

Tištěná média 1

Myšlenka na knihu ve mně zrála dlouho

[zobrazit sken](#), [skeny titulních stran](#)

Tištěná média, Datum publikace: 01.04.2025 0:00:00, Datum importu: 01.04.2025 0:19:50, Zdroj: Knihkupec, Autor: MARTINA VLČKOVÁ, Rubrika: Rozhovor, Strana: 22, Periodicita: Měsíčně, Vydavatel: Rosier, s.r.o., Provozovatel: Rosier, s.r.o., Země: CZ, Plocha: 80323 mm²

Známe ji jako herečku a moderátorku, Marta Dřímál Ondráčková je ale také lektorkou obličejové jógy, která na internetu boduje pod hashtagem #udrzsicht. Její ucelený návod, jak bojovat proti stárnutí pleti, teď vychází i v knižní podobě. A nechybí ani kapitoly, v nichž se vtipně a s nadhledem zamýšlí nad svým životem.

* V úvodu svojí novinky zmiňujete, že jste první roli dostala ještě v povijanu. Prozradíte víc?

Když mě po narození šla maminka poprvé ukázat kamarádům a kolegům do tehdejšího **Státního divadla v Ostravě**, zrovna se hráli Broučci, balet podle Karafiátovy knížky. A jak je tam na konci věta „Narodil se brouček!“ kamarádky ji přesvědčily, ať mě na tu chvíli půjčí místo panenky na jeviště. V tom povijanu. Mohl z toho být dost průšvih, ale pan Zdeněk Prokeš, který je režíroval, byl absolutně nadšený, a tak si mě holky občas půjčovaly dál. V tom baletu jsem nakonec tančila do svých čtyř let. Měla jsem tam během jedné scény cestu z koláčků, které mi dávaly kolegyně, abych dodržela choreografii. Nejenže si to pamatuju, ale mám z tohoto představení i fotografii se svým zesnulým tátou, který byl sólistou baletu. Je to rodinný poklad.

* Divadlo je bez přehánění vaší srdeční záležitostí. Jak se na jevišti vlastně cítíte?

Naplněná, uspokojená, divadlo je součástí mojí duše, mám ho vtisknuté do DNA. Dává mi svobodu, byť právě to absolutní se osvobození od sebe sama je pro mě zároveň jeho nejsložitější součástí. A taky mi dává jistotu, že v našem světě existuje magie. To kouzlo, které vzniká mezi hledištěm a jevištěm, když se divák „chytne“ a jde s vámi, to vlastně miluju z obou stran.

* Máte i moderátorské zkušenosti – šest let jste uváděla Snídani s Novou. Jak na tu dobu vzpomínáte?

Mimo jiné jako na dobu, kdy jsem byla bez divadla. Byla jsem v angažmá ve Slezském divadle Opava a pravidelné dojíždění do Prahy by nebylo v mých silách. Musela jsem se rozhodnout a řekla jsem si, že taková příležitost se dostává jednou za život. Byl to fičák. Myslím, že jsem se během těch šesti let v Praze trochu ztratila. Nicméně za tu profesní zkušenost jsem hluboce vděčná. Potkala jsem obrovské množství úžasných profíků a osobností. Dnes mi to připadá jako nějaká paralelní realita, je neskutečné, že jsem to opravdu žila já.

* Schválně, máte nějaký trik, jak se po ránu nastartovat?

Úsměv. I když je člověk v křeči, usmát se na sebe do zrcadla v jakémkoliv stavu a rozpoložení je zaručený trik, který funguje. Vyplašíte tím mozek, který se snaží ten úsměv dohnat a zaplaví tělo hormony, které s ním souvisí. Za chvíli už je ten úsměv upřímný. Zkuste si to.

* Jak jste vlastně objevila obličejovou jógu?

Z naprosto sobeckých důvodů. A zase kvůli divadlu. V Jihlavě jsme zkoušeli českou premiéru inscenace Interview, kde jsem hrála mladičkou filmovou hvězdu. V té době mi bylo přes třicet a, i díky dost nezodpovědnému životu, už to na tom ksichtíku prostě bylo vidět. Připadalo mi nereálné uhrát dvacítku na malém jevišti, kde nemůžete využít kouzlo vzdálenosti a divadelních světel. Tak jsem začala hledat a zjišťovat, co s tím. Kromě abstinence, nekuřáctví a dostatečného spánku. A objevila jsem pár cviků obličejové jógy. Zkusila je a ono to zabralo, efekt byl úžasný. Vzhledem k tomu, že jsem vždycky byla studijní typ a potřebovala jsem vědět, jak věci fungují, jsem začala zjišťovat o těchto metodách víc a víc, až mě to úplně pohltilo.

* Během let jste vymyslela metodu #udrzsicht. Na jakých základech stojí?

Je to kombinace několika technik, které ve vzájemné synergii dokážou udržet obličej v kondici. Nejen pleť, ale především svaly. Základem je skulpturální masáž, která sloučením s některými esenciálními cviky vitalizuje celý obličejový komplex. Moje metoda má tři základní kroky – práci s lymfou, relax, lifting. Zní to možná náročně, ale v denní praxi vám to zabere patnáct minut. Pokud něco máte dělat kontinuálně, musí vás to bavit a být to udržitelné. Nikdo na sebe nechce dělat ksichty do zrcadla čtyřicet minut každý den.

* Má váš program nějaký věkový limit?

Věk není podstatný, zásadní je vstupní stav a dispozice obličeje. Změna nastane vždycky, je ale zásadní, jak rozsáhlá je předchozí destrukce. Šedesátice může mít za měsíc práce obličej v lepším stavu než čtyřicetiletá dáma. Je to individuální, což mě na tom neskutečně baví. V rámci individuálních konzultací je to pokaždé úplně jiná práce.

* Pro řadu lidí je ale nejrychlejší cestou k dokonalosti zásah plastického chirurga. Co vy na to?

Dnešní člověk miluje zkratky, což bohužel platí i v přístupu k vlastnímu zdraví. Je zásadní, co chcete. Pokud toužíte po okamžitém výsledku nebo radikální změně, je naprosto logicky vaše volba skalpel. Pokud hledáte cestu, jak přirozeně stárnout, aniž ztratíte sami sebe a váš obličej nebude podléhat destruktivním vlivům gravitace víc, než je pro vás přijatelné, chcete být v kondici a mít to, co se vám děje s tělem, pod kontrolou, najdete si jiné možnosti.

* Kdo vlastně přišel s nápadem přenést vaše zkušenosti, tipy a triky na papír?

Myšlenka na knihu ve mně zrála dlouho, ale pořád jsem si říkala, že do toho sama nejdu. Že nechci mít na starosti celý ten proces od psaní až po položení knihy do rukou čtenářům. A jednoho dne mi napsala editorka Martina Muziková z nakladatelství Grada, že už mě nějakou dobu sleduje, baví ji #udrzsicht i mé psaní a úvahy, které jsou součástí mých příspěvků na Instagramu. A jestli bych to nechtěla všechno spojit do knihy. Takže mi vzala ten můj alibistický argument, že na to nechci být sama. Tím pádem už nebylo na co čekat.

* Měla jste vliv i na výslednou grafickou podobu?

Ano, jsem vizuální člověk a předem jsme si s Gradou řekli, že vizuální podoba je pro mě zásadní a nedílnou součástí celého projektu a budu ji tvořit se svým týmem. S ilustrátorkou Janou Melkovou jsme společně ladily každou ilustraci i jejich celkové uchopení. Stejně jako fotografie, které fotil můj dvorní fotograf Jan Šmach a které jsou typické pro mou práci a to, jak mě znají sledující ze sociálních sítí. Jsem to prostě já.

* Co byste si přála, abychom si z přečtení vaší knížky odnesli?

Chuť s láskou o sebe pečovat a bavit se tím. Radost ze svých vlastních denních rituálů a schopnost usmívat se sami na sebe.

* Jaká jste vy sama čtenářka?

Vášnivá, jsem knihomol. Takový ten ryzí, čtu několik knih týdně. S mou spotřebou mě můj manžel před několika lety přiměl přejít z papírových knih na čtečku, protože jsme nestíhali kupovat knihovny. Miluju Remarquovo Nebe nezná vyvolených. A také celého Zolu, Márqueze, ale i antické divadelní hry, Shakespeara, Kunderu. Když mám náročné období, tak jsou pro mě knihy nejvyšší možná forma relaxu a sahám po odpočinkovějších textech. Právě dočítám novinku Ali Hazelwood s názvem Tohle není láska a těším se na Onyxovou bouři od Rebeccy Yarros. A na vytouženou dovolenou mám schovanou knihu Paní Quinnová na cestě ke slávě od Olivie Ford.

* Čtete i svým dcerám?

Pořád. Jsou to moje neoblíbenější části dne, když se přitulíme na gauči nebo v posteli a čteme. Starší dcera už ve svých šesti letech hltá všechno. Momentálně je u ní asi nejvíc v kurzu Harry Potter a úžasně zpracované Řecké, Severské a Egyptské mýty. Taky nám nechybí Justýnka a asistenční jednorožec a co je moje velká láska, to je retroedice knih Mileny Lukešové a ilustrátora Jana Kudláčka. Nejradši máme s holčičkami Bílou zimu a Čápa.

* A jaké plány máte pro nejbližší měsíce?

Na jaře mě čeká turné s knihou #udrzsicht a série workshopů a aktivit s tím spojených. Zároveň se vracím do divadla v premiéře Hamleta pod režijní taktovkou Jany Janěkové, kde mě čeká role Horacia. A potom snad, po několika letech,

léto, kdy budu mít čas jenom na rodinu. Holky rostou tak rychle! Potřebuji s nimi teď strávit vědomě víc času a užít si je.

MARTA DRÍMAL ONDRÁČKOVÁ (* 1983) Herečka, moderátorka a propagátorka well-agingu. Studovala na brněnském gymnáziu, odkud později přestoupila na JAMU, na obor muzikálové herectví. Známe ji ze seriálu Ordinance v růžové zahradě 2 i jako moderátorku Snídaně s Novou. Je vdaná, má dvě dcery a s rodinou aktuálně žije v Brně.

foto: Jan Šmach - Grada, 399 Kč, již vyšlo

text: Martina Vlčková
foto: Jan Šmach

Myšlenka na knihu ve mně zrála dlouho

Známe ji jako herečku a moderátorku, Marta Drímal Ondráčková je ale také lektorkou obličejové jógy, která na internetu boduje pod hashtagem #udrzsicht. Její ucelený návod, jak bojovat proti stárnutí pleti, teď vychází i v knižní podobě. A nechybí ani kapitoly, v nichž se vtipně a s nadhledem zamýšlí nad svým životem.

V úvodu svojí novinky zmiňujete, že jste první roli dostala ještě v povijanu. Prozradíte víc?

Když mě po narození šla maminka poprvé ukázat kamarádům a kolegům do tehdejšího Státního divadla v Ostravě, zrovna se hráli *Broučci*, balet podle Karafiátovy knížky. A jak je tam na konci věta „Narodil se brouček!“ kamarádky mi přesvědčily, ať mě na tu chvíli půjčí místo panenky na jeviště. V tom povijanu. Mohl z toho být dost průšvih, ale pan Zdeněk Prokeš, který je režisoval, byl absolutně nadšený, a tak si mě holky občas půjčovaly dál. V tom baletu jsem nakonec tančila do svých čtyř let. Měla jsem tam během jedné scény cestu z koláčků, které mi dávaly kolegyně, abych dodržela choreografii. Nejenže si to pamatuju, ale mám z tohoto představení i fotografie se svým zesnulým tátou, který byl sólistou baletu. Je to rodinný poklad.

Dívaldo je bez přehánění vaší srdeční záležitostí. Jak se na jevišti vlastně cítíte?

Naplněná, uspokojená, divadlo je součástí mojí duše, mám ho vtisknuté do DNA. Dává mi svobodu, být právě to absolutní se osvobození od sebe sama je pro mě zároveň jeho nejsložitější součástí. A taky mi dává jistotu, že v našem světě existuje magie. To kouzlo, které vzniká mezi hledičtím a jevištěm, když se divák „chytne“ a jde s vámi, to vlastně miluju z obou stran.

Máte i moderátorské zkušenosti – šest let jste uváděla *Snídaně s Novou*. Jak na tu dobu vzpomínáte?

Mimo jiné jako na dobu, kdy jsem byla bez divadla. Byla jsem v angažmá ve Slezském divadle Opava a pravidelné dojíždění do Prahy by nebylo v mých silách. Musela jsem se rozhodnout a řekla jsem si, že taková příležitost se dostává jednou za život. Byl to fičák. Myslím, že jsem se během těch šesti let v Praze trošku ztratila. Nicméně za tu profesní zkušenost jsem hluboce vděčná. Potkala jsem obrovské množství úžasných profiků a osobností. Dnes mi to připadá jako nějaká paralelní realita, je neskutečné, že jsem to opravdu žila já.

Schválně, máte nějaký trik, jak se po ránu nastartovat?

Úsměv. I když je člověk v křeči, usmát se na sebe do zrcadla v jakémkoliv stavu a rozpoložení je zaručený trik, který funguje. Vyplašíte tím mozek, který se snaží ten úsměv dohnat a zaplaví tělo hormony, které s ním souvisí. Za chvíli už je ten úsměv upřímný. Zkuste si to.

Jak jste vlastně objevila obličejovou jógu?

Z naprosto sobeckých důvodů. A zase kvůli divadlu. V Jihlavě jsme zkoušeli českou premiéru inscenace *Interview*, kde jsem hrála mladičkou filmovou hvězdou. V té době mi bylo přes třicet a,



Grada, 399 Kč, již vyšlo

i díky dost nezodpovědnému životu, už to na tom ksichtiku prostě bylo vidět. Připadalo mi nereálné uhrát dvacítku na malém jevišti, kde nemůžete využít kouzlo vzdálenosti a divadelních světél. Tak jsem začala hledat a zjišťovat, co s tím. Kromě abstinence, nekuřáctví a dostatečného spánku. A objevila jsem pár cviků obličejové jógy. Zkusila je a ono to zabralo, efekt byl úžasný. Vzhledem k tomu, že jsem vždycky byla studijní typ a potřebovala jsem vědět, jak věci fungují, jsem začala zjišťovat o těchto metodách víc a víc, až mě to úplně pohltilo.

Během let jste vymyslela metodu #udrzsicht. Na jakých základech stojí?

Je to kombinace několika technik, které ve vzájemné synergii dokážou udržet obličej v kondici. Nejen plet, ale především svaly. Základem je skulpturální masáž, která sloučením s některými esenciálními cviky vitalizuje celý obličejový komplex. Moje metoda má tři základní kroky – práci s lymfou, relax, lifting. Zní to možná náročně, ale v denní praxi vám to zabere patnáct minut. Pokud něco máte dělat kontinuálně, musí vás to bavit a být to udržitelné. Nikdo na sebe nechce dělat ksichty do zrcadla čtyřicet minut každý den.

Má váš program nějaký věkový limit?

Věk není podstatný, zásadní je vstupní stav a dispozice obličeje. Změna nastane vždycky, je ale zásadní, jak rozsáhlá je předchozí destrukce. Šedesátnice může mít za měsíc práce obličej v lepším stavu než čtyřicetiletá dáma. Je to individuální, což mě na tom neskutečně baví. V rámci individuálních konzultací je to pokaždé úplně jiná práce.

Pro řadu lidí je ale nejrychlejší cestou k dokonalosti zásah plastického chirurga. Co vy na to?

Dnešní člověk miluje zkratky, což bohužel platí i v přístupu k vlastnímu zdraví. Je zásadní, co chcete. Pokud toužíte po okamžitém výsledku nebo radikální změně, je naprosto logicky vaše volba skalpel. Pokud hledáte cestu, jak přirozeně stárnout, aniž ztratíte sami sebe a váš obličej nebude podléhat destruktivním vlivům gravitace víc, než je pro vás přijatelné, chcete být v kondici a mít to, co se vám děje s tělem, pod kontrolou, najdete si jiné možnosti.

Kdo vlastně přišel s nápadem přenést vaše zkušenosti, tipy a triky na papír?

Myšlenka na knihu ve mně zrála dlouho, ale pořád jsem si říkala, že do toho sama nejdu. Že nechci mít na starosti celý ten proces od psaní až po položení knihy do rukou čtenářům. A jednoho dne mi napsala editorka Martina Muziková z nakladatelství Grada, že už mě nějakou dobu sleduje,

baví ji #udrzsicht i mé psaní a úvahy, které jsou součástí mých příspěvků na Instagramu. A jestli bych to nechtěla všechno spojit do knihy. Takže mi vzala ten můj alibistický argument, že na to nechci být sama. Tím pádem už nebylo na co čekat.

Měla jste vliv i na výslednou grafickou podobu?

Ano, jsem vizuální člověk a předem jsme si s Gradou řekli, že vizuální podoba je pro mě zásadní a nedílnou součástí celého projektu a budu ji tvořit se svým týmem. S ilustrátorkou Janou Melkovou jsme společně ladily každou ilustraci i jejich celkové uchopení. Stejně jako fotografie, které fotil můj dvorní fotograf Jan Šmach a které jsou typické pro mou práci a to, jak mě znají sledující ze sociálních sítí. Jsem to prostě já.

Co byste si přála, abychom si z přečtení vaší knížky odnesli?

Chuť s láskou o sebe pečovat a bavit se tím. Radost ze svých vlastních denních rituálů a schopnost usmívat se sami na sebe.

Jaká jste vy sama čtenářka?

Vášnivá, jsem knihomol. Takový ten ryzí, čtu několik knih týdně. S mou spouštěbou mě můj manžel před několika lety přiměl přejít z papírových knih na čtečku, protože jsme nestíhali kupovat knihovny. Miluju Remarquovo *Nebe nezná vyvolených*. A také celého Zolu,

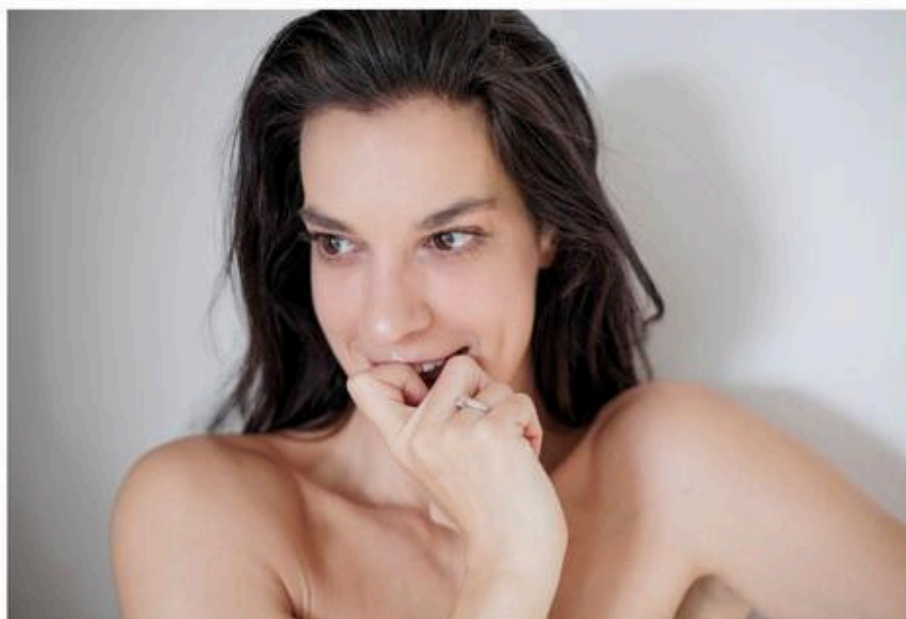
Márqueze, ale i antické divadelní hry, Shakespeara, Kunderu. Když mám náročné období, tak jsou pro mě knihy nejvyšší možná forma relaxu a sahám po odpočinkovějších textech. Právě dočítám novinku Ali Hazelwood s názvem *Tohle není láska* a těším se na *Onyxovou bouři* od Rebeccy Yarros. A na vytouženou dovolenou mám schovanou knihu *Paní Quinnová na cestě ke slávě* od Olivie Ford.

Čtete i svým dcerám?

Pořád. Jsou to moje neoblíbenější části dne, když se přitulíme na gauči nebo v posteli a čteme. Starší dcera už ve svých šesti letech hltá všechno. Momentálně je u ní asi nejvíc v kurzu *Harry Potter* a úžasně zpracované *Řecké, Severské a Egyptské mýty*. Taky nám nechybí *Justýnka a asistenční jednorozec* a co je moje velká láska, to je retroedice knih Mileny Lukešové a ilustrátora Jana Kudláčka. Nejradši máme s holčičkami *Bílou zimu* a *Čápa*.

A jaké plány máte pro nejbližší měsíce?

Na jaře mě čeká turné s knihou #udrzsicht a série workshopů a aktivit s tím spojených. Zároveň se vracím do divadla v premiéře *Hamleta* pod režijní taktovkou Jany Janěkové, kde mě čeká role Horacia. A potom snad, po několika letech, léto, kdy budu mít čas jenom na rodinu. Holky rostou tak rychle! Potřebuji s nimi teď strávit vědomě víc času a užít si je. 🟡



MARTA DŘÍMAL ONDRÁČKOVÁ (* 1983)

Herečka, moderátorka a propagátorka well-agingu. Studovala na brněnském gymnáziu, odkud později přestoupila na JAMU, na obor muzikálové herectví. Známe ji ze seriálu *Ordinace v růžové zahradě 2* i jako moderátorku *Snídaně s Novou*. Je vdaná, má dvě dcery a s rodinou aktuálně žije v Brně.

knihkupec

DUBEN 2025



ONDŘEJ MÜLLER:
NAŠE OBRÁZKY
POMRKÁVAJÍ I PO
DOSPĚLÝCH

ROBERT ŘEŘIČKA:
ŠTĚSTÍ JE ŠIPKA
KE SPOKOJENOSTI

TEREZA DOČKALOVÁ:
JSEM DOBRÁ
ČARODĚJKA!

KNIŽNÍ RECENZE
A TIPY

AUDIOKNIHY

Camilla Läckberg

Mstím se
přes svoje postavy

69 Kč // nebo zdarma k nákupu ve vašem knihkupectví



9 772787 925005 >

Foto: © MAGNUS RAGNVID

