

Denis Bosak

PRIMJENA ČEHOVLJEVE TEHNIKE U GLUMAČKOJ PRAKSI

Ili iskustva mladog glumca



Postoje mnoge definicije koje opisuju glumu i glumački proces, no ni jedna ne pruža potpuni odgovor na pitanje „što je to gluma?“. Dapače, to će pitanje mnogim glumcima i redateljima biti povod za duge filozofske rasprave, međutim ni one naposljetku ne daju konkretan odgovor. Opisi glume vrlo su široki, a „matematička“ formula za glumački proces ne postoji. Jedan od razloga tome jest vjerovanje da je glumački produkt (bila to predstava, karakter ili dramski lik) subjektivan, a njegova kvaliteta u oku promatrača. Tako se glumački proces počinje doimati apstraktnim, kompliciranim i zamršenim, a gluma postaje vječna borba i traženje lika u sebi i oko sebe. Kako glumci ne bi bili ovisni o (ne)dolasku nadahnuća, koriste se različitim tehnikama koje ujedno pomažu i demistificiranju glume.

Osobno se najviše služim tehnikom Mihaila Čehova. Pomaže mi, ne samo na sceni i u profesionalnom, već i u privatnom životu. Koristio sam se njome pri sučeljavanju s različitim situacijama, savladavanju mnogih zadataka i prevladavanju mnogobrojnih blokada.

Međutim, iz osobnog iskustva, a i pri razgovoru s kolegama, shvatio sam da mnoge tehnike, pa tako i Čehovljeva, mogu stvoriti još više pitanja i mistificiranja ako ostaju samo na papiru, to jest ako ih se čita bez praktične primjene vježbi.

*Iskušajte te vježbe i vidjet ćete da one nisu mistične. Iskušajte ih i vidjet ćete da su one istinski praktične.*⁴, zapisao je Čehov. *Zamršena priroda ove građe ne traži samo pomno čitanje ni potpuno razumijevanje, nego i suradnju s autorom. Na mnoga pitanja koja se mogu pojaviti u vašim mislima dok čitate ovu knjigu najlakše bi se moglo odgovoriti praktičnom primjenom vježbi. Na nesreću, nema drugog načina suradnje: tehnika glume ne može se nikada shvatiti kako treba bez njezina prakticiranja.*²

Tehnika Mihaila Čehova često se opisuje kao *torba s alatima* iz koje glumac sam može uzeti ono što mu najviše leži i što mu najviše odgovara za ulogu koju gradi. Alata je mnogo i svaki se može koristiti na različite načine, a njihove kombinacije daju različite rezultate.

Pročitano teoriju počeo sam istinski shvaćati tek pri radu na praktičnim vježbama. U tome mi je pomogla ljetna škola Michaela Chekhova u Grožnjanu. Alati koje sam

tamo usvojio pomogli su mi u radu na mnogim ulogama u različitim predstavama.

DEMETRIJEV UNUTARNJI SVIJET

Psihološka gesta, vjerojatno najpoznatiji alat koji Mihail Čehov predstavlja, neizmerno mi je pomogla pri radu na liku Demetrija iz Shakespeareove drame *San Ivanjske noći*.

Dok sam se za vrijeme studija glume bavio određenim ulogama, znalo se dogoditi da ne znam točno što radim. Takve su okolnosti najčešće rezultirale posezanjem u sebe, posezanjem za ustaljenim obrascima, a uloge koje sam utjelovljavao često bi bile odraz jednog dijela mogega karaktera. Kada bih napravio dobar ispit, odnosno dobru ulogu, često nisam znao zašto je to tako, a nisam imao alate pomoću kojih bih mogao ponoviti isto radeći na sljedećoj, drukčijoj ulozi. Međutim, stvarajući ulogu Demetrija, shvatio sam kako mi psihološka gesta može pomoći pri gradnji lika u cijelosti (Super psihološka gesta), kao i pri rješavanju određenih dijaloga, monologa ili rečenica (za svakog posebna psihološka gesta).

Super psihološku gestu pronašao sam služeći se vrlo jednostavnim vježbom: Hodamo prostorom, na pljesak voditelja stanemo i opuštamo tijelo apstraktnim pokretima, izvedeći različite grimase, ispuštajući zvukove... Nakon nekoliko trenutaka na pljesak prestajemo s prvom radnjom i što je brže moguće izgovaramo „ja mogu _____“ i neki glagol čiju radnju znam da Demetrije može izvršiti (na primjer: ja mogu trčati, ja mogu otići, ja mogu skočiti, ja mogu tražiti...). Taj se zbir radnji ponavlja nekoliko puta. Nakon toga, prekinuti pljeskom voditelja, umjesto „ja mogu“ izgovaramo, također što je brže moguće i bez prethodnog razmišljanja: „ja _____(nešto što radim)“, na primjer ja tražim, ja hodam, ja razmišljam, ja volim.

Prva stvar koju je važno naglasiti jest da nakon pljeska glagol izgovaramo brzo i bez prethodnog planiranja. Druga i najvažnija stvar: glagol mora biti aktivan (npr. ja spaša-

vam, a ne ja želim biti spašen). Glagol koji će se najviše puta ponoviti jest onaj koji je najbolje uzeti kao generalni glagol prema kojem tražimo Super psihološku gestu. Za lik Demetrija najviše mi se puta pojavio glagol *zahtijevam*. Na temelju tog glagola, pronašao sam psihološku gestu *vući*. To je arhetipska gesta koja je primjenjiva kroz cijelu dramu za stvaranje njegovog karaktera.

Super psihološka gesta pomaže nam pri stvaranju karaktera u cijelosti, no za rješavanje konkretnog dijaloga ili monologa (ili nekog njihovog dijela) možemo se poslužiti drukčijom psihološkom gestom. Uzet ću za primjer dijalog između Demetrija i Helene s početka drame. U tom dijelu Helena svim srcem želi biti blizu Demetrija i osjetiti njegovu ljubav, dok on razmišlja samo o Hermiji, a prema Heleni ne osjeća ništa osim gađenja. Bilo mi je važno osnažiti Demetrijevu volju i dati mu unutarnju ispunjenost, a da pritom podlegnem stereotipnom pokazivanju emocija i „igranju na prvu loptu“. Da bih to postigao, odabrao sam psihološku gestu *guranja*. Temelj tog odgovora bio je aktivni glagol maknuti (jer Demetrije više od svega želi maknuti Helenu iz svoje blizine). Ponovio sam je nekoliko puta pazeći da koristim cijelo tijelo i da gesta ostane jednostavna, odnosno da u nju slučajno ne ubacim još neku gestu u pokušaju da je upotpunim. Kada sam bio siguran da je moje tijelo zapamtilo gestu, dodao sam joj kvalitetu gađenja jer psihološke geste osnažuju volju našeg lika, a kvalitete im daju emociju. Ponavljao sam gestu s kvalitetom gađenja igrajući se kombinacijom brzog i sporog tempa i kada sam bio siguran da sam ponovio dovoljno puta, da osjećaj geste i emocija ostaju u mom tijelu, ponutrio sam gestu. Sada sam je radio, ali uz pomoć imaginacije. Moje je tijelo bilo mirno, a gesta se događala iznutra. Na van se neće vidjeti ništa, ali oćuti i senzacije koje dobivamo bit će snažniji, a gluma vrlo točna i ispunjena. To je način na koji ćemo psihološku gestu koristiti na sceni. Kada mi je redatelj rekao da odigram dijalog s partnericom pazeći da se s Helenom ophodim pristojno (dvorski), cijelo sam vrijeme radio unutarnju gestu izgovarajući napisan tekst. Rezultat je bio nevjerojatno točan: višeslojan odnos između dvaju likova. Demetrijev unutarnji život bio je ispunjen, to jest, bilo je jasno da ne može podnijeti Helenu, iako se prema njoj ophodi uglađeno i pristojno. Često sam, kao student, dobivao uputu ili upozorenje

Kada mi je redatelj rekao da odigram dijalog s partnericom pazeći da se s Helenom ophodim pristojno (dvorski), cijelo sam vrijeme radio unutarnju gestu izgovarajući napisan tekst. Rezultat je bio nevjerojatno točan: višeslojan odnos između dvaju likova

„Pazi da ti ne pada misao“. Radeći na Demetriju pomoću psihološke geste pronašao sam ključ rješavanja tog problema. Kao što znamo, psihološka gesta ne završava u trenutku kad naše tijelo završi s njezinim izvođenjem. Potrebno se zadržati u toj poziciji još nekoliko trenutaka i dopustiti da gesta zrači iz nas. Isto vrijedi i za unutarnju gestu jer kamo ide misao, tamo ide i energija. Dakle, radeći sa psihološkom gestom naučio sam da, kada joj dajem vremena, zrači - tada mi ni misao neće padati.

PETRICA KEREMPUH U RALJAMA HLADNOG OČNJAKA

Mnogi se alati poput psihološke geste i super psihološke geste mogu koristiti za lik u cijelosti ili samo za neki dio teksta - monologa, dijaloga ili rečenice. Jedan od alata kojim se najviše volim koristiti na mikrorazini su slike ili predodžbe. Na samom početku korištenja ovog alata važno je pronaći sliku/predodžbu koja nam najviše odgovara za određeni dio teksta. Ključ je u tome da maknemo vlastita očekivanja i vlastite predumišljaje. Tijekom rada na *Baladama Petrice Kerempuha* Miroslava Krleža koristio sam se mnogim Čehovljevim alatima, međutim, posebno mi se u sjećanje urezalo nekoliko stihova na kojima sam iskoristio slike:

*Zgorete cirkve, kervavi sveci,
dim, jogenj, megla, v megli mertveci...*

*V megli, v daljini, plač pesji, kmica,
bistrički bogec, bistrička bogica...*³

³ Miroslav Krleža, *Balade Petrice Kerempuha*, Novi Liber, Zagreb 2013. strana 75

Kad odaberem jednu sliku za gradnju cjelokupnog lika, često se zapletem u svoje ideje i očekivanja, ali ljepota tehnike Mihaila Čehova jest upravo u neprestanom vraćanju tehnici i ponovnom vježbanju

Kako bismo pronašli idealnu sliku za određeni dio teksta, važno je da odmah nakon što ga pročitam zažmirim. Prvo što nam se stvori pred očima (bez naše prethodne autosugestije) jest slika s kojom možemo raditi. Kada sam pročitao gore navedene stihove i zažmirio, zamislio sam sliku mršavog, pothranjenog psa u neplodnom polju obavijenom ledenom maglom, sa slinom koja mu curi niz očnjake. Slika koja se pojavljuje ne mora biti doslovna, može biti i asocijativna, ali je važno da bude jednostavna. U suprotnom, naša će imaginacija imati previše detalja i neće moći izvući maksimum iz ponuđene slike/predodžbe. Budući da je moja slika imala previše detalja, usredotočio sam se na, za mene, najvažniji detalj: hladni očnjak s kojega kaplje slina.

Jednom kada se slika pronađe, može se zamisliti u bilo kojem centru koji nam odgovara. Prema Čehovu postoje tri centra: misaoni centar (nalazi se u našoj glavi - to je centar racija i razmišljanja), voljni centar (nalazi se ispod pupka i iza pelvisa u zdjelici - to je centar koji uvjetuje našu volju i želje) i emotivni centar ili kako ga Čehov naziva idealni centar za glumca (nalazi se u našim prsima).

Emotivni centar je najlakše locirati tako da izgovorimo rečenicu „Tko, ja?“ i pritom pokažemo na sebe. Instinktivno ćemo pokazati na područje prsa. Nekoliko centimetara dublje od mjesta na koje smo pokazali nalazi se emotivni centar.

Radeći na navedenim stihovima, zamislio sam hladni očnjak s kojega kaplje slina u emotivnom centru. Nakon toga slijedio je fizički dio vježbe. Dopustio sam svome tijelu da se uz pomoć imaginacije počne kretati. U toj su vježbi na početku pokreti uvijek apstraktni i veliki, a kada tijelo prihvati centar s njegovom slikom, postupno se smanjuju sve dok ne postanu unutarnji i tajni. Tek kad sam

bio siguran da je zamišljena slika/predodžba inkorporirana u odabranom centru i da je to centar koji predstavlja središnji dio karaktera koji sam želio stvoriti, izgovorio sam tekst. Izgovoreni tekst dobio je trodimenzionalnost, a emocije i način izgovaranja riječi, koje su ovom slučaju vrlo teške i neugodne, nisu bile preglumljene ili patetične.

OKRUTAN ILI POKORAN ŠKOTSKI KRALJ

U radu na ulozu ili na tekstu važno je ne prestati istraživati. Čak i ako nam se prva slika i odabrani centar čine najprikladnijima, ne bismo trebali na tome stati. Zanimljivo je vidjeti što se događa premjestimo li je u drugi centar, uočiti razlike u kvaliteti izgovora teksta i u dobivenom rezultatu. Isto tako, poželjno je istraživati sa što više različitih slika te strpljivo dopustiti tijelu da ih inkorporira u pojedini centar. Tako ćemo imati više ponuđenih inačica te ćemo na kraju odabrati onu koja najbolje odgovara ciljanom rezultatu za cjelokupnu predstavu, lik ili monolog.

Centar može biti, uz navedena tri glavna, i bilo koji dio tijela. Radeći na naslovnom liku kralja iz škotske drame, primjerice, za njegov centar sam izabrao vrat. U njemu sam zamislio sliku hladne metalne šipke. Na početku vježbe slobodno smo se kretali po prostoru, služeći se velikim i apstraktnim pokretima. Zatim nas je voditelj spojio u parove, a nama je bilo zanimljivo otkrivati različite senzacije i informacije o karakteru zahvaljujući interakciji s partnerom. Isprva sam lik koji tumačim doživljavao kao hladnokrvnog i oštrog vladara i ubojicu, no u radu s partnerom shvatio sam da on zapravo želi biti submisivan i pokoran nekome snažnijem od sebe, konkretno, svojoj supruzi.

VJEČNO NEMIRAN PUK

Uz sve navedeno, centar može biti i izvan našeg tijela. Izvrstan način za stvaranje pijanog lika je, na primjer, uzeti voljni centar i pomaknuti ga izvan tijela. Glumac će sve vrijeme pokretima svog tijela pokušavati vratiti voljni centar u svoje tijelo, no on će neprestano izmicati, što je izuzetno zabavno.

Jedna od dražih uloga koje sam igrao i čije je stvaranje bilo izuzetno zanimljivo i poučno bila je uloga Puka u Shakespeareovoj drami *San Ivanjske noći*. Gradeći lik ko-



Puk, *San Ivanjske noći* (završni ispit, r: Krešimir Dolenčić)

ristio sam se različitim slikama koje su varirale od scene do scene - ponekad su to bile vruće, pulsirajuće kuglice poput malenog Sunca, a ponekad su bile hladne i ledene. Centar u koji sam ih smjestio bio je izvan mog tijela: između dlanova. Bio je pokretan i dlanovi kao da ga nisu željeli staviti u sebe. Stoga su se dodavali i poigrali njime, pomicali ga. Pomoću takvog centra dobio sam vječno nemirnog Puka koji čak i kada mirno stoji, iznutra poskakuje, pulsira i jedva čeka krenuti dalje. Na kraju drame, prema redateljskoj uputi, on ostaje sam i napušten od svih. U tom je trenutku moj centar postao voljni, sa slikom hladne, metalne, teške kugle jer je njegova situacija tužna i beznadna, on gubi svoju životnu energiju i prepušta se očaju.

Dakle, slike se mogu koristiti, u kombinaciji s centrom, drukčije za različite dijelove teksta. Jedna nam slika može, poput Super psihološke geste, otključati lik u cijelo-

sti ili nam može pomoći riješiti neku rečenicu, dijalog ili monolog, za čime osobno češće posežem. Kad odaberem jednu sliku za gradnju cjelokupnog lika, često se zapletem u svoje ideje i očekivanja, ali ljepota tehnike Mihaila Čehova jest upravo u neprestanom vraćanju tehnici i ponovnom vježbanju. Jedino se tako može doći do otkrivanja novih stvari, spoznaja i mogućnosti.

HAM U BALONU ŽILETA

Alat kojim se bolje znam koristiti za stvaranje kompletnog karaktera je atmosfera. Čehov je rekao: *Smisao komada uprizorenoga na pozornici njegov je duh; njegova je atmosfera njegova duša; a sve što se u njemu vidi ili čuje, to je njegovo tijelo.*⁴

⁴ Mihail Čehov, *Glumcu - O tehnici glume*, Hrvatski centar ITI-UNESCO, Zagreb 2004. stranica 94.



Tim se alatom često koristim u dramskim skupinama, u voditeljskom radu s djecom i mladima, gdje sam primijetio nevjerojatne rezultate. Atmosfera se može koristiti na grupnoj (atmosfera komada ili predstave) ili individualnoj razini (alat koji pomaže formirati karakter). Međutim, u kazalištu uglavnom nemamo priliku istražiti grupnu razinu. Rijetki su takvi slučajevi u kojima se grupa pojedinaca nađe i stvara predstavu zajedno, koristeći se jednom tehnikom. Puno smo češće u sustavu gdje se svaki glumac koristi svojom tehnikom ili načinom stvaranja karaktera. Shodno tome i ja imam više iskustva pri korištenju alata na individualnoj razini, odnosno kao pomoć pri stvaranju lika. Najviše sam se tim alatom koristio tijekom rada

na ulozu Hama iz drame *Svršetak igre* Samuela Becketta. Za postizanje atmosfere najprije je važno stvoriti svoj balon ili *bubble*, što znači da zamišljamo oko sebe nepropusnu membranu koju dodirujemo dlanovima kako bismo osjetili njezin materijal. U tom smo balonu sami i ispunjavamo ga uvjetima kakvi nam najviše odgovaraju: savršenom temperaturom, bojom, mirisom. Atmosfera se kreira pomoću disanja. Udišemo atmosferu koja nam stvara određene emocije, a izdišemo još više atmosfere koja ispunjava naš balon. U tom balonu možemo dodati, trčati, ležati, a nakon nekog vremena počinjemo ga povećavati ili smanjivati. Naposljetku ulazimo i izlazimo iz balona i gledamo koja je razlika vani, a koja unutra.

Nakon toga ispunjavamo svoj balon različitim atmosferama. Kao i u prethodnom primjeru, atmosfera se puni dahom (disanjem). Ona postoji svuda oko nas, ali i u nama samima. Udišemo je i svakim izdahom umnožavamo. Nabrojat ću samo neke od atmosfera koje sam kreirao tražeći savršenu za Hama: prljave oštre igle, plavo i hladno, prljave žilete, zlatno svjetlo, siva, oštra, hladna, zaigranost, senzualnost.

Kada sam pronašao atmosferu za koju sam osjećao da najviše rezonira s onime što osjećam dok čitam Hama, krenuo sam raditi na uvodnom monologu. Kreirao sam svoj balon na udaljenosti od dužine ruke. Ispunio sam ga atmosferom odvrtnih, prljavih žileta. Svakim su udahom ulazili u mene, a svakim ih je izdahom bilo sve više. Kada sam bio spreman, počeo sam izgovarati monolog. Pomoću atmosfere postigao sam točan ton govora, puno dublji od mog privatnog. Riječi koje su izlazile bile su sporije, a bez ove tehnike ne bih niti pokušao tako govoriti. Kroz monolog atmosfera je postajala gušća, vibrirala je i kipjela sve do vrhunca na kojemu je eksplodirala stvarajući svakom svojom promjenom i nove senzacije. Pomoću toga dobio sam različite slojeve u izvedbi i izbjegao monotoniju. Zahvaljujući zamišljenim žiletima, koji su mojemu liku stvarali izuzetnu neugodu, postigao sam starost, umor i bol. Utjelovio sam Hama kojemu je teško izgovarati rečenice, činiti geste, pa čak i treptati. Radeći s atmosferom otvorile su mi se vrlo točne mogućnosti i senzacije do kojih vjerojatno ne bih došao da sam isključivo racionalno razmišljao nad tekстом.

U navedenom primjeru vidljiva je razlika između glumčeva posla i glumačkog rezultata. Moj posao je bio imaginirati odvrtnu atmosferu punu prljavih žileta, a glumački rezultat bio je lik koji je u ogromnoj muci. Ta muka nikako nije smjela postati moja jer kada se glumac na sceni počne mučiti, on prestaje prenositi potrebnu poruku publici. Publika u tom trenutku počinje promatrati osobu koja se muči na sceni, možda čak i suosjećati s njom, a izmiče joj priča i poruka predstave. Da bi se to izbjeglo te da bi se omogućio dijalog s publikom, glumac treba primijeniti osjećaj za lakoću.

Osjećaj za lakoću je jedan od četiriju osnovnih principa koji svaki glumac mora imati. On podrazumijeva da se svaki pokret i svaka gesta, sve što se događa na sceni,

Zahvaljujući zamišljenim žiletima, koji su mojemu liku stvarali izuzetnu neugodu, postigao sam starost, umor i bol

radi na *dahu*, tj. jednostavno i lako. Glumac, čak i kada igra neku tešku ulogu ili kada njegov lik radi nešto fizički teško, to ne smije pokazati. Naši se mišići ne smiju grčiti i ne smijemo biti u muci. Tako uvijek držimo kontrolu nad svime što radimo. Da bi se prizvao osjećaj za lakoću, nije potrebno puno truda i razmišljanja. Dovoljno ga se tek prisjetiti.

Voditelji na radionicama znali su nas podsjećati na to da uključimo osjećaj za lakoću u sve što radimo i u istom bi trenutku cijela grupa udahnula. Ništa se ne bi promijenilo u izvedbi, ali zrak bi odjednom postao lakši, a muka bi nestala. Dakle, dovoljno se samo prisjetiti osjećaja za lakoću i on sam dolazi u tijelo.

OD VODE DO ULICE FIŠKALIŠA VRTIREPA

Polazeći radionice Mihaila Čehova često sam radio vježbu koja razvija četiri vrste pokreta: oblikovanje, plutanje, letenje i zračenje. To je alat koji otvara nevjerojatni glumački prostor za izvrsne improvizacije. Međutim, nisam znao kako taj alat primijeniti u profesionalnom životu, u radu na konkretnoj ulozi. Priliku za to dobio sam u Hrvatskom narodnom kazalištu u Varaždinu gdje mi je ponuđena uloga Fiškališa Vrtirepa u predstavi *Čini Barona Tamburlana*.

Gradio sam lik pomoću plutanja i ta mi je kvaliteta pokreta pomogla, ne samo da stvorim karakter koji se uklopilo u redateljevu viziju predstave, nego da i riješim mnoge monologe koje je moj lik morao izgovoriti.

Vježba za tu kvalitetu počinje vrlo jednostavno. Hodamo prostorom mijenjajući tempo i smjer, pazeci da ne ostvarujemo kontakt sa zidovima ili preprekama. Zatim zamišljamo da hodamo uz obalu potoka, sve mu se više približavamo i na kraju ulazimo u čistu vodu. Njezina razina svakim našim korakom raste preko naših gležnjeva do koljena, preko kukova do trbuha, preko prsa do ramena i vrata dok naposljetku nismo u potpunosti okruženi vodom. Svakim našim udahom i izdahom voda izlazi i ulazi u nas. Ona je svuda oko nas i u nama samima.

Pritom je važno da ne glumimo da smo u vodi jer bismo tada glumili gubitak daha, davljenje ili utapanje. Voda postaje, kao i atmosfera, naša stvarnost koju smo kreirali i postojimo u njoj. Voda ima različite struje koje nas ponekad podignu, ponekad udare s leđa i gurnu naprijed, ponekad uspore i odbace natrag. Polako smanjujemo svoje velike apstraktne pokrete i istražujemo kako je to samo stajati okruženi vodom. Zatim hodamo u prostoru okruženi vodom, ali to skrivamo kao svoju tajnu. Plutajući počinjemo obavljati svakodnevne radnje poput vezivanja cipela, odijevanja ili zatvaranja vrata, no ljudi oko nas ne vide da plutamo jer smo tu kvalitetu pounutрили.

U toj su kvaliteti moji pokreti postali lakši i fluidniji, a držanje uspravnije. Čak i kada sam bio miran, moje se tijelo lagano talasalo.

Ako ne razmišljamo i prepustimo se senzacijama koje dolaze iz ove vježbe, otkrit ćemo potpuno neočekivane načine na koje možemo izgovoriti svoje replike koje nam u suprotnom nikada ne bi pale na pamet. Fiškališ Vrtirep je lik koji se dodvorava bogatašima u svemu, tražeći svoju korist, a pritom iskorištava svaku priliku da nekoga pokrade. On ni u jednom trenutku nije miran. To sam uspio ostvariti uz pomoć kvalitete plutanja, a da se nisam pitao kako se glumi ulizica. I što je najvažnije: izbjegao sam nepotrebno i neartikulirano cupkanje po sceni.

Mihail Čehov nam je ostavio mnoge alate, ali rad na njegovoj tehnici podrazumijeva neprestano vraćanje na početak i konstantnu vježbu. Postoje mnogi alati koje još ne znam provesti u praksu, stoga sam u ovom tekstu naveo one s kojima sam imao najviše uspjeha. Međutim, uvjeren sam da je moguće naučiti i usvojiti svaki Čehovljev zadatak. Jednom kad se počne raditi, svaki od tih alata nosi nevjerojatno bogatu lepezu mogućnosti. Važno im je samo dati priliku i pokušati.

...kvantni fizičari, sa svojim studijima o ponašanju subatomske čestice, učinili (su) Čehovljeve ideje o neopipljivosti koje stvara opipljivo mnogo shvatljivijima, općepriznatima i prihvatljivijima.⁵

⁵ Mihail Čehov, *Glumcu – O tehnici glume*, Hrvatski centar ITI-UNESCO, Zagreb 2004. stranica 18.

