

ZDRAVÍ *a* KRÁSA

Měsíčník zdravého životního stylu

č. 12/ ročník 4. – ZDARMA

CESTOVÁNÍ

JIŽNÍ TYROLSKO

Ideální místo
pro rodinnou
dovolenou

Bolest

CHRONICKÁ
BOLEST NEMUSÍ
BÝT UTRPENÍ

VAŘENÍ

Zdravé cukroví
– i to je možné

ALTERNATIVNÍ
MEDICÍNA
AKUPUNKTURA
pomáhá i od
bolesti zad

ANDREA KALIVODOVÁ

HUDBA MÁ ČLOVĚKU DÁVAT
RADOST, A NE HO NIČIT



Carmen

nemůže
zpívat
nalačno

Pokud někdy v budově Státní opery narazíte na sympatickou pohlednou brunetku, sršící energií a vtipem, pak jste s největší pravděpodobností potkali Andreu Kalivodovou, jednu z našich předních mezzosopranistek. Jak žije, pracuje a vůbec o životním stylu jsme si povídali v jejím útulném bytě na okraji Prahy.

△ Co právě děláte a co připravujete?

Já toho připravuji spoustu, ale nerada mluvím o tom, co zatím neprobíhá, protože plány a představy se mohou měnit. Ve Státní opeře, kde jsem v angažmá, zpívám v současnosti svou nejnámější roli Carmen. Nejbližší představení jsou 21. listopadu a 1. prosince 2007.

Kromě toho s Carmen už jezdím i po České republice. V poslední době jsem měla několik vystoupení v severních Čechách. No, a samozřejmě ještě koncertuji a hostuji na různých scénách doma i v zahraničí.

△ S Carmen jste asi spojovaná nejvíce?

První Carmen jsem nastudovala na Slovensku, v Košicích, následovalo Maďarsko a Německo. Koncerty se konají nejen v divadlech, ale i na otevřených scénách. Jedno z takových představení jsem například měla

v Hamburku. Carmen je pro mě dnes skutečně nejdůležitější.

△ A kde si vás můžeme poslechnout v nejbližší době?

Připravuji CD a mám s ním hodně práce, protože chci, aby bylo skutečně kvalitně

zahradě. Zpívali jsme Gershwinovu Porgy a Bess. Ve Státní opeře zpívám kromě Carmen například Ježibabu v Rusalce, což je pro mne velká výzva.

Moc mě baví i Maddalena v Rigolettovi a Fenena v Nabuccovi, ale mám i mnoho dalších rolí. Nejbližší taková větší akce mimo

OPERNÍMU ZPĚVÁKOVI NEODPUSTÍM, KDYŽ MU NENÍ ROZUMĚT ANI SLOVO Z TEXTU, KTERÝ ZPÍVÁ.

nahráno, takže v současnosti skládáme dohromady tým. Velice mě mrzí, že zemřel František Preisler, protože v poslední době jsme si začali hodně umělecky rozumět a rýsovala se mezi námi dobrá spolupráce. Já jsem s ním měla jeden z jeho posledních koncertů v letošním červnu ve Valdštejnské

divadlo je koncert 4. 12. 2007 na Žofině. Vystoupím tam společně například s Karlem Gottem, Lucií Bílou a Pavlem Šporclem. Připravuji také písňové cykly Petra Ebena, Antonína Dvořáka, Leoše Janáčka a Bohuslava Martinů, ale v tomhle případě to budou zahraniční vystoupení.

△ **Nepokoušíte se někdy zabrousit i do oblasti populární hudby, jak je to v současnosti u některých operních zpěváků zvykem?**

Jestliže dochází k mému „přeletu“ i do jiných žánrů, snažím se k tomu přistupovat přirozeně a zároveň s velkou zodpovědností. Pro operního zpěváka je například velmi těžké zpívat bez vibráta. Právě teď jsem strávila páteční odpoledne v nahrávacím studiu a režisér po mně chtěl zcela rovné tóny, což je pro operního zpěváka dobrá hygiena. Jestliže se hlas hodně „klepe“, není to zdravé. Já sama zpívám i třeba klasické muzikálové melodie, a stejně tak operu, ráda si zazpívám i šansony nebo podobnou hudbu.

Myslím, že mnoho lidí v opeře nechápe, že klasická hudba je jen jednou součástí hudby. Neuznávám takové ty zažitě věci, jako že operní zpěvačky a zpěváci jsou tlustí, není jim při zpěvu rozumět a podobně. Ráda opernímu zpěvákovi odpustím třeba drobné rytmické prohřešky nebo nepřesnosti při nástupu, protože to nikdo z běžných lidí nepozná. Ale zásadně mu neodpustím, když mu není rozumět ani slovo z textu,

který zpívá - ovšem profesionalita v ansámblovém zpívání už i kvůli vynaložené práci kolegů je velice důležitá, proto je samozřejmě velmi prospěšné, když jsou operní zpěváci i v rytmu přesní.

△ **A čím to je, že operním zpěvákům není tak často rozumět?**

Měla jsem možnost sledovat mnoho předních operních scén a uvědomila jsem si, že jakmile cizinci zpívají Janáčka - tedy zpívají text v moravské češtině - tak jim výborně rozumím. U nás je trošičku zažitá česká operní škola, ve které je text až na druhém místě. Je to velká škoda, že někdy český divák rozumí více své opeře v podání cizinců. Cizinci mají obrovskou vůli se originální text naučit precizně. Viděla jsem v Covent Garden Janáčkovu Jenůfu a rozuměla jsem téměř každé slovo. Snažím se tedy o to, aby mi posluchač skutečně rozuměl.

△ **Co posloucháte za hudbu?**

Samozřejmě kromě té klasické mám ráda třeba Jarka Nohavicu nebo Richarda Müllera. Nádherná hudba, především kvůli textům, jsou No Name nebo Peha a v po-



△ **V KUCHYNI MOC ČASU NETRÁVÍM. KDYŽ VAŘÍM, TAK NEJČASTĚJI TĚSTOVINY NEBO SALÁTY.**

slední době hodně poslouchám Chinaski. Ze zahraničních třeba Eltona Johna nebo George Michaela.

△ **A tou vážnou hudbou jste poznamenaná od mládí, nebo jste se k ní dostala až později?**

To, že chci být zpěvačkou jsem věděla už od svých pěti let. Takže tohle ve mně bylo vždycky. Ale záliba v opeře a vážné hudbě se ve mně probudila až během studia na konzervatoři. Nikdo mne k tomu v mládí nevedl, což asi bylo lepší, a tak jsem se ke své lásce - opeře - dostala vlastně sama, a o to větší k ní mám vztah. Pochopitelně

k hudbě jsem byla vedena odmala. Vyrůstala jsem na Moravě, takže všude okolo bylo plno lidové hudby, ke které mě vedli i mí rodiče.

△ Čím to je, že opera není až tak mediálně výrazně prezentována?

Určitě je to v lidech. Nejen v posluchačích, ale i v interpretech. Oni nejsou stále moc zvyklí, že někdo opeře dělá mediální reklamu. Protože operu miluji, tak se snažím pro ni dělat vše i mimo scénu. Určitě za člověkem, který chce operu popularizovat, musí stát především práce. Já jsem dost dlouho nechtěla do médií mluvit, protože jsem měla pocit, že jsem toho ještě profesně dost nedokázala.

△ Myslíte tím, že v médiích by měli být prezentováni jen ti nejlepší v oboru?

Až takhle doslova ne. Ale velice mne mrzí a uráží, když v různých časopisech - ale i v televizi - jsou jako celebrity prezentováni lidé, kteří nic nedokázali. Podívejte se, kolik se takhle objevuje průměrných až špatných herců a zpěváků. Popularitu jim udělá jen to, že vystoupí třeba v nějakém seriálu a hned se dostávají na přední stránky médií, přestože v oboru zatím nic neznamenají.

△ Cestování, bydlení po hotelích a stres asi na zdraví nepřidává, jak se s tímhle vyrovnáváte?

Určitě ne, ale člověk si to nesmí moc připouštět. Já se snažím nijak nestresovat. Když je mi dobře, tak se směju, a když mě něco rozzlobí, tak hodně křičím. Myslím si, že emoce musí ven a člověk tak je zdravější.

△ Určitě důležitá je také strava, jíte zdravě?

Já mám velkou výhodu, že mám ráda samé zdravé věci. Jím hodně zeleninu a ovoce. Nejsem vegetariánka, ale z masa mám nejraději drůbež a ryby. Miluji těstoviny. Moc se tedy v jídlu nemusím omezovat. Samozřejmě všeho s mírou, takže musím jen hlídat, abych se moc nerozjedla a nezačala přibírat. Ale není to nijak drastické.

△ Blíží se Vánoce, to si ani o svátcích nepřejete takové ty nezdravé dobroty?

Myjsme na Vánoce většinou u mých rodičů na Moravě. Samozřejmě máme kapra, husu a krocana, ale nijak to nepřeháním. A co se týká cukroví, moji rodiče ho pečou z celozrnné mouky, hnědého cukru a medu, takže alespoň několik krůčků ke zdravě

výživě. Doma si samozřejmě vařím sama. Převážně si dělám těstoviny, mám ráda sušená rajčata, česnek a k tomu nějaký salát.

△ Nakupujete například bio potraviny?

Bio si občas koupím, ale mám ten dojem, že i tady platí, že není všechno zlato, co se třpytí. Mnohdy narazím v supermarketu na bio zeleninu, která je nahnílá nebo oschlá. Takže se řídím spíše svým instinktem a nakupuji kromě supermarketů i v malých krámcích, třeba se zdravou výživou. Co mi doma ovšem nesmí chybět, jsou čerstvé jogurty.

△ Máte nějaký svůj tajný tip, co zlepšuje hlas?

Určitě. Můžu prozradit, že mi na hlas dělá dobře olivový olej a chilli papričky. Samozřejmě Vincentka, vitamin B a vápník. A potěším i milovníky masa, protože takový pořádný steak se zeleninou je také vyzkoušený recept.

△ Počkejte, chcete říct, že si dáte steak před vystoupením?

Samozřejmě. Já musím jít na scénu vždycky najedená. Někteří zpěváci zpívají zásadně nalačno, u mě je to naopak. Mám tak lepší pocit, že mám odkud brát při vystoupení energii.

△ Dodržujete pitný režim?

Samozřejmě. Piju hodně vodu. Ale mám ráda také víno a samozřejmě nepohrdnu ani dobrou moravskou slivovicí. Nerada piju sama, což tady ale nehrozí, protože u mě jsou stále nějaké návštěvy. Proto mám vždy připravené nějaké lahve vína.

△ Jste známá jako jedna z nejpohlednějších operních pěvků, jak se udržujete fit?

Předně je nutné se moc nestresovat. Kolem sebe vidím hodně svých kolegů, které jsou poznamenány právě tím hektickým životním stylem. Hudba má člověku dávat radost, a ne ho ničit, to je moje krédo. A tak se do práce moc těším a ne, že tam chodím jen z povinnosti. Optimismus je, dle mého názoru, hlavním faktorem zdraví a kondice.

△ Cvičíte nebo provozujete nějaký sport?

Moc času nemám, takže do fitness chodím nepravidelně. Dříve jsem hodně jezdila na kole a hrála jsem tenis. Jsem i dobrý plavec a co hodně lidí překvapí, dělala jsem i vytrvalostní běh. Sporty ovšem při mé profesi musely ustoupit do pozadí. Teď



△ VE FITNESS JSEM NEPRAVIDELNĚ, ALE V ZIMĚ MI NAHRAZUJE VYJÍŽDKY NA KOLE.

se opět snažím více sportovat, protože si uvědomuji, že s přibývajícím věkem potřebuji intenzivněji udržovat kondici a postavu. Největším relaxem je pro mě projížďka v přírodě na kole, procházka nebo třeba si zajít na houby.

△ Kde trávíte nejraději dovolenou?

Já mám hrozně ráda teplo a moře, takže 0 dovolené je jasně rozhodnuto. Poslední dovolenou jsme trávili na Sardinii, kde se mi strašně líbilo. V zimě také ráda odpočívám na horách, ale problém je, že se bojím lyžovat. Dneska je to už takřka adrenalinový sport a pro mě i drobnější úraz může být v profesi velkým problémem. Takže na horách spíše trávím čas na procházkách. Nejraději jezdím do Beskyd.

△ Co kosmetika a péče o pleť?

Problémem asi pro všechny, kteří pracují v branži, je kombinace stresu a divadelních líčidel. Hodně tím pleť trpí a tak se snažím alespoň nepravidelně chodit na kosmetiku. V Praze zatím hledám to nejvhodnější místo, ale v Brně mám velice hodnou a šikovnou kosmetičku, která mi vychází vstříc i časově.

△ Jak je to s vaším rodinným životem?

Rodina je pro mne hodně důležitá. V mé profesi je hodně těžké vést nějaký klidný rodinný život. S mým přítelem Ondřejem Kepkou zatím máme každý svůj byt, ale plánujeme koupit nějakého domku. Jinak jsme spolu, jak to jen trochu jde, a Ondřeje jsem vtáhla do světa opery, takže když má volno, doprovází mě i na mých vystoupeních. △

text a foto: Pavel Hanuška