

NOVÝ KURZ

PRIJÍMACKY NA SŠ

TEST KAŽDÝ DEN

PRVNÍ VELKÝ TEST
+ PŘÍRUČKA Strany 16 až 18+
DÁREK
Uvnitř nástěnná
příručka
ČEŠTINA

LIDOVÉ NOVINY

PÁTEK 15. BŘEZNA 2024

NEZÁVISLÝ DENÍK ZALOŽENÝ 1893

CENA 26 Kč | XXXVII/64*

Malé špitály se bouří. Válek je chce osekát

V řadě regionů mají zbýt jen polikliniky či LDN, omezí se akutní péče. Ministr se zaklíná úsporami

VERONIKA RODRIGUEZ

„Nerušte venkovské špitály, dopadne to špatně,“ varují zápisníci Asociace českých a moravských nemocnic. Reagují tím na vyhlášení ministerstva zdravotnictví, které chce nemocniční síť pořádně „pročistit“. Počty malých nemocnic chce seškrtnat na minimum – v řadě regionů by místo nich působily už jen polikliniky a střediska. Za složitějšími výhledy by lidé museli do větších

center. Zatímco ministr Vlastimil Válek (TOP 09) se zaklíná úsporami, podle šéfa nemocniční asociace Michala Čarvaše jde o „čirý nerozum“. Na řadě míst se podle něj stane akutní péče nedostupnou.

Problémy hrozí třeba na severu Moravy. Část tamních nemocnic už dostala od pojišťoven návrhy nových smluv, podle nichž by měly léčit následujících pět let. V některých z nich se přitom s žádnou akutní péčí nepočítá. „Už bychom měli poskytovat je-

nom tu následnou. Do tohoto režimu chtějí překloupat všechna naše akutní lůžka, na kterých doposud leželi pacienti s diabetem nebo kardiologickými problémy,“ řekl LN například ředitel Městské nemocnice v Odrách Martin Šmaus.

Tato péče ale podle něj bude v regionu chybět. „Náš okres je v počtu akutních lůžek hluboko pod celorepublikovým průměrem,“ argumentuje muž z Novojičína. Jeho slova potvrzují data Ústavu zdravotnických informací

a statistiky, podle nichž připadá na deset tisíc obyvatel daného okresu jenom 49 lůžek. V Praze je to 83 a republikový průměr se pohybuje kolem 58 lůžek. „Naše práce tedy dává smysl,“ je přesvědčen Šmaus a dodává: „Pojišťovny to ale nechtějí slyšet. Svůj požadavek přitom nepodložily žádnou analýzou.“

Žlučníky a kýly lékaře neudrží

Podobně to vidí šéf Nemocnice Jablonec nad Nisou Vít Němeček.

„Tlak na centralizaci vnímám jako velké riziko. Je to nedomyšlené, nepředcházela tomu zaslíbená diskuse nad analytickým materiálem,“ říká. Redukce podle něj nepřinese nic dobrého, jen se negativně podepíše na kvalitě „venkovské“ medicíny. „Schopní lékaři začnou odcházet. Zmizí-li z okresních nemocnic zajímavá medicína a zbudou tam jen žlučníky a kýly, doktory tam neudržíme. Většina oddělení tam personálně umře,“ dodal. **Pokračování na straně 2**

MAGAZÍN PÁTEK



**Zemana si nechali
v nemocnici**

Bývalého prezidenta Miloše Zemana hospitalizovali po operaci kvůli krevní sraženině v motolské nemocnici.

strana 2

**Na velké změny
nemáme spojení**

Větší hospodářský růst by Česku přinesla jen výrazná proměna ekonomiky.

Pátek

LIDOVÉ NOVINY

15. března 2024 č. 11 – samostatně neprodejné

ŽIVOT JE KRÁSNÝ

Tanečník a choreograf **JIŘÍ BUBENÍČEK** o magii cirkusu,
mimosmyslovém poutu dvojčat a o baletu podle Felliniho Silnice.



Felliniho Silnice v tanci.
Světově uznávaný choreograf Jiří Bubeníček
na zkoušce představení La Strada
společně s členy Pražského komorního baletu
a souboru Balet Praha Junior.
Představení mělo ve vinohradském divadle
v Praze premiéru 10. března.

V BALETU MÁTE JEN JEDNU ŠANCI

JIRÍ BUBENÍČEK, legenda světového baletu, o svobodě „světských“, eleganci tance a taky o tom, jak zacházet se škodolibou opičkou v hlavě.

Text:

Alena Plavcová

Balet je strašná dřina, piplačka s každým pohybem, ale zároveň jemná elegantní hra. Znovu si to uvědomuju na zkoušce Pražského komorního baletu (a Baletu Praha Junior) na představení *La Strada* podle nesmrtelného Felliniho filmu. Jsem upřímně zvědavá, jak se ten strhující cirkusový příběh o lásce a krutosti dá převést do tance.

Choreografie se ujal fenomenální Jiří Bubeníček spolu se svou ženou, původem Moldavankou Nadinou Cojocar. Oba jsou tu – a taky jejich maličká dcera, která šťastně běhá po baletním sále plném zrcadel, napodobuje pohyby tanečniců, občas se věší na tátu a ze všech přítomných má nejvíc energie.

Žádnou nervozitu před premiérou ale necítím, choreograf na nikoho nekřičí. Naivní a něžná Gelsomina, krutý cirkusák Zampano i hodný provazochodec Matto dnes procvičují jen mezi scénou, projížděčku celého představení dělali včera, jak mi vysvětluje choreograf.

Jiří Bubeníček teď bere jednomu mladíkovi modrý žonglovačí talíř a tenkou hůlku a perfektním grifem mu předvádí, jak se to dělá správně.

Fakt mu to jde, jako by to dělal denně. Však je také ze slavné cirkusové rodiny.

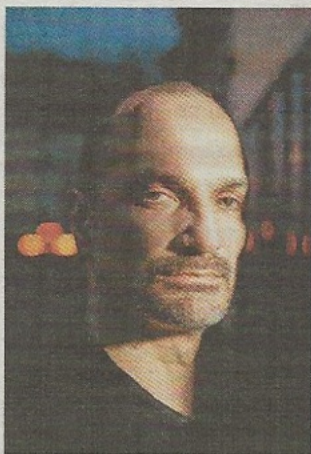
Víte, že Fellini v dětství utekl k cirkusu? Za měsíc ho policie přivedla rodičům zpátky. V čem je podle vás ta magie cirkusu, která funguje i v digitálním věku?

Tohle o Fellinim ani nevím. Je to hezký. On se cirkusem hodně inspiroval. Pro mě je cirkus taková až skoro nereálná pohoda. Ty malé příběhy klaunů, barevný legrační svět, celé se to třpytí – prostě to dává radost. Čas se na chvíli zastaví, můžeme se zasmát a zapomenout na své starosti. Cirkus, to je vlastně naděje, že je život krásný.

Jak těžké je převést Felliniho film *Silnice do baletu*?

Ty tři hlavní postavy v *Silnici*, Gelsomina, Zampano a Matto, to je takový ten typický trojúhelník. A s tím se pracuje dobře, protože je tam bolest, láska, smrt – což jsou kameny, na kterých stojí všechny silné příběhy. Já si to úplně vychutnávám. Je v tom hodně duetů, interakcí

» Pro mě je cirkus taková až skoro nereálná pohoda. Ty malé příběhy klaunů, barevný legrační svět, celé se to třpytí – prostě to dává radost. «


JIŘÍ BUBENÍČEK (49)

Jako jednovaječná dvojčata se s bratrem Ottou narodili do staré cirkusové rodiny během její šťace v polském Lubinu. Při tréninku na cirkusovém učilišti si obou bratrů všimla profesorka z konzervatoře a nasměrovala je k baletu. Taneční konzervatoř v Praze absolvovali v roce 1993, ale už rok před maturitou je lanařil šéf baletu Hamburské státní opery John Neumeier – kývl mu ale až po maturitě. V Hamburku se záhy stali sólisty, vystupovali pak s bratrem na všech významných světových scénách. Jiří roku 2006 odešel do Semperoper Ballett v Drážďanech, kde působil jako první sólista baletu a pak choreograf. Své choreografie uvedl na předních baletních scénách světa, např. v San Francisco Ballet, New York City Ballet, Teatro dell'Opera di Roma či Teatro alla Scala. Získal několik baletních ocenění, s bratrem např. Prix de Lausanne (1992), sám pak „baletního Oscara“, cenu Benois de la Danse (2002). Byla mu rovněž udělena cena Gratias Agit za šíření dobrého jména ČR ve světě (2016). V roce 2015 opustil jeviště, požádal přítelkyni Nadinu Cojocaruru o ruku a na svět přišli syn a dcera. Bratr Otto žije s přítelkyní v Hamburku, skládá hudbu, věnuje se scénografii a je otcem dvou dcer.

mezi hlavními postavami, někdy se perou, někdy hádají, někdy se mají rádi. Chvilí to samozřejmě trvá, než se vymyslí, jak to převést do pohybů. Snažím se ale, aby každý krok, každá ta situace, každý pohyb něco vyjádřily, na tom teď pracujeme s Nadinou hodně. Aby si divák najednou neřekl: No, nohu má sice hezky nahoře – ale co to znamená? Ten příběh ho musí strhnout, jako kdyby se díval na film. Pracujeme na tom spolu s tanečníky, nebráním se žádnému dobrému nápadu. Zkusíme to, co funguje a co nefunguje – a já strašně rád věci měním, dokud to do sebe nezačne všechno zapadat.

Liší se hodně život cirkusáků a tanečníků?

Cestování mají asi společné. Tanečníci jsou taky tak trochu kočovní umělci. Ale je pravda, že jejich podmínky v zahraničí, i finanční, jsou trochu lepší než u cirkusu. Ale jinak ten cirkusový život je – nebo tenkrát, za mého táty byl – možná hrubší. Ale přitom šťastnější. A naši si to opravdu vychutnávali. Nebyl internet, nebyly mobily, všichni byli kolem toho cirkusu kamarádi a byli mladí. Takže si hráli a prožili život krásně. Měli jsme štěstí, že rodiče byli velice dobří akrobaté, hodně se cestovalo, vystupovali i v zahraničí. Jenže to bylo ještě za komunismu, když nějaké peníze v cizině vydělali, velkou část museli odevzdat Pragokonzertu. Začali trochu víc vydělávat, až když se rozhodli být takzvaně na volné noze.

Bylo vám v baletu nějak užitečné to, že jste se s bráchou narodili do cirkusové rodiny?

Člověk přeče čerpá ze všeho, co prožije. A my jsme s bráchou jako děti prostě žili v cirkuse. Nevím, jak technicky, to je těžké popsat, ale cirkus je určitě součástí mého duševního života. Jako malí kluci jsme sjezdili s cirkusem kus světa, to cestování bylo hezké. Pozorovali jsme, jak se umělci připravují v zákulisí, jejich napětí, jak se zvířata připravují, jak hrají hudebníci – takže to ani nejde, aby to nebylo součástí každé mé buňky. Nejvíce mě asi ovlivnila ta volnost, kterou jsme jako děti zažili.

Měli jste maringotku?

Ne, jezdili jsme v malém kempinku. Nám dětem připadal obrovský. No kdybych ho viděl teď – my jsme ho teda prodali už dávno –, divil bych se určitě, jak jsme v tom vůbec mohli žít. Táta měl ještě velkou avii, nákladák, na korbě byl takový jako domeček. Pro nás to bylo fakt krásné dětství, byli jsme pořád venku. Taková svoboda!

Učili jste se s bratrem nějaké cirkusové dovednosti? Salta? Přemety? Žonglování?

Ano. Některé ty věci nás táta učil, protože z nás chtěl mít akrobaty: stojku, flick flaky (přemety

dozadu), to jsme už uměli. Ale ještě jsme nevystupovali, spíš nás třeba ke konci představení navlékli do klaunských kostýmů a proběhli jsme se manéží.

Nebylo to tátovi líto, že jste s bratrem jeho cirkusovou živnost nepřevzali?

Já myslím, že nakonec ne. Protože táta balet obdivoval. Naši měli skupinu 5 Bertis, jezdili na jednodokolkách. Ale pak měl táta s mou mámou ještě menší číslo, při kterém balancoval na noži sklo, takové ty krásné broušené skleničky. A u toho vždycky úplně tancoval. Tanec měl rád. Moje babička tancovala v Rokoku, moje máma měla, ještě než se s tátou poznali, taneční číslo, takže naši byli nakonec na nás pyšní, že jsme se s bratrem stali tanečníky.

Člověk si většinou cirkus a život „světských“ spojuje s pokleslým vkusem i jistou hrubostí, surovostí kočovného života. Balet je naopak esence jemnosti a kultivovanosti. Jak jste s bratrem tenhle rozpor překonali?

Rodiče se nikdy za cirkus nestyděli. Náš táta hodně četl, byl fakt sečtělý, dívali jsme se doma už jako děti na kvalitní filmy. A táta chtěl, abychom měli s bráchou dobré vzdělání, chodil nás na konzervatoř kontrolovat. On byl elegantní, krásný člověk. I na jevišti nebo v manéži vždycky dělal elegantní, hezké věci, vlastně něco skoro jako balet. Táta se stal dokonce i zasloužilým umělcem, protože to jeho vystoupení bylo opravdu hezké, žádné otrhané cirkusácké číslo. A já myslím, že snad právě tu eleganci na jevišti jsme s bráchou po tátovi zdědili.

Jak jste vlastně při tom kočovném životě chodili do školy?

V jedné maringotce byla škola, v první řadě první třída, ve druhé druhá a tak dále. To ale netrvalo zase tak dlouho, možná do našich devíti let, chodili jsme i v Praze do normální školy a pak později na Pražskou taneční konzervatoř. Rodiče přestali tolik cestovat, i když někdy to jinak nešlo a my pak bydleli s bráchou v Praze u babiček. U babičky Olgy, to byla maminka od naší mámy, bylo krásně, hodně radosti, ale taky jsme byli často smutní, protože jsme byli dlouho bez rodičů. To vlastně zažívá můj synek Honzík, který je teď v Drážďanech – my žijeme v Drážďanech. Je tam se sestrou mé ženy, nemohli jsme ho vzít s sebou do Prahy, protože musí chodit do školy. Asi se mu stýská – jako kdysi nám s bráchou. Takže my zítra budeme celý den tady v Praze v divadle a pak v deset večer pojedeme autem do Drážďan, abych ho v pondělí aspoň viděl. Aby mu nebylo tolik smutno – jako kdysi nám.

Jaké to vůbec je, mít jednovaječné dvojče? Vidět vedle sebe sebe?

No ale to je váš pohled zvenčí. Lidi nás vidí jako stejné bytosti, nebo spíš dřív nás tak viděli, jako malí jsme si byli víc podobní než teď. Ale my s bráchou jsme se tak nikdy neviděli. My jsme se vnímali jako bratři, ne jako stejní lidé. Já jsem nikdy v bráchovi neviděl sebe. Podle mě je to úplně jiný člověk.

Máte stejná těla?

Podobná těla jsme měli, určitě. Měli jsme dokonce i podobné zdravotní problémy. Třeba když jsme byli malí, vypadl nám stejný zub ve stejném čase. Vyrůstali jsme stejně, ve stejné rodině. Ale pak, když jsme odešli pracovat do divadla v Hamburku, hodně jsme se měnili.

Máte stejné povahy?

Povahy máme úplně jiné. Já myslím, že Bůh to na světě zařídil tak, že ani jeden organismus není úplně totožný s jiným. Ani ti mravenci, kteří vypadají tak stejně, stejní nejsou. Každý člověk je jiný. Možná že jsme si s bráchou podobní, ale prostě Bůh nám dal každému jiné srdce a jinou duši.

O jednovaječných dvojčatech se říká, že cítí i na dálku, když se přihodí druhému něco špatného, že zkrátka mají mezi sebou mimosmyslové pouto. Je to pravda?

Já myslím, že je to spíš něco, jako když matka na dálku vycítí, že se s dítětem děje něco zlého. Že je to spíš instinkt.

Stýská se vám, když nejste spolu, nebo si jdete na nervy?

Obojí. My jsme spolu vyrůstali, byli jsme si strašně blízko, máma nás i stejně oblíkala, asi aby to měla jednodušší, chodili jsme do stejné školy, do stejné třídy. A potom jsme šli dokonce do stejného souboru v Hamburku. Samozřejmě jsme si vzájemně pomáhali, radili si. Ale taky jsme si někdy strašně lezli na nervy – právě proto, že jsme si byli tak blízko. Až moc. To je prostě proti přírodě, každý člověk by měl žít svůj vlastní život.

Využívali jste někdy třeba ve škole, že jste si tak podobní?

To ani ne. Ale teď si vzpomínám, jak jsem byl jednou fakt hodně naštvanej. Já byl v zahraničí a potřeboval jsem si tady dát udělat český pas. A tak tu žádost o pas za mě podával brácha. Poslal jsem mámě svou fotku, jenže jí se ta moje fotka nelíbila. A tak do mého pasu dala bráchovu! A to mě fakt strašně naštvávalo, že jsem měl v pase bráchovo foto. A víte co? Nikdo na to nikdy při pasové kontrole nepřišel.

Můžete si pomocí Face ID s bráchou vzájemně otvírat mobily?

Já Face ID nepoužívám, brácha jo. Myslím, že by to nešlo. Ale pravda je, že Facebook si nás podle fotky plete.

Žárlili jste někdy na sebe? Soupeřili spolu?

Ne, to ne. Nevím. Já teda na bráchu nikdy v životě nežárlil.

Je v tom něco zvláštního, vzrušujícího, když jsou si dva lidé tak podobní, a ještě jsou oba tanečníci. Jsou dvojčata v baletním světě unikátní jev?

Není moc tanečních dvojčat, která by vystoupala na vrchol. Víím o dvou holkách ze San Franciska, pak byli taky dva kluci v Belgii, ti teď učí balet.

V divadle bývají všichni přecitlivělí a soustředění na sebe. V baletu je velká rivalita – premiéru může tančit jen jeden. Jak moc na vás žárlili ostatní tanečníci?

Řekl bych, že na nás nejvíc žárlili na začátku, když jsme přišli do souboru v Hamburku a bylo nám osmnáct – a hned nám dávali ty role princů. Najednou prostě přišli frajeři, a ne jeden, ale hned dva, a dostávali hlavní role. My jsme se tenkrát ještě dost styděli, ale tančit jsme se nestyděli. A přirozeně těm klukům, kteří tam byli už dlouho, to vadilo. To jsme fakt pociťovali, že na nás občas byl někdo nepřijemný. Patřily k tomu intriky, někdy se někdo kvůli maličkosti na nás naštvával. Ale my jsme byli do toho baletu tak zažraní, že jsme ani neměli čas tu rivalitu moc vnímat.

Měli jste v Hamburku hodně fanynek? Těch bylo fakt moc.

Čekaly na vás před divadlem?

Všude! Ne, to si dělám legraci. A pak nakonec přišla ta pravá, moje Nadina. Teprve s ní jsem najednou věděl, že je to ono. Je krásná, chytrá a má dobrou duši. Jsem strašně rád, že jsem tuhle ženskou potkal. Fakt jako, upřímně.

Vaše žena prý žila dlouho v Japonsku.

Ona je z Moldavska. Z Kišiněva. Vyrůstala tam, studovala tanec i choreografii. A pak zkusila žít v Japonsku, zůstala v Ósace šest let, pracovala pro velkou textilní společnost, takže má velké znalosti třeba o látkách. Potkali jsme se na Facebooku.

Bratr se taky oženil?

Brácha se ještě neoženil, ale žije mnoho let s přítelkyní, která zase hraje na housle. Mají taky dvě děti, dvě holčičky.

Jsou umělci, kteří své kariéry obětují rodinný život. Je hezké, že u vás s bratrem se podařilo obojí.

▣ Najednou prostě přišli frajeři, a ne jeden, ale hned dva, a dostávali hlavní role. ▣



Bratři Jiří (nahoře) a Otto Bubeníčkovi zakončili profesionální taneční kariéru v roce 2016 představením Orfeus (na snímku s tanečnicí Annou Herrmannovou a violistkou Annabelle Dugastovou).

Já jsem ale vlastně baletu taky obětoval život. Do svých čtyřiceti jsem neměl ani rodinu, ani ženu, ani děti. Samozřejmě jsem měl přítelkyně, vztahy, které trvaly třeba i sedm let. Ale nikdy mě nenapadlo, že bych s tou dívkou chtěl mít dítě. Člověk si myslí, že je zamilovaný, ale nebylo to ono.

Na podzim vám bude padesát. Před deseti lety jste končil s tancováním – a říkal jste tomu tenkrát „malá smrt“. Jak je těžké tenhle krok udělat?

No není to lehké. Jednou se po představení zavře opona a vy víte, že je konec. Člověk si i pobřečí třeba. A najednou vám připadá, že to všechno uběhlo strašně rychle. Já vůbec nevím, jak se to stalo. Ale teď, jak pořád pracuju s těmi mladými, mám pocit, že je mi osmnáct. A mně bude v říjnu padesát! Je fajn, že můžu pořád ještě dělat choreografie, ale co se to stalo? Nevím. Čas letí tak rychle – najednou je zase léto. A totéž s kariérou. Ono to taky běží tak rychle, protože člověk pořád něco dělá: Hamburk, teď jsem dostal hlavní roli, teď John Neumeier udělal choreografii jen pro mě. A teď jsem poprvé tančil v New Yorku, pak jsem byl v Drážďanech – a najednou je to pryč.

Je lepší být tanečník, nebo choreograf?
Obojí je sup!

A nestýská se vám po době, kdy jste ještě tančil?

Ani ne. Já měl fakt štěstí, že jsem si zatancoval všechno, tančil jsem, s kým jsem si přál, vychutnával si to. A pak, v tom správném okamžiku, všechno skončilo. Teď můžu dělat zase něco jiného.

Co tomu říká vaše tělo, že už nemá takovou zátěž?

Co tomu říká? Třeba včera jsem se tady snažil ty děti z Junior Baletu trošku víc povzbudit, dát do toho tu energii, takže jsem tu s nimi dvě hodiny tancoval. A dnes ráno mě všechno bolelo. Já vzal do ruky hrnek kafe, šel si do ledničky pro mlíko – a natáh' jsem si záda! Jenom tím, že jsem si dole z ledničky vzal mlíko. To by se mi dřív teda nestalo.

Co vlastně z baletu bolí nejvíc?

Všechno. Měl jsem operaci menisku. Ale mně se hlavně vždycky bloknu záda. Já si třeba vůbec nemůžu lehnout na bok – po dvou minutách už cítím, jak se mi záda prolamují. Prostě nemůžu spát na levém nebo pravém boku. Záda tanečnicků bolí nejvíc, což je následek toho, jak jsme zvedali holky. Lidi tady doopravdy netuší, jak moc jsme v Hamburku makali. Někdy jsme byli fakt úplně mrtví. Tam to bylo opravdu tak intenzivní, že když choreograf chtěl na něčem pracovat i v neděli, tak jsme museli jít zkoušet i v neděli. A takhle jsme jeli třeba čtyři týdny bez přestávky. Někdy toho bylo opravdu moc, ale my jsme do toho byli tak zažraní, že jsme to dělali vlastně strašně rádi.

Balet je univerzální jazyk, stejně jako hudba. Vy jste s baletem projel svět. Vnímají ho různé národy různě?

Já bych řekl, že lidi balet vnímají všude stejně, ale jejich reakce jsou různé, protože každá kultura je jiná. My jsme se zrovna s Nadinou vrátili z Japonska, připravovali jsme tam balet, byli jsme tam měsíc. Tentýž balet jsem asi před deseti lety dělal v Americe. A v Americe jsou lidi strašně otevření, je to takový legrační balet, smáli se, tleskali, až skoro moc, možná. A když jsme tentýž balet teď dělali v Japonsku – ticho. Nic. Oni teda potom hodně zatleskají, často se tleská vestoje, líbilo se jim to, už mě pozvali potřetí, dokonce to představení natáčela hlavní japonská televize NHK – ale Japonci prostě nemůžou dávat během představení najevo emoce, v jejich kultuře se to nedělá.

A co české publikum?

Češi? Já myslím, že Češi mají balet rádi. Patří to k naší kultuře. Činohra, opera i balet jsou pro české diváky na stejné úrovni. Proto je i v pražském Národním vždycky o balet velký zájem, chodí i turisté.

Vy jste se před téměř deseti lety ucházel o místo šéfa baletu právě v pražském Národním divadle.

Mrzí vás, že to tenkrát nevyšlo?

Mě víc mrzelo, jak se mnou jednali, ale k tomu se už vracet nechci. Dneska mě nemrzí nic. Od té doby jsem se opravdu posunul dál – vytvořil mnoho zajímavých projektů, vznikly nové cho-

reografie, získal jsem zkušenosti z tvorby celovečerních baletů pro soubory a divadla v zahraničí. Procestoval jsem půl světa, něco vydělal. A přitom mi zůstala volnost.

Měl jste někdy strach, když jste tancoval? Patří strach k baletu?

To ano. Člověk má někdy nervy, když musí na jeviště. Koukají na vás dva tisíce lidí, máte kostým a nějaké světlo vám furt svítí do očí... Takže strach přijde. Ale už máte časem tolik zkušeností, že víte, jak ten svůj mozek ovládat, jak na to. A pak se doopravdy vžijete do té muziky, do té role, že strach, nervozita, tréma odejdou.

Jak se bojuje s trémou?

Ono je to tak, že já třeba tady na sále zatočím sedm piruet: prostě to umím, mně to nedělá problém. A pak přijdete na jeviště, tam máte nervy – a třeba po třetí piruetě spadnete. To mě vždycky tak strašně naštválo! Pořád jsem přemýšlel, jak to překonat. Dneska už vím, že je potřeba si doopravdy uvědomit, že naše umění se děje v daný

okamžik. To není film, který už je hotový, fakt se to děje tady a teď před obecnstvem. Takže musíte ovládnout ten svůj mozek, takovou tu malou opičku, která vám tam furt našeptává: „Ty to nezvládneš, ty to nezvládneš...“ A vlastně v tom daném okamžiku, doopravdy v té přítomnosti, může vzniknout ta naprostá volnost. V přítomnosti dokážete udělat se svým tělem cokoliv. Ale když začnu myslet malinko do budoucna, hned tam naběhne: „To se ti nepovede, to se ti nepovede. Už to přichází...“ Když nejsem plně v přítomnosti, je velká pravděpodobnost, že to pokazím.

Takže jste se naučil žít jen okamžikem?

Ono je to skoro naivní, ale je to pravda. A hlavně to funguje, když je člověk v nějakém ohrožení. Nechci to srovnávat, ale takovéhle věci se stávají třeba ve válce. Kdo není plně v přítomnosti, toho prostě zastřelí. A my to máme podobné: nás tedy nezastřelí, leda nás může odstřelit nějaký kritik. Ale my máme jenom jednu šanci, jednu šanci to udělat správně.

» **To není film, který už je hotový, fakt se to děje tady a teď před obecnstvem.** ◀

inzerce


FreeStyle
Libre 2

Novinka


Měření v reálném
čase přímo ve vašem
chytrém telefonu

Diabetikům 1. typu hradí pojišťovna.

Zptejte se svého diabetologa
na **BEZPLATNÉ VYZKOUŠENÍ**
nebo objednejte vzorek online


Více na www.FreeStyleLibre.cz

Bezplatná infolinka | **800 189 564**

 **Abbott**
life. to the fullest.®

Aplikace FreeStyle LibreLink a Systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre 2 (Senzor) jsou zdravotnickými prostředky. Aplikace FreeStyle LibreLink se používá společně s kompatibilním senzorem FreeStyle Libre 2 pro okamžité monitorování glukózy, je indikována pro měření hladiny glukózy v tkáňovém moku u osob s diabetem mellitus (ve věku od 4 let), včetně těhotných žen. **Výstraha:** Pacienti by se měli vždy nejdříve poradit se svým lékařem, než provedou jakoukoliv zdravotní interpretaci a úpravu léčby na základě informací z měření. **Čtěte pečlivě uživatelskou příručku a informace o bezpečném používání.**

Ochranný kryt senzoru, FreeStyle, Libre a související obchodní značky jsou značky společnosti Abbott. © 2024 Abbott. ADC-87194 v1.0 2/24

6,2 
mmol/L