



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 2. 1. 2019 | Petr Žítek

Sebevědomí i lepší komunikaci dodá improvizace. Jaká jsou její pravidla?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Sebevedomi-i-lepsi-komunikaci-doda-improvizace.-Jaka-jsou-jeji-pravidla__s10012x19057.html

Improvizace má u nás dlouhou tradici. Vynikal v ní Werich, Voskovec, Vlasta Burian nebo třeba Miroslav Horníček. V posledních letech navíc našla nové uplatnění. Stala se oblíbeným nástrojem osobního rozvoje, mnohdy dokonce i terapeutickou formou. Účastní se jí čím dál častěji ti, kteří chtějí zvýšit své sebevědomí, nebo vylepšit veřejné vystupování. Jak a kde improvizace

pomáhá?



Pravidla k spontánnímu projevu

Pravidla se spontánností projevu na první pohled nejdou dohromady, ale opak je pravdou. Improvizace je toho důkazem. Celou ji totiž provází **několik základních pravidel**:

1. Účastník improvizace **musí přijmout nápad druhého** a rozvíjet jej. Nesmí jej hodnotit, nedej bože shodit.
2. Účastník se druhého neptá, jak své počínání myslí, co dělá, kam směřuje. **Reaguje dle toho, jak to chápe**, tedy mnohdy i rozdílně od spoluhráče, tj. v jistém smyslu chybně.
3. **Chyba je nedílnou součástí procesu**, nejen kvůli odlišnému pochopení, ale i kvůli nutnosti pohotově a nepřipraveně reagovat. Chyby a nedokonalosti jsou v tom smyslu **pravým kořením improvizace**, dělají ji zábavnou, vdechují jí život.

Pravidla tak vytvářejí bezpečnou oblast, kde [chyby a nedokonalosti ztrácejí svůj negativní ráz](#). Jsou součástí procesu, podstatou humoru. A kdo by se za těchto podmínek bál být spontánní? Nejspíš nikdo!

Jeviště však není realita, nebo je?



Jenže pomůže spontánnost na jevišti ke spontánnosti a sebevědomí v realitě? Jak něco svázaného s nereálnými pravidly může pomoci jinde? **Trik je např. v návyku.** Pokud se plavíte delší čas vratkou kánoí, rovnováhu udržujete i večer ve spacáku. Stejně to je i

s improvizací. Naučená lehkost projevu vydrží nějaký čas **i mimo jeviště.**

Improvizace totiž přináší **podstatné životní náhledy**, často skrze reakce publika, náhledy, které lze vztáhnout i na normální život. Ostatně, když si vezmete jakoukoliv společenskou akci, vždy jsou tam tací, kteří neví, co říci, mlčí, ale pak se objeví někdo, kdo hovor prostě začne. Zpravidla neřekne nic příliš chytrého nebo třesknutě vtipného, ale **řekne něco úplně obyčejného, často i osobního.** Právě to ale funguje nejlépe. Takový úvod je **lehce pochopitelný** a zareagovat na něj je bez problému. Posluchač tedy není od počátku vystaven žádnému riziku. A právě takový způsob jednání učí

improvizace každou vteřinu. Kdo chce umět zdravě a efektivně komunikovat, musí umět improvizovat.

Příručka komunikace v kostce

- Improvizace tedy každému hráči odhalí:
 1. Není problém, když je člověk **obyčejný a „nudný“**. Naopak, dává mu to srozumitelnost, přičemž jen díky ní může s někým opravdu hrát nebo jen vést komunikaci, být tam s ním.
 2. Obyčejnost umožňuje **pohotovou reakci**. Originálnost totiž stojí úsilí, kterého se nechceme vzdát, i když se situace změní. Chceme se jednoduše držet toho, co jsme si připravili, což vede k monologu, jak na scéně, tak v životě.
 3. Monolog zpravidla není **tak zábavný jako rozhovor**, jak pro publikum, tak druhého. Jistá míra nudy, předvídatelnosti je tedy předpoklad zábavy.
 4. Není nutné být víc, než jste. Není jednoduše třeba se překonat vymýšlením originálností, ale to nejlepší, co můžete udělat, je právě jen být **tady a teď**. Vlastně jen takový postoj umožní pohotovou reakci, v podstatě umožní být dobrým hráčem, zábavným společníkem.
 5. Zásadní je tedy být sám sebou **se všemi klady a zápory**. Právě to je hlavní předpoklad pohotové reakce.

6. Nakonec tedy improvizace hráči odhalí, že chyby, které patří k tomu být tady a teď, nepřipravený a nedokonalý, jsou mnohem menší problém, než si hrát pouze na svém vlastním písečku, v improvizaci rozhodně a **ve společenském životě jakbysmet.**

Nezkusíte i vy následovat těchto šest odhalení? Možná nebudete chrlit vtipy jako profesionální baviči, ale lidi se k rozhovorům s vámi **nejspíš rádi vrátí.** A to za to stojí, co myslíte?

Poslední váhavé by mohla přesvědčit slova **otce moderní improvizace Keitha Johnstona**: „Na selhání není nic špatného. Který parník je nejslavnější?“

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz