



Unikátní pedagogická metodika **Alexandra Shonerta**

**„Hra na housle je pouze jednou z cest
k dosažení duchovní dokonalosti.**

Je to filozofie i životní styl.“



www.shonertacademy.com

Rozhovor připravila Kateřina Rybas
Foto Timur Suleymanov

H

ouslista a hudební pedagog Alexander Shonert se narodil na Sibiři, ve městě Irkutsk. V roce 1996 absolvoval Novosibirskou státní konzervatoř Michaila Glinky pod vedením profesora Alexeje Gvozděva a po třech letech dokončil i postgraduální studia (pozn. ruská konzervatoř je na úrovni české vysoké školy). Od roku 1999 žije a pracuje v Praze.

Alexander Shonert se vedle úspěšné koncertní kariéry věnuje pedagogické činnosti. Rozvíjí svoji vlastní výukovou metodiku, kterou představuje jako The Shonert Technique. Jeho unikátní metodika je založena na zákonitostech psychologie, fyziologie, anatomie, energie, fyziky a rovněž duchovní praxe. Alexander nadto vyvinul vlastní koncepci poskytování online hodin, které mu i na dálku umožňují rozpoznat problémy žáka, a díky tomu mu poskytnout potřebné rady. Alexander Shonert je autorem anglicky psaných knih: Jak se naučit řadové staccato ve 3 lekcích (How to Master Firm Staccato Up and Down in 3 Lessons) a Pokročilá houslová technika / 1. díl (Advanced Violin Techniques / Vol. 1).

Ke konzultacím se na Shonerta obracejí jak jeho kolegové, kteří učí housle, tak i profesionální houslisté a violisté, a rovněž i studenti a absolventi prestižních škol jako Juilliard School (NY, USA), Indiana University Jacobs School of Music in Bloomington (IN, USA), School of Music in Milwaukee (WI, USA), Moskevská státní konzervatoř a nespočet dalších středních a vysokých hudebních škol po celém světě – v Čechách, na Slovensku, v Rusku, Německu, Rakousku, Španělsku, Kanadě, Austrálii, Singapuru, Číně, Rumunsku či Polsku.

Prestižní britský časopis The Strad o Alexandru Shonertovi napsal: „Je obdivuhodné, jak dokáže využít svých vlastních fenomenálních schopností při hře na housle, aby představil svoji metodiku v praxi a zároveň se velmi otevřeně se svými studenty a kolegy podělil o vlastní umění i o oborné zkušenosti.“

Houslový sólista Alexander Shonert vystupuje na pódiih celých Evropy i USA. Když v roce 2014 úspěšně debutoval s dvouhodinovým recitálem v jednom z nejprestižnějších sálů Ameriky – The National Gallery of Art in Washington, DC, který stojí poblíž Bílého domu, aplaudovalo mu tehdy ve stoje celé publikum.

Pojďme poodhalit tajemství Shonertovy jedinečné pedagogické metodiky.

Mistře, říkáte, že vaše pedagogická metodika je založena na principech jógy, čínské medicíny a tai-či. Prosím, přibližte nám tuto metodiku. Co mají společného housle a jóga? Jaký vliv mohou mít principy čínské medicíny na metodiku výuky hry na housle? Čím se liší váš přístup od běžných metodik?

Udělejme si nejdříve představu o tom, čím se odlišuje tradiční čínská medicína od západní. Když vás například bolí hlava, západní medicína bude léčit hlavu. Předepíšou vám tabletky a prášky tlumící bolest hlavy. V tradiční čínské medicíně se v první řadě budou snažit pochopit příčinu bolesti hlavy, protože nejde oddělit hlavu od zbytku těla. Proto budou léčit celé tělo i imunitní systém.

Uvedu jedno podobenství, které dobře ilustruje moji metodiku: „Tři lidé dostali za úkol zbořit mohutnou stěnu holýma rukama. Jeden ji rozbíjel hodinu, ale nakonec si poranil ruku a nechal toho. Druhému se po sedmi hodinách podařilo stěnu rozbít, jenže potom se dostal vyčerpáním do bezvědomí. Na rozdíl od obou předchozích ten třetí nejprve dvě a půl hodiny zkoumal zeď, aby objevil, kde je v ní slabé místo a jakou sílu je nezbytné použít, aby uspěl. Potom zeď během 30 minut zbořil, aniž by došel jakékoli újmy na zdraví.“

Moje pedagogická metodika je založena na stejném přístupu, jako třetí varianta. Na rozdíl od většiny kolegů, kteří učí pouze vlastní hře na housle, využívám při své výuce poznatky z celé řady oborů: anatomie, fyziologie, psychologie, filozofie, fyziky či duchovní praxe. Například se mi stává, že žák má ztuhlé rameno a vůbec se mu nedaří, aby se uvolnilo. Je zbytečné opakovat: „Uvolni se!“, neboť příčinou může být, že má ztuhlý sval, a proto ho bolí krční páteř. V takové situaci doporučuji speciální fyzické a protahovací cviky k odstraňování bloku a na posilování místa, které to potřebuje.

Mimochodem, některé fyzické cviky, obzvlášť na krční páteř, doporučuji cvičit všem svým žákům jako prevenci a hlavně učím, jak to dělat správně. Cílem mého přístupu je naučit se dosahovat maximálního výsledku s co nejmenším úsilím a bez bolesti. Je těžké soustředit se na hudbu a techniku, když při hře bolí krční páteř. Proto je velice důležité mít dobrou fyzickou kondici. Pokud jsou například ramenní svaly slabé, tak na určité pohyby potřebujeme vyvíjet více úsilí, což omezuje techniku. Naopak, když jsou svaly v dobré kondici, můžeme je lépe kontrolovat a uvolňovat. Je to jako u auta – čím je silnější motor, tím méně se při stejném výkonu „namáhá“. Proto věnuji značnou pozornost fyzické kondici žáka a v mistrovských kurzech mám přednášky na téma: „Speciální fyzické cviky pro houslisty aneb jak si zachovat zdravou páteř“. Co se týče tai-či, obdobně jako je tomu v bojových uměních, učím používat zákonitosti energie, gravitace a setrvačnosti namísto užívání hrubé síly. Jemností lze dosáhnout mnohem lepšího výsledku než hrubou silou. Jak konkrétně toto všechno uplatňuji při hře na housle, je už přirozeně moje osobní pedagogické tajemství.

A jaký je vztah mezi hrou na housle a jógou?

Jóga nás učí, jak správně ovládat své tělo, mysl i emoce. To všechno je nutné i při hře na housle. Rozdíl mezi tělocvikem a jógou spočívá v tom, že při tělesném cvičení děláme pouze určité pohyby pro trénování těla, avšak v józe je důležité cítit, jak a v jaké míře pracuje každý sval a jak proudí energie v těle. Nejdůležitější ovšem je, že nás jóga učí, jak se uvolnit v nepohodlné poloze.

Každý pohyb při hře na housle musí být propočítaný a houslista ho musí mít pod kontrolou. Vypráví se taková bajka: „Zeptali se stonožky, kterou nohou při chůzi vykročí první. Ona o tom začala přemýšlet, a pak nedokázala udělat ani krok, protože všechno, co doposud dělala, bylo automatické a nevědomé.“ Na toto podobenství jsem navázal



vlastním pokračováním, které se stalo základem mé pedagogické metodiky: „Když stonožka strávila nějaký čas přemýšlením a výpočty, staly se její pohyby vědomými a začala běhat třikrát rychleji!“ Ve hře na housle, stejně tak jako v józe, musí být každý pohyb vědomý a být pod kontrolou.

Proč jsou housle tak těžký nástroj?

Už samotná poloha, jak housle držíme, není přirozená ani pohodlná. Přesto se musíme naučit i v této nepohodlné poloze vyvarovat napětí, a naopak umět se uvolnit. Tady je příhodné uvést analogii s jógou, která umí člověka naučit dát si nohy za krk. K výsledku vede jediná a dlouhá cesta skrze správná uvolňovací a protahovací cvičení. A toho nelze dosáhnout při napětí. Osobně doporučuji uplatňovat tento princip při obtížných místech skladby a vždy říkám svým studentům:

„Čím technicky náročnější místo hrajete, tím více je třeba umět se uvolnit!“ Jedná se o jedno z nejdůležitějších pravidel nejen v józe, ale i při hře na nástroj. Praktikování některé polohy bez potřebného uvolnění je nebezpečné, protože je možné si fyzicky ublížit. Právě tak hra na housle bez správného uvolňování může přivodit zranění. U hudebníků se tomuto stavu říká „přehrát si ruce“. Ani v józe ani ve hře na housle se nic nesmí dělat přes bolest. Bolest je pokaždé signálem, že něco děláme špatně.

Alexandře, povězte, je spojení houslí a jógy váš vynález?

Musím se přiznat, že nejsem první, kdo se touto metodikou začal zabývat. Slavný houslista a pedagog Yehudi Menuhin se celý život věnoval józe. Za svého nejlepšího učitele překvapivě nepovažoval

svého učitele houslí, ale – jak uvedl v předmluvě ke své knize o józe – byl jím jeho guru jógy. Pokračuji v myšlence tohoto velkého mistra a snažím se jeho postoj podložit vědecktějšími základy.

Rozumím tomu tak, že jóga není pouze souborem cviků, ale že je to ucelená filozofie a způsob myšlení, dalo by se říci až náboženství. Najde se v praxi jogínů i nějaký přínos pro houslisty?

Určitě, protože při hře na housle je důležitá psychologie. Pomocí meditace dokážeme lépe kontrolovat nejen naše vlastní tělo, ale především naši mysl. Každý, kdo se věnoval meditaci, ví, že nejtěžší je mít pod kontrolou vlastní vědomí, nebo alespoň na pár minut zvládnout nemyslet na nic. Jóga učí koncentraci a mně se daří velice úspěšně aplikovat totéž při hře na housle. Mám speciální cvičení, při kterém

se během hraní dlouhých not celým smyčcem člověk snaží ponořit do stavu určitého transu. Nejde o to jen poslouchat rezonanci houslí, ale také ji cítit celým tělem a přitom se snažit dosáhnout dobrého zvuku s co nejmenším úsilím. Je třeba vnímat housle jako část svého těla a smyčec jako pokračování ruky – tuto filozofii jsem převzal z bojového umění. Samurajové říkali, že meč musí být pokračováním ruky. Ruka nekončí s konečky prstů, ale na špičce meče anebo – u houslisty – na špičce smyčce. Všecko je v naší hlavě. Při tomto cvičení je velice důležité naučit se hrát dlouhé noty úplně bez emocí, protože nejlepším způsobem, jak ovládat emoce, je umět je vědomě odpojit. Dosáhnout cíle není snadné, ale musím říct, že efekt tohoto cviku je vynikající! Při správném cvičení se student už za pár týdnů dostane na mnohem vyšší úroveň. Cvičení, o kterém se tu bavím, jsem pojmenoval podle jeho podstaty – „meditace“. Mimochodem, pro mnohé z mých žáků, kteří si je osvojili, se stalo nejoblíbenějším cvičením, protože kromě houslového má i vynikající psychologický efekt. Zároveň umožňuje vyčistit si hlavu od zbytečných myšlenek, což je v současném světě životně důležité! Dalo by se říci, že jsem sice učitel, ale cítím se jako doktor!

Proč doktor?

Co je nejdůležitější pro doktora? Včas a správně stanovit diagnózu. Dokážu rozpoznat, kde má žák problémy, proč se mu nedaří zahrát technicky náročné místo anebo speciální smyk, nebo proč zní skladba nevýrazně. Podle těchto poznatků pak dávám konkrétní rady, jak stávající nedostatky napravit v co nejkratší době.

Na začátku rozhovoru jste zmínil i psychologii...

Ano, jedním z tajemství The Shonert Technique je používání zákonitostí psychologie. Student si mnohem rychleji a lépe zapamatuje jakoukoliv informaci, když ji vnímá asociativně. Proto také rád vymýšlím na danou skladbu různé příběhy a hledám s žákem způsoby, jak je vyprávět na houslích.

Mohl byste stručně zformulovat jádro vaší metodiky?

Aby houslista mohl vyjádřit svoje city a myšlenky, musí mít technický základ. V architektuře začíná jakákoliv stavba položením základů. Bez správných, spolehlivých a trvalých základů se i nejkrásnější budova brzy sesype. Ovládnutí techniky hry na housle je oním základem, bez kterého není možné vybudovat překrásnou stavbu – hudbu! Cílem mé metodiky je poskytnout studentům co nejlepší, nejspolehlivější a nejtrvalejší základy, bez nichž se koneckonců nemůže obejít žádný dobrý houslista. Jenže samotná technika ani hudba nejsou tím nejdůležitějším. Tím je duchovní rozměr.

Tím duchovním rozměrem myslíte co?

Mým cílem není pouze učit hře na housle. Chci žáka přivést k duchovní cestě prostřednictvím tak těžkého a překrásného nástroje, jakým jsou housle. Hra na housle je totiž jednou z cest, které vedou k dosažení duchovní dokonalosti. Je to filozofie i životní styl. Poznání nesmí zůstat ležet ladem v truhlách stárnoucích profesorů, kteří si je schraňují výhradně pro použití ve vlastní třídě. Musí se předávat každému, kdo je potřebuje a je připraven je přijmout. I proto jsem se rozhodl iniciovat vznik The Shonert Academy a za tímto účelem jsem se spojil s přáteli z nově vzniklého Institutu renesance kulturního dědictví, který se na oživování tradičních hodnot v moderní společnosti přímo zaměřuje. Čeká nás hodně práce a já se na ni velmi těším, neboť žijeme v době velkých změn, a to znamená i velkých příležitostí. Budu velmi rád, když se moje zkušenosti, myšlenky a nápady ukážou být zajímavými a přínosnými a přinesou užitečné plody jak mladým studentům, tak i mým kolegům a koneckonců v důsledku budou prospěšné celé společnosti.

