

Cirkusové portfolio

# METODIKA PRO PRŮVODCE



CIRKULÁRIUM

*Projekt Young Voice - cirkusová metodika byl podpořen z grantového programu  
Ministerstva kultury, reg. č. projektu 22904522.*

# METODIKA PRO PRŮVODCE

Ať už jste lektor, pedagog, mentor nebo třeba vedoucí, jste zkrátka tou osobou, která bude vašim svěřencům, žákům, studentům (dále účastníkům) materiál předávat, zadávat pokyny a provázet jim. Před každou sekci naleznete list s názvem **METODIKA PRO PRŮVODCE**, který vám poslouží k orientaci v tom, co je obsahem jednotlivé sekce, na co cílí, a jak jednotlivé aktivity v rámci ní zadávat. Celistvost materiálu nevnímejte jako dogma, ale spíše jako doporučené schéma s prostorem pro vlastní invenci. Uzpůsobte si portfolio dle vašich možností a preferencí. Listy i dílčí aktivity vybírejte dle potřeby. Jednotlivé kroky můžete kombinovat, překrývat, doplňovat,...

## POUŽITÉ SYMBOLY



*pomůcky*



*variac*



*příklad*



*poznámka*



*tip!*

## 1 SEKCE JÁ

Tato úvodní sekce pomáhá účastníkům - mladým tvůrcům/performerům zastavit se u sebe - uvědomit si, kdo jsou, z čeho vycházejí a jaké mají jedinečné předpoklady pro svou tvorbu. Před vstupem do celého procesu tvorby (a současně práci s tímto materiálem) je důležité, aby účastník znal své zdroje, silné stránky i osobní motivaci. Tyto čtyři aktivity proto otevírají cestu k sebepoznání, ze kterého se bude dál odvíjet jejich umělecký rozvoj i budování vlastní identity v daném prostředí.

### ... KDE JSEM.

Aktivita slouží jako nástroj ke zmapování vybraných kompetencí (skillů) psychické a fyzické úrovně, potřebné pro roli performerů. Učí účastníky věnovat pozornost důležitým částem své osobnosti a zároveň trénuje jejich sebereflexi - další kompetenci nutnou pro proces kreativní tvorby.

**VARIACE:** V případě, že chcete mapovat i jiné kompetence, můžete je vyměnit/doplňit. Příklady dalších skillů psychické úrovně: sebereflexe, seberegulace, zvědavost, otevřenost novým věcem,...

Příklady dalších skillů fyzické úrovně: stabilita, vytrvalost, propriocepce, mobilita,...



**TIP I.:** Mapování je samo o sobě také naučená dovednost spojená právě se sebereflexí. Je vždy nápomocné zarámovat mapování aktivitou, např. skupinovou, kde se mohou účastníci pod vaším

vedením pobavit o tom, co si pod jednotlivými skillly představují, jak prakticky v jejich životě vypadají. Dále se můžete zaměřit na konkrétní příklady - např. jak vypadá a projevuje se, když člověk není vůbec odolný a jak vypadá odolnost člověka v maximální míře.

Mapování jednotlivých skillů probíhá ideálně pomocí škálování. To může mít různou performativní podobu krom pouhého představení si pomyslné stupnice. Lze použít škály v prostoru (např. krokování), škály pomocí vlastního těla (poloha zdviženého palce, ruky, úsměvu, celého těla od dřepu až k maximálnímu vytažení...)



**TIP II.:** V rámci prvního mapování můžete pojmut aktivitu následovně: Rozdělte účastníky do 4 skupin. Zadejte každé skupině dvě kompetence (jednu z psychické a jednu z fyzické úrovně) a dejte jim čas na zpracování následujícího úkolu. Každá skupina svými slovy popíše, co daná kompetence/skill znamená, uvede konkrétní příklady toho, jak může vypadat, když je v nulové míře a naopak v maximální míře. Pokud si neví rady, mohou využít vás průvodce nebo např. internet. Poté v kruhu skupiny jedna po druhé představí jednotlivé kompetence a příklady. Každý si následovně vypracuje vlastní mapování.

Aktivita se pak opakuje po daném časovém období určeném průvodcem. Na konci může proběhnout hromadná reflexe a zmapování toho, jak jsme se u každého skillu účastníci posunuli. Zde lze použít škály performativní, např.: Kolik

procent/bodů/... jsi měl/a u odolnosti na začátku?  
Kolik tam máš nyní?

### ... Z ČEHO SE SKLÁDÁM.

Podpořte účastníky k přemýšlení nad tím, co je obklopuje, utváří jejich osobnost a čím mohou přispět do procesu společné tvorby.



**TIP:** Rozvedte skupinovou diskuzi o tom, co všechno může spadat do jednotlivých oblastí, zejména do co dělám mimo cirkus a a to všechno ostatní. Rozdělte účastníky do skupinek a společně hledat a vzájemně se vyzpovídat a inspirovat.

### ... KAM MÍŘÍM.

Tato aktivita podporuje účastníky v tom, aby převzali zodpovědnost za vlastní rozvoj a dovedli si pojmenovat, co je na jejich práci baví, co je motivuje a kam se chtějí posunout.

Jde o jednoduchý, ale účinný způsob, jak je naučit pracovat se svými cíli a vnímat, že pokrok vzniká postupně - malými, dosažitelnými kroky (pokud si to situace žádá, tak ideálně s jasnými termíny).



### PŘÍKLAD:

**Cíl:** Chci se dostat na cirkusovou školu v zahraničí

Co mě na tom baví? Co mě motivuje? Baví mě představa, že bych mohla dělat cirkus naplno a učit se v prostředí, kde se lidé věnují tvorbě každý den a ještě k tomu v cizině. Motivuje mě možnost růst jako performerka, získat nové zkušenosti, pracovat s různými pedagogy a potkávat mladé lidi z celého světa, kteří mají podobnou vášeň + zlepšení se v angličtině díky tomu, že ji budu stále používat.

## 2 SEKCE MY

Důkladnějším sebepoznáním a mapováním v sekci 1 jsou položeny základní kameny pro další práci, na které lze stavět společnou tvorbu a skupinový výstup. Sekce 2 MY je zaměřena na hlubší vzájemné poznání účastníků. Aby byla skupina schopna společně tvořit, potřebují se její členové znát – nejen povrchně, ale i skrze drobné osobní informace, zkušenosti a způsoby fungování. Aktivita v této sekci vytváří prostor pro prolomení ledů, seznámení a navazování vztahů, které jsou základem pro další spolupráci.

Důležitým principem této sekce je práce s dílčími aktivitami a jasně nastaveným rámcem. Tím, že lektor vytváří vhodné podmínky pro skupinovou práci, vzniká bezpečné prostředí, ve kterém

### CO PROTO UDEĹÁM? JAKÉ JSOU DÍLČÍ CÍLE?

**Krok 1:** Zjistím si, jaké cirkusové školy existují a jaké mají podmínky přihlášení, termíny a požadavky. (termín: během 2 týdnů)

**Krok 2:** Vyberu si jednu hlavní školu + 1-2 další, které mě také zajímají. (termín: do konce měsíce)

**Krok 3:** Promluví si se svým lektorem o svém záměru a nechám si doporučit, na co se zaměřit v tréninku. (termín: do 3 týdnů)

**Krok 4:** Postavím si jednoduchý tréninkový plán podle toho, co bude škola nejvíc hodnotit (např. síla, flexibilita, koordinace, technická disciplína, improvizace). (termín: první verze plánu během 4 týdnů)

**Krok 5:** Propojím se s lidmi, kteří na škole momentálně studují nebo ji vystudovali – např. přes sociální sítě, doporučení, festivaly atd. a zeptám se na jejich zkušenosti, rady a tipy. (termín: průběžně, alespoň 2 kontakty během 2 měsíců)

### .... ZA CO SE POCHVÁLÍM. A UMÍM TO?

Aktivita rozvíjí schopnost uvědomit si vlastní silné stránky a ocenit vlastní úspěch. Pomáhá účastníkům vidět, co se jim daří, nejen na co „ještě nemají“. Posiluje zdravé sebevědomí, motivaci i vnitřní bezpečí v tvůrčím procesu.

Úkolem lektora je vytvořit atmosféru, kde je pochvala sebe sama vnímána jako přirozená, ne jako chlubení. Povzbuzujte účastníky, aby hledali i drobné úspěchy, nejen velké výkony. Aktivita je dobrá jako průběžná reflexe pokroku i jako způsob, jak podpořit sebehodnotu v náročnějších fázích tréninku nebo tvorby.

se může rozvíjet vzájemná důvěra. Právě důvěra umožňuje účastníkům projevit se autenticky, otevřeně a s větší ochotou vstupovat do společné tvorby.

### AUTOGRAMIÁDA.

Cílem aktivity je získat co nejvíce informací o spoluúčastnících a zároveň jemným a přirozeným způsobem prolomit ledy ve skupině, včetně práce s dotekem. Každý účastník má svou tabulku na autogramiádu. Smyslem aktivity je v co nejkratším čase sesbírat podpisy ostatních účastníků, přičemž do každého políčka patří jeden podpis, celkem tedy devět podpisů.

Aktivita probíhá v neorganizovaném pohybu po prostoru. Po odstartování se účastníci navzájem oslovují a kladou si otázky vycházející ze zadaných tvrzení, vždy formou uzavřené otázky, např. „Miluješ kočky?“. V momentě, kdy dotazovaný odpoví kladně, podepíše se do příslušného políčka. Po získání podpisu je žádoucí podpis potvrdit krátkou společnou akcí, například chycením se za ruce a rychlým oběhnutím předem stanovené mety nebo jednoduchým strečinkovým či balančním prvem z párové akrobacie. Položení otázky, podpis a společná aktivita probíhají postupně, vždy jedno kolo po druhém. Vítězem se stává účastník, který jako první zaplní celou tabulku. Pokud není cílem soutěž, lze aktivitu vést tak, že pokračuje až do chvíle, kdy mají tabulku zaplněnou všichni účastníci. Pro podporu širší interakce lze zadání upravit například omezením počtu opakujících se podpisů, aby se v tabulce objevilo více různých osob. (např. "Ve vaší tabulce se objeví min. 5 různých podpisů.")



**VARIACE:** Pokud se skupina účastníků již dobře zná, může vzniknout tendence tuto aktivitu nebo celou sekci přeskočit. I ve stabilních skupinách je však vždy prostor vztahy dále rozvíjet a prohlubovat. Doporučujeme proto upravit tvrzení v aktivitě autogramiáda podle aktuálních potřeb skupiny. Namísto základních informací lze pracovat s tématy souvisejícími s procesem tvorby a rolí jednotlivce ve skupině, například s tím, co koho baví na tvorbě, jaké činnosti preferuje nebo jakým způsobem se nejraději zapojuje do společné práce. Prohlášení v aktivitě pak mohou být např. láká mě tvorba kostýmů, baví mě přemýšlet nad hudbou ve vztahu ke scénáři, raději plním dané úkoly než abych je vymýšlel/a a zadávala, rád/a organizuji akce i skupinu lidí,...

### **GALERIE VÝZNAMNÝCH OSOBNOSTÍ.**

Úkolu, ve kterém si účastníci do jednotlivých rámečků kreslí obličej jednoho ze spoluúčastníků a doplňují k němu zadané informace, předchází následující seznamovací hra.

### **Speed dating s kresbou**

Potkají se dva hráči a mají krátký časový prostor na to, aby se co nejlépe představili. Na jedno kolo pro jednu dvojici jsou vyhrazeny celkem dvě minuty. Jeden z dvojice začne a má jednu minutu na představení sebe sama. Může zmínit základní informace, čím se zabývá v oblasti cirkusu či pohybu, čemu se rád/a věnuje ve volném čase atd. Zatímco se snaží v omezeném čase sdělit co nejvíce informací, druhý účastník kreslí rychloportrét do příslušného okénka v pracovním listě a zároveň si informace zapamatovává. Nejde o výtvarnou dokonalost, ale o zachycení podstaty a dojmu. Po uplynutí jedné minuty se role ve dvojici vystřídají. Následně se vytvoří nové dvojice a aktivita pokračuje dál. Průvodce po celou dobu měří a hlídá čas. Počet portrétů, které účastníci zvládnou vytvořit, závisí na časových a organizačních možnostech skupiny. V menší skupině je možné, že se účastníci zvládnou setkat se všemi, ve větší skupině je vhodné pracovat s omezeným počtem setkání.

Pro ověření toho, co si účastníci o sobě zapamatovali, a zároveň pro sdílení informací i o těch, se kterými se nestihli osobně potkat, je vhodné aktivitu zakončit kruhovým sdílením. Místo opakovaného sebepředstavování se skupina snaží o účastníkovi, který je právě „na řadě“, říct co nejvíce informací, které si o něm pamatuje.



**VARIACE:** Způsob vytváření dvojic lze pojmout různými způsoby. Zde jsou příklady.

- Podobně jako při klasickém speed datingu mohou vzniknout dvě řady sedících účastníků naproti sobě. Po uplynutí časového limitu se jedna z řad vždy posune o jedno místo stejným směrem. Tento způsob je vhodný zejména pro větší skupiny.
- Účastníci se mohou volně pohybovat po prostoru, případně za doprovodu hudby. V momentě, kdy průvodce dá předem stanovené znamení nebo hudba přestane hrát, účastníci si co nejrychleji vytvoří dvojice. Po dvouminutové seznamovací sekvenci se aktivita opakuje a vznikají nové dvojice.

# 3

## SEKCE

## TVŮRČÍ BLOKY

Tato sekce přináší prostor pro **reflexi** a další plánování. Slouží k zastavení se a ohlédnutí za jednotlivými tvůrčími bloky, zhodnocení uplynulého, zamyšlení nad tím, co fungovalo, co bychom potřebovali jinak a na základě toho potom mohli upravit směr a plánovat další kroky.

Reflexe je nepostradatelnou součástí jakéhokoliv tvůrčího a vzdělávacího procesu, nicméně její zapojování není automatické a je potřeba s ní zacházet jako s každou jinou dovedností a návykem. Vnímáme proto jako důležité takovému procesu účastníky navykat (reflexe jako

přirozená součást tvůrčího procesu) a učit správně uchopit tak, aby byla efektivní (dobře strukturovaná reflexe jako klíč k učení a posunu).

Reflexe tvůrčích bloků mohou probíhat velmi jednoduše tím, že si každý sám vyplní pracovní list. Opět vás ale chceme podpořit k tomu, abyste podněcovali interakci a sdílení ve skupině. Přináší to nejen nové vhledy, úhly pohledu a podněty k vlastní reflexi ale také prohlubuje vzájemné poznávání účastníků a buduje pozitivní klima skupiny. Více viz. **VARIACE**.



**POZNÁMKA: Tvůrčími bloky** jsou myšlena jednotlivá setkání (lekce, dny v projektu,...), která jsou zacílená na proces společné tvorby. Mají různou podobu dle vašeho záměru.



#### **VARIACE:**

#### **Příklad technik pro mluvenou reflexi ve skupině**

**Kruh** - Průvodce zadá otázku, odpovídá na ní jeden po druhém v kruhu.

**Pyramidová reflexe** - Otázku nebo celý úkol zpracují účastníci nejprve individuálně, pak si odpovědi sdílejí ve dvojici, potom v celé skupině

**Fórum, banket** - Účastníci chodí volně po prostoru dokud hraje hudba, příp. různými rychlostmi nebo v různém stylu (klauni, pantomima, vojáci...), potkávají se a při zastavení hudby si sdělují odpovědi zadané průvodcem

#### **Příklad technik pro reflexi esenčních momentů na závěr**

**Jedno slovo/věta/gesto/živá socha** - způsob, kterým účastník definuje, co nejvýznamnějšího si odnáší z tohoto tvůrčího bloku (lekce, dne,...). Živá socha může být i úkolem pro malé skupiny.

**Metoda KUFR, PRAČKA, KOŠ: KUFR:** Co si odnáším s sebou?; **PRAČKA:** Co ještě potřebuji probrat/proprat?; **KOŠ:** Co bych vyhodil/a - co bylo zbytečné, co nepotřebuji?

**Klíčový okamžik pro skupinu:** V menších skupinách každý posílí, jaký okamžik vnímal jako klíčový pro skupinu (téma spolupráce, spolutvorby, vzájemné důvěry, podpory, harmonie, překonání se atd.). Skupina vybere jeden okamžik, na kterém se shodne jako nejzásadnějším a poté ho prezentuje do celé skupiny. Mimo daný moment také jmenuje, čím byl způsoben a v čem je pro skupinu důležitý.

# 4

## SEKCE

# JAK NA TVORBU

Tuto sekci je vhodné zapojit v momentě, kdy začínáte s tvorbou společného výstupu - performance. Nabízí prostor pro vybavení se náležitými pojmy spojenými s tvorbou a představením, rozšíření procesu tvorby o přijímání a dávání zpětné vazby formou konstruktivní kritiky a dále také systematického uchopení kreativního procesu krok za krokem.



**VARIACE:** Zde nabízíme metody, jakými lze uchopovat jednotlivé úkoly této sekce tak, aby se nejednalo monotónně o individuální práci účastníků s následnou kontrolou ve skupině.

**Pyramidové zpracování** - postupujeme od individuální práce k celé skupině; nejprve celý úkol zpracovává účastník individuálně, pak pokračuje ve dvojici (sdílí své zpracování, porovnává, diskutuje, doplňuje,...), dále ve větší skupině spojením několika dvojic a na závěr v celé skupině pod vedením průvodce

**Zpracování po částech** - začíná se ve dvojicích či malých skupinkách, kde každý dostane svůj díl zadání (např. část pojmů, otázek, tvorbu příkladných situací atd.). Po jeho zpracování se sdílí odpovědi ve skupině. Účastníci se tak v této části od svých spoluúčastníků dozvídají všechny zbylé informace/odpovědi.

**Skupinový brainstorming** - společného hledání nápadů a odpovědi ve skupině (menší nebo celé), při které se v krátkém čase shromažďuje co nejvíce návrhů. Brainstroming je ideálně moderován průvodcem nebo jedním z účastníků z důvodu hlídání časového i tematického rámce, příp. podněcování otázkami.

#### **SLOVNÍČEK – O ČEM SE TO MLUVÍ?**

Nabídněte účastníkům aktivnější možnosti vyplnění slovníku. Mohou se např. rozdělit do dvojic/skupin s tím, že každý dostane za úkol co nejlépe a zároveň nejstručněji popsat daný počet pojmů. Poté si je vzájemně představí ve skupině a dovyplní společně.

Seznámení se s pojmy a správnou terminologií vede k rozvoji odbornosti a profesionalizaci účastníků jako tvůrců, performerů i diváků.

Spodní prázdné řádky slouží k doplnění pojmů, které vám nebo účastníkům v pracovním listu chybí.

#### **INSCENAČNÍ TÝM.**

Tento bod slouží k přemýšlení o obsazení tvůrčího týmu obecně, zároveň také rozložení rolí ve vlastní

skupině. Nechte účastníky vymyslet a následně zaznamenat potřebné množství členů inscenačního týmu. Dále je nechte zamyslet se nad tím, jaká role oslovuje je a proč.



**PŘÍKLAD:** Do inscenačního týmu může spadat např. režisér, dramaturg, choreograf, scénograf, světelný designér, zvukový designér, kostýmní výtvarník, performer, produkční, supervizor...

## BOJÍME SE KRITIKY?

Kreativní kritika je podpůrná forma zpětné vazby, která respektuje fázi procesu, pomáhá dílu růst a vede tvůrce k objevování dalších možností a vědomému rozhodování, nikoli k obraně nebo uzavření se. Učme ji mladým tvůrcům formulovat, předávat i přijímat.

**Krok 1:** Projděte si nejprve krok po kroku principy kreativní kritiky. Každý krok si rozeberte a uveďte příklady.

- 1. Mluvím pouze za sebe, nezobecňuji** - „Mně osobně se nejvíc dotkla práce s rytmem.“
- 2. Nabízím řešení** - „Napadá mě, jestli by nepomohlo zkusit tu část zpomalit.“
- 3. Jsem pozitivní a chci pomoci** - „Ten nápad mi přijde silný, možná by si zasloužil víc času.“
- 4. Ptám se otevřenými otázkami** - „Co jsi tímhle momentem chtěl/a sdělit?“

**Krok 2:** Nechte účastníky vybrat vyjádření, která splňují principy kreativní kritiky.

**Přidejte otázku ke každému tvrzení:** Proč splňuje či nespĺňuje?

### ŘEŠENÍ:

Vyjádření, která splňují takové principy:

Jak bys si mohl/a udělat přípravu rekvizit efektivnější?

Co pro mě funguje je, že do vystoupení nedávám nejtěžší triky, ale zaměřuju se na flow jednotlivých prvků.

Na mě nejvíc působilo, když jsem viděl, že se vnímáte navzájem. Chtěl bych to vidět celou dobu.

Pokračujte v tom nápadu a popřemýšlejte o přidání nějaké pevné choreografie, abyste se cítili jistější.



**TIP:** Pokud vám to časové a organizační kapacity umožňují, zapojte cvičení, díky kterému si účastníci více zpětnou vazbu osvojí.

Ve dvojicích každý účastník vymyslí a předá tomu druhému jednu funkční zpětnou vazbu dle naučených principů a jednu nefunkční.

Dobrovolník s nápadem předstoupí před celou skupinu a vysloví zpětnou vazbu. Skupina na základě splnění zadaných principů diskutuje o tom, zda zpětná vazba naplňuje nebo nenaplňuje principy kreativní kritiky.

## KREATIVNÍ PROCES A.

Cílem aktivity je objasnit si, co všechno zahrnuje takového představení - ideální prostor pro brainstorming.



**PŘÍKLAD:** Dílčími složkami představení mohou být např. atmosféra, kostýmy, scéna, světlo, dynamika, tempo, vizuální styl, příběh - děj, rekvizity,...

## KREATIVNÍ PROCES B.

Aktivita rozšiřuje povědomí o nepostradatelných krocích tvorby a chronologicky je usazuje.

### ŘEŠENÍ:

Jednotlivé seřazení pojmů tak, jak na sebe v kreativním procesu navazují:

inscenační tým » rešerše » definice » laboratoř » selekce » scénář » inscenace

# 5

## SEKCE

# JÁ JAKO DIVÁK

Sekce 5 rozvíjí schopnost účastníků dívat se na představení vědomě a aktivně. Mladý tvůrce se zde učí vystoupit z role performer a vstoupit do role diváka, který vnímá celek, jednotlivé složky inscenace i vlastní prožitek. Právě tato zkušenost je klíčová pro rozvoj tvorby - pomáhá porozumět tomu, jak představení působí navenek, co je čitelné, co zaujme a co naopak zůstává skryté.

Pracovní list vede účastníky k zaznamenávání konkrétních informací o shlédnutém díle (název,

místo, typ), ale především k reflexi: jak dílo čtou, co je oslovilo a jakou inspiraci si z něj odnášejí. Cílem je **rozvíjet schopnost pojmenovat vlastní diváckou zkušenost a na základě znalostí k procesu tvorby a jednotlivým složkám inscenace** (viz SEKCE 4) **subjektivně hodnotit a analyzovat shlédnutého díla**. Tím je rozvíjena role tzv. poučeného diváka.

## SKUPINOVÁ REFLEXE

Po shlédnutí inscenace a vyplnění pracovního listu je doporučeno vložit skupinovou reflexi.

Tu je vhodné vést od osobní zkušenosti k uvědomění si jednotlivých složek inscenace. Průvodce podporuje popis, sdílení a hledání souvislostí, nikoli hodnocení správnosti či kvality díla.

### 1. *Jak to vidím já*

Prostor pro osobní interpretaci a popis toho, jak účastník dílo četl a čemu porozuměl. Důraz je kladen na vlastní pohled a prožitek.

### 2. *Co mě zaujalo? Jak?*

Zaměření pozornosti na konkrétní složky inscenace a na to, jakým způsobem na diváka působily. Rozvoj schopnosti pojmenovat divácký zážitek.

### 3. *Jako inspiraci si odnáším*

Propojení role diváka s rolí tvůrce. Účastníci hledají, co si z díla mohou odnést do vlastní tvorby. Ideální prostor pro diskuzi k hledání společných fungujících inspiračních elementů.

### 4. *Hvězdičky - škála*

Jednoduchý nástroj k otevření diskuze o tom, co pro jednotlivce znamená fungující představení. Slouží jako impuls k pojmenování vlastních kritérií.



**VARIACE:** Pro způsoby vedení reflexe se inspirujte v sekci 3. Zde můžete navíc přidat varianty, kde účastníky rozdělíte do dvojic nebo skupin podle daných kritérií, např. podle počtu hvězdiček na škále - spojit osoby se stejným počtem hvězdiček nebo naopak utvořit heterogenní dvojic/skupinu pro vyvolání debaty, diskuze.

# 6

## SEKCE

# TVOŘÍM/E

Sekce 6 otevírá prostor pro vlastní tvůrčí proces – individuální i kolektivní. Navazuje na předchozí části portfolia a vede účastníky od prvních nápadů přes společná rozhodnutí až k formulaci scénáře. Smyslem sekce není nutně dojít k finální podobě představení, ale naučit se proces tvorby vědomě pojmenovávat, strukturovat a sdílet.

Cílem je jednak **učit se systematicky krok po kroku uchopovat proces tvorby a dále rozvíjet schopnost spolupráce, komunikace a rozhodování v týmu, respektovat rozdílné představy a zároveň hledat společný směr.**

Průvodce zde vystupuje jako facilitátor procesu a dbá zejména na následující:

- vytváří strukturovaný komunikační rámec a bezpečný prostor pro diskuzi;
- pomáhá skupině formulovat myšlenky a ujasňovat společný směr;
- klade otázky místo nabízení hotových řešení;
- podporuje zapojení všech členů týmu;
- zaměřuje se na proces a spolupráci, nikoli pouze na výslednou kvalitu díla.

Pracovní list je postaven tak, aby účastníky provedl klíčovými kroky tvorby: od otevřeného hledání přes vymezování hranic až ke konkrétní struktuře. Doporučuje se postupovat po jednotlivých blocích a mezi nimi prokládat proces společnou reflexi.

V úvodní fázi **TÉMATA – MYŠLENKY – NÁPADY** je důležité vytvořit otevřený prostor pro sdílení. Průvodce podporuje rovnost hlasů a dbá na to, aby

nápady nebyly předčasně hodnoceny. Smyslem je mapování možností, nikoli jejich výběr.

Části **DISCIPLÍNY ANO / DISCIPLÍNY NE** a **MOJE HRANICE** slouží k jasnému vymezení preferencí a limitů. Průvodce zde může pomoci pojmenovat rozdíl mezi osobní hranicí a kompromisem v týmu. Právě tato fáze je klíčová pro prevenci konfliktů a podporu bezpečné spolupráce.

Blok „**Jak to vidíme dohromady**“ otevírá facilitovanou diskuzi o společném směru. Průvodce pomáhá skupině hledat průniky, pojmenovávat shody a neshody a formulovat společný záměr. Důležité je zdůraznit, že shoda nemusí znamenat jednotnost, ale vědomou dohodu.

V závěrečné části **FINÁLNÍ SCÉNÁŘ** a **JEDNOTLIVÉ SCÉNY** se abstraktní myšlenky převádějí do konkrétní struktury. Průvodce podporuje jasnost, jednoduchost a srozumitelnost – nejde o detailní scénář, ale o kostru, ke které se v průběhu zkoušení skupina vrací.



**TIP:** U méně zkušených skupin je vhodné postupovat krok za krokem, jednotlivé části pracovního listu vyplňovat společně a diskuzi jasně moderovat.

U zkušenějších skupin může průvodce ponechat větší autonomii a vstupovat pouze v klíčových momentech – při nejasnostech, zahlcení nebo ztrátě společného směru.

# 7

## SEKCE

# WORK-IN-PROGRESS

Tato sekce se zaměřuje na zkušenost sdílení rozpracovaného díla s publikem a na práci se zpětnou vazbou. Work in progress je bezpečný formát, který umožňuje testovat nápady, strukturu i sdělení představení ještě před jeho dokončením. Účastníci se zde učí prezentovat svou práci v procesu, přijímat podněty zvenčí a reflektovat vlastní prožitek bez tlaku na dokonalý výsledek.

Cílem sekce je **rozvíjet schopnost reflexe, sebehodnocení a dalšího rozhodování v tvůrčím procesu**. Účastníci se učí rozlišovat mezi dojmem, názorem a konkrétním podnětem a **pracovat se zpětnou vazbou jako s nástrojem dalšího rozvoje**.

Po odehrání work in progress je vhodné ponechat krátký prostor na individuální záznam bezprostředních pocitů a dojmů. Pracovní list účastníky vede od spontánní reakce k vědomější reflexi: od pojmenování pocitů, přes uvědomění si toho, co se povedlo, až k formulaci oblastí, na kterých chtějí dále pracovat. To jak v rovině

individuální, tak skupinové. Následná diskuze může probíhat ve skupině nebo v menších týmech. Průvodce podporuje kultivované sdílení, pomáhá třídít zpětnou vazbu a oddělovat osobní pocity od konkrétních návrhů. Důležité je zdůraznit, že ne se všemi podněty je nutné pracovat – klíčové je učit se vybírat ty, které jsou v souladu se záměrem díla.

Sekce uzavírá dosavadní fázi tvorby a zároveň otevírá prostor pro další rozhodnutí a kroky v procesu (viz část Prostor pro další poznámky, myšlenky, řešení)



**TIP:** Diváci a zpětná vazba: Pro work-in-progress je vhodné přizvat diváky, kteří dokážou nabídnout relevantní a podnětnou zpětnou vazbu. Může se jednat o další lektory, pedagogy, zkušené performery nebo tvůrce z příbuzných oborů. Jejich pohled pomáhá účastníkům nahlédnout dílo z jiné perspektivy a lépe porozumět tomu, jak působí navenek.

# 8

## SEKCE

# PREMIÉRA

Tato sekce se zaměřuje na vědomé ohlédnutí za vystoupením a uzavření jedné fáze tvůrčího procesu. Reflexe po premiéře pomáhá účastníkům zpracovat prožitek z vystoupení, uvědomit si vlastní posun a pojmenovat zkušenosti, které si chtějí odnést do další tvorby. Cílem sekce je **rozvíjet schopnost sebereflexe, práce s emocemi a přenosu zkušenosti do dalšího tvůrčího procesu**.



**TIP:** Je přínosné vyčlenit na tuto část samostatný časový blok a dopřát účastníkům čas na klidné

ohlédnutí za vystoupením. Odstup a klidnější prostředí umožňují hlubší reflexi a podporují učení z vlastní zkušenosti. Právě v této fázi se objevují uvědomění, která v bezprostřední zpětné vazbě (např. v backstage po show) ještě nemají prostor vzniknout.



**VARIACE:** Pro způsoby vedení reflexe se inspirujte v sekci 3.

# 9

## SEKCE

# DUŠEVNÍ SPRŠKA

Sekce 9 nabízí účastníkům jednoduché a bezpečné nástroje, které jim pomáhají se zastavit, zorientovat se ve svém vnitřním prožívání a podpořit zklidnění nervového systému. Nejde o terapii ani o práci s hlubokými osobními tématy, ale o **rozvoj všímavosti, seberegulace,**

**schopnosti vnímat vlastní potřeby v náročných situacích a umět na ně zareagovat.**

Tvůrčí práce, skupinová spolupráce i cirkusový trénink mohou být náročné na pozornost i výkon a vést k přetížení nebo stresu. Tato sekce je určená

přesně k těmto situacím - dává účastníkům prostor si všimnout, jak se cítí, a zvolit jednoduchý způsob, jak se zklidnit nebo znovu soustředit. Cílem je **podpora udržitelného přístupu k výkonu a schopnosti pracovat se stresem**.

Role průvodce není terapeutická. Jde především o vytvoření bezpečného rámce, srozumitelné uvedení cvičení, motivace k nim a respektování individuálních hranic účastníků. Ti nejsou povinni nic sdílet, mohou cvičení kdykoliv přerušit a volit si míru zapojení podle sebe. Navíc, je to jedna ze sekcí, která slouží i mimo rámec projektu.

**Krok 1.** nabízí zastavení a naladění pozornosti dovnitř formou jednoduché vedené meditace, která je strukturovaná bod po bodu. Účastníci se učí **vnímat svůj aktuální tělesný, emoční a mentální stav bez hodnocení** a dále na něj **reagovat vědomým výběrem a zapojením podpůrného opatření**. Krok je vhodné zařazovat během tvůrčího bloku, zejména např. po náročné aktivitě, zároveň však rozvíjí dovednost využitelnou i v běžném životě – **schopnost sebeuvědomování, seberegulace a péče o duševní zdraví**. Slouží také jako výchozí bod pro volbu dalšího nástroje („spršky“) z kroku 2.



**TIP:** I přesto, že účastník má v textu k dispozici jednotlivé kroky, sebevedení v jakékoli meditaci je dovednost, která vyžaduje trénink a zároveň vhodné podmínky a rozpoložení. Z toho důvodu je zde nahrávka, která účastníky jednoduše kroky provede.

**Krok 2.** navazuje na předchozí mapování vnitřního stavu a vede účastníky k vědomé volbě

seberegulační techniky. Smyslem je reagovat na aktuální potřebu těla a mysli – zklidnit se, uzemnit, nebo naopak jemně aktivizovat.

Průvodce účastníky může provést společně jednou technikou a dále je podporuje v tom, aby si **vybrali techniku podle sebe**. Jednotlivé aktivity slouží jako nabídka různých cest (dech, smysly, pohyb, rytmus), které rozvíjejí schopnost samostatně pečovat o svou psychickou i fyzickou pohodu.

Prázdná políčka u aktivit 4-6 umožňují účastníkům doplnit vlastní osvědčené „spršky“ nebo techniky, které objevili v průběhu práce. Tím se posiluje osobní zodpovědnost, autonomie a přenositelnost dovednosti do běžného života i tvůrčí praxe.

## VBÍREJ SPRÁVNOU HUDBU

Jako podpůrný nástroj seberegulace lze využít hudbu podporující mozkové vlny alfa nebo théta pro zklidnění a beta či gama pro soustředění.

TIP: Nekonečné množství playlistů lze najít na hudebních platformách jako Youtube či Spotify. Stačí zadat např. alpha waves for relax, beta waves for deep focus atd.

## HOĎ SE DO KLIDU S APLIKACÍ ANEB NEJSI NA TO SÁM\*A

Při hledání vlastních seberegulačních technik mohou účastníkům pomoci nejen osobní zkušenosti a vyhledávání na internetu, ale také aplikace zaměřené na dech, mindfulness a duševní pohodu či práce s hudbou.



# CIRKULÁRIUM

[www.cirkularium.cz](http://www.cirkularium.cz)