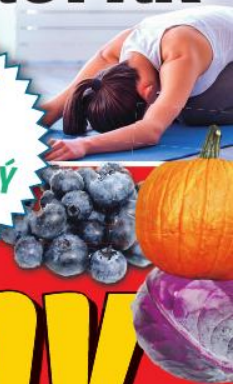


JAK DÝCHÁNÍ OVLIVŇUJE TRÁVENÍ A NAOPAK

Odborníci o tom, proč je nutné správně dýchat,
co jíst pro silné plíce, jaké potíže nám hrozí +

ÚČINNÉ
CVIKY
PRO KAŽDÝ
VĚK



Aha! pro ženy

Číslo 31 | Ročník 12 |
28. července 2026

JEN

20⁹⁰
Kč

VÝHERCI SOUTĚŽE
O NEJHEZČÍ TRUHLÍK
NA STRANĚ 19!

Veronika
Freimanová (70)

HAZARD PO VÁŽNÉ NEMOCI



Ředitelka
Denisa

Kirschnerová (51)

KAM MÍŘÍ
DIVADLO
SPEJBLA
A HURVÍNKA



BÍLÁ, BÉŽOVÁ...



IDEÁLNÍ BARVY
PRO LETNÍ OBLEČENÍ

V NÁPADNÍKU

- Renovace stolu
- Tvoříme s dětmi
papírová zvířátka
- 5 osvěžujících
kávnových
nápojů



**Producentka
a střihačka
Linda
Jandejsková
o svém
nejnovějším
filmu, přírodě
i dalekých
cestách**

Linda Jandejsková
se věnuje
dokumentární
tvorbě.

Baví mě zkoumat svoje hodnoty!

Let balonem
nad Alpami.

AKTUÁLNĚ FINIŠUJE S DOKONČOVACÍMI PRÁCEMI NA CELOVEČERNÍM DOKUMENTU PORTRÉT VODY O ČESKÉM SKLADATELI, KTERÝ SE VYPRÁVÍ NA DOBRODRUŽNOU CESTU DO PŘÍRODY, ABY VYTVOŘIL SYMFONICKOU BÁSEŇ INSPIROVANOU VODOU. PRO LINDU JANDEJSKOVOU TO ALE NENÍ PRVNÍ TAKOVÁ ČINNOST. SVÉ PRÁCI VĚNUJE SPOUSTU ČASU A SOUKROMÍ. JAKO STŘIHAČKA A VÝKONNÁ PRODUCENTKA SE NAPŘÍKLAD PODÍLELA NA TVORBĚ DOKUMENTU HELIOS (2020) A BYLA TAKÉ STŘIHAČKOU FILMU JANO KOEHLER (2016). ZE SVÉHO SOUKROMÍ PAK TĚMĚŘ NIC NEPROZRAŽUJE. VÍC ZA SEBE NECHÁVÁ MLUVIT SVOJI PRÁCI. NĚCO ALE PŘECE JEN PROZRADILA ZE SVÉHO POBYTU V AMERICE A ASIÍ, KAM SE ROZHODLA ODCESTOVAT. CO ŘEKLA O NOVÉM DOKUMENTU? A PŘED ČÍM »UTEKLA« DO ASIJE?

Miroslava KUNDRÁT

Lindo, jak byste představila film *Portrét vody* někomu, kdo o něm nikdy neslyšel?

„*Portrét vody* je dokumentární road movie o vodě, krajině a lidech. Je to příběh hudebního skladatele, rockového bubeníka a dirigenta Hanzu Sedláře, který se rozhodl složit cyklus symfonických básní o vodě. Inspiraci hledá Hanz v přírodě v doprovodu odborníků na vodu v krajině. Vybírali jsme profesionály, ale zároveň dobrodruhy, takže ve filmu létáme balonem přes zimní Alpy, vypravíme se za prudkých dešťů do lesa nebo například projedeme Bratislavu po Dunaji na kajaku.“

Co vás na tomto projektu zaujalo natolik, že jste se rozhodla stát jeho producentkou?

„S režisérem Ondřejem Sovíkem a scenáristkou a dramaturgyní Sandrou Procházkovou spolupracujeme již řadu let, zaměřujeme se na populárně vědecká témata, kdy vezmeme nějaké odborné téma a snažíme se ho představit poutavě a srozumitelně, například skrze lidské příběhy nebo umění. Když Ondra před pěti lety téma vody přinesl, všichni jsme do toho chtěli jít, ale bylo třeba najít cestu, jak to udělat tak, aby to diváky bavilo, aby pocítili emoce a krásu. A právě v tom nám pomohl Hanz a jeho hudba.“

Jak jste se vlastně dostala k produkci?

„V dokumentu se často děje to, že v začátcích dělá všechny profese jeden či dva lidé. Točíte, střiháte, režirujete, produkuje... Začínající autor se tak spoustu věcí naučí za pochodu. Podobně to bylo i u mě. Navíc nemám vzdělání z filmové školy. Můj první projekt, na kterém jsem spolupracovala, byl v indické Kalkatě, trval dlouho, byl neuvěřitelně pestrý, náročný a dost podstatně mi změnil život. Dnes už jednotlivé profese našťestí mohu nechat profikům a mojí úlohou je pro ně držet prostor a pomáhat filmu růst. Moje cesta asi sice nebyla úplně pohodlná, ale zajímavá byla.“

V čem je podle vás největší síla propojení hudby, přírody a filmu?

„Skládání hudby většinou probíhá tak, že hudební skladatel



dostane střih, záběry nebo scénář a to ho inspiruje ke skladbě. V *Portrétu vody* je unikátní to, že Hanz nacházel inspiraci během natáčení, v přírodě, na výpravách, které pro něho byly nové a často intenzivní. Poprvé letěl balonem, poprvé byl na horách ve výšce 4000 metrů nebo seděl v kajaku a u toho se dozvídal nové informace a pomalu získával nové chápání toho, jak voda funguje a jak je vše propojeno. Po každém natáčení se pak doma vracel k zážitkům a vjemům a skládal hudbu.“

Jaký okamžik během natáčení vás osobně překvapil nebo nějak zasáhl?

„Jeden z nejsilnějších okamžiků pro mě byl, když jsme celé dva dny natáčeli za deště v univerzitních lesích Mendelu s jedním z našich průvodců, Petrem Kupcem. Většinou se vám nestane, že stojíte nebo popocházíte deset hodin po lese za deště, je to zcela jiná atmosféra. Dívali jsme se, jak celý ekosystém funguje, jak stromy nasakují vodu, a když se jejich kapacita naplní, začne po nich stékat jako řeka a vsakovat do země, vše najednou začalo dávat smysl. Úžasné bylo také balonové létání, měli jsme spolupráci s firmou Balony.eu a byli opravdu skvělí. Pro kameru je to jiné nežli záběry z dronu, a tak jsme rádi využili toho, že létají s lidmi přes zimní Alpy. Je to mimochodem skutečně krásný zážitek.“

Co byste si přála, aby si diváci z filmu odnesli?

„Nadšení a dobrý pocit. Voda je fascinující médium a je všudypřítomná, v nás i kolem nás, bylo by fajn si jí více všimnout a zkoušet ji rozumět, z toho pak vyplývá vše ostatní, například informovanější rozhodnutí. Pokud k tomu film alespoň kapkou přispěje, budeme nesmírně rádi.“

Myslíte si, že dokument může být kromě uměleckého díla i určitým impulzem k zamyšlení nad ochranou krajiny a vody?

„Věřím, že ano, nicméně cílem filmu je vždy především divácká úspěšnost. Pro mě osobně je ale velmi důležité, aby měl film i přesah, aby se v člověku tak nějak dobře usadil. Pro někoho je to pocit nebo emoce, pro jiného nová informace nebo impuls.“

Určitou dobu jste žila v New Yorku. Co vás do Ameriky přivedlo?

„V New Yorku jsem žila devět let. Myslím, že výběr místa byla spíš náhoda, ale bylo mi dvacet jedna a v Česku to pro mě prostě nefungovalo, vnímala jsem omezení, potřebovala jsem víc porozumět světu kolem sebe a získat perspektivu. Ráda na tu dobu vzpomínám, zároveň si uvědomuji, že bez kontaktu s přírodou už bych dnes žít nemohla, a tam je do skutečného lesa o něco dál.“

Po té Americe následovaly cesty do Asie. Co bylo jejich hlavním důvodem a jak vás ovlivnily?

„Byla to opět potřeba změny. Požádala jsem kamarádku, která pomáhala mezinárodně organizovat dobrovolníky, aby mě poslala kamkoliv, potřebovala jsem si odpočinout od velkého města. Nabídla mi projekt v Africe a spolupráci na filmovém projektu v Indii, což mi bylo bližší. S filmem a poté s organizací, kterou jsem založila, jsem strávila sedmáct let, takže mě to ovlivnilo hodně.“

Jaké hodnoty mají ve vašem životě zásadní místo?

„Mám ráda upřímnost k sobě i druhým a zdravou míru empatie, sebereflexe a otevřenosti. Zároveň vnímám, že hodnoty se během života mění a vyvíjejí podle toho, s kým trávíme čas a co prožíváme, a to všechno tvoří dohromady náš charakter. Je dobré svoje hodnoty zkoumat, štouchat do nich a čas od času ověřovat, jestli nám ještě slouží, protože na jejich základě se pak rozhodujeme. Uvědomování si těchto věcí je podle mě dost podceňované.“

Produkcí filmu je potřeba věnovat spoustu času, dá se skloubit osobní život s profesí producentky?

„Moje řešení je, že to nerozděluji. Děláním práce, která mě baví, jsem schopná vypnout telefon, ale když je něco urgentního, nevádí mi pracovat večer či o víkendu. Když to přeháním, mé tělo mi dá jasnou stopku, takže zatím to funguje dobře.“

Když si potřebujete odpočnout, kam nejraději vyrazíte?

„Samozřejmě bych měla říci, že k vodě, a občas to tak našťestí je. Mám hodně ráda rostliny, myslím, že jsou geniální v tom, jak dobře vědí, co je pro ně dobré, a za tím si jdou, v tom je velká harmonie a inspirace. Také se trochu vracím k výtvarnému umění a řemeslu, to mi dělá velkou radost.“

Na závěr by mě, Lindo, zajímalo, jaké jsou vaše nejbližší plány?

„Nejbližší plány jsou především dofinancování filmu, hledáme další firemní partnery, kteří by chtěli být s filmem *Portrét vody* a filmovou kampaní spojeni, a také jsme spustili kampaň na Doniu. Pro všechny další plány, promítání i koncerty je toto nyní to nejdůležitější, a to tak trochu shrnuje i moji úlohu v projektu. Zároveň moc ráda chodím do střížny, kde právě film vzniká, a hledám způsoby, jak film příští rok co nejlépe představit divákům.“



Při natáčení snímku *Portrét vody* byli mimo jiné v Alpách.