

nová *Regena*

BŘEZEN 2015
www.e-regena.cz | 33 Kč | € 1,60

**Gaston
Naessens**
*génus naší
doby?*

**V souladu
s ženským
cyklem**

**Spirit
of Health
Prague
2015**

**Princip
boje
a vlastní
VEDENÍ**

**Simona
Babčáková**

*„Improvizace
je lehký trans“*



A close-up portrait of Simona Babčáková, a woman with short dark hair, looking slightly to the right with a thoughtful expression. She is wearing a light-colored top. The background is a solid blue color.

Simona Babčáková

Improvizace je lehký trans

Na setkání s herečkou Simonou Babčákovou jsem se těšila. Už při našem telefonátu před schůzkou jsem měla pocit, že něco jako brainstorming se může dít i přirozeně, bez konkrétního směřování k cíli a jenom ve dvou. Prostě tušíte, že druhý jede na podobné vlně, s otevřeností, tvůrčím přístupem, moudrostí, inteligencí, bohatostí myšlenek, sebereflexí, pracovitostí, chutí učit se a zkoušet nové věci, chutí k životu. Naše čtyřhodinové setkání pak bylo, a snad i díky komornímu prostředí u Simony doma, o to větším potvrzením. Možná jsme se nechaly unést obě a komunikační proud, který od veselé bublající horské říčky již místy přesahoval k horní hranici při jarním tání, se malinko vymkl. Simonin způsob, bohatost vyjádření a slovních formulací, je strhující a obdivuhodný. A obtížněji se převádí do psané formy, to jsme si uvědomily obě. Víím, že to není úplně profesionální, a novinář by měl zůstat nezúčastněný, ale my jsme trochu jiný časopis, a tak si zde snad mohu dovolit i osobní postřeh. Simona Babčáková oplývá zvláštní energii – přes její pronikavý pohled a intenzitu sdělení, naléhavost, zároveň s otevřeností a někdy až drsnou upřímností, svérázným pohledem na věci, ale pod tím vším jakoby se linula touha po jemnosti a kráse a lásce, pomoci a léčení. A nechybí jí humor. Což je stále vzácná kombinace. Jednoduše – doporučuji zažít :-)

text: Pavla Vojířová foto: archiv Simony Babčákové

imono, překvapilo mě, že znáte náš časopis a zajímáte se o alternativní léčení? Jak se staráte o své zdraví, co jste třeba již zkusila/zkoušíte, a jak Vám to pomáhá?

Já jsem na váš časopis narazila náhodou, když jsem seděla na plazmovém generátoru a tam ho měli ke čtení. Přečetla jsem si rozhovor s Milanem Štindlerem, který mě velmi potěšil a za týden jste mi zavolala. Už spoustu let si občas kupuji časopisy vašeho typu a často v nich nacházím inspiraci. O své zdraví se starám spíše alternativními způsoby. I když, co je alternativní? Je tisíce let kultivovaná čínská medicína a akupunktura alternativní? Ale abych odpověděla na otázku, není mi jedno, co jím, chodím kontinuálně na masáže a akupunkturu, léčíme se převážně homeopaticky a hlavně se starám o psychohygienu, pěstuji vztahy, které mě podporují a inspirují, a dále se seznamuji sama se sebou, mám-li problém, se kterým si nevím rady, nestydím se a konzultuji. A to jak s lidmi nejbližšími, tak s „odborníky na duši“.

Jak pojímáte termín „zdravá strava“? Myslíte, že se vůbec v dnešní době dá zdravě jíst?

Čím více mám informací, tím větší cítím paniku, že jíme jen různé varianty amarounů s negativními důsledky pro naše dlouhodobé zdraví, a přiznávám, že toto téma mě stále tlačí a nemám v tom jasno. Snažím se to kombinovat tak, abychom jedli zdravě, např. maso nakupují na farmářských trzích, ale zároveň, abych z toho neměla psycho, které mě měsíčně stojí desetitisíce. A taky se snažím neplnit si hlavu jenom úzkostí a to jídlo si neotrávit výčitkami za to, že to jím. Věřím, že s jakou myšlenkou jídlo jíme, takový důsledek to pro nás má. Občas si jídlo energeticky očistím, třeba děkovnou modlitbou.

Co zdraví ducha, jak se o sebe staráte v tomto ohledu?

Já jsem byla vždycky zvědavá, jak to s člověkem a jeho duší je a o co tady vlastně jde, jaký je smysl života. Díky tomu, že jsem si kladla tyto otázky a byla nespokojena se svým životem a realitou, kterou jsem si vytvářela, jsem navštěvovala různé typy terapií a hledala odpovědi. Od kineziologie, přes rodinné konstelace, přechod žhavých uhlíků až po regrese. Každá z těchto technik mě něco naučila, mnohé pomohla přijmout, pochopit a uzdravit. Dnes mi vyhovuje, že mám svých několik čarodějek, se kterými pracuji kontinuálně několik let, takže už se známe a je nám spolu příjemně a můžeme přejít rovnou k věci. Abych byla konkrétní, chodím k Sárce Volné na ženské kruhy, k Ireně Mikešové na principy života, to je filozofie, která mi hodně posouvá vnímání, a úročím ji každou vteřinu, na psychosomatickou fyzioterapii MFK, k paní Mile do Počernic... nechci exhibovat, kolik toho mám a jak jsem „duchovně nabažená“, je to tak, že někoho navštívím jednou za rok, někoho dvakrát, podle potřeby. Zmiňuji se o tom proto, že si myslím, že nemusíme všechno zvládat sami a že to ani nejde a že není žádná ostuda vyhledat pomoc a hledat ji dýl a na více frontách. Dřív se taky chodilo radit ke stařešinům. Jen je dobré si pře-

kontrolovat, jestli tomu člověku skutečně důvěřuji a jestli mi to skutečně prospívá.

Jak to poznáte, jak si to překontrolujete?

Po mnohých omylech, kdy jsem své pocity nerespektovala a místo úlevy jsem si ještě víc ublížila, už jsem se naučila, že jakmile mám stažený žaludek, tak je dobré být ve střehu. A druhá kontrola probíhá v reálném životě, jestli mi rady a konzultace pomáhají nebo ne. Taky je dobré si všimnout, jak žije osoba, která léčí, zda její život kvete. Protože potom pozor na záchranáře, kteří svou nesebelásku krmí tím, že pomáhají „slabším“, ale sebe přijmout nedovedou.

Jaký pro vás má význam slovo rituál, tradice...?

Rituál je pro mě silný moment uvědomění si něčeho pro mě podstatného, takzvaný AHA efekt, který je podpořený silným tělesným prožitkem, aby se do paměti těla uložilo, že došlo k nějakému pochopení nebo posunu ve vnímání. Např. konstelace nebo přechod uhlíků... takže je to pro mě silný zápis do duše, ale sám o sobě k sebezpoznání a sebeléčení nestačí. Podstatná je ta mravenčí práce, kdy se ve svém běžném životě snažím toto pochopení aplikovat a tím teprve tu změnu úhlu pohledu činím skutečnou. Často okolo sebe vidím lidi, kteří hromadí rituály a zápisy, ale vynechávají tu samotnou každodenní práci a jsou potom naštvaní, že TO nefunguje. Sama jsem prošla mnoha rituály a vím, jak dlouho mi trvalo, než jsem vědění realizovala v konání. Ono taky nelze úplně přeskočit a předběhnout sám sebe. I když jsem se o zkratky úporně snažila. :-). Některá pochopení potřebuji svůj čas. A proto v tom stále pokračuji. Nemyslím si, že mám hotovo a že jsem snědla všechnu moudrost světa. Kromě toho, že mi lov poznání přijde vzrušující a zajímavý, dostávám se blíž k Bohu čili k sobě a to také vede k tomu, že můj život kvete. Ale je za tím ta mravenčí práce sebezpozování a transformace a spousta omylů a pádů.

Dá se říci, že nyní konáte vědomě tak, že to vede k vašemu naplnění a štěstí a víte, kdo jste?

Ono to zní rouhavě říct, že vím, kdo jsem. Ale rozhodně se znám čím dál víc, znám svoje finty a taktiky a umím se sebou a světem komunikovat lépe a lépe. Také vím, co mi dělá dobře a co ne a intenzivně pátřím po tom, co si skutečně přeji a hledám způsoby, jak si svá přání splnit. Toto se mi daří v tak hojně míře, že mohu říct, že jsem se svým životem spokojená. V tomto mě zásadně posunul výcvik Principů života a konzultace, ať už s přítelkyněmi nebo vědmami. On už rozhovor je základní terapeutický nástroj.

Nemáte díky vašemu poznání a nadhledu potřebu vysvětlovat a usměrňovat své blízké nebo i publikum, aby pochopili to, kde jste vy?

Ježíš, to zní hrozně arogantně. Kde jsem já? A kdo to posoudí? Nechci být fanatický kazatel. Ale zároveň cítím, že spousta lidí se dějí věci, ze kterých jsou zmatení a nejistí, a cítím, že potřebují podporu

a útěchu. Snažím se žít tak, aby můj příběh byl inspirací, a umím o tom vtipně vyprávět. Cítím, že tlaku je všude dost, ale chybí lehkost a hravost. A tyto kvality mnoho let kultivuji, např. improvizací. Takže už mě nějaký čas láká talkshow, kde bych divákům odpovídala na otázky, ale třeba i tancem nebo písni. Zatím sbírám odvalu a drzost a čekám na znamení. :-). A se svými blízkými se přeci usměrňujeme vzájemně. Každé chvíli tahá pilku.

Co je Workshop Laboratoř Simony Babčákové? Zní to tajemně...

To s tím sebezpoznáním také souvisí. Zjistila jsem, že nejrychleji se učím, když sama učím. Musím si pak nahlas říct myšlenky, které jsou v hlavě jenom mlhavé, tušené nebo automatické. Zvědomit se. A tak jsem se rozhodla, že budu vést výcvik improvizace a hledat tak další partnery ke hře. Zjistila jsem, že improvizací se lze učit jenom tím, že ji rovnou děláte před diváky. Podpořilo mě v tom mé domovské Dejvické divadlo tím, že mi poskytlo prostor a ideální technické zázemí. Takže máme dvě části workshopu, dopoledne se učíme zákonitosti techniky a odpoledne už hrajeme s kostýmy, světly, hudbou a diváky. Je to dobrodružství.

Může se tam veřejnost přijít podívat – a případně kdy nejlépe?

Zatím jsme měli 2 workshopy v Dejvickém divadle a 15. 3. bude další. Je možno se přijít podívat už v 16.00 hod. na část procesu, která je i s mými přítomkami, anebo od 19.30 hod. na představení, kde hraju s vybranými účastníky workshopu. Zatím

Snažím se žít tak, aby můj příběh byl inspirací, a umím o tom vtipně vyprávět. Cítím, že tlaku je všude dost, ale chybí lehkost a hravost.

byla ta představení krásná. Naplňuje mě to radostí a lehkostí.

Zatím hrajete improvizací představení ve dvojici s Ester Kočíkovou, jakým způsobem vaše improvizací představení děláte? Publikum na začátku dává do placu témata a na jejich základě se staví příběh?

Žádná témata, žádné plány. Hrajeme free style, čili nikdo, včetně muzikantů a osvětlovačky, nic neví předem a necháme se nést proudem inspirace. Samozřejmě je to podpořené technikou a zkušeností. Je to řízený proces, ale ideální je nechat se nést na proudu inspirace. A to se daří v různé míře. S Ester mě baví, jak jsme každá jiná, ale obě jsme soběrovné a samostatné, takže kdykoliv je možné opustit jeviště a počkat si na další vlnu inspirace. Minule mě



S Ester mě baví, jak jsme každá jiná, ale obě jsme sobě rovné a samostatné, takže kdykoliv je možné opustit jeviště a počkat si na další vlnu inspirace. Minule mě tam nechala samotnou tančit 8 minut.

tam nechala samotnou tančit 8 minut. :-) Rozhodně to nemám tak, že tvořím novou skupinu jako náhradu za Ester. Chci hrát i s Ester, kde se hra stále vyvíjí, náš vztah se vyvíjí a baví mě to a naplňuje a zároveň chci i novou skupinu, kde tím, že nás bude hrát víc, tak mohou být příběhy rozvětvenější a budou tam chlapi. :-)

Může Vám publikum zasahovat do představení? Když jsem byla na několika improvizacích s Pavlem Liškou a Josefem Poláškem, vybízeli k tomu, ale nikdy jsem neviděla, že by se někdo zapojil...

Publikum zasahuje do představení už tím, že tam je a reaguje. Nevytahujeme nikoho z diváků na jeviště, ale nemáme problém my jít do publika, když to vy-

plyne ze situace. Třeba ve Frýdku-Místku jsem hrála opilou upírku a diváci ochotně nastavovali krky. Občas někdo něco vykřikne a my to okamžitě bereme do hry a pokud by vzniklo, že se divák ocitne na jevišti i s tím si poradíme, ale cílem hry to rozhodně není. Chci, aby se diváci cítili v bezpečí, že je nikdo nikam nebude násilím táhnout a pokud má někdo exhibiční potřeby, tak si to může zkusit a sám zjistí, co to přináší.

Při improvizacím představení, kde není pevný děj, musí být náročné udržet nějaký rámec, čas, přestávky, partnera, diváky... atd. Představují si to jako dost exponovaný stav, přitom říkáte, že odcházíte z divadla nabitá. Copak to není energeticky náročné?

Ano, je to energeticky náročné, kočírujete několik divokých koňů, ale zároveň ta svoboda tvorby, ten veselý klus, trysk a cval jsou euforizující. A máme svobodu zveřejňovat pravdu, takže mám-li pochybnost, jaký je čas, zda už je čas na přestávku, tak se prostě zeptám. Cítím-li, že příběh nikam nevede, vždycky se můžu zeptat diváků, jaký pocit z toho mají oni, anebo jsou se mnou spoluhráči, kteří vidí, co já nevidím, a příběh uzavřou. V improvizaci je zákon, že nic není špatně, vše je pozitivní výchozí bod, jenom je třeba cítit to, jak se skutečně cítím, co se ve mně skutečně odehrává. To je velice uvolňující a osvobozující, takže po 3 hod. takové výměny s diváky se cítím nabitá.

Jak umění improvizace zasahuje do Vašeho každodenního života, v pozitivním i negativním smyslu?

Hahaha. Pobavil mě ten negativní. Stala se mi taková situace, že jsem moderovala komerční akci a v rámci vtipu jsem na chvíli byla v hokejistické výzbroji, ale měla jsem moderovat jako Simona Babčáková. No, a jakmile jsem si dala kostým hokejisty, stal se ze mě hokejista a nebyla jsem schopná mluvit jako Simona Babčáková. Po převlečení jsem to lidem na té akci odvyprávěla jako veselou historku, ale sobě jsem říkala, že musím počítat s tím, že jakmile je něco kostým, už tam nejsem jenom já a musím si víc hlídat, kdy jsem to autentická já a kdy do mě vlezle postava. V civilu také hrajeme různé role: matka, manželka, kolegyně, kamarádka. Já si to i díky improvizaci víc uvědomuji. Improvizace mi pomáhá být více tady a teď. Je to trénink života. Vnesla mi do života daleko víc humoru a smyslu pro sebeironii. Poté, co s Ester předvádíme na jevišti, už je pro jakoukoliv sebedůležitost minimální prostor. A taky mi přinesla více klidu, když se něčeho bojím, že to nakonec dobře dopadne. Já cítím v improvizaci obrovský terapeutický potenciál, a to jak pro hráče, tak pro diváky. Přijďte se podívat, to se těžko popisuje.

Já přijdu rozhodně, mne improvizace fascinuje. Myslím ale, že k tomu musí být určité dispozice, že se to nemůže naučit každý, někomu to prostě jeho nastavení a strukturované myšlení nedovolí, nepustí ho tam, k tomu otevření se a doslova odevzdání se jiným příběhům... Nebo to jde? Je to jednoduché se uvolnit, odevzdat a ono to skrze vás začne „proudit“?

Rozhodně je k tomu třeba dispozice, inklinace, talent, vášeň a jednoznačně exhibiční touhy. Není pro každého hrát představení, ale je pro každého možnost si hrát, nebo to aspoň zkusit. Myšlení je strukturované samo o sobě, to je jeho podstata, já při improvizaci používám mozek. To není tak, že bych nad sebou ztratila vládu a nevěděla, co se kolem děje. Je to řízený proces odevzdání se, takový lehký trans, ze kterého lze kdykoliv vystoupit. Hráč při improvizaci musí být zároveň autorem, režisérem, hercem i divákem a pak je tady ještě ta naše božská část, která se dívá a občas to komentuje. Zní to schizofrenně, ale já se u toho cítím celistvá a svobodná a neztrácím kontakt se Simonou Babčákovou.

Co je pro diváky na tom léčivého, krom toho, že se zasměji a snad u toho trochu uvolní?

Hrajeme to, co je ve vzduchu, a tyto příběhy přináší přítomnost diváků, proto říkáme, že jsou důležitou součástí představení. Takže velice často hrajeme příběhy, které se většiny dotýkají. Buď jsou to archetypální témata, která se týkají nás všech, anebo konkrétní situace jako v rodinných konstelacích. Jen se ten rodinný příběh občas odehrává mezi veverkou a lištičkou nebo lampičkou a troubou, takže se u toho lidé smějí, tím jsou uvolnění, otevření a ono se jich to potom může dotknout. A pak na to v dalších dnech narážejí a mají možnost si na těchhle zdánlivě veselých skecích něco uvědomit. A samozřejmě jsou to zprávy i o nás a pro nás, hráče. Někdy mě to zasáhne druhý den, až je po všem, a někdy mi to dojde až po několika měsících.

Kromě toho, že hrajete na stálo v Dejvickém divadle a máte své improvizace, chystáte ještě nějaké projekty či filmy?

Herec filmy nechystá, herec na filmy čeká. Takže, co se filmové tvorby týče, momentálně čekám. Filmová práce chodí ve vlnách. Využívám volného času k chystání projektů a ke schůzkám a k podpoře neziskového sektoru. Ale od března začnu zkoušet v divadle Kalich hru Podivný případ se psem, hlavní hrdina je autista a já budu hrát jeho maminku. V Dejvickém jsem měli v prosinci premiéru hry Kakadu, kde hraju



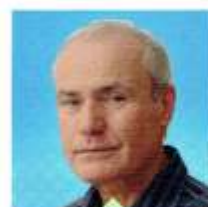
Simonu Babčákovou můžete vidět ve filmu Vybíjená, který bude mít premiéru právě tento měsíc.

autistku. Takže to беру tak, že se mi ucelí můj obraz o autismu. Také jsem si splnila životní sen a začala koncertovat se skupinou MIB QUARTET. Zatím jsme měli první koncert, abychom zjistili, jestli nám to spolu funguje, a bylo to tak krásné, že bych ráda pokračovala. Začala jsem na to konto zase chodit na hodiny zpěvu ke své kamarádce Tony, která učí lidi,

jak se svým hlasem sebeléčit. Kvůli velkému zájmu o workshopy improvizace jsem se rozhodla se v této oblasti dát více k dispozici a pak mám ještě pár projektů v zárodku, které nechci zakříknout. Musím při tom plánování brát v potaz, kolik času tomu mohu věnovat, aby to nebylo na úkor rodiny. Ale své sny si stále aktualizuji, věnuji snění spoustu času. :-)

▼ INZERCE

AUTOPATIE



Mgr. Jiří Čehovský

Jak odstranit nebo zlepšit chronické a opakované nemoci a potíže tím nejjemnějším způsobem, homeopaticky upravenou vlastní tělesnou informací.

Jak svépomocí získat novou životní energii.
Jak vyléčit sama sebe a lidi ve svém okolí.

www.autopatie.cz

tel.: 257 922 331

Termíny kurzů:

Olomouc

7. 3. 2015

Karlovy Vary

28. 3. 2015

Hradec Králové

18. 4. 2015

Praha

16. 5. 2015