

MÁTE STRES Z KONFERENCIÍ? SKÚSTE SI STAND-UP

Docent – už nejaký čas priznaný akademický titul pred jeho menom, ale pôvodne len prezývka, ktorá mu prischla, keď prenikol do stand-upovej komunity. „Predbehol som dobu – neoprávnene som používal titul pred tým, než to bolo v móde. Raz darmo, bol som vizionár, ktorý by – nebyť neskorších predsedov parlamentu a ďalších pánov – zostal dodnes nepochopený,“ usmeje sa. Dámy a páni, privítajte na pódiu Milana Sedliaka, vedca a pedagóga z Fakulty telesnej výchovy a športu UK!

„Bývalý telocvikár, momentálne vedec a otec, teda človek bez budúcnosti. Ako vedec humoru nerozumie, preto humor skúma, a to priamo na pódiu,“ nešetrí Milana Sedliaka webstránka *Silných rečí*, ktorých je súčasťou od roku 2015. Sám však bez mučenia priznáva, že nie je rodený komik. „Ja som sa naozaj musel učiť od núly,“ odmlčí sa, „od Jana Gorduliča,“ neodpustí si fór na adresu zakladateľa spomínanej show, dodávajúc, že v stand-upe je krásne to, že si môžete utahovať zo šéfa, a keď to funguje, tak on vám za to ešte poďakuje a zaplatí, čo by v inej profesii asi nešlo.

V krajine tisícich jazier i komikov

Milan Sedliak sa však stand-upu v skutočnosti venuje už 11 rokov, „i keď poriadne asi len tretí rok“. K tomuto žánru sa dostal viac-menej náhodou, a to počas svojho doktorandského štúdia vo Fínsku. „V meste Jyväskylä, kde som chodil na univerzitu, mali študenti klub, kde bývali nielen fínske stand-upy, ale pozývali si tam aj zahraničných komikov z Veľkej Británie či USA,“ vysvetľuje. „Na stand-upe ma zaujalo, že to je otvorený žánr a že aj stand-up komici sú rôzni – od takých, ktorí vyzerajú ako Mr. Bean, až po pankáčov, ktorých by ste nechceli stretnúť v tmavej uličke, no prichytíte sa pri tom, že sa na ich

vtípoch nesmierne bavíte,“ hovorí. Keď sa v roku 2009 vrátil po takmer siedmich rokoch z Fínska na Slovensko, chvíľu otáľal, ale nakoniec reagoval na výzvu, aby si stand-up prišiel vyskúšať na tzv. open mic. „Prísť mohol hocikto a to bolo moje šťastie, lebo dnes by som už asi neprerazil,“ tvrdí skromne. Pred 11 rokmi totiž na Slovensku stand-up len začínal, odvtedy sa však posunul milovými krokmi vpred. Priznáva, že materiál, s ktorým tam vtedy išiel, mal biedne pripravený. „Ale to sa veľmi ťažko robí, keď si človek nevie predstaviť, čo to obnáša. Hoci som vedec, stand-up som si vôbec nenaštudoval. To prišlo až neskôr,“ povie s iskrou v oku.

Scientometria na pódiu

To sa dá? Naštudovať si stand-up? „Čiastočne áno. Podobne ako vo vede, aj v stand-upe sa totiž dá kvalita výstupu vyhodnotiť na základe rôznych scientometrických parametrov – štatisticky môžete spracovať dáta ako frekvencia smiechov za minútu, trvanie smiechu či tzv. kategórie smiechu. Podľa toho sa rozlišujú áčkové, béčkové, céčkové a déčkové vtípy,“ začína. Kým pre déčkový vtíp s minimálnym ohlasom od publika platí, že ho treba zo setu okamžite vyhodniť, áčkový vtíp diváci ocenia nielen smiechom, ale aj potleskom. „To je najvyššia forma,

karent medzi vtípmi. Kedysi, keď som to za vystúpenie zažil raz, bol som unesený, teraz som sklamaný, lebo by som to chcel mať aspoň raz za minútu. A presne o tom to je – vyskladať set tak, aby ste zaznamenali uspokojivú frekvenciu smiechov,“ pokračuje. S tým úzko súvisí aj potreba minimalizovať počet slov, kým sa dopracujete k záverečnej pointe. Ako ma však upozorní, na základe jeho pozorovaní až 80 % úspechu nestojí na vtípoch samotných, ale na spôsobe ich podania. „Keď ste uvoľnený, cítite sa na pódiu dobre, vidno, že vás to baví, tak vtedy to bude baviť aj ľudí. Keď budú vidieť, že tam nechcete byť a že pocítujete rozpaky, tak sa rozpačito budú cítiť aj oni. Funguje to ako zrkadlo,“ pokračuje. Hoci sa prvú verziu každého svojho vystúpenia sám učí naspamäť, priznáva, že je to chyba: „Hrozí, že to na pódiu potom odrecitujete, a vtedy to ľudia veľmi neberú.“ Nepozná však na Slovensku stand-up komika, ktorý by sa spoliehal len na improvizáciu. „V poslednom čase sa však snažím o väčšiu interakciu s publikom – kladiem ľuďom otázky a pokúšam sa pohotovo reagovať na ich odpovede. Aj to sa dá čiastočne nacvičiť – pri uzavretej otázke, na ktorú je len odpoveď áno/nie, si viete pripraviť vtíp na každú z reakcií. Opäť to však musí vyzeráť, že to vzniklo v tej chvíli na pódiu, čo nie je jednoduché. Práca s publikom je tak akási profesúra zo stand-upu,“ dodá.

Adrenalín pred vystúpením je návykový

Keďže stand-up musí byť autentický, inšpiráciou je mu to, čím žije – rodina, deti, práca vedca či rôzne každodenné situácie, ktoré sú každému z nás známe. Do politiky sa nepúšťa, niekedy si však neodpustí príležitostné narážky. „To, čo takmer nikdy nesklame, je aj robiť si srandu zo seba,“ prezradí a ja si s úsmevom spomeniem na jeden jeho stand-up, kde s vážnym výrazom rozpráva o tom, ako už dlhšie trpí fantómovými bolesťami – cíti v očiach ofinu. Ako to je uňho s trémou pred vystúpením? Hovorí, že hoci už nezažíva takú paniku ako na začiatku, stres tam stále je, hlavne vtedy, keď pred publikum vystúpi s novším materiálom. „Keď sme však na ture po rôznych mestách a používam overené materiály, už si to užívam. Ten adrenalin spojený s očakávaním smiechu je až návykový,“ priznáva. „Okrem toho mám dobrý pocit z toho, že som pre tých ľudí niečo urobil – zdvihol im náladu, uvoľnil ich a rozhýbal im bránicu, lebo ja verím, že smiech a pohyb liečia,“ nezaprie v sebe vedca. Stresuje ho, keď ide na konferenciu? „Stand-up mi v tomto smere neskutočne pomohol. Vystúpiť s prednáškou na konferencii pre mňa dnes už nepredstavuje žiadny stres, lebo čo sa tam odo mňa čaká? Suché odprednášanie tvrdých dát, ktoré mám za sebou. To

je neporovnateľné so stand-upom, kde ľudia očakávajú, že ich rozosmejeme.“ Čo by odporučil tým, ktorí stand-upovú kariéru zvažujú? „Skočiť do hlbkej vody, to je jediná účinná terapia, i keď na začiatku dosť bolestivá – treba rátať s tým, že človek si párkrát chlipne vody a potopí sa,“ hovorí, dodávajúc, že aj o tom je stand-up. Môžete mať set, ktorý veľmi dobre funguje, už desať ráz sa vám ľudia na danom vtipe zasmiali, no hovoríte to jedenástykrát úplne bohorovne, očakávajúci salvy smiechu, a zrazu nič. To nepripravených dokáže rozhodnúť. „Problémom nie je ani tak napísať jeden dobrý set, ale opakovane s ním uspieť, ako i pravidelne prichádzať s ďalšími dobrými setmi. Preto si vážim ľudí, ktorí to robia roky, ako napríklad Tomáš Hudák,“ pochváli kolegu.

Humor a veda idú dokopy

Čo študenti, keď ho vidia prvýkrát – čakajú stand-up? „Hej, tí, ktorí ma poznajú ako stand-up komika, sú niekedy až sklamaní – na ich výraze vidím, ako si v duchu vravia, že keď toto, čo nám rozpráva o metabolitoch a leucinoch, predsa vôbec nie je smiešne. Stand-up je však klubová záležitosť, takže to striktné oddelujem – pri prednáške sme na akademickej pôde, nerobím tam stand-up, i keď nevravím, že je to bez akéhokoľvek vtípu, veď humor do života patrí,“ povie. To, že humor a veda idú dokopy, potvrdila pred dvomi rokmi aj jeho

Doc. Mgr. Milan Sedliak, PhD., pôsobí na Katedre športovej kinantropológie FTVŠ UK. V oblasti výskumu sa špecializuje na akútne a dlhodobé nervosvalové, hormonálne a molekulárne adaptačné zmeny vo svaly vyvolané fyzickým zaťažením a/alebo doplnkami stravy. Stand-upová komunita ho pozná pod prezývkou „Docent“.

DocenTúra – zábavno-popularizačná prednáška o športovej výžive, s ktorou žal úspech nielen v Bratislave, ale aj v Brne. Jej ďalšie pokračovania stopla pandémia. Jedno z nich malo byť spojené s krstom knihy *Telo v 21. storočí*, ktorá je rozšírenou verziou čitateľsky úspešných rozhovorov Milana Sedliaka s redaktorom Michalom Červeným, uverejnených v *Denníku N*. Hoci sa primárne zameriava na športovú výživu, v ktorej sa Sedliak odborne cíti doma, rieši aj zdravotné aspekty výživy, preto knižku recenzovala doktorka Adela Penesová, lekárka a vedecká pracovníčka v Biomedicínskom centre SAV. Toto „dieťa korony“ sa môže pochváliť predhovorom od Sama Trnku, ďalšieho známeho stand-up komika. Ako by vlastne charakterizoval slovenskú stand-up komunitu? „Väčšina z nich sa humorom živí, a to je dobre, lebo len tak môže ísť kvalita hore. I keď cez koronu im nebolo veľmi čo závidieť,“ povzdychne si. „Chodím medzi nich veľmi rád – keď sedíme v dodávke na cestách po Slovensku a počúvam celé hodiny tie ich reči, je to veľmi osviežujúce. Zrazu tam s nimi musím hrať inú hru, ktorá ma baví, musím inak reagovať, je to pre mňa tréning mozgu. Nevie, či som vďaka tomu lepší vedec, nemám na to dáta, ale určite som sa vďaka tomu naučil na život pozeráť trochu inak, vidieť vo všetkom tú humornú stránku vecí,“ uzatvára.

