatiljnom području djeluje na cirkulaciju oko kralježnične moždine. Mišićni grčevi utječu na duboke autonomne živčane regulatore u vratu djelujući na opskrbu kisikom. Napetost u jednjaku i donjem dijelu ždrijela također može utjecati na lubanjske živce. Duboke kontrakcije vratnih mišića koji odvajaju glavu od trupa, ili grčevi očnih ili vratnih mišića zaustavljaju slobodno pulsiranje mozga.*“<sup>32</sup> Dakle, lišavanje tjelesnih

---

<sup>32</sup> Keleman, Stanley (2004). *Emocionalna anatomija*. Zagreb: Erudita., str. 70.-71.

napetosti nije pitanje slijepog poštivanja nekih nepisanih glumačkih pravila, već pitanje omogućavanja slobodnoga djelovanja tijela.

Grčevi mogu biti produkt neosviještenih privatnih navika ili produkt trenutnih misli (poput straha od pogreške) i mogu se manifestirati kao povišena napetost cijelog tijela ili na njegovom pojedinom dijelu. Grčeve nije uvijek lako prepoznati jer često nisu tako očiti kao što sama riječ da naslutiti. Grč zvuči kao nešto bolno čega se imamo potrebu riješiti, međutim, grč nije uvijek očit kao što je slučaj sa stisnutom šakom. Uzmimo primjerice osmijeh. Čini se bezazlen, dapače, šarmantan, a baš je zato opasan. Kao i svaka zadržana pozicija, može se pretvoriti u grč. Tijelo u odnosu na sadržaj traži promjenu, ali misao iz koje je grč potekao kontrira potrebi tijela za promjenom. Ona ga vodi i zadržava u skladu sa svojim ciljevima, a naši se ciljevi, dok osvještavamo svoje bivstvo u kontekstu scenskog postojanja, mnogo kad razlikuju od ciljeva i potreba scene. Da je grč bolan, brzo bismo ga se riješili, ali baš zato što nije, moramo pronaći drugi način njegova prepoznavanja. Zadržane pozicije imaju tendenciju stvaranja grča. Da bi tijelo zadržalo poziciju u kojoj nije u potpunosti uravnoteženo, mekano, protočno, mora uložiti dodatni napor i mišićnu aktivaciju koja rezultira nepotrebnom napetošću.

Osim što proizvode napetost u pojedinom dijelu tijela, grčevi utječu i na druge njegove dijelove koji nastoje kompenzirati njihovo djelovanje stavljajući tijelo u još nezavidniji položaj kao što je to, primjerice, slučaj s podignutim ramenima. Napetost u podignutim ramenima utječe na kvalitetu i smještaj udaha čineći ga plićim te se napetost prenosi i na područje vrata. Kako bismo u tom položaju lakše govorili, tijelo zahtijeva pomak glave prema naprijed kako bi se oslobodili govorni organi u vratu i kroza nj omogućio kakav-takav protok zračne struje preko glasnice. Tako se kao posljedica podignutih ramena, pomakom glave prema naprijed narušava čitava postura i ravnina tjelesnih centara utječući na osjećaj sama sebe.

Za nastavak akcije ili ulazak u novu, grč traži prvo svoje oslobađanje umarajući tijelo i trošeći više pažnje nego što je potrebno. Takav je primjer zatvaranje usta<sup>33</sup> u govornoj pauzi ili „zaključana“ koljena prije ulaska u korak. Oslobađanje napetosti za ispunjenje ili nastavak akcije pokušat ću slikovito dočarati. Zamislimo da moramo proći kroz dovrtak bez vrata u jednom smjeru, okrenuti se i vratiti se u drugom smjeru; akcija se ponavlja pet puta. Zvuči jednostavno. A sad, dodajmo vrata i ključ. Svaki put kad želimo proći kroz dovrtak, prvo

---

<sup>33</sup> U životnoj svakodnevnici preporuča se uzimanje zraka kroz nos jer se zračna struja prolaskom kroz nosnu šupljinu zagrijava i vlaži, dok nosne dlačice skupljaju čestice prašine i sprječavaju njihov daljnji prolazak kroz dišni sustav. Međutim, kroz glumačko putovanje susrećemo se sa zahtjevom uzimanja zraka kroz usta. To je zato što uzimanje zraka kroz usta omogućuje uzimanje veće količine zraka u kraćem vremenu nego uzimanje zraka kroz nos te njegovu distribuciju prilagođenu funkciji govorenja. Zato zatvaranje usta i neorganizirana izmjena između uzimanja zraka kroz nos i usta predstavljaju prepreku glumačkom izrazu.

moramo otključati vrata, otvoriti ih, proći kroz dovratak, zatvoriti ih za sobom, zaključati i sve to ponoviti kako bismo se vratili odakle smo krenuli; i tako pet puta. Zvuči frustrirajuće i kao da bi bilo jednostavnije vrata ostaviti otvorena. Tako je i s ova dva primjera - "zaključanim" koljenima i zatvorenim ustima. Na isti način, u malome, na ovim se primjerima tijelo iznova otključava i zaključava trošeći dragocjenu energiju i time ometajući našu pažnju.

**Blokade** su poput mentalnih grčeva. Ponekad nismo sigurni što bismo trebali raditi ili smo preplavljeni informacijama i ne znamo odabrati kojima pokloniti svoju pažnju pa ostajemo zamrznuti ne znajući koju odluku donijeti, ili pak gajimo fiksaciju prema nekom određenom cilju zbog kojega nismo u stanju fleksibilnog preusmjerenja svoje pažnje. Kad se osjećamo zamrznuti, osjećaj mentalne blokade lako se može pretočiti u tjelesni grč. Napetost uma ima se tendenciju manifestirati u tijelu u obliku tjelesne napetosti.

**Viškovi** predstavljaju prilično šaroliku kategoriju za koju je karakterističan prelazak u formu koja sprječava spajanje sa sadržajem, a time i autentičan izraz. Mnogi su viškovi pokušaji bijega iz situacije pojačane izloženosti na koju nismo naviknuti ili predstavljaju gomilanje izvanjskoga sadržaja iz osjećaja „da nismo dovoljno zanimljivi“. U konzekvenci, slični su grčevima jer rasipaju energiju i pažnju stvarajući unutarnji doživljaj da se „nešto događa“, da radimo, dok zapravo vanjskom formom zamaglujemo nedostatak stvarnog spoja sa sadržajem ili vlastitu nelagodu (primjerice komentirajući tekst gestikulacijom ili koračanjem dok ne govorimo kako bismo izbjegli osjećaj da smo promatrani). Poseban primjer obrasca ovoga tipa koji imam potrebu spomenuti, a na koji sam naišla promatrajući samu sebe pa i kolege u radu jest da nam prvi instinkt nalaže glumiti licem i proizvesti facijalnu ekspresiju koja signalizira unutarnji život lika ili prikladnu reakciju unutar dramske situacije pri čemu je ostatak tijela potpuno isključen.

Granice među svim ovim obrascima nisu tako oštre, često se oni pretapaju jedni u druge i jedni se na druge vežu. Tako i ekspresivni viškovi poput pojačane gestikulacije mogu rezultirati grčem: „*Zbog specifičnih raznolikosti i nedostataka našeg organizma, neke naše inervacije često u svom intenzitetu prelaze granice potrebnoga. Takvo prelaženje granice potrebnoga postaje navikom, postaje onim što mi u glumačkoj praksi zovemo grčem. Taj takozvani grč dakle, ne znači ništa drugo nego da je jedna slučajna, navikom ustaljena funkcija ili kretanje pokrila, prekrila i time okljaštrila funkcioniranje nekih normalno potrebnih organskih zbivanja.*“<sup>34</sup> Ovakvu vrstu pretapanja obrazaca, kakvu opisuje i Gavella, pamtim i iz vlastitoga iskustva kada bih iz potrebe za objašnjavanjem teksta u dramskoj situaciji, koja

---

<sup>34</sup> Gavella, Branko (1967). Glumac i njegova umjetnost. U B. Gavella. *Glumac i kazalište*. Novi Sad: Biblioteka sterijinog pozorja., str.57.

zahtijeva i neki emotivni intenzitet, pojačala gestikulaciju pa bi veliki, a istovremeno i snažni, ali suzdržani pokreti ruku utjecali na pojavu napetosti u gotovo cijelom tijelu, suzbijajući disanje (pogotovo ako bih laktove priljubila uz rebra) i uzrokujući napetost u ramenima i vratu, što se zajedničkim snagama odražavalo i na glas.

Osim ovih opisanih tjelesnih obrazaca i mnogih drugih poput stečenih navika krivoga držanja, individualnih obrazaca disanja, gestikulacije, specifičnoga obrasca hoda i tikova, za mene važan mentalni obrazac s kojim se potrebno suočiti jest **predodžba** ili **ideja**. Ideja o samome sebi, kakvo bismo željeli da bude naše tijelo ili kakvo mislimo da bi trebalo biti, oblikuje naše držanje i odnos prema svijetu. Ako samu sebe smatram inferiornom osobom kojoj nedostaje samopouzdanja, ako se bojim drugih ljudi, taj će se stav manifestirati u mome tijelu u obliku povlačenja ili skupljanja, a ako se primjerice smatram boljom od drugih, vjerojatno je da će moje tijelo to pokazati tako što ću zauzimati više prostora, što ću u nj prodirati, biti glasnija, nesputanija, glave podignute visoko i izbačene lake točke.

Svatko od nas u svojoj memoriji nosi slike situacija i reakcije koje je negdje vidio, bilo na malim i velikim ekranima, bilo u scenskoj izvedbi, bilo u svojoj svakodnevnici. Senzibilni na tuđe akcije i reakcije i njihovu tjelesnu pojavnost, pretvaramo ih u predodžbe o tome „kako nešto treba izgledati“ ili „kako se nešto glumi“, što je za situaciju prikladno. Predodžba postaje prvi i jedini odgovor na scensku situaciju u trenutku kad nismo dovoljno senzibilizirani da primijetimo što *naše* tijelo ima za reći na imaginarne okolnosti u „ovdje i sada“.

Tjelesnih obrazaca koji predstavljaju prepreke scenskom izrazu ima mnogo i njihovo opisivanje premašilo bi okvire ovoga rada, ali primjeri koje sam navela trebali bi biti dostatni za razumijevanje da, kojim god se obrascima kao preprekama bavili, njihova je zamka ta što onemogućuju protočnost izvedbe i otvorenost za nove mogućnosti.

Utješna je pomisao da nismo bespomoćne žrtve vlastitih tjelesnih obrazaca; oni se javljaju kao kompenzacije naših neosviještenih unutarnjih misli i osjećanja, namjera i ciljeva. Oni su samo simptomi i kao takve ih trebamo tretirati, na što se ponovno osvrće i Gavella: „*No baš zato jer su ti grčevi tako povezani s našim individualnim osobinama, teško je njihovo uklanjanje, njihovo liječenje. Ti grčevi su samo periferni simptomi nekih važnijih nedostataka koji leže mnogo bliže centru naše individualnosti. Svako dakle liječenje te pojave, ne smije se zadovoljiti pokušavanjem njihovog perifernog uklanjanja, već mora tražiti onu centralnu osobinu čovjeka, kojoj su oni samo vanjski, možda i slučajni simptomi.*“<sup>35</sup> Bavimo li se svakim

---

<sup>35</sup> Gavella, Branko (1967). *Glumac i njegova umjetnost*. U B. Gavella. *Glumac i kazalište*. Novi Sad: Biblioteka sterijinog pozorja., str.57.

obrascem izolirano, možda ćemo ih neko vrijeme moći držati pod kontrolom, ali oni će se vratiti, s obzirom da nisu ishodište „problema“. Bitno je znati zašto se javljaju, slijediti ih do njihova izvora. Obrasci mogu biti kompenzacije ili sredstva za postizanje cilja, a naša se tijela intuitivno postavljaju u skladu s našim ciljevima, bili ih svjesni ili ne. Tijela ne znaju lagati. Dokle god naš cilj nije prenijeti sadržaj, već svidjeti se drugima ili uživati u vlastitoj izvedbi promatrajući se izvana, trebat ćemo svoje viškove.

Ali ni sama nisam to oduvijek razumjela. Tijekom godina studiranja ponekad bih se znala zapitati: „Ako je upotreba svih tih obrazaca nedozvoljena, što je onda dozvoljeno? Ako ne smijem gestikulirati, ako ne smijem hodati, ako ne smijem glavu pomaknuti prema naprijed, što onda smijem? Ne kreću li se tako i ljudi kojima smo okruženi? Nisu li pomaci tjelesnih centara i gestikulacija dio naše stvarnosti? Ne bismo li slijedenjem ovih pravila dobili vojsku istih, nemaštovitih tijela na pozornici?“ Često mi se činilo da se govorom o obrascima i suvišnom kretanju zapravo zagovara kazališna estetika koja zabranjuje kretanje i od izvođača zahtijeva ono što bih nazvala *retoričkim tijelom*, kakva na sceni Akademije često vidamo. Retoričkom tijelu dala sam taj naziv jer me iz promatračke pozicije podsjeća na tijelo kakva govornika koji stojeći uspravno, ruku uredno postavljenih ispred tijela hladno iznosi neku temu. Takvo tijelo ne doživljava promjene u skladu s nijansama koje donosi sadržaj igre ili u skladu s promjenom sugovornika i odnosa. Ono naprosto ne sadrži odnos, već govorničku distancu, a čini mi se da je takvo shvaćanje tijela posljedica slijedenja mentorskih uputa bez propitivanja i stvarnog razumijevanja korisnosti i funkcije tehničke uspostave tijela.

Cilj bazične tehnike nije zabrana kretanja, ono je uvijek dozvoljeno, na nama je da se naučimo prepoznavati kretanje koje je korisno od onoga koje to nije, ono kretanje koje širi mogućnosti izraza od onoga koje ga sužava. Ako nije praćeno mišlju, svako kretanje, pa i ono naizgled tehnički posloženo (kakvim se može doimati kretanje retoričkoga tijela), može postati pitanje forme. Tako se može dogoditi da tijelo uredno stoji na pozornici, čvrsto na obje noge, s glavom u produžetku kralježnice, s podlakticama pred trupom pripravnima za gestu, otvorenih usta, ulaskom u hod s udahom jer su nas učili „da tako treba“, pri čemu će ono sigurno biti otvorenije za protok energije od tijela koje je neosviješteno i ograničeno privatnim navikama, ali to nipošto nije kraj rada. Tijelo koje zadržava isključivo jednu poziciju, primjerice sliku tehnički uspostavljenoga tijela, koje ostaje isto, neovisno o situaciji lica, doima se neokrznuto događajima u svojoj okolini, indiferentno spram njih. Tehnička uspostavljenost tijela ne odnosi se, dakle, na zadržavanje jedne fiksne pozicije tijela (poput privatnih navika i ono može prijeći u maniru); promatramo li bilo koje tijelo iz svoje svakodnevice, primijetit ćemo da se njegovi položaji mijenjaju ovisno o situacijama, odnosima, mislima i raspoloženjima. Tehnička



uspostavljenost odnosi se prije na svijest o vlastitim navikama i preprekama te uspostavljanje novih izvedbenih navika, pri čemu su glava kao produžetak tijela, ruke u pripravnoj poziciji, itd. samo alati, ponekad i prolazna pozicija, ona kojoj se uvijek možemo vratiti. Bazična, ali i bilo koja druga tehnika, ne bi trebale biti same sebi svrhom, inače i sama tehnika postaje forma. Na bazičnoj se tehnici radi u odnosu s nekim sadržajem, koji je uvijek primaran.

Tehnikom se, nažalost, nije lako baviti. Na takav je rad potrebno pristati. Ponekad mi se znalo dogoditi da me bude sram ispraviti samu sebe, iako sam bila svjesna da bi ispravak bio potreban, jer nastavim li raditi krivo, iako sam toga svjesna, nitko neće primijetiti - promijeniti svoje navike značilo bi priznati „grešku“. Na studij dolazimo ponosni na vlastitu jedinstvenost i svako zadiranje u način na koji nosimo svoje tijelo i njime se koristimo kao i način na koji razmišljamo (jer tehnika i to propituje) može djelovati prijeteće po našu individualnost. Ponekad uspostava svijesti o sebi u glumačkom kontekstu ide tako duboko da potresa korijene naših identiteta i izlazi iz okvira glume.

## ZAKLJUČAK

*„za glumca je teško kada liku, koga igra, da svoju dušu. svoje tijelo. sve svoje. svoje organe. i ti si u teatru, gledaš predstavu, glumci glume likove. likove s organima. pffa.“<sup>36</sup>*

Pisanjem ovoga rada namjera mi je bila posvetiti pažnju tijelu kao konkretnom glumačkom alatu kako bih glumu izmakla iz apstraktnog i nerazumljivog područja slučajnosti i inspiracije. Ideja da je gluma primarno pitanje tijela, za mene je utješna jer sam kroz sport i ples naučila da se tijelo može trenirati, ono je sposobno upornim radom usvajati nove navike i vještine, a ako je gluma po tome slična sportu ili plesu, onda znam što mi je činiti i postoji nada da će moji rezultati rasti, a ne biti isključivo produkt neuhvatljivog talenta i sreće.

Krećući od tijela kao organizma i učeći o njegovim organskim sustavima, posebno me zaokupila poveznica uma i tijela. Istražujući, potvrdila sam da je tijelo preko živčanog sustava neraskidivo povezano s umom i da čini njegovo izvorište, ali i da bez uma tijelo ne bi bilo djelatno, bilo bi samo prazna ljuštura. U njihovoj korelaciji tijelo je organizam u kojemu i na kojemu se sve manifestira, s koje god strane povratne sprege „iznutra-van“ promatrali – tjelesne funkcije hrane um i mijenjanju poimanje sebe, a um pak omogućuje djelovanje i njegove su misli dovoljne da oblikuju tijelo.

Pitanje bazične tehnike u upoznavanju tijela u glumačkom izvedbenom kontekstu dovelo me do zaključka da tehnika nije pitanje točnosti i zato se (iako mi je i to palo na pamet) u okviru ovoga rada nisam htjela baviti idealom glumačkoga tijela, opisivati kakvo bi ono trebalo biti, već sam se, razumijevanjem tjelesnih funkcija i svega što ih ometa, htjela približiti otvaranju njegova autentična izraza, jer autentičnost i istinitost jesu pravi glumački ideal. „*Ne postoji idealna struktura za čovjeka. Primarno bi trebali biti to kako pojedinac koristi sebe da bi funkcionirao.*“<sup>37</sup> Odnosno: „*Nema pravog načina – ima samo bezbroj pogrešnih načina, koji su pogrešni upravo zato što poriču ono što bi inače bilo pozitivno. (...) Dakle, zadatak nije kako učiniti, nego kako biti slobodan.*“<sup>38</sup>

Rad na tehničkoj spremnosti iznjedrio je za mene ključan pojam svijesti i na kraju svog školovanja osjećam da je to najvrjednije što nosim sa sobom u bijeli svijet. Širenjem svoje svijesti o samoj sebi, poimanju tijela i kazališta, sad imam sposobnost da iskoristim najbolje od sva tri tijela – gimnastičke elemente i fleksibilnost, plesnu raznolikost pokreta i glumačku mogućnost izražavanja, mogućnost odabira koje mi od ta tri tijela treba u zadanom trenutku, a

---

<sup>36</sup> Sokolović, Zijah A. (2015). *glumac... je glumac... je glumac*. Zagreb: HENA COM.

<sup>37</sup> Keleman, Stanley (2004). *Emocionalna anatomija*. Zagreb: Erudita., str. 16.

<sup>38</sup> Predgovor Petera Brooka knjizi *Glumac i glas* C. Berry, str. 7.

da ni jednom od njih ne robujem. Sljedeći je korak uspostavljenu bazu testirati u „stvarnom svijetu“ i tražiti što predstavlja nadgradnju.

Pisanje ovoga rada natjeralo me da artikuliram brojne pojmove za koje sam bila uvjerena da ih razumijem i potaknulo je moj daljnji interes za vezu uma i tijela i proučavanje njihova međusobnog utjecaja. Svjesna sam da je sadržaj ovoga rada tek vrh sante leda, ali sada znam da me daljnji put istraživanja vodi ka demistifikaciji glume i traženju njezinih uporišta u znanosti i biološkim zadatostima naših organizama. Na taj način s konkretne točke mogu pronalaziti načine otvaranja neuhvatljivome - magiji i poeziji, prema neopipljivome preko opipljivoga – tijela.

## LITERATURA

Barba, Eugenio; Savarese, Nicola (1996). *Rečnik pozorišne antropologije: Tajna umetnost glumca*. Beograd: Institut za pozorište, film, radio i televiziju.

Berry, Cicely (1997). *Glumac i glas*. Zagreb: Hrvatsko društvo kazališnih kritičara i teatrologa.

Gavella, Branko (1967). Glumac i njegova umjetnost. U B. Gavella. *Glumac i kazalište* (str. 48-59). Novi Sad: Biblioteka sterijinog pozorja.

Gavella, Branko (1967). Višesložnost glumčeve ličnosti. U B. Gavella. *Glumac i kazalište* (str. 110-125). Novi Sad: Biblioteka sterijinog pozorja.

Grotowski, Jerzy (2020). *O kazalištu i glumi*. Zagreb: srednja europa.

Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge.

Keleman, Stanley (2004). *Emocionalna anatomija*. Zagreb: Erudita.

Laban, Rudolf; Lawrence, F. C. (1981). *Effort*. Boston: PLAYS, INC.

Lehman, Hans Thies (2004). *Postdramsko kazalište*. Zagreb, Beograd: CDU.

Sokolović, Zijah A. (2015). *glumac... je glumac... je glumac*. Zagreb: HENA COM.

Šercer, Ante; Dražen Grmek, Mirko (1967). *Medicinska enciklopedija: D – Glu*. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod

Šercer, Ante; Dražen Grmek, Mirko (1969). *Medicinska enciklopedija: Komb – Nju*. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod

Šercer, Ante; Dražen Grmek, Mirko (1970). *Medicinska enciklopedija: Sol – Ž*. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod

<https://www.enciklopedija.hr/clanak/disni-organi>, pristupljeno 19.9.2024.

<https://www.enciklopedija.hr/clanak/instrument>, pristupljeno 19.9.2024.

<https://www.enciklopedija.hr/clanak/lokomotorni-sustav>, pristupljeno 19.9.2024.

<https://www.enciklopedija.hr/clanak/paznja>, pristupljeno 19.9.2024

<https://www.enciklopedija.hr/clanak/tezina>, pristupljeno 19.9.2024

<https://www.enciklopedija.hr/clanak/um>, pristupljeno 19.9.2024

<https://www.enciklopedija.hr/clanak/zivcani-sustav>, pristupljeno 19.9.2024.

## FILMOGRAFIJA

*Pina* (Wim Wenders, 2011.)

## POPIS SLIKOVNOG MATERIJALA

Slika 1. <https://grishkoshop.com/Product/en-US/03054/03054-yana-gymnastics-shoes>

Slika 4. <https://www.pinterest.com/pin/the-late-ballerina-ballet-hands--781796816559581320>

Slika 5. Mary Konrad Weeks, preuzeto iz Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str. 116

Slika 6. Mary Konrad Weeks, preuzeto iz Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str. 107

Slika 7. Mary Konrad Weeks, preuzeto iz Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str. 92

Slika 8. Mary Konrad Weeks, preuzeto iz Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str. 91

Slika 9. Mary Konrad Weeks, preuzeto iz Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str. 93

Slika 10. Mary Konrad Weeks, preuzeto iz Hackney, Peggy (2002). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge., str. 74

Slika 11. <https://www.twinkl.it/teaching-wiki/nervous-system>

Slika 12. <https://www.firstaidforfree.com/how-do-we-breath-a-guide-to-the-respiratory-system/>

Slika 13. <https://cdn.britannica.com/42/133742-050-16A33263/Human-rib-cage.jpg>

Slika 14. <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/19072.htm>

Slika 15. <https://image3.slideserve.com/6988855/slide11-1.jpg>

Slika 16. preuzeto iz Berry, Cicely (1997). *Glumac i glas*. Zagreb: Hrvatsko društvo kazališnih kritičara i teatrologa., str. 15

Slika 17. <https://www.hdv.darts.com/titles/pina.html>

Slika 18. <https://www.hdv.darts.com/titles/pina.html>