



PODLE MÉHO MUŽE JSEM FAKT DOCELA VTIPNÁ

HEREČKA A MODERÁTORKA MARTA DŘÍMAL ONDRÁČKOVÁ MÁ SPOUSTU PRACOVNÍCH I OSOBNÍCH SNŮ. TEN NEJVĚTŠÍ JE ALE PODLE NÍ DOCELA PROSTÝ: „CHCI ŽÍT TAK, ABYCH MOHLA TRÁVIT KAŽDÝ DEN PO BOKU SVÉHO MUŽE A SVÝCH DĚTÍ. A AŽ SE JEDNOU VE STO DVACETI LETECH OHLÉDNU, ABYCH VĚDĚLA, ŽE JSEM ŽIVOT NEPROPÁSILA. CO TO BUDE ZNAMENAT, JE MI ÚPLNĚ JEDNO.“



Přemýšlím, s čím si vás jako herečku a moderátorku nejvíce spojují. Bude to asi role v seriálu *Ordinace v růžové zahradě* a určitě také pořad *Snídaně s Novou*. Mají to tak i ostatní?

Myslím, že mě lidé opravdu nejvíce znají ze seriálu *Ordinace v růžové zahradě*, kde patnáct let hraji sociální pracovníci Aničku Láskovou. Točila jsem během prvního i druhého těhotenství. Je to postava, která se v seriálu zjevuje jednou za čas a vstupuje do velkých příběhových linek. Se *Snídaní s Novou* máte asi také pravdu. Mám ale za sebou i dlouhou divadelní historii. Maminka je herečka a tatínek sólista baletu. Poprvé jsem se proto objevila na jevišti, když mi byly asi dva měsíce. Šlo o baletní zpracování Karafiátových Broučků, kde v závěru zaznělo: „Nalodil se Blouček.“ No a já byla tím Broučkem. Během školy jsem hostovala v brněnském Městském divadle, odkud si mě přetáhl šéf do Opavy, kam jsem nastoupila jakožto nejmladší posila souboru. Čekala mě tam krásná práce a nádherné role, ale pak přišla nabídka do *Snídaně*.

Jak dlouho jste byla tváří *Snídaně s Novou*?

Šest let. Byla to super zkušenost, která mě ovšem odvála od divadla. Dostala jsem nálepku „moderátorka“ a nedošlo mi, jak zásadně to ovlivní můj profesní život. Od té doby jsem přestala dostávat herecké nabídky. V budoucnu bych určitě chtěla dál moderovat, ale spíš okrajově. Mým snem je vrátit se na jeviště a před kameru jako herečka, protože to je mé bytostné já, hraní mi strašně chybí.

Aktuálně vedete vlastní projekt *Udrž ksicht*. Se svým instagramovým publikem sdílíte jeho prostřednictvím rady a tipy týkající se obličejové jógy. Je to aktivita, která vás momentálně pracovní nejvíce naplňuje?

Na sociálních sítích jsem aktivní právě díky projektu *#udrzksicht*, který vznikl v průběhu první covidové vlny. Geneze byla prostá – všechny jsme byly zavřené doma, ke kosmetičce se nikdo nedostal, a protože jsem v té době už několik let praktikovala obličejovou jógu a hrozně mě vytáčelo, jak jsou její lektorky nezávinné, zkusila jsem to sama. Chtěla jsem předávat své zkušenosti, ale mělo to být v první řadě zábavnou formou.

Což se vám podle mě moc povedlo!

Snad ano. Nejdřív to začal kvitovat můj manžel, který mi řekl: „Ale jo, jsi fakt docela vtipná!“ Vždy jsem totiž o sobě

tvrdila pravý opak a při moderování jsem byla vděčná za partnera, který byl v naší dvojici ten komik. Projekt *#udrzksicht* se nečekaně rozjel. Mám desítky studentů, vznikla série i pro *Snídaní s Novou* a každý týden publikuji nové lekce na internetovém kanálu Stream.

Kompenzujete si svou instagramovou práci deficit hraní a moderování, tedy profesí, kterým se teď vzhledem k mateřství nemůžete naplno věnovat?

Určitě, svým způsobem si tím nahrazuji jeviště i moderování před kamerou. Naplňuje mě to a baví i proto, že mám zpětnou vazbu od svých sledujících. Je super, když mi píšou, že obličejová jóga funguje a ještě se u toho skvěle baví.

Do jaké míry může ženám obličejová jóga nahradit botox? Jsou cviky opravdu tak jednoduché, jak vypadají?

Ríkám ženám, že obličejová jóga slouží k tomu, abychom udržovaly svůj obličej v nejlepší formě, v jaké může být v rámci toho, co nám příroda nadělila. Můžeme ale ovlivnit spoustu věcí. Když se podíváte na mé fotky z doby, kdy jsem moderovala *Snídaní*, uvidíte jiný obličej. Teď mám otevřenější oči, výraznější rysy, vytvarovaná líčka, dokonce se mi i zúžil nos.

Může takových změn docílit opravdu každá z nás?

S obličejem se dá hodně hrát, ale záleží v první řadě na tom, v jakém je stavu. Existuje totiž určitá hranice, a jakmile pod ni spadnete, lze už radikálně napravit jen málo věcí. Vždy je patrná určitá změna – cvičení i masáže způsobí, že obličej vypadá svěžeji, je prozářený, kontury jsou jasnější. K přírodním praktikám doporučuji přistupovat preventivně a začít dřív, než se začnou objevovat změny, které jdou pak hůř zvrátit. Samozřejmě také záleží na genetice a celkové stavbě obličeje. Někdo může vidět výsledek okamžitě, jiný ho nedosáhne ani po dlouhé době. Znam žen, u kterých se dějí obrovské zázraky, ale i ty, u kterých zásadní změna nenastane.

Hádám, že asi nebudete zastánkyně estetiké medicíny.

Nejsem její odpůrkyně. Jen si myslím, že než se člověk rozhodne jít touto cestou, může toho na sobě vylepšit hodně sám. Mám méně výrazný horní let a už mockrát jsem uvažovala, že si k jeho plnějšmu vzhledu trošku pomůžu. Stejně tak budu možná uvažovat o operaci očních víček, až zjistím, že přes ně nevidím. Vím ale, že jsem případně zásahy schopna oddálit a obličej na ně připravit. Když totiž cvičíte obličejovou jógu, zrovna chirurgickým zásahem v oblasti víček dosáhnete lepšího výsledku a déle vydrží.

Osobně si botoxem pomáhám s asymetrií – jedno obočí mám niž než druhé. I s tím mi může jóga pomoci?

Ano, nesouměrnost je jedním ze základních problémů, které dokáže face jóga řešit. Sama mám výraznou asymetrii, protože jsem se jako malé dítě inspirovala výraznou mimikou svého otce a před zrcadlem jsem se učila zvedat jedno obočí, dokud se mi to nepovedlo

MARTA DŘÍMAL ONDRÁČKOVÁ (40)

Narodila se do rodiny herečky a baletního sólisty. Vystudovala muzikálové herectví na brněnském JAMU, kam byla přijata z třetího ročníku gymnázia. Zahrála si v mnoha divadelních hrách, za zásadní považuje například Marii Stuartovnu, kde ztvárnila titulní roli. V roce 2013 se provdala za muzikanta Jakuba Dřímala, se kterým má čtyřletou Sophii a před půlrokem se jim narodila druhá holčička. Žijí střídavě v Brně a Německu, kam odešli za Jakubovou prací. IG: @martadrimalondrackova



„Dostala jsem nálepku moderátorky a nedošlo mi, jak zásadně to ovlivní můj profesní život. Najednou jsem totiž přestala dostávat herecké nabídky.“

a ve finále pak i nezůstalo. K tomu se připojila skutečnost, že jsem se začala smát jedním koutkem, což mě charakterizovalo na fotkách i v mých rolích. Díky pravidelnému cvičení se mi asymetrie nezvětšuje. Ačkoli už ji nikdy zcela neodstráním, mám ji do mimiky zakódovanou.

Já na vás žádnou asymetrii nevidím.

Protože se hlídám, jsem schopná svůj obličej efektivně ovlivňovat. To je další věc, ke které vás face jóga přivede. Naučíte se ovládat svůj obličej. Stejně jako se umíte držet vzpřímeně, když cvičíte tělo. Při cvičení zapojuji všechny části obličeje, což je pro vnímání svalů velmi důležité. Mnohé lektorky to tak nedělají, podle mě je to největší chyba, která může nastat.

Na svém instagramovém profilu jste se rozepsala i o svých šedinách, které si necháváte přiznané. S tímto znakem stárnutí bojovat nechcete?

Myslím si, že šedivých vlasů mám stále ještě málo. Moc mě pobavil nedávný příspěvek Olgy Menzelové, která šla od kašeřníka a napsala něco ve smyslu „bylo jich málo, muse-li jsme přidat“. Olga vypadá fantasticky, je ale jiný typ než já. Netuším, jak bych vypadala, kdybych byla úplně prošeďivělá. I pár šedivých vlasů přidává obličejí roky. Spíš čekám, jestli se nerozhodne nějaký režisér a neobsadí mě do super projektu, kde budu muset být třeba zrzavá. Aktuálně mám pár šedivých vlasů hlavně proto, že mě nebaví



→ vysedávat u kadeřníků. Od pandemie mě stříhá manžel, vlastně se doma stříháme navzájem.

Tvořila jste i blog Šťastně vdaná, poslední příspěvek je ale z roku 2020. Šťastně vdaná jste ale očividně stále.

Kromě všeho jiného, co dělám, jsem navíc velký psavec, což je možná vidět i na mém instagramu, kde je velmi málo krátkých příspěvků. Doma v šuplíku mi leží tři rozepsané knížky. Mám však nyní dost roztrášenou pozornost, což psaní nesusvědčí. Na psaní potřebujete mít určitý druh soustředění, kterého nyní nejsem schopná, ale vůbec to nesusvádím na mateřství. Jelikož sedím na tolika židlích, k tomu mám děti a snažím se žít naplno rodinný život, nemám v hlavě prostor na psaní. Strašně mě baví sledovat spisovatelskou dráhu herečky

„Mým velkým snem je vrátit se na jeviště a před kameru jako herečka. Protože herectví je mé bytostné já a strašně mi chybí.“

Jany Bernáškové. Ta se dokáže zavířit v kanceláři, nasadí si sexy brýle a jede. Našla způsob, jak svůj kanál inspirace otevřít a naprosto neomezeně z něj čerpat. Já jsem ho zatím ne našla. S tím souvisí i tvorba blogu Šťastně vdaná. Určitým způsobem je pro mě toto téma vyčerpané, nemám k němu aktuálně co říct. Jsem pořád stejně šťastně vdaná, jen teď náš vztah spíš intenzivně prožívám, než abych o něm psala.

Pochopila jsem z blogu správně, že jste upozadila kariéru kvůli rozhodnutí žít plnohodnotným rodinným životem?

Osud to tak zařídil. S manželem jsme si přáli rodinu v době, kdy jsem byla v angažmá v jihlavském divadle. Po změně vedení jsme se nedokázali domluvit na mém dalším fungování, a přestože jsem za sebou měla kus práce a velké role, nastal čas odejít. Navíc dokud jsem byla v angažmá, nedařilo se nám rodinu založit. Jakmile jsem odešla a následně jsme se odstěhovali do Německa, vmžiku jsem otěhotněla.

Cítila jste, že z vás opadl stres?

Určitě. Byla jsem v jakémsi celoživotním vleku. Vyrůstala jsem v divadelním prostředí a rodiče mi neustále – ať vědomě, či nevědomě – opakovali, jak je jeviště důležité. Najednou se člověk dostane do kolečka jako křeček. Denně zkouší a hraje, večery tráví s kolegy v klubu, kde nadává, že nehraje, co hrát chtěl, a řeší, co hrát musí. Život se smrskne do zlaté

klece, která se stává vězením, protože najednou nic kolem neexistuje. Divadlo je nádherná záležitost, ale jakmile žijete jen jím, svět venku úplně zmizí a vy jste pořád jen zavření v baráku, kde je navíc neustále tma. Když jsem z divadla vyšla, najednou se mi otevřel úplně jiný svět. I v rámci mého manželství. Myslím, že kdybych v divadle zůstala, dnes už bychom s Kubou spolu nebyli.

Chyběl vám společný čas?

Ano, a hlavně jsme měli odlišné životní cíle. Zajímaly mě úplně jiné věci. Byla jsem s ním šťastná, dokonce jsme spolupracovali, protože mě vedl pěvecky. Byla to ale pořád jen práce a práce. Neříkám, že jsem typ člověka, kterého naplňuje jen mateřství, ale můžu říct, že dnes jsem šťastná. Mám dvě nádherné dcery, muže, který nás miluje, máme šťastný domov. Někdy je to samozřejmě těžké. Sophi nechodí do školky, rozhodli jsme se, že ji budeme mít doma a s největší pravděpodobností půjdeme cestou unschoolingu. Je náročné mít doma půlroční holčičku a čtyřletou velkou osobnost s vlastním názorem. U nás se i křičí a ne vždy zvládám mateřství a manželství na jedničku, ale jsme šťastní. Když se člověk dostane do začarovaného kruhu, je dobré z něj vystoupit a podívat se na celou věc zvenčí. A je úplně jedno, jakou profesi dělá.

Váš muž je o osm let mladší. Když jste se to dozvěděla, chtěla jste prý utéct. Nyní jste spolu jedenáct let. Můžete už mluvit spíše o výhodách věkového rozdílu?

Když jsme se s Jakubem dali dohromady, bylo mu jednadvacet. Byl osobnostně tak vyzrálý, že s mnohými svými vrstevníky nebyl k srovnání, a to byl samozřejmě důvod, proč jsme spolu začali žít. Protože to prostě šlo. Ovšem vývoj, kterým za dobu, co jsme spolu, prošel, je pro mě naprosto fascinující. Pracovně i osobnostně. Je pro mě velkým vzorem a jsem strašně ráda, že holky vyrůstají vedle takového člověka. Velkou výhodou vnímám v tom, že je před ním ještě mnoho vitálních let. Jakub je plný energie a lásky, kterou může rozdávat, a ví, že má před sebou dlouhou životní a příběhovou cestu. Touha a chuť v jeho očích mě neuvěřitelně naplňují. Pořídít si mladšího partnera je zkrátka super! Ale musíte být samozřejmě kompatibilní, nezáleží jen na věku.

V srpnu se vám narodila druhá dcera, jejíž jméno zatím tajíte. Rodila jste doma, což je pro řadu lidí dost kontroverzní téma. Co vás k domácímu porodu přimělo?

Zrovna nedávno jsem zveřejnila příspěvek i poskytla rozhovor k projektu Ať můžou, který podporuji. Bojuje za to, aby byla péče porodních asistentek běžně dostupná a hrazená zdravotní pojišťovnou. Svoji první dceru jsem porodila plánovaně v porodnici. Odesla jsem si z toho ale určitým způsobem traumatizující zážitek. Ačkoli všechno proběhlo v pořádku, věděla jsem, že to už nechci znovu zažít. Díky ženám, se kterými se znám a potkávám, jsem poznala svoji dudu Andreu Kapitánovou a porodní asistentku Veroniku Štěchovskou, která u nás patří mezi legendy.

Do domácího porodu jsem chtěla jít jen v případě, že tomu obě dají zelenou. Dokonce jsme to zvládli, i když holky byly pouze na telefonu. Měla jsem totiž tak rychlý porod, že nestihly přijet, a já si tak malou porodila sama.

Byl u porodu váš manžel?

Byli jsme doma jen my tři – já, Sophi a Jakub. Ten se staral o všechno kolem, třeba abych měla teplou vodu na masáže, a byl mojí spojkou se světem. Sophinka provoněla celý byt éterickými oleji, aby mi bylo dobře. Zvládli jsme to, myslím, krásně.

Šla byste do toho znovu?

Ano, s absolutní podporou, kterou v Jakubovi mám, a s tím, že mi dula i porodní asistentka předem dodaly sebedůvěru, že jsem fyzicky v pořádku. Zpětně jsme to s Jakubem vyhodnotili tak, že u prvního porodu byl pro mě zásadně negativním zážitkem přesun do nemocnice, změna prostředí. Teď jsem byla doma, na svém gauči, žádné umělé agresivní světlo, jen svíčky. Bylo to úplně přirozené prostředí, ve kterém vše proběhlo, jak má. Když se dcerka narodila, Jakubova první slova zněla: „Já jsem strašně zamilovaný.“ Myslím, že celý druhý porod byl pro nás mnohem intenzivnějším zážitkem než ten první.

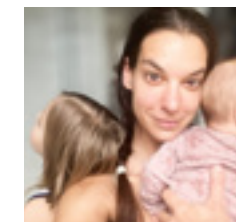
Vnímáte mezi svými dcerami osobnostní rozdíl?

Když jsem byla podruhé těhotná, řekla jsem, že si porodím svého zenového mistra. Byť se naše mladší umí projevoval, má v sobě určitý druh klidu a vědomého přístupu k sobě a ke světu, což starší Sophi třeba chybí. Ta je jako střela, je velmi emotivní a má neuvěřitelně bohatý vnitřní svět. Jsem zvědavá, jak se budou vyvíjet, ale myslím, že obě budou velké osobnosti. ■

SABINA TESAŘOVÁ

Z MARTINA ŽIVOTA

AČKOLI ZTVÁRNILA ŘADU ROLÍ, TU HLAVNÍ PROŽIVÁ PŘÁVĚ TEĎ.



Dvojitě štěstí

Marta a její nejzásadnější životní role – máma. Šťastná, bez make-upu, s plnou náručí lásky.



S manželem a dcerami

Jediný aktuální společný snímek. Dřímálgang, jak si přezdívali, se zatím nedostal před objektiv pohromadě.



Na jevišti

Coby Marie Stuartovna ve stejnojmenném Schillerově dramatu, který jste mohli vidět ve Slezském divadle. Snímek je z roku 2007.