

**Akademie múzických umění v Praze  
Hudební a taneční fakulta**

**HUDEBNÍ UMĚNÍ  
VIOLA**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Kenny Werner a jeho metoda Mistrovství bez úsilí**

**Mája Wittová**

Vedoucí práce: prof. Jan Pěruška  
Přidělovaný akademický titul: Bc.A

Praha, duben 2023

**The Academy of Performing Arts in Prague  
Music and Dance Faculty**

Art of Music  
Viola

**BACHELOR'S THESIS**

**Kenny Werner and his method Effortless Mastery**

**Mája Wittová**

Thesis supervisor: prof. Jan Pěruška  
Academic title: Bc.A

Prague, April 2023

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Kenny Werner a jeho metoda Mistrovství bez úsilí

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne .....

.....

Mája Wittová, podpis

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala prof. Janu Pěruškovi za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce je zaměřena na řešení fyzických i psychických problémů u hudebníků způsobených nadměrným úsilím. Cílem práce je otevření témat, která se často neobjevují během klasické výuky na školách v České republice a zdůraznit jejich důležitost. V první kapitole je popsán život Kennyho Wenera s tím, jak se dostal k myšlence jeho metody Mistrovství bez úsilí. Druhá kapitola je rozdělená na dvě části. V té první části uvádím příčiny nadměrného úsilí v životě hudebníka jako je strach, stres nebo přehlcenost a kromě toho také vysvětluji, co je vnitřní prostor a jak nám může pomoci ke svobodné hře. V druhé části popisují, co znamená mistrovství bez úsilí a jak ho dosáhnout ve čtyřech krocích. Ve třetí kapitole se zaměřuji na dvě osobnosti, které znám a které se specializují na téma hry bez úsilí a sebevědomí v hudbě. Jmenují se Jana Kubánková a Kateřina Jagla. Na závěr bych chtěla vyjádřit radost, protože od té doby, co se o toto téma zajímám, se setkávám s rostoucím počtem lidí, kteří chtějí na sobě pracovat v podobném duchu.

## **Abstract**

This bachelor's thesis is focused on solving physical and psychological problems in musicians caused by excessive effort. The aim of the thesis is to open topics that do not often appear during classical teaching in schools in the Czech Republic and to emphasize their importance. The first chapter describes the life of Kenny Werner and how he came up with the idea of his Effortless Mastery method. The second chapter is divided into two parts. In the first part, I present the causes of excessive effort in the musician's life, such as fear, stress or overwhelm, and also explain what inner space is and how it can help us to play freely. In part two, I describe what effortless mastery means and how to achieve it in four steps. In the third chapter, I focus on two personalities I know who specialize in the theme of playing without effort and confidence in music. Their names are Jana Kubánková and Kateřina Jagla. In conclusion, I would like to express my joy, because since I have been interested in this topic, I have met an increasing number of people who want to work on themselves in a similar spirit.

# Obsah

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1.    | O ŽIVOTĚ KENNYHO WERNERA  | 2  |
| 1.1   | Život na základní škole .....   | 2  |
| 1.2   | Život na vysoké škole .....   | 2  |
| 1.3   | Život koncertního klavíristy .....                                      | 2  |
| 1.3.1 | Effortless Mastery Institute .....                                      | 3  |
| 2.    | PROČ JE DŮLEŽITÉ HRÁT A CVIČIT BEZ ÚSILÍ                                | 5  |
| 2.1   | Jak se dostat do našeho vnitřního prostoru a čemu se vyvarovat.....     | 6  |
| 2.1.1 | Proč vlastně hrajeme .....  | 6  |
| 2.1.2 | Původní smysl hudby .....   | 7  |
| 2.1.3 | Zajímavý paradox.....   | 7  |
| 2.1.4 | Strach a jeho důsledky .....  | 8  |
| 2.1.5 | Vnitřní prostor v nás .....   | 11 |
| 2.2   | Co je mistrovství bez úsilí a jak ho dosáhnout ve čtyřech krocích ..... | 12 |
| 2.2.1 | Mistrovství bez úsilí .....   | 12 |
| 2.2.2 | Čtyři kroky ke změně.....   | 15 |
| 3.    | OSOBNOSTI, KTERÉ SE ZABÝVAJÍ PODOBNOU PROBLEMATIKOU V ČR                | 19 |
| 3.1   | Jana Kubánková .....  | 19 |
| 3.2   | Kateřina Jagla.....   | 20 |
| 4.    | ZÁVĚR   | 22 |
| 5.    | SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ   | 23 |

## Úvod

V této práci bych chtěla vypíchnout důležité poznatky, o kterých jsem se dočetla v knize *Mistrovství bez úsilí*, kterou napsal jazzový skladatel a klavírista světového věhlasu Kenny Werner. Ráda bych, aby stejně tak jako mě tyto poznatky ovlivnily co nejvíce muzikantů, kteří se někdy potýkali s pocitem vlastní nedostatečnosti a aby poznali, že vše, co potřebují k dosažení mistrovství, se nachází v jejich nitru. Motivací mi jsou pozitivní výsledky, které jsem pocítila na vlastní kůži i během výuky svých žáků. Cíl práce je dozvědět se více o možných problémech spojených s úsilím a najít způsob, jakým cvičit na violu, aby se hrálo snadno a lehce. Chtěla bych prostřednictvím této práce zbořit mýtus, který tvrdí, že pokud chce hudebník ovládat hudební techniku na vysoké úrovni, tak ho čeká boj a dřina.

V první kapitole je obsažen život Kennyho Wernera od jeho dětství, přes zrození myšlenky o hře bez úsilí, až po založení *Effortless Mastery Institute* na *Berklee College of Music*. Druhá kapitola je rozdělena na dvě části. Ta první pojednává o původním smyslu hudby, dále o komplikacích, které nám způsobují strach a přítomnost ega a na konci první části vysvětlím, jak je nezbytné se umět ponořit do vnitřního prostoru. V druhé části popisuji, co znamená mistrovství bez úsilí a čtyři kroky k jeho dosažení. Ve třetí kapitole uvádím dvě osobnosti, jejichž práce je zaměřena na svobodný a autentický hudební projev.

# 1 O životě Kennyho Wenera

## 1.1 Život na základní škole

Kenny Werner vypráví o svém životě: jak vyrostl na americkém předměstí v době po druhé světové válce, kdy se objevovaly vynálezy jako: léky na vyvolání porodu, prodej potravin v konzervách, zvýrazňovače chuti... období, které popisuje jako „otupělé“. Často se díval sám ve svém pokoji na televizi, která programovala jeho mysl a množství cukru a soli ve všem tom jídle zaměstnala jeho smysly. Na základní škole byla hudební výchova naprosto nezáživná a učitelé předávali učivo bez sebemenšího zaujetí. „Naše společnost byla a stále je továrnou na emoční polotovary, fastfoodovou nudu, apatii ‚plnou svěžesti‘, umělecké bezvědomí a popkulturní vykradače, což slavný kritik umění časopisu *Times* Robert Hughes v souhrnu nazval životem ‚v říši kačera Donalda‘.“<sup>1</sup>

Na druhém stupni základní školy se považoval za „plně dysfunkčního žáka“, jelikož se nemohl soustředit na výuku a z nudy se naučil nebýt v přítomném okamžiku, ale být duchem nepřítomen. Styděl se za své studijní nedostatky a jeho nízké sebevědomí stále sílilo. Jediné, co ho drželo nad vodou bylo, že hrál výborně na klavír. Začal hrát v sedmi letech a v devíti měl první koncerty. Když zahrál na klavír, jeho okolí mu dávalo najevo přízeň, že tím mohl zahnat své zoufalství a sebenenávist.

## 1.2 Život na vysoké škole

Jeho hudebními vlivy byly zejména televizní znělky, filmová hudba a rádio. Protože na klavír uměl hrát, aniž by se musel nějak více snažit, přihlásil se na Manhattan School of Music na obor klasický klavír a byl přijat. Tam ovšem přišel velký problém. Byli tam stejně nadaní žáci, kteří narozdíl od něj dokázali dlouho cvičit, takže se Kennymu vrátil pocit beznaděje, protože už nebyl tím jediným výjimečným klavíristou a ztratil důvod k hraní. Na bostonské Berklee College of Music se mu díky výbornému jazzovému studijnímu programu líbilo natolik, že dokonce začal i cvičit. Navštěvoval hodiny u Madame Chaloff, která hovořila o tajemství hry na klavír. Učila, jak dokonale spustit prst na klávesu, což byl pro Kennyho úvod do hry bez úsilí. Madame Chaloff mu ukázala, jak spojit ducha a hudbu.

## 1.3 Život koncertního klavíristy

Po třech letech studia na Berklee odjel Kenny Werner do Ria de Janeira, kde poznal koncertního klavíristu João Assise Brasila, s nímž hrál několik koncertů. João se účastnil evropských klavírních soutěží a cvičil osm hodin denně. Ve svém oboru dosáhl nejvyšší

---

<sup>1</sup> Hughes, Robert. *The Culture of Complaint: The Fraying of America*. New York: Oxford University Press, 1993.



úrovně, vzápětí se však nervově zhroutil a začal docházet pětkrát týdně na terapii. Začal dělat cvičení pro pět prstů, které spočívalo v tom, že člověk spouští bez námahy jeden prst po druhém na klávesy po dobu pěti minut každý den, což je dost krátká doba na to, aby se člověk dokázal soustředit bez tlaku. Tímto způsobem se délka cvičení může postupně prodlužovat, až se dá cvičit bez úsilí, jak dlouho je třeba. Díky těmto cvičením a terapiím se dal João dohromady a zvýšil čas cvičení na osm hodin, ale tentokrát z jeho hry vycházela radost a lehkost místo tlaku. Kenny měl to štěstí u něj bydlet několik měsíců, a proto měl příležitost cvičit tak, aby jeho hra vycházela z vnitřního prostoru.

Jednou takhle spolu poslouchali Horowitza, a zatímco João upřeně poslouchal, Kenny začaly běhat hlavou myšlenky jako: „Ten hraje vážně skvěle... To nezvládnou poslouchat! Vždyť to znamená, že jsem naprostá nula... ledaže... bych příštích dvacet let cvičil osm hodin denně.“ João jako by mu četl myšlenky, dal mu ruku kolem ramen a pověděl: „BUĎ NA SEBE HODNÝ!“<sup>2</sup> Kenny si v tu chvíli uvědomil absurditu svých myšlenek a konečně dokázal nedělat nic jiného než slyšet krásnou hudbu. Užíval si ji jako muzikant, a ne jako závistivý hudebník.

Kenny cvičil dva týdny pouze pětiminutové cvičení pro pět prstů. Šlo mu to dobře, protože zadání bylo jednoduché. Vždycky si myslel, že musí cvičit minimálně pět hodin, aby to k něčemu bylo, proto se ani ke cvičení nedostal. Odrazovalo ho to kvantum času. Jednoho dne ho kamarádka pozvala na večírek, a i když jí Kenny vysvětloval, že je teď ve zvláštním režimu a že nehraje, tak byl přemluven, aby hrál na klavír. Na okamžik, kdy položil ruce na klavír nikdy nezapomene. Ruce samy od sebe začaly hrát a on se na ně jen díval. Hrály krásně, mnohem lépe než dřív. „Můj styl hry, většinou tvrdý a napjatý, zněl teď vyrovnaně a krásně, jako u Billa Evanse. [...] Pochopil jsem, že cílem je vzdát se svého ega a být na sebe hodný, to znamená hrát jen to, co ze mě chce vyjít bez sebemenšího úsilí.“<sup>3</sup>

### 1.3.1 Effortless Mastery Institute

Tento institut, jehož ředitel Kenny Wernerem pomáhá studentům z Berklee College of Music získat zpět jejich vnitřní hlas a spojení s hudbou tím, že je učí, jak překonat fyzické a duševní překážky, které jim brání vystupovat na té nejvyšší úrovni. Je mnoho překážek mezi hudbou a muzikantem. Někdy je to fyzická bolest, nebo často bývá i mentální, emocionální či duchovní, jako je např. nelaskavý postoj k sobě samému. EMI pomáhá odstranit tyto překážky díky somatickým a všímavým přístupům včetně principů, které jsou uvedeny v jeho knize

---

<sup>2</sup> Werner, Kenny. Mistrovství bez úsilí. Copyright Kenny Werner, 1996.str.29

<sup>3</sup> Tamtéž, str.31

Mistrovství bez úsilí. Institut klade důraz na hluboké soustředění při cvičení, naprostou svobodu při vystupování a plné využití těla, mysli a duše.<sup>4</sup>

Toto byla kapitola o životě Kennyho Wenera a jak se dostal k myšlence „Mistrovství bez úsilí“. Chtěla bych dodat, že ve většině jeho příběhu se vidím. Například to, že jsem také upřednostňovala sledování televize před cvičením na housle a vždycky jsem si dokázala najít nějakou zábavnější aktivitu. Mí učitelé ze mě byli zoufalí. První velký zájem o hudbu jsem v sobě objevila, když mi bylo třináct let, na letních interpretačních kurzech, kde jsem díky profesionálním hudebníkům zjistila, že hraní může být i zábava. Ovšem k myšlence, že se dá hrát bez úsilí, jsem se dostala až před rokem, kdy jsem si přečetla knihu s názvem „Mistrovství bez úsilí“.

---

<sup>4</sup> <https://college.berklee.edu/focused/effortless-mastery-institute>

## 2 Proč je důležité hrát a cvičit bez úsilí

V této kapitole uvedu nejen to, co nám může způsobit nadměrné úsilí zahrnuté v naší každodenní umělecké práci, ale také jak pracovat se strachem z hry na nástroj, z poslechu nebo i komponování. Proč je důležité „nekrmit zlého vlka“, neboli naše ego, které nám brání se přirozeně hudebně projevat. Nebo také jak na nás psychicky doléhá hodnocení nejen z naší strany, ale také od ostatních. Zmíním i to, na co často zapomínáme, a sice o čem hudba je. Co znamená pro lidstvo od nepaměti. Alespoň zamyšlením se nad tímto faktem bychom se mohli zbavit předsudků.

„Všeobecně se má za to, že ‚některým je shůry dáno a jiným nikoli‘. Přičemž se tak nějak automaticky předpokládá, že ‚většině z nás nikoli‘.“<sup>5</sup>

Způsob, kterým se v dnešní době hudba vyučuje, dává smysl jen těm nadaným. Všichni ostatní postupně odpadnou. Přestanou na nástroj hrát, nebo si zahrají jen výjimečně.

„V kulturách ještě tolik nepokřivených naším ‚civilizovaným‘ způsobem života je ale muzikantem úplně každý. Úzce to souvisí s tím, jak se s hudbou od počátku svého života setkáváme.“<sup>6</sup>

Touto metodou, kterou se snažím ve své práci představit, se může řídit kdokoli. I ti, kteří si myslí, že jim „není shůry dáno“. Kenny Werner přirovnává hru na nástroj k mluvené řeči. Když umí člověk mluvit, hraní by mělo být stejně snadné. Budeme se zabývat tím, jak se zbavit strachu z hry na nástroj, který jsme si vytvořili většinou již na Základní umělecké škole. Byli jsme trestáni za chyby špatným hodnocením, čímž uniká podstata hudby.

Někteří muzikanti často nevědí, co znamená „nechat sebou proudit tvůrčí sílu“. Nevědí, jak ji aktivovat, nebo že vůbec nějakou mají. Používají jen vědomou mysl, ale někdy je třeba se odevzdat něčemu, co nás převyšuje. „Zpočátku nás to může děsit, ale nakonec zjistíme, že je to osvobozující.“<sup>7</sup>

Společně s touhou po hlubším prožitku přichází i nutkání hrát lépe. Tyto dva aspekty však působí proti sobě. Skutečná hloubka v hudbě nespočívá v tom, že musíme hrát lépe, ale v tom, že je naše hra přirozenější. Tato metoda umí pomoci k posílení vlastní intuice, která se postupně projeví zcela přirozeně, aniž by měla neblahý vliv na technickou stránku hry. Je těžké se odevzdat, když se snažíme o výkon.

---

<sup>5</sup> Kenny Werner; Mistrovství bez úsilí; str.9

<sup>6</sup> Tamtéž

<sup>7</sup> Tamtéž; str.10

„Světlo proudí z duše do duše a celá planeta postupně přechází z temnoty do světla. Jako hudebníci se musíme odevzdat oceánu svého vnitřního Já. Ponořit se do jeho hlubin, zatímco kal našeho ega se vznáší na hladině. Oprošťujeme se od svého ega a dovolujeme hudbě, aby námi prostupovala a dělala svou práci, jejímž jsme nástrojem.“<sup>8</sup>

## 2.1 Jak se dostat do našeho vnitřního prostoru a čemu se vyvarovat

### 2.1.1 Proč vlastně hrajeme

V této podkapitole uvádím několik otázek, které Kenny Werner použil i ve své knize: „Proč si vlastně volíme cestu muzikanta, když bývá tak trnitá? [...] Jak se stane, že člověk propadne ‚závislosti‘ na hudbě? Milujeme ji a nedokážeme se jí vzdát, jakkoli jsou někteří z nás s plody svého muzikantského úsilí nespokojeni. Proč to děláme? Na chvílku se zamyslete a vzpomeňte si na svoje ‚poprvé‘.“<sup>9</sup>

Dokážete si vybavit, kdy jste na svůj nástroj zahráli poprvé, nebo jste zaslechli jeho tón? U mých žáků bývá obvyklé, že se chtějí naučit hrát, protože si poslechli např. Vanessu Mae nebo Lindsey Stirling a líbil se jim zvuk houslí. Proč tedy většina lidí po nějakém čase skončí s hraním a nemají na dobu, kdy se učili šťastné vzpomínky? Většinou za námi někdo přijde a zkaží nám to prvotní kouzlo tím, že řekne: „když nebudeš cvičit, nikam to nedotáhneš“ V tomto okamžiku se hra na nástroj stává nudným plněním domácího úkolu. Studium nám vzalo pocit blaženosti z hudby. Hudba je pro žáky spojená více s nenáviděnými pravidly, než se svobodou a zábavou. Někteří si v dospělosti najdou zpět cestu k hudbě v roli posluchačů, a proto ten častý nářek: „Kéž bych býval nikdy nepřestal hrát!“

Sebevědomí je v hudbě velmi důležitý aspekt. Odráží se v tom, jak hrajeme. Když někdo nemá pocit vlastní hodnoty, tak si myslí, že musí hrát dobře, aby ho okolí bralo jako dobrého člověka. Z toho vyplývá strach z toho, že nebude dost dobrý, takže se mu ani nehraje dobře. „Každé sólo je zkouškou, jejich domnělé hodnoty [...] Málokdy zahrají něco hlubokého. Jsou jako člověk, který se nám neustále snaží zalíbit.“<sup>10</sup> Podle mě je tento jev velmi rozšířený v mém okolí. Já jsem s tím samým problémem dlouho bojovala.

---

<sup>8</sup> Tamtéž; str.16

<sup>9</sup> Werner, Kenny. Mistrovství bez úsilí. Copyright Kenny Werner, 1996.str.34

<sup>10</sup> Tamtéž. Str.37

„Pokud jste muzikantem-umělcem, který bojuje o své místo na slunci, existují jen tři skutečné důvody, proč se na to nevykašlat:

- 1) Strašně vás to baví a hudbu prostě MILUJETE;
- 2) Cítíte hlubokou touhu se vyjadřovat prostřednictvím hudby
- 3) Jste příliš líní, zbabělí nebo dysfunkční na to, abyste se přeorientovali na jinou kariéru.“<sup>11</sup>

## 2.1.2 Původní smysl hudby

Řekněme si, čím byla hudba na samém počátku. Sloužila jako dorozumívací prostředek, jehož účelem bylo nejen uctívání, ale také základní komunikace.

„Na počátku stvoření člověka neexistovaly žádné jazyky, tak jak je známe dnes. Byla jen hudba. Člověk své myšlenky a pocity vyjádřil v podobě zvuků – vysokých a hlubokých, krátkých a dlouhých.“<sup>12</sup>

Mluva vznikla zachováním rytmu a upuštěním od střídání výšky tónu. Z toho vyplývá, že hudba je pro nás stejně přirozená, jako např. dýchání. Velké množství domorodých tradic využívá hudbu k navození a odevzdání se transu. Ono k takovému stavu, který nemá daleko od transu můžeme být svědky např. i v evropské vážné hudbě, či v americkém jazzu. Umělci, kteří to dokáží a umějí vstoupit do transu, jsou nejvíce soustředění a často jejich vystoupení patří k nezapomenutelným zážitkům. Inspirováni těmito zážitky se chceme také začít věnovat hudbě, ale jak můžeme dosáhnout takové muzikantské úrovně, takové hloubky lidství? Potíž je v tom, že snaha o napodobení takových muzikantů, snaha udělat dojem na posluchače stojí tomuto umění v cestě. „Klíčem k němu je naopak odevzdání, a tím prvním, čeho je třeba se vzdát, je to, na čem lpíme nejvíc: SVÉ POSEDLOSTI TÍM, ŽE MUSÍME HRÁT DOBŘE!“<sup>13</sup>

## 2.1.3 Zajímavý paradox

Stává se nám to běžně, že čím víc se o něco snažíme, tím víc se nám to nedaří. Je to takový paradox. Když si vzpomenu, jak jsem na konzervatoři skládala postupovou zkoušku před komisí, nebo jsem hrála na semináři ve velkém sále před lidmi, kteří hráli lépe než já, tak jsem chtěla zahrát, co nejlépe umím, abych udělala dojem. Ve skutečnosti ta snaha hrát dobře mi způsobila nepříjemné napětí a ztuhlost těla. Začaly se mi klepat nohy – typické projevy trémy. Když si naopak představím, když jsem hrála před kamarády, nebo rodinou, kdy na mém výkonu tolik nezáleželo, tak jsem hrála naprosto skvěle a já jsem si to náramně užívala.

---

<sup>11</sup> Werner, Kenny. *Mistrovství bez úsilí*. Str.38

<sup>12</sup> Hazrat Inayat Khan, *The Sufi Message. International Headquarters of the Sufi Movement: Alameda, CA, 1981, str.51.*

<sup>13</sup> Werner, Kenny. *Mistrovství bez úsilí*, Copyright Kenny Werner, 1996. str.45

„Po skvělém vystoupení většinou následuje mizerné, a to z jednoho prostého důvodu: Myslíte na to, jak jste minule váleli a chcete to zopakovat. Toto očekávání způsobí, že hrajete bídě a vaše hraní stojí za starou belu.“<sup>14</sup> Je to dobré si uvědomit, že když se nesnažíme hrát dobře, tak hrajeme lépe. Nesužuje nás očekávání a hudba může plynout tak, jak potřebuje v tu danou chvíli. Je to přesně naopak, než jak nás vždycky učili. Bohužel zbavení se tohoto lpění na výsledku se lépe řekne, než udělá. Jakmile se přiblížíme ke svému nástroji, tak nám tento reflex hned naskočí automaticky, bez ohledu na to, jak dobře jsme tuto problematiku pochopili. Vždycky nám půjde o to, abychom podali co nejlepší výkon.

#### 2.1.4 Strach a jeho důsledky

„Nejsnadnější způsob, jak dělat umění, je úplně se vykašlat na úspěch a neúspěch a prostě se do toho pustit,“<sup>15</sup>

Když se nebojíme, že bychom mohli hrát hrozně, tak můžeme hrát krásně. Ten, kdo se nebojí neúspěchu, dosáhne úspěchu. Samozřejmě na to mají vliv i jiné faktory, ale alespoň tato základní podmínka musí být splněna.

Kenny Werner vysvětluje tento druh strachu na příkladu s jeho žáky na dechové nástroje. Když mají hrát, tak se málo nadechnou, protože se bojí vzít odpovědnost za to, co z jejich nástroje vyjde. Zatímco kdyby se zhluboka nadechli a na chvíli zadrželi dech, touha po výdechu by je přiměla nebrat ohledy na strach, ale uslyšeli by plný tón vycházející z jejich nástroje. U klavíristů se následkem toho samého strachu zvedají ramena, zatuhne krk a v obličeji se objeví grimasy připomínající bolest.

Často si sama všimnu u sebe, když hraji na violu, že tóny, které vyluzuji, nejsou tak plné, ale spíše tiché a ustrašené. Stává se tak zpravidla, když se ve skladbě objeví nějaké technicky náročné místo. Jednoduše se bojím, že to bude znít hrozně, tak raději hraji méně. Jakmile to při cvičení zaregistruji, tak se vědomě uvolním, čímž více zaberu do struny a viola mi začne znít tak líbezným zvukem, že se mi chce cvičit dále.

Někteří hudebníci mají za to, že jejich osobnost souvisí s tím, jak dobře hrají. Přemýšlejí způsobem: „Když dobře hraji, tak jsem dobrým člověkem“, v tom ale spočívá nezdravé spojení hudební virtuozity se sebevědomím. Potom má dobré a špatné hraní větší význam. Vytvoří se tlak na naši osobnost, a to ovlivní strach, se kterým potom musíme hrát.

„Hudba přece nemá být zdrojem deprese! Hudba je dar. Hudba je extáze.“<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Tamtéž str.46

<sup>15</sup> Nachmanovitch, Stephen. *Free Play*, Los Angeles: Jeremy P. Tardier, Inc, 1990, str. 135.

<sup>16</sup> Werner, Kenny. *Mistrovství bez úsilí*. Copyright Kenny Werner.1996. Str.52

Pokud chceme změnit náš vztah k hudbě, tak se musíme systematicky přeprogramovat. Hudba, která není zatížená těmito nezdravými překážkami a omezeními, probouzí jak u hudebníka, tak i u publika pocit štěstí nebo extáze. Má nás potěšit a obohatit. Má vyjadřovat hlubokou extázi naší niterné podstaty. Všechna ostatní vnímání jsou podřadné.

Když se nám povede pár koncertů a na základě toho si vytváříme svou sebehodnotu, tak naše sebevědomí vychází zvenčí, jenže to nám ke skutečnému životnímu naplnění nepomůže. Nemusíme hrát skvěle, protože skvělí již jsme. S tímto způsobem přemýšlení se nám bude hrát mnohem lépe a niterněji, protože se nebudeme soustředit jen na to, abychom zahráli dobře.

Do této problematiky můžeme zahrnout i strach z vlastní nedostatečnosti, či méněcennosti. Kde se v nás však tento strach bere? Možná si někteří vzpomenou na svá dětská léta, kdy nám nějaký učitel řekl, že to nikam nedotáhneme, nejsme dost dobří apod. Tento strach vyvstává z našeho ega, což je omezené vědomí vlastního „já“. Je to takový filtr, přes který vnímáme vzájemnou oddělenost. V indické hudbě to funguje opačně – rozpustit ego a splynout s božstvím. Žijeme v tyranii s egem, který v hinduismu označujeme *májá*, což znamená iluze. Takový hudebník ovládnutý egem si myslí, že je lepší, než doopravdy je a nechce pracovat na svých nedostatcích, protože je ani nevidí. „Mraky emocí zatemňují jasný pohled na duši“<sup>17</sup>

Hraní založené na strachu spočívá např. v tom, když muzikantovi uprostřed skvělého sóla našeptává zlomyslný hlas, že to není dost dobré nebo, aby to bylo lepší, tak by to muselo být složitější. Jenže vlivem tohoto hlasu člověk ignoruje nápady, které k němu přicházejí samy. Rada, jak se s tímto druhem strachu poprat zní: nesnažte se napodobovat nějakého jiného umělce, ale vytvořte si vlastní styl. Nebudete se tak bát, že z toho stylu omylem vystoupíte a budete za blázna.

Nyní se zaměříme na strach při cvičení. Ano, už jen při této aktivitě se v naší mysli rodí strach. Například ve chvíli, kdy potřebujeme nacvičit velké množství skladeb a máme strach, že to nikdy nemůžeme stihnout. Pohlcení těmito myšlenkami nemáme šanci nacvičit vůbec nic, a to vede ke stále větším obavám. „Jak vidíte, strach maří vaše cvičení, protože vytváří tlak, abyste spěchali, takže nemáte prostor nic pořádně vstřebat.“<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Hazrat Inayat Khan, *The Sufi Message*, str.19.

<sup>18</sup> Werner, Kenny. *Mistrovství bez úsilí*, str.73

Pokud nepracujete se skladbou tak dlouho, dokud se vám nehraje snadno, tak po nějakém čase opět zjistíte, že to neumíte. Je to pak jen promarněný čas. Jestli nejdete do hloubky, tak si vytvoříte spoustu špatných návyků. Z vlastní zkušenosti toto pravidlo mohu potvrdit. Pamatuji si, jak mi učitelé říkali, že je důležité cvičit vědomě. Jenže vědomě je možné cvičit za předpokladu, že se soustředíme jen na jednu danou skladbu nebo ještě lépe na jedno místo v té skladbě. Špatné cvičení má za důsledek strach a působení ega. Častý je ten pocit zahlcenosti, kdy se nám vůbec do ničeho nechce, protože nevíme, kde začít. Najdeme si jiné aktivity a to, co jsme měli udělat, tak odkládáme na později. Poté máme pocit, že jsme k ničemu, když jsme promarnili celý den.

Poslech založený na strachu zažíváme v tom případě, kdy nejsme schopni poslouchat výkony muzikantů, o kterých si myslíme, že jsou lepší než my. Jednoduše při takovém poslechu trpí naše ego. Říkáme si: „Když tamten hraje tak dobře, jsem já úplná nula.“ Mrháme tím ale možností se inspirovat daným výkonem. „Měli byste poslouchat stejně, jako hrajete, cvičíte nebo se učíte: s láskou a otevřeností. Jedině tak se budete moci nechat cele pohltit přítomným okamžikem a do hudby se zaposloucháte natolik, že se v ní úplně ztratíte“<sup>19</sup> Mentální hluk je to, co nám brání jak v poslechu, tak i v hraní. Na hudbu se můžeme naladit, jen pokud ji posloucháme bez ega.

Chtěla bych zmínit ještě strach z poslouchání sebe sama. Je obecně známo, že poslouchat svou vlastní nahrávku je snad to nejtěžší, co můžeme poslouchat, protože k sobě jsme většinou nejvíce kritičtí. Je to typ strachu, kdy se bojíme, že jsme nezahráli dobře a tím poslechem si to stále připomínáme. Já s tím bojuji opravdu hodně, ale nakonec si uvědomím, že pro muzikanta, který se chce zlepšit, je to nevyhnutelné. Musíme se poslouchat, abychom zjistili, co musíme zlepšit. Při hraní děláme spoustu věcí automaticky a soustředíme se, takže ty chyby nevnímáme, ale když se dostaneme do role posluchače, tak teprve tehdy můžeme posoudit náš výkon. Poučit se z chyby a snažit se pracovat na jejím odstranění.

V komponování je to podobné: jako skladatelé se bojíme, že napíšeme špatnou skladbu. Ale když přestanete lpět na výsledku, stavidla tvorby se otevrou sama. Kenny v této části popisuje, jak radil svým kamarádům skladatelům, aby se snažili napsat špatnou skladbu naprosto záměrně. Kdyby se pokusili psát špatně, tak by to nedokázali. Jejich talent by jim to překazil a ve výsledku by vyplodil skvělé kompozice.

---

<sup>19</sup> Tamtéž, str.84



„Zkrotit svou mysl, rozpustit ego a zbavit se strachu je možné jen trpělivým cvičením. Na téhle planetě (ani na žádné jiné) nelze ničeho, co stojí za to, dosáhnout bez nezbytné praxe. Díky ní si postupně začnete uvědomovat jiný ‚prostor‘.“

Tyto druhy strachu jsem také zakusila (kromě strachu z komponování, protože to jsem ještě nezkoušela) a opravdu mě to sužovalo. Byla jsem v područí ega. Neříkám, že dnes už se mi to neděje. Občas se přistihnu, že cítím závist, když slyším lepšího muzikanta, ale dnes už si to dokážu uvědomit a vysvětlit si, že je to způsobeno strachem z vlastní nedostatečnosti. Uvědomím si, že jde o iracionální obavy a když se těmito pocity nebudu zabývat, tak pocítím radost nejen z toho, že se mohu inspirovat dobrými výkony, ale i z vlastního hraní. Postupně si uvědomuji jiný „prostor“, než ve kterém jsem žila dřív.

### 2.1.5 Vnitřní prostor v nás

V této podkapitole se zaměříme na náš vnitřní prostor neboli naše nitro. Asi se ptáte, co to může být a jak nám to má pomoci v hraní na nástroj. Je to opět dovednost, která se musí cvičit. „Z tohoto prostoru proudí moře soucitu, lásky i výsostné odpoutanosti. Člověk se stává svrchovaným pozorovatelem i konatelem, který si život užívá na té nejvyšší úrovni. Je do života cele ponořen. Plně se podílí na dění světa, ale nenechává se jím polapit. Nemá strach, protože nelpí na výsledcích svých činů. K cvičení nepotřebuje trpělivost, neboť netrpí stravující potřebou dosáhnout cíle. Prostě jen oslavuje proces konání, učení se, dosahování a užívání si. Prožívá sice plné spektrum emocí, ale není k nim připoután. Díky tomu dokáže žít svůj život a proplouvat jím v souladu se svým vnitřním já i s okolním vesmírem. Intuice mu často říká, jak dál a on ji neohroženě následuje. Odpoutanost paradoxně vede k tomu, že jeho činy mají hluboký smysl a bývají korunovány úspěchem. Vesmír takového člověka často zahrnuje hojností, ale pokud tomu tak není, je to pro něj také v pořádku.“<sup>20</sup>

Možná ti z vás, kteří se věnujete meditaci, víte, o čem tu píší. Já jsem v meditacích úplný začátečník, ale i tak chápu tuto citaci. Součástí knihy Mistrovství bez úsilí od Kennyho Wenera jsou čtyři meditace, které si můžete poslechnout na youtube.com s průvodním slovem a jemným klavírním doprovodem. Meditace je podle mého názoru o tom ztišit svou mysl a jen chvíli být sám se sebou. Soustředit se jen na nádech a výdech. Sice se to zdá jednoduché, ale myšlenky mi často rozbourají mou soustředěnost, takže to musím zkoušet znovu a znovu. Postupně se doba, kdy se dokážu soustředit prodlužuje. A co je výsledkem pobytu v přítomném okamžiku? Za mě méně starostí a více radosti a energie. Někdy také když dlouho hledáte odpověď na nějakou svoji otázku, v tomto stavu se najednou sama vynoří. Z ničeho

---

<sup>20</sup> Werner, Kenny. Mistrovství bez úsilí. Str.94

nic se objeví řešení nějakého problému. Nevěřili byste, co pouhých patnáct minut denně meditování způsobí.

„V onom vnitřním prostoru však člověk zjistí, že vše, co potřebuje a po čem touží, již má ve svém nitru. [...] Když se mysl ztiší, získá umělec přístup k prameni božské hudby ve svém nitru.“<sup>21</sup>

Cílem meditací je dostat se za ten hlučný proud myšlenek a splynout s obřím oceánem vědomí. V tomto prostoru nezažijeme žádné úsilí, lpění ani tužby nebo potřeby. Všechno se tím velmi zjednoduší. Vytvoříme si cestu ke svému vnitřnímu já a začne nás motivovat hlubší vědomí než jen to, že chceme dělat dobrou hudbu. Stav bez ega je ten nejvyšší stav, jakého může umělec dosáhnout.

Kenny Werner dává za příklad mj. jazzového slavného hráče Milese Davise, který se vždy, když přistoupil k mikrofonu, nejdříve ukotvil ve vnitřním prostoru, než spustil první tón. Hrál právě z tohoto prostoru, a proto byly jeho koncerty tak nezapomenutelné.

## 2.2 Co je mistrovství bez úsilí a jak ho dosáhnout ve čtyřech krocích

### 2.2.1 Mistrovství bez úsilí

„Přívlastek *bez úsilí* je svým způsobem nadbytečný, protože právě provedení hudby, které nevyžaduje žádné úsilí, je mistrovstvím.“<sup>22</sup>

Mistrovství spočívá v tom, že jakoukoli skladbu, kterou umíme zahrát, tak zahrajeme kdykoliv bez nutnosti přemýšlení. Aby se někdo stal mistrem něčeho, musí se držet toho, co mu jde snadno a přirozeně. Když se snažíme napodobit nějakého skvělého muzikanta, tak se tím snažíme o věci, které nemůžeme uchopit a hrajeme něco, co přesahuje naše možnosti. V té chvíli však ztrácíme sebe a své vnitřní napojení na onen proud hudby, proud myšlenek a nápadů, který máme v sobě. Přirozenost je nahrazena tlakem a napětím. Chtěli bychom hrát skvěle, ale nejde to, protože v nás panuje válka mezi egem a tím, co chce v danou chvíli být skrze nás zahráno.

---

<sup>21</sup> Tamtéž. Str.95-96

<sup>22</sup> Werner,Kenny. Mistrovství bez úsilí, str. 119

„Vrcholem virtuozy je schopnost zahrát technicky pokročilou skladbu se stejnou lehkostí a inspirací jako jednoduchou lidovku. Kombinací mistrovské techniky a inspirace z hloubi srdce mohou vzniknout úžasné věci...“<sup>23</sup>

Důvod, proč stále hrajeme s úsilím, může být ten, že jsme se dokonale nenaučili úplné základy, a tak nám hraje přijde obtížnější. Jak již bylo výše zmíněno, že v záplavě probírání jednoho druhu techniky za druhým, jedné skladby za druhou, aniž bychom jí dokázali pořádně vstřebat nebo rozebrat do hloubky, to jsou překážky, přes které se dokáže dostat jen malé procento studentů. Překážky, které těm ostatním znemožňují užívat si vlastní hru bez úsilí.

Kenny Werner píše ve své knize, že „Hudba se pro nás musí stát snadnou. V tom spočívá to tajemství!“<sup>24</sup> Pokud žijeme v domněn, že nejsme mistry a že hudba je moc náročná, znamená to jediné, a sice že jsme danou skladbu necvičili tak, aby se pro nás stala jednoduchou. Při cvičení konkrétní pasáže máme na starosti celou řadu úkolů: technika a prstoklad, nezvyklá tónina, plynulost. Nebo je také možné se zaměřit na vnitřní prostor a počkat si, až se „sama“ provede dokonale. Díky tomu bude daná pasáž znít lehce a přirozeně.

Proč tímto způsobem necvičíme pokaždé, když je to vlastně tak jednoduché? Odpověď je snadná. Kvůli ego jsme hnáni za dobrým obrazem sebe sama, a proto nejsme dost trpěliví. Musíme přece hrát dobře už dnes. Uniká nám spojení s vlastní vnitřní krásou, a tak si myslíme, že je závislá na tom, jak dobře umíme hrát. „Z tohoto důvodu se úvodní cvičení v této knize netýkají přímo hudby, ale zaměřují se na nalezení svého středu v nekonečném vnitřním prostoru. Cílem je vybudovat vnitřní strukturu, která bude podporovat, nikoli narušovat naši schopnost soustředění nezbytnou pro dosažení cíle. Tento způsob pomáhá hráči vystoupat do výšin, o kterých by si ego mohlo nechat zdát“<sup>25</sup>

Důležitost technické průpravy hudebníka není o nic méně důležitá, než dobře zvládnuté překážky na emocionální a duchovní úrovni popsané výše. Nedostatečné ovládnutí hudební techniky nám může také bránit ve spontánním projevu. „Pokud musíme neustále myslet na rytmus, frázování, formu nebo změnu akordů, nikdy se nám v hudbě nepodaří prožít nic hlubšího.“<sup>26</sup>

Představme si techniku hry jako to, že ovládáte např. angličtinu. Ale to, že ovládneme angličtinu, neznamená, že jsme básníci. Psát básně, texty písní, nebo divadelní hry, to je

---

<sup>23</sup> Werner, Kenny. Mistrovství bez úsilí. Str.121

<sup>24</sup> Tamtéž. Str.124

<sup>25</sup> Werner, Kenny. Mistrovství bez úsilí, str.126

<sup>26</sup> Tamtéž str.126

teprve umění. Umění není jen o zvládnuté technice, ale také o tvořivosti. A naopak, básník by nemohl dělat svou práci, kdyby dokonale neovládal jazyk.

Je velmi žádoucí, kdykoliv cvičíte něco z not, abyste postupovali velmi pomalu, jako byste byli téměř ve stavu meditace. Tak naučíte své prsty, aby hrály samy, zatímco vy je jen pozorujete. Dalším znakem mistrovství je způsob, jakým hudebník vyluzuje tóny. Sice se mohou zdát prosté, ale skrývá se v nich hloubka a moudrost. Nezáleží jen na tom, na jak dobrý nástroj hraje. Když hrají dva muzikanti na stejný nástroj, tak zvuk, který se z něj line, zní pokaždé velmi odlišně. Způsob tvoření tónu odráží hráčův vnitřní charakter.

Když bychom si kladli otázku: „Jak je možné hrát na nástroj bez úsilí, když je to tak náročná činnost?“, odpovědět nám mohou třeba bojová umění. V těchto disciplínách je využita spíše hluboká soustředěnost nežli síla. Velký počet hudebníků soustřeďuje napětí v částech těla, kde to není vůbec zapotřebí, jelikož přistupují k hraní na nástroj v tom smyslu, že je to dřina a boj. V bojových uměních, jako je např. karate nebo tai chi je zapotřebí uvolněné koncentrace, kdy člověk musí provést náročné úkony, zatímco uvnitř je pružný a tvárný, svaly, které nejsou k danému úkonu zapotřebí zůstávají uvolněné a mysl je naprosto klidná.

„I když se při koncertech nesmírně rádi pohybujete, je dobré doma cvičit klid těla a efektivitu pohybů. To, co se tělo naučilo, vám potom při vystoupení pomůže ve všem, co chcete dělat. Když se předtím, než přistoupíme k nástroji, ukotvíme ve svém středu, tělo tuto efektivitu samo intuitivně objeví.“<sup>27</sup>

Kenny Werner ve své knize píše o tom, jak získává technické dovednosti. Učí se tím způsobem, že nechává své ruce, aby si svou vlastní cestu našly samy, aniž by jim do toho nějak zasahoval. Protože nenucenost umožňuje, abychom se stali svými vlastními učiteli a sami si našli cestu k virtuozi.

Pokud chceme jít cestou k mistrovství, tak je důležité si osvojit obzvlášť zásadní vlastnost, a sice trpělivost. „Pokud se ve snaze postupovat rychle učíme průměrně, čeho se můžeme dočkat? Jedině průměrnosti.“<sup>28</sup> Většině z nás rychlé tempo způsobí zahlcenost, a proto si k hudbě nevytvoříme dobrý vztah. Sílí v nás přesvědčení, že nejsme stvořeni k tomu, abychom hráli dobře a máme pocit, že nám chybí talent. Když ale každou lekci nejprve dobře po kouskách strávíme a využijeme všechny dostupné živiny, dodá nám to velkou sílu.

---

<sup>27</sup> Werner, Kenny. Mistrovství bez úsilí, str.135

<sup>28</sup> Werner, Kenny, Mistrovství bez úsilí, str.142

## 2.2.2 Čtyři kroky ke změně

„Smysluplná cesta je cesta činu. Cíle je dosaženo praxí – bez ní je cesta pouhou filozofií.“<sup>29</sup>  
Myslím, že výše uvedená citace je jasná. Nikdy nedosáhneme cílů, pokud si neprojdeme cestou k jejich dosažení. To je obecně známá věc. V této podkapitole chci uvést, jakým postupem bychom se podle Kennyho Wenera měli řídit, abychom byli schopni hrát bez úsilí díky aktivaci vnitřního prostoru. Nyní již budu jeho metodu přizpůsobovat hře na violu.

První krok je o navození stavu meditace při hře. Je opravdu nezbytné se vzdát potřeby hrát dobře, jinak se nemůžeme opravdu odevzdat. Začneme spontánně objevovat takovou fyzickou polohu, ve které je možné hrát, aniž bychom opustili vnitřní prostor. V druhém kroku budeme udržovat toto vědomí, zatímco si ruce budou pohrávat s nástrojem ve volné improvizaci. Ve třetím kroku začne hudba proudit skrz nás a také se budeme se učit, jak zůstat v sobě a nenechat se ovládnout egem. Čtvrtý krok nám pomůže se hluboce ponořit do jedné skladby místo toho, abychom jich procházeli více, a přitom zůstávali jen na povrchu.

Krok první spočívá v navození stavu meditace, tedy: hluboký pomalý nádech a výdech, poté začneme postupně uvolňováním celého těla. Od temene hlavy až po chodidla uvolníme každý sval. Mysl zůstává klidná a myšlenky necháme být. Díky vědomému hlubokému dýchání je snazší nezaobírat se myšlenkami, které nás odtrhávají od přítomného okamžiku. Zbavíme se touhy hrát dobře a cítíme svobodu při představě, že nám na to nezáleží. Vnímáme ve svém nitru klid, soustředěnost a vnitřní napojení. Pokud se nám nedaří ztišit myšlenky, můžeme je jen pozorovat. Jak přicházejí a odcházejí a neztotožňujeme se s nimi.

Posadíme se na židli, máme uvolněné celé tělo a cítíme protaženou páteř, jako bychom byli ze stropu zavěšeni na laně. Paže máme volné v klíně nebo podél těla. Nástroj máme položený poblíž. Nyní si co možná nejživěji představme, že nám někdo zvedá paže, přibližuje je k nástroji a zvedá ho. „Nezapomeňte, že paží nepohybujete vy. Povede to k pocitu lehkosti a nepřítomnosti úsilí.“<sup>30</sup> S nástrojem v ruce se vrátíme zpět do původní uvolněné polohy a položíme si ho na klín. Jelikož vzrostl neklid už jen tím, že nástroj držíme v ruce, protože myšlenky, které máme naprogramované z dřívějších, se vynoří a rozruší mysl, tak dále zhluboka dýchejte a znovu se napojte na vnitřní prostor. Nechte své prsty zkoumat nástroj, všimněte si jeho vlastností. Tím se oprostíte od představy, že je to váš nástroj a díky tomu i od své posedlosti hrát dobře. Je důležité postupovat velmi pomalu, protože čím víc se bude blížit hraní na daný nástroj, tím více se budete vzdalovat od svého nitra, takže se k němu před každým dalším krokem musíme důsledně zase vrátit. Nyní si pomalu přiblížíme violu k rameni.

---

<sup>29</sup> Tamtéž. Str. 159

<sup>30</sup> Werner, Kenny. Mistrovství bez úsilí, str. 167

Opravdu jen přiblížit a hlavou ani ramenem nehýbat. Pokud se při tom dostaví hodnotící myšlenky, okamžitě vraťte violu zase na klín a zhluboka dýchejte, dokud se opět nevrátíte do vnitřního prostoru.

Poté postup znovu opakujte a můžeme pomalu violu položit na rameno a znovu se na chvíli zastavte. Je obvyklé, že se vaše mysl v tu chvíli začne zabývat malichernostmi a vy tak ztratíte vnitřní prostor. Zhluboka se nadechněte a nechte všechny myšlenky odejít. Vnímejte na úrovni smyslových vjemů vlastnosti nástroje. Vnímejte ho jako součást vašeho těla, jako byste netušili, kde váš nástroj začíná a kde končí. Nyní si představte, jak někdo hýbe vaší pravou paží a vezme do ruky smyčec. S nádechem se vaše ruka držící smyčec zvedne žíněmi těsně nad struny a s výdechem se smyčec položí na struny, je jedno jakou nebo jestli jich bude víc najednou, a sklouzne se po nich až ke špičce. Tento pohyb nijak nekontrolujte a nechte smyčec sjet po strunách tak rychle, jako byste ho vůbec neovládali. Důležité je, abyste zvuk, který viola vyloudí nijak nehodnotili ani do něj nezasahovali. Přijměte ho takový, jaký je. Tím posílíte své bdělé uvědomění.

Poté si položte nástroj do klína a vraťte se do svého nitra. První krok spočívá v tom, abyste se naučili nechat pohyb vycházet jedinečně z tohoto prostoru. Ze začátku je lepší zahrát jen jeden tón a pak nástroj položit. Provedte tento postup několikrát za sebou. „Prvním krokem je zaměřit mysl a osvobodit svého ducha z vězení.“<sup>31</sup>

V druhém kroku již budeme hrát více tónů, aniž bychom ztratili svůj vnitřní prostor. Budeme improvizovat bez rozebírání či hodnocení. Dovolíme svým rukám to, co se jim zrovna zachce. Dáme jim svobodu se samy rozhodovat, zatímco my je budeme jen pozorovat. Tímto krokem si rozvíjíme schopnost odpoutat se od kontroly, abychom dali volný průběh naší tvořivosti. „Pravé umění nemá žádný záměr, žádný cíl! Čím tvrději se budeš snažit šíp vystřelit se záměrem zasáhnout cíl, tím méně se ti bude dařit a cíl se bude jen vzdalovat. To, co ti stojí v cestě, je to, že máš příliš svéhlavou vůli. Myslíš si, že co neučiníš sám, to se nestane“<sup>32</sup>

Jakmile mysl začne pochybovat a rozebírat, přestaňte hrát a položte si nástroj na klín. Zhluboka se nadechněte a zůstaňte v klidném vnitřním prostoru. Je opravdu důležité si dělat často pauzy, protože potřebujete udělat krok zpět a získat odstup. Díky tomu podpoříte svou odpoutanost. Analyzovat by se nemělo během hry, ale teprve až když skončí. „Strach ze selhání a frustrace – to jsou způsoby, jak se společnost brání tvořivosti“<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Werner, Kenny. *Mistrovství bez úsilí*, str.173

<sup>32</sup> Herrigel, Eugen. *Zen In The Art Of Archery*, str.31

<sup>33</sup> Nachmanovitch, Stephen, *Free Play*, str.138

Ve třetím kroku nastal čas hrát. Možná se dostaví obavy typu: jak mohu hrát bez kontroly, když musím držet rytmus, tóninu, formu atd.? Tyto obavy nemusíte mít, pokud jste se skladbou dobře obeznámeni. V hudbě není nic těžké. To, co se zdá být těžké, tak je pouze neznámé. Obtížnost zmizí, jakmile se s něčím skutečně obeznámíte. Mistrovství je schopnost hrát bez úsilí cokoliv, co hrajete. Možná v tomto kroku zjistíte, jak málo toho dokážete zahrát z vnitřního prostoru, tedy jak daleko jste od mistrovství. Třetí krok totiž odhaluje všechny nedostatky a zádrhele, které jste doposud ignorovali. Během toho zjišťujeme, co máme zvládnuté a co si jen myslíme, že umíme. „Proto jsme v předchozích krocích pěstovali odpoutanost. Potřebujeme se odpoutat, abychom mohli být upřímní, a přitom nepropadli zoufalství.“<sup>34</sup>

Předem si vyberte, kterou skladbu budete hrát a představte si, jak někdo zvedá vaše ruce i s nástrojem a začnete prostě hrát. Nesnažte se hrát v rytmu ani mimo něj. Nepokoušejte se o správné tóny a jen pozorujte, které se vám povedou samy. Nesnažte se nic z toho, co se děje, nějak přikrášlit. Jakmile se začnete snažit hrát, tak zadržte a vraťte se do vnitřního prostoru. Až toho stavu dosáhnete, můžete opět navázat, kde jste přestali nebo začít od začátku. Je velmi pravděpodobné, že ze začátku nebudeme postupovat rychle. Nesmíte se trápit, pokud vám některé problémy budou připadat začátečnické. Ve skutečnosti je to výhra přijít na chyby, které vás brzdí. Ve třetím kroku cvičíme: „nestát hudbě v cestě a přijímat vše, co přichází.“<sup>35</sup>

Ve čtvrtém kroku pracujeme s úryvky skladeb, které ještě úplně nezvládáme a vstřebat je až do úrovně mistrovství. Je to kombinace nenásilnosti kroku prvního a svobodou pohybu z druhého kroku a využijeme ji na místa ve skladbě, které zatím neumíme. Cvičení může trvat pouze tak dlouho, dokud budete schopni zůstat ve svém vnitřním prostoru. I ve čtvrtém kroku je důležité svůj nástroj často odkládat. Tím dokazujeme, že nelpíme na výsledku, a přesto na něm každým dnem pracujeme. Když nějaké místo ve skladbě jednou či dvakrát zahrajeme, poté nástroj odložíme, několikrát se zhluboka nadechneme a začneme znovu, tak zjistíme, že se nám to hraje čím dál snadněji. Je to proto, že jsme mezitím vstřebali nové informace. „Neposuzujte své pokroky podle toho, čeho jste dosáhli za jeden den. Naopak si všimněte, jak se zlepšujete v delším časovém horizontu. Výsledkem bude více možností, tvůrčího prostoru a svobody.“<sup>36</sup>

Při každém cvičení je třeba navázat na to, co jsme cvičili posledně. Pokud jsme cvičili tři tóny z určité pasáže, musíme si je nejprve zopakovat a zjistit tak, zda jsme je opravdu vstřebali. Pokud zjistíme, že ne, tak je začneme cvičit znovu. Až když usoudíme, že tyto tři tóny máme zvládnuté dokonale, můžeme pokračovat s dalším tónem. Při takovém cvičení je velmi

---

<sup>34</sup> Werner, Kenny, Mistrovství bez úsilí, str.185

<sup>35</sup> Tamtéž, str.190

<sup>36</sup> Werner, Kenny, Mistrovství bez úsilí, str.196

žádoucí, abychom se snažili co nejméně. Co to znamená? Jak se mohu zlepšovat, a přitom se méně snažit? Věc se má tak, že když se méně snažíme, tak jsme více vtahováni do vnitřního prostoru. Učíme se, jak nekonat, ale pozorovat, jak se věci dějí samy. Kvůli snaze být dobrý přehlízíme nedostatky a způsobuje to, že skladby, které hrajeme, jsou nedotažené, a protože je nemáme dostatečně vstřebané, tak je v budoucnu budeme muset napravovat.

Délku cvičení a rozsah úseku, který cvičíme, je třeba omezit na to, co jsme schopni zahrát bez úsilí pomocí našeho nitra. Proto Kenny Werner vytvořil model, který nazývá „čtyřúhelník efektivního učení“. Tento model obsahuje čtyři základní aspekty cvičení: hrát bez úsilí, hrát dokonale, hrát rychle a zahrát vybranou pasáž v celku. Z těchto aspektů je hlavní hrát bez úsilí. Pokud cvičíme cokoliv, musíme dodržet tuto podmínku, jinak si nemůžeme být jisti, že jsme zvolený materiál dokonale zvládli. Zbylé tři aspekty jsou zaměnitelné. V praxi to znamená, že pokud chceme pracovat na jakýchkoliv dvou dalších, tak musíme ten třetí vynechat. Například pokud chceme zahrát vybranou pasáž bez úsilí, v celku a dokonale, tak musíme vynechat aspekt „hrát rychle“. Pokud chceme tu samou pasáž zahrát bez úsilí, rychle a dokonale, tak nemůžeme hrát v celku, tedy hrajeme jen tak dlouhý úsek, abychom ho zvládli zahrát bez úsilí.

Kenny Werner radí, abychom si se skladbami dávali načas a nepodléhali klamům ega, který nás bude neustále popohánět a bránit nám v dotažení skladby do dokonalosti. Nejprve je třeba dobře vyřešit jeden určitý problém, než se vrhneme na další. Je velmi pravděpodobné, že se nám hlavně ze začátku nebude dařit udržet soustředěnost a trpělivost. Proto je lepší cvičit jen tak dlouho, dokud jsme toho schopni. Protože cvičit bez soustředěnosti a pečlivosti je kontraproduktivní. „Pokud si dovedete vytvořit vnitřní prostor a učít se z něj, vydáte ze sebe to nejlepší a váš čas strávený v tomto soustředěném stavu se bude prodlužovat. Zaměřte se na tuto hloubku a neposuzujte své cvičení měřítkem času.“<sup>37</sup>

Ale jak mohu cvičit jedinou věc, když mám nějaké závazky např. nacvičit skladby na zkoušky nebo koncerty s komorním souborem? Řešení je následující: Každý den si vyhradte pět, deset, nebo i dvacet minut, které strávíte na nějakém tichém místě, kde se budete moci věnovat výhradně cvičení z prostoru bez úsilí. Postupně krok za krokem si vypěstujete schopnost hluboké koncentrace, která se projeví i ve vašich vystoupení a cvičení čehokoliv jiného.

---

<sup>37</sup> Werner, Kenny, Mistrovství bez úsilí, str.203



## 3 Osobnosti, které se zabývají podobnou problematikou v ČR

V této kapitole chci představit dvě osobnosti, které se zabývají hrou bez úsilí, trémou, psychosomatikou atd. a chtějí tak usnadnit život umělcům, které problémy spojené s těmito tématy trápí. Všichni sídlí v Praze a organizují různé kurzy pro muzikanty.

### 3.1 Jana Kubánková

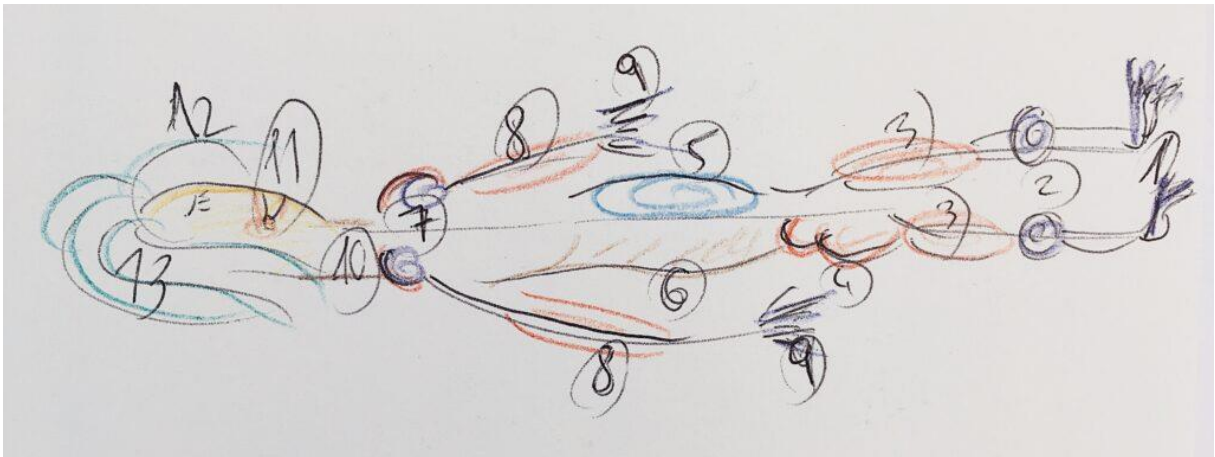
Jana je houslistka a lektorka, která se zabývá problematikou fyziologie a psychologie hry na hudební nástroj. Mezi lety 2012-2017 studovala na filosofii na Karlově univerzitě v Praze a absolvovala vzdělávání v expresivních terapiích. Již zhruba šest let vede semináře po celé České republice i na Slovensku na téma „Psychosomatika nástrojové hry a uměleckého výkonu“, kde se věnuje tématům jako je např. sebevědomí, tréma, jak efektivně cvičit. Dále se na seminářích provádí uvolňovací a kompenzační cvičení.

Já jsem začala chodit k Janě v únoru 2023 v rámci jarního kurzu a stále ráda navštěvuji její hodiny, protože se její způsob výuky neliší od metody Kennyho Wenera. Pro mě její kurz funguje jako rozšíření vědomostí v této oblasti, a navíc jsem se naučila více praktických cvičení, které denně provádím, a které mi pomáhají se uvolnit a kompenzovat jednotlivé pohyby při cvičení na violu. Například mám uvolnění spojené s dechem a postoj při hře na violu vychází hlavně z uvědomění si střední linie těla. Ze strachu se mi zvedají ramena a zatínám zuby, z čehož mě pak bolí rameno, levá ruka a také záda. Tyto problémy řešíme také uvolňovacími cvičeními bez nástroje. Například pomáhá jedno univerzální cvičení, kterému se říká skenování těla a spočívá ve vědomém uvolňování celého těla. Provádí se vleže.

„Zavřete oči a rozdýchejte se [...]. Jakmile ucítíte, že dýcháte pohodlně a uvolněně, můžete začít uvolňovat jednotlivé části vašeho těla. Začněte u prstů u nohou, řekne si v duchu ‚Moje prsty jsou uvolněné,‘ Soustředte se na uvolnění prstů u nohou. Teprve pak pokračujte další částí těla, postupně projděte všechny tak, jak se objevují na obrázku níže. Všechno hlídáte pouze svou koncentrací – v duchu. Pokud si nejste jistí, že je některá část těla uvolněná, pak jí zahýbejte, napněte a pak teprve úplně uvolněte. Rovněž pomáhá zkusit si navodit pocit tíhy v dané části – jakoby ztěžkla a propadala se do podlahy. Až projdete všechny části těla, ještě si dopřejte chvíli a jenom vnímejte příjemné pocity uvolnění a zkuste si je v těle zapamatovat. Poté se probudte.“<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> <http://psychosomaticsformusicians.com/cs/koronablog/psychohygiene-vedome-uvolnovani/>



1. Nohy, prsty u nohou, 2. kolena, 3. stehna, 4. kyčle, hýždě, 5. žaludek, 6. záda, 7. ramena, 8. paže, 9. ruce, dlaně, prsty na rukou, 10. krk, vpředu i vzadu, 11. čelisti, svaly kolem úst, 12. obličej, 13. kůže pod vlasy, hlava

Toto cvičení zakončíme větou „Jsem úplně klidná“.

Co se týče sebevědomí, zmiňuje se Jana Kubánková ve svém blogu o tzv. **afirmacích**, o kterých píše v knize Mistrovství bez úsilí i Kenny Werner. „Afirmace je jasná, pravdivá, stručná věta, která podporuje vaše potřeby, motivuje a směřuje vás k pozitivnímu myšlení a nahlížení na sebe sama.“<sup>39</sup> Fungují jako pozitivní myšlenky, na které se naladí i naše tělo, a to co tyto afirmace obsahují se začne dít i ve skutečnosti. Jak si vytvořit funkční afirmaci? Nejprve se musíme zamyslet a zjistit, v čem potřebujeme pomoci, podpořit nebo se zlepšit. Poté vymyslete klíčová slova a neuvádějte žádný zápor. Když například potřebujeme podpořit svoji sebedůvěru, nebudou fungovat obecné věty jako „Věřím si“, protože není pravdivá a je to právě to, co řešíme a „Nebojím se“, protože obsahuje zápor. Funkční afirmace např. „Mohu si dovolit chyby“ je silná a osvědčená věta, která natolik uvolní naši mysl, že chybujeme méně, protože si uvědomíme, že nejsme stroje a chyby si jednoduše můžeme dovolit. Naopak věta „Nesmím udělat chybu“ v nás vyvolává napětí a stres, takže je snazší chybu udělat.<sup>40</sup>

### 3.2 Kateřina Jagla

Kateřina je hráčka na violoncello a hudební mentorka, se kterou se znám z Gymnázia a hudební školy hl. m. Prahy a díky její stránce na Facebooku skupině Hej, Hrej, Hudbou k divokosti a sebevědomí jsem se dostala ke knize Mistrovství bez úsilí. Vybízí hudebnice, aby se otevřely a nestyděly se na danou stránku poslat své vystoupení. Kateřina se věnuje hlavně online kurzům, kde řeší témata jako je sebevědomí, tréma, autentičnost..., které jsou určeny pro profesionální i amatérské hudebníky. Kromě toho nabízí individuální konzultace distanční

<sup>39</sup> <http://psychosomaticsformusicians.com/cs/koronablog/sebevedomi-iii-sebepodpora-a-sila-slov-obecne/>

<sup>40</sup> Tamtéž

i prezenční formou. Akademické hudební prostředí jí nebylo nikdy příjemné a na koncertech mívala velkou trému, a proto se rozhodla na sobě začít pracovat a našla si vlastní cestu, jak při hraní na violoncello dosáhnout stavu flow (stav mysli, kdy nevnímáme čas a jsme ponořeni v přítomném okamžiku), poznat svůj potenciál a jak se vymanit ze svazujícího strachu – udělat chybu. Její vášní je probouzet v hudebnicích divokost a nespoutanost.

„Sebevědomí není nic, co se musíme naučit. Je to naopak něco, co musíme oprášit a uvolnit ze sevření strachu a nedůvěry“<sup>41</sup>

Sebevědomí je vědomí sebe sama. V cestě nám stojí například touha po uznání. Fungujeme na základě určitých vzorců, které nás mají dostat k úspěšnému cíli, vzorců, které nehledí na naše pocity a touhy. Pokud se z nich však dokážeme dostat, uvědomíme si vlastní hodnotu. Hnaní se za vnějším cílem, jako je např. dostat 1. cenu na soutěži nebo vyhrát konkurz, vede k tomu, že odvádíme sebe od vlastního uvědomění a sebepoznání. Když se přestaneme hnát za vnějšími cíli a uvědomíme si, že naším záměrem je třeba radost z hraní, tak přijde svoboda.

---

<sup>41</sup> <https://katerinajagla.cz/3-tipy-na-ceste-k-pravdivymu-sebevedomi/>

## Závěr

Při psaní této bakalářské práce jsem se dozvěděla, co přesně mi může bránit v uvolněném a autentickém hudebním projevu. Mohu si uvědomit, když mě přepadne stav, kdy dominuje moje ego a patřičně s ním pracovat. Vědomí paradoxu, že čím víc se o něco snažíme, tím víc se to nedaří mě provází již dlouho, ale až teď si dokážu vysvětlit, proč tomu tak je. Snahou na sebe vytváříme tlak a ten je většinou víc na škodu než k užítku. Také více rozumím propojenosti mysli a těla. Že pomocí fyzických cvičení se dá ovlivnit naše mysl a naopak. Cílem této práce bylo vyvrátit tvrzení, že hra na nástroj je dřina a boj a myslím si, že každý, kdo si ji přečte, se jistě alespoň zamyslí nad tím, že se dá dosáhnout kvalitní hry i bez úsilí. Že mistrovství není jen pro ty vyvolené, kteří vydrží pod tlakem nacvičit složité skladby.

Pro mě samozřejmě tímto zjištěním moje bádání nekončí. Ráda bych všechny poznatky obsažené v této práci rozvíjela i v praxi. Chtěla bych sbírat data, abych dokázala, že cestou bez úsilí se dá předcházet různým muzikantským tělesným problémům, jako např. zánět šlach nebo bolest zad. Jsem ráda, že se téma „Relaxace v hudbě“ dostala i jako volitelný předmět na HAMU a že mají studenti chuť se v této oblasti vzdělávat.

# Seznam použitých zdrojů

## Literatura:

- WERNER, Kenny. *Mistrovství bez úsilí: jak v sobě osvobodit dokonalého hudebníka*. Přeložil Sabina POLÁKOVÁ, přeložil Jan BRUŽEŇÁK. V Praze: Rybka Publishers, 2020. ISBN 978-80-87950-83-8.
- NACHMANOVITCH, Stephen. *Free Play, Improvisation in Life and Art*, Tacher/Putnam, US 1991
- Herrigel, Eugen, *Zen In The Art Of Archery*
- HAZRAT, Inayat Khan, *The Sufi Message, International Headquarters of the Sufi Movement: Alameda, CA, 1981*

## Prameny:

Hughes, Robert. *The Culture of Complaint: The Fraying of America*. New York: Oxford University Press, 1993

## Online zdroje:

<https://college.berklee.edu/focused/effortless-mastery-institute>

<http://psychosomaticsformusicians.com/cs/koronablog>

<https://katerinajagla.cz>