

DNES číslo 26 • 27. 6. 2024

magazín+TV

VÁCLAV
KOPTA

LÉTO
PLNÉ
PRÁCE





28

ROZHOVOR

Abhejal Bernardová zvládá ultramaratony a zdolala sedmičku světových průřívů. „Kamaráde, která jela na kajaku, jsem v noci fíkala, ať hlídá, jestli ještě plavu,“ vzpomíná na těžké chvíle.

4



ROZHOVOR

Hrát na Pražském hradě je pro Václava Koptu svátek, na který kdysi ani nepomyslel.

12



REPORTÁŽ

Chcete si zlepšit psychickou i fyzickou pohodu? Běže do přírody, pomůže lesní terapie.

20



TÉMA

Pozor, slunce, utíkejte! Pryč jsou staré časy, kdy jsme se předháněli, kdo je opálenější.

Stres

Rozhodl jsem se ze svého života vymýtit stres a na pomoc jsem si k tomu vzal internet. Rad nabízí nespočet a ze všeho nejdřív mě zaujala ta, podle které je na snížení stresu dobré jedno jablko denně. Což je sice pravda, ale musíme ho zamířit opravdu přesně. Podobně to funguje s alkoholem. „Pomáhá odstranit stres,“ čte člověk pořád dokoła. Ale nikdo už nepřipíše, že taký pomáhá odstranit obědění a důstojnost.

Počátečními neúspěchy jsem se ovšem nenechal odradit a už nějaký čas chodím na jógu. Ta je na stres skvělá: místo nehtů na rukou si už brzo budu kousat ty na nohou. Při dalším pátrání jsem zjistil, že nejvíc rad existuje na téma, jak se zbavit stresu v práci. Ale tu zásadní jsem nikde nenašel. Zůstat doma.

„Z čeho ty můžeš mít stres?“ zeptal se mě někdo nedávno. Ze všeho! Třeba si koupím něco drahého a nervuju se tím, že to ztratím nebo zničím. Teď mám třeba tak drahý telefon, že když spadnu a uslyším křupnutí, modlím se, aby to byla noha.

Martin Moravec

MARTIN MORAVEC
VEDOUČÍ MAGAZÍNU

JE VHODNÉ, ABY BYLA OFICIÁLNÍM PARTNEREM
FOTBALOVÉHO EURA ČÍNSKÁ AUTOMOBILKA?VLADIMÍR
BENĚŠ
neurochirurg

NE Ale peníze jsou peníze. Mnoha lidem nevstlo, že Čína je stejně nebezpečná jako Rusko. A té čínské automobilce by víc slušel ping-pong.

KATEŘINA
CAJTHAMLOVÁ
lékařka

ANO Pokud to nevodí nikomu z Německa ani z Eura. Svět je globalizován, Asie, Evropa či Amerika, zdá se, v tom už není rozdíl.

JOSEF
MARSÁLEK
cukrář

ANO Proč ne? Čínským zbožím a peněží jsme obklopeni. Pokud to umíme bez Číny, rád se na to podívám.



A close-up portrait of a woman with dark hair pulled back, wearing dark-rimmed glasses and a white collared shirt. She is smiling slightly and looking off-camera to the right. The background is out of focus, showing what appears to be a boat's interior.

BĚŽKYNĚ,
DÁLKOVÁ
PLAVKYNĚ
**ABHEJALI
BERNARDOVA**

Vyzařuje z ní laskavost a vnitřní klid, baví ji zkoumat vlastní hranice. Představa, že by měla vystudovat, pracovat a založit rodinu, jí nedávala smysl. Svoji cestu našla v extrémním sportu, v tom je výjimečná. Má za sebou ultramaratony, k tomu jako první žena ze země bez moře zdolala sedmičku světových průlivů.

JAK POKOŘIT SEDM OCEÁNŮ

Když jste v rámci Oceans Seven zdolávala sedm průlivů, který vám dal nejvíce zabrat?

Každý měl svá rizika, ale asi nejtěžší to bylo v roce 2017 v kanále Molokai na Havaji, kam se jezdí surfovat na velkých vlnách. Nejdelsí trasa měla 42 kilometrů. Cestu mi ztěžovaly protiproud, takže jsem plavala poloviční rychlostí. Trvalo mi to skoro 22 hodin, z toho dvanáct jsem trpěla mořskou nemocí, kdy nejíte, nepijete a zvracíte. Kamarádce, které jela vedle mě na kajaku, jsem v noci říkala, ať hlídá, jestli ještě plavu. Navíc se tam pohybují žraloci. Nejsem člověk, který se lehko vzdává, ale tady ta možnost visela ve vzduchu.

Nakonec jste se nevzdala a všech sedm průlivů přeplavala na první pokus. Ani ti obávani žraloci vás neodradili?

Na Havaji jsou uctívání. Dva místní lidé s námi udělali jakousi ochrannou modlitbu. Samozřejmě jsem si připomněla film Čelisti, který reputaci žraloků hodně uskočil. Ve skutečnosti zaútočí na člověka jen ve velmi ojedinělých případech.

Vy ale ráda plavete za tmy, kdy jsou neaktivnější.

To je pravda, ale tma má v sobě úžasné kouzlo. Plavete s čepicí, brýlemi, v uších špunty, na sobě jen plavky. Máte



potlačené smysly, kdy nevidíte, neslyšíte. Zbývá vám jen dělat jeden záběr za druhým. Ponoříte se do svého nitra a mysl může krásně vypnout. Vzpomínám si, jak se při noční přeplavbě z ostrova Catalina do Los Angeles objevily v moři tisíce světlušek. Vychutnávala jsem si tu nádhernou bioluminescenci a připadala si, jako bych plavala ve vesmíru. Mám ráda svítání, ale tam jsem nechtěla, aby se rozednilo. Jednou by se mi líbilo přestěhovat se někam k moři.

Ještě k těm žralokům, má plavec nějakou možnost tohle nebezpečí eliminovat?

Existuje přístroj, jakýsi odháněč žraloků. Při ponoření do slané vody vytváří elektrické pole s frekvencí, která je žralokům nepříjemná. Na Havaji byl povinný. Měl jsem ho přivázaný na kajaku, který mě doprovázel. Taký se může použít jakýsi repelent ve spreji, který je odpuze. Jedna žena, co tuhle trasu zvládla přede mnou, mi vyprávěla, že vedle ní plaval žralok asi půl hodiny. Naštěstí dokázala zachovat klid a dolehlo to na ni, až když se vzdánil.

Jak snášíte studenou vodu?

Zimy se bojím hodně. Doma jsem se snažila trénovat na rybnících, chodila jsem s otužilci do Vltavy. V koupelně jsem si napouštěla studenou vanu a do ní ještě házela kostky ledu, jakmile se oteplovala. Taký se vždycky snažím přibírat, abych si vytvořila tukovou ochranu, což pro vegetariánku není až tak snadné. Ale jde to, osvědčila se mi například šlehačka.

V jaké nejméně studené vodě jste plavala?

V Jižní Africe v úžině mezi Robben Island a Kapským Městem v roce 2016 měla voda jen devět až jedenáct stupňů. Chlad mě trápil taký v Severním kanále o rok později. Naštěstí jsem už hodně zocelena a je součástí výzvy, když je člověk vydaný přírodě trochu napospas.

Viděla jsem krátké video z vaší přeplavby Cookova průlivu mezi Severním a Jižním ostrovem Nového Zélandu. Tam to působilo dost hrůzově. Vim... Na téhle poslední, sedmé přeplavbě se sešlo hned několik rizikových momentů, které nemůžete nijak ovlivnit. Zaprvé počasí. Chvilí po tropickém cyklonu přišly velké vlny. Vzdálenost mezi oběma ostrovy není velká, zhruba jen šestadvacet kilometrů, ale někde v půlce mě zastavily silné proudy. V jednu chvíli jsem vůbec nevěděla, jestli plavu dopředu. Do toho mořská nemoc, na kterou trpím. To jste hned dehydrovaná a slabnější. Navíc se mi podařilo do plavek ulovit medúzu.

1 **MUZIKANTKA.** Na koncertě v Londýně se skupinou Agnikanta's Group. 2 **MÍROVÝ BĚH V USA.** Různobarevný svět, který je společným domovem všech. 3 **MEZI KONTINENTY.** Vlastními silami z Evropy do Afriky přes úžinu Gibraltar. 4 **COOKOVA ÚŽINA.** Dokončení celé Sedmíčky oceánů.

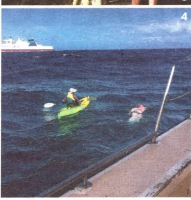


FOTO OLGA GALIMOV, SOUKROMÝ ARCHIV ABHEJALI BIRNARDHOE

Kdo rozhodne, že je namístě plavbu přerušit?

Kromě mě ji může ukončit lodivod, který se najímá z řad místních, kteří ty vody znají.

Můžete se domluovat?

Při pauzách na oběstvené obvykle prohodíme pár slov. Pokud situace nevypadá dobře a hrozí například podchlazení, testují mě jednoduchými otázkami. Co je za den, kdo je bratr tvého otce a podobně. Já si zase pro sebe zkusím opakovat svoje telefonní číslo.

Jak se to dělá s jídlem?

Každou půlhodinu mi z doprovodné lodi dávají tekutou stravu, třeba namixovanou ovesnou kaši nebo krémové polévky. Lidi z týmu mi jidlo v lahvi předávají tak, aby se nedotkli mě a já lodi, což je jedno z pravidel. Musela jsem natrénovat, jak při plavání jíst a taky třeba čurat. Plavu kraulem, protože je rychlejší. Přitom mi tenhle styl vždycky připadal náročný, ale nebylo než se ho naučit. Na základní škole jsem sice závodně plavala, ale výhradně prsa.

DUCHOVNÍ JMÉNO ABHEJALI

Proslulé Ocean Sevens, kam patří sedm slavných průlivů, jste úspěšně završila v roce 2018. Hledáte další výzvy, nebo jste si tím už splnila sen?

Podle čínského horoskopu jsem Drak, a ten potřebuje pořád nové cíle. Takže to není konec. Například letos jsem se vrátila na souši a po dvaceti letech si zopakovala šestidenní běh v New Yorku.

Srovnávala jste?

Nabízelo se to. Tentokrát jsem před závodem trochu nastýdla a moc toho nenaspala. Stejně jako tehdy jsme měli k dispozici něco jako základní tábor se zázemmí kuchyně a stanů, kde si účastníci mohli lehnout. Okruh, po kterém jsme běželi, měřil 1,2 kilometru. Končilo se 28. dubna a já naběhala jen 555 kilometrů, zatímco v roce 2003 jich bylo 619. Tenkrát jsem měla víc natrénováno. Letos jsem sice měla dobře nastavenou hlavu, ale zdálo se mi, že tělu trvá déle, než zregeneruje.

Přitom se říká, že s přibývajícím věkem se zvládají vytrvalostní disciplíny líp.

To je pravda...nejlepším ultra běžkyním bývá kolem čtyřicítky. Ale já jsem přece jen poslední roky trávila ve vodě.

Vodu jste už opustila?

Kdepak. Například před třemi lety jsem absolvovala sedmidenní triatlon z Anglie do Česka. Nejprve jsem si zopakovala přeplavbu La Manche, následovala 895 kilometrů na kole přes Francii, Belgie, Holandsko a Německo do mého rodiště v Chebu a nakonec běh 182 kilometrů až do Prahy. Bylo

to náročné, ale vyhovovalo mi, že se sporty během jedné akce mění.

Pane jo, neuvěřitelný výkon. Člověk někdy těžko chápe, co extrémní sportovce ponouká k tomu, že si nakládají takové utrpení.

Když budu mluvit za sebe, baví mě vyjít z komfortní zóny, překonávat samu sebe, zkoumat vlastní hranice. Kdybych dělala den co den totéž, znamenalo by to, že zůstávám na místě, ale já chci růst. Jsem přesvědčená, že u dálkových disciplín je osmdesát procent v hlavě a jen ten zbytek tvoří fyzická kondice. Tím ovšem nechci říct, že jsem nemusela tvrdě trénovat.

První zkušenosti se sportem jste sbírala v běžeckých disciplínách?

Ano, teprve v roce 2009 jsem si poprvé ve štafetu zkusila La Manche a dva roky nato jsem kanál přeplavala sólo. Moje rozhodnutí do toho jít hodně souviselo s meditací. Dostala jsem se k ní už v osmnácti letech a čím déle se jí věnuju, tím větší smysl mi dává. Vzdubila ve mně touhu po sebepoznání, a to mi extrémní sport umožňuje.

V jaké rodině jste vyrostla.

Sportoval někdo z blízkých?

Právě že nikdo. Jsem prostřední ze tří sester a žádná neplave. Ta mladší se mnou byla pákrát na lodi jako součást týmu, aby mi pomáhala. Mamince radši moc neříkám, co a kde právě dělám, aby se nestresovala.

Co dělali rodiče?

Táta pracoval jako obchodní zástupce. Měli jsme k sobě blízko, cvičili jsme spolu jógu. Maminka byla učitelka. Když jsme se přestěhovali do Prahy, to mi bylo osm, chodila jsem do třídy s rozšířenou výukou matematiky a fyziky. A ve třinácti mi tatka onemocněl a zemřel. Zůstal nám nedostavěný dům a mamka se musela hodně ohánět. Našla si druhou práci a ve škole, kde učila, začala ještě uklízet. Já ji chodila se sestrami pomáhat. I tak mám na dětství moc hezké vzpomínky.

Jakou jste měla představu o svém budoucím povolání?

Měla jsem široký záběr, bavila mě matematika a zároveň jazyky. Přihlásila jsem se na dvě vysoké školy. Na Karlově univerzitě na angličtinu a češtinu, tam mě vzali na češtinu. Na Vysoké škole ekonomické jsem začala studovat zahraniční obchod. Nakonec jsem žádnou školu nedostudovala, ale obojí používám ve své profesi.

Zmínila jste, že vás zásadním způsobem ovlivnila meditace.

Jak se to stalo?

Asi měsíc před maturitou jsme si s kamarádkou všimly plakátu na Týden meditace. Já byla něčím takovým nedotčená a existence jevů, které se nedají logicky vysvětlit, s mou matematickou myslí zpočátku moc neladila. Ale už na jiném kurzu, kde se pracovalo s ovládním mysli, jsme absolvovali i chůzi po žhavém uhlí a já ho přešla v pohodě



V PĚTI ČÍSLECH

47

Narodila se 28. ledna 1977 v Chebu jako Petra Bernardová.

34

V tolika letech přeplavala průliv La Manche.

2018

Přeplavbou Cookova průlivu mezi Severním a Jižním ostrovem Nového Zélandu dokončila výzvu Oceans Seven jako desátý člověk na světě, čtvrtá žena a první člověk ze země bez moře.

555

Tolik kilometrů letos uběhla za šest dní na okruhu v New Yorku.

2021

Vyšla jí knížka Dokud voda neskončí. Rovněž přispěla do knížky Když žena píše ženě, která vyšla letos.

INZERCE

ŽIJEME SPORTEM... A TO I NA DOVOLENÉ

Sbírejte s aplikací OMV MyStation eZnámky na sportovní vybavení **SPOKEY**

**SLEVA
až 57%**

POUZE
V APLIKACI



OMV MyStation

Akce probíhá v období od 14. 6. 2024 do 31. 8. 2024 nebo do vyprodání zásob.

**OMV
OMV**



dvakrát. Takže jsem začala tušit, že ne všechno musí hlava rozumět.

Kdo vás nejvíc ovlivnil?

Duchovní učitel Sri Chinmoy. Nejprve jsem začala chodit na pravidelné meditace, které tady vedli jeho žáci. Na podzim roku 1995 přijel do Prahy, měl tu mírový koncert. Od té doby jsme se mnohokrát viděli a já se v jeho přítomnosti cítila nesmírně dobře. Byl to vzácný člověk. Nadchlo mě, jak dokázal promítnout pocit klidu a radosti do každodenního života. Z Indie se přestěhoval do New Yorku a já za ním jezdila na meditační soustředění, která pro své studenty pořádal.

To on vám dal duchovní jméno Abhejali, že?

Ano, v doslovném překladu znamená čistá voda, v tom duchovním ryzi a čistý pláč po poznání. Pláč je ta voda. Zajímavé je, že jsem od něj tohle jméno dostala už v roce 2003, tedy dávno předtím, než jsem se vrhla na plavání.

Máte ho i v občance?

Mám. Pro oficiální změnu jména jsem potřebovala vyjádření soudní znalkyně, že takové jméno existuje. Je složeninou dvou indických slov, kde první část znamená světlo, čistotu a krásu, druhá vodu. Sri Chinmoy byl nejen všestranný umělec, spisovatel, básník a hudebník, ale v mládí taky aktivně sportoval. Dělal desetiboj a vzpíral, protože zastával názor, že pohyb je potřeba. Právě přes něj jsem se dostala ke sportu i já.

Nicméně dočetla jsem se, že jeho studenti žijí v celbótu. Ovlivnil vás i v tomto směru?

Ano, už dávno jsem se rozhodla žít sama. V mládí jsem měla přítele, přesto jsem měla vnitřní pocit, že mi něco chybí. Nebavilo by mě ale být zavřená v nějakém klášteře, na to jsem příliš akční. Člověk dělá různá rozhodnutí a vždycky je možné nechat dveře otevřené a vrátit se. Já nakonec dospěla k závěru, že takový ten standardní život není moje cesta.

Vzdala jste se snadno i dětí?

Mám ráda děti a jsem s nimi u svých sester. Popravdě vystačím si s rolí „šilené“ tetičky.

V knize Když žena píše ženě říkáte krásnou větu, že v životě potřebujeme někoho, kdo nás nespustí z očí. Kdo takový je tu pro vás?

Na lodi při přeplavbách vždycky existuje někdo, kdo mě bedlivě hlídá. Takže jsem to myslela i metaforicky. Mám dobrou kamarádku a víc velmi blízkých lidí po světě. Ale platí to i naopak. Je důležité, abyste tady byla pro někoho vy.

NECHAT SE VĚST SRDCEM

Maminko máte v Praze, co vás přivedlo do Zlína, kde žijete?

Spíš shoda okolností. Kamarádi, se kterými jsem se znala přes kurzy meditace, rozjízďeli ve Zlíně firmu a já jim jela pomáhat. Mělo to být jen na chvíli, ale už tam žiju víc než polovinu svého života. Našla jsem si příjemnou práci v malém nakladatelství Madal Bal

s duchovním zaměřením, které vedu. Taky překládám knížky.

Rýsuje se vám už nějaký plán na další sportovní akci?

Zatím nic konkrétního, ale něco určitě vymyslím. Vždyť jsem se teprve v dubnu vrátila z New Yorku. A před pár dny jsem u nás ve Zlíně běžela mírový běh Peace Run, a to etapu ze Zlína do Vyškova.

To je ten štafetový běh s pochodní?

Ano, s tradicí od roku 1987. Za tu dobu se uskutečnil už ve 160 zemích. Pochodeň měly v rukou významné osobnosti, u nás byli jeho patrony Emil a Dana Zátokovi. Ale já před sebe nepotřebuju stavět výzvy neustále. Člověk musí mít i čas trochu se zastavit a změnit program. V němčí mi pomohla covidová pauza, kdy se mi podařilo napsat o svých výpravách po světě knihu Dokud voda neskončí. Chystá se překlad do angličtiny a v těchto dnech by z ní měla být hotová i audiokniha, v níž namlouvám meditační cvičení.

Jak vypadají vaše věšdní dny, když se zrovna nikam nechystáte?

Den začínám půlhodinkou meditace včetně zpívání manter, pak jdu nebo běžím do práce, někdy jedu na kole. Nejkratší cestou to mám šest kilometrů. Taky mívám zkoušky s naší amatérskou kapelou. Chodím ráda do přírody, takže po práci se opět nějak hýbu. Večer si doma vyberu některou z hromady knížek, které jsem ještě nestihla přečíst. Kromě duchovní literatury mám ráda i fantasy, moji oblíbenou knížkou je třeba Harry Potter. A večer znova meditace.

Je znát, že vám vnesla do života pohodu a vyrovnanost.

Jako malá jsem těžko usnala a až později si uvědomila, že to bylo tím, jak jsem pořád přemýšlela. V životě se potřebujeme naučit ztížit svou mysl a nechat se vést srdcem a intuíci.

Myslím, že spousta lidí by ráda dosáhla vašeho vnitřního klidu, ale okolnosti jim to nedovolí nebo jsou jinak nastaveni.

Věřím, že každý neseme nějaké břímě z tohoto nebo dřívějšího života. Co se nám děje, má nějaký význam a je to pro nás příležitost. Úspěšný život nemusí být bohatý navenek, ale uvnitř. Nemusíte plavat přes sedm oceánů. Každý jsme v něčem dobří, v něčem můžeme být užiteční. Jen potřebujeme najít svoji cestu.

Jak říkáte v knížce, je potřeba vytvořit si vlastní příběh?

Právě. Já se těším na pokračování toho svého. Nevím, jaké bude, ale těším se. ■

ivana.karaskova@mfdnes.cz

