



Tereza Bonnet-Šenková: Vrátit tělu správný řád



Blondáté děvče z Moravy bylo od malička přesvědčené, že tanec je jeho poslání. Když Tereza studovala v Olomouci anglické gymnázium, potkala svého budoucího manžela, Francouze Sebastiena. Krátce na to se dostala na AMU, ale po roce se rozhodli odejít do Paříže, dělat to, o čem vždycky snila – současný tanec. To ji ovšem její muž tajně přihlásil na konkurz do Moulin Rouge.

„Říkám tomu, že mne vlastní muž prodal do kabaretu,“ směje se Tereza. „Chtěla jsem dělat umění a proti mé vůli jsem měla nastoupit tady... Netušila jsem, že některé tanečnice o takové místo léta bojují. Vzali mě okamžitě – Česku tam ještě neměli.“ Dělala tzv. swinga, záskok za tu, která zrovna chyběla, a musela umět všechny role představení. V souboru bylo asi 60 tanečnic z různých koutů světa, každé 3 měsíce některé vyměňovali, aby nikdo „neusnul na vavřínech“. Byl to každodenní kolotoč, zajímavý i nesmírně namáhavý. Jenže pak si začal vybírat svou daň. „Každého tanečnicka pořád někde něco bolí, všichni pracujeme se svým tělem, které nás živí, odnáší celý nápor a sem tam vypoví službu. Je to tvrdá dřina, která se musí někde odrazit. Každý tanečnick má svého chiropraktika, jenž ho drží nad vodou, jenže to bohužel většinou nestačí“. Krátce před tím, než Terezu na čas stáhly ze scény nemocné kyčle, objevila bikramjógu, neměnnou sé-

rii 26 poloh hathajógy, která se cvičí v sále vyhřátém na 42 °C a která dovede dát tělu zatíženému jednostrannými pohyby znovu ten správný řád. Pro její tělo to bylo skoro pozdě, pro její mysl ale v pravý čas.

S kyčlemi musela na operaci, u níž rekonvalescence normálně trvá okolo šesti měsíců. Tereza ale už 14 dnů po operaci cvičila znovu ve vyhříváném sále bikramjógy a díky ní po třech měsících byla zpět na scéně, a to dokonce v Joyce Theatre v New Yorku. Birkamjógu používala denně pro zahřátí a přípravu před představením.

Zároveň jí ale začala v hlavě klíčit myšlenka na zařízení svého vlastního studia v Čechách.

Odjela na devítidenní kurz do Los Angeles, do ústředí k zakladateli Bikramovi Choudhurymu. Pak více než rok učila a získávala zkušenosti v pařížském studiu a nakonec se v červnu 2006 společně se Sebastianem stěhovali zpět do Prahy.



4GW Co pro tebe znamenalo, abys mohla v Česku provozovat studio BY?

Pro mě jako pro tanečnici to znamenalo opustit scénu a jít předávat zkušenosti z jógy. Díky józe jsem se dala dohromady po operacích a mohla tančit dál. Všechno fungovalo, ale já už jsem se hýbala jinak, s vědomím, že svoje tělo musím mít pro změnu i ráda (směje se). Pomalu jsem začala vidět směr, kterým se vydat. Měla jsem projekt, chtěla přinést do Čech něco nového a být pro změnu užitečná všem svým bolavým pražským kolegům.

4GW Bylo těžké se přeorientovat?

Stalo se to úplně přirozeně. Pozorovala jsem, že je to poprvé, kdy se nejedná jen o mně. Šlo o to, být tu pro ostatní. To je obrovský rozdíl. Když ale pak každým dnem vidíte, jak lidi s chronickými bolestmi páteře a jinými poruchami se vám doslova mění před očima, máte z toho větší uspokojení než po podání perfektního výkonu na scéně.

Cvičit k nám do tepla nechodí jen tanečnici, ale i profesionální sportovci. Všichni ti, co mají jednostrannou zátěž a v důsledku toho se jejich tělo brání a bolí. U nás v teple ho tak pravidelně chodí srovnávat, posilovat a protahovat, až se dostanou zpět do rovnováhy a zlepší tak výkonnost tam, kde potřebují.

4GW Liší se přístup Čechů ke cvičení?

Otevřít Bikram jóga studio v Čechách bylo možná jednodušší než v jiné zemi, i když tady podobný projekt nebyl a bylo třeba ho představit. Práce s Čechy je pro mě snazší než s lidmi jinde, jsme disciplinovaní a zvyklí se hýbat. Tradice Sokola tu pořád ještě je... Existuje tu tělesná kultura, lidé znají svoje tělo a chtějí pro něj něco udělat. Jsou si vědomi, že

POMALU JSEM UVIDĚLA SMĚR, KTERÝM SE VYDAT. MĚLA JSEM PROJEKT, CHTĚLA PŘINĚST DO ČECH NĚCO NOVÉHO A BÝT UŽITEČNÁ VŠEM SVÝM BOLAVÝM PRAŽSKÝM KOLEGŮM.

cvičením prospívají nejen svému zevnějšku, ale taky zpomalují příznaky stárnutí, čistí se jim póry, pleť je tak pružnější, zamezují bolesti v kloubech a jsou celkově vyrovnanější.

Na západě to jde mnohem pomaleji, vlastně je přemlouváš, aby něco dělali, aby se snažili, i když to zpočátku nejde.

PROFESIONÁLNÍ GOLFISTÉ JEZDÍ PO TURNAJÍCH, CESTUJÍ I SE SVOU PODLOŽKOU NA JÓGU A V KAŽDÉM MĚSTĚ, KDE JE TO MOŽNÉ, NA NI ZAJDOU.

4GW Kromě tanečníků vyhledávají bikramjógu i sportovci. Jsou mezi nimi často golfisté?

Chodí cvičit hodně sportovců a golfistů je také poměrně dost. Profesionálové podle mého názoru chodí proto, že bikramjóga je po celém světě a najde ji v každém velkém městě. Oni jezdí po turnajích, cestují i se svou podložkou na jógu a v každém městě, kde je to možné, na ni zajdou. Potkala jsem jich takhle dost.

Jednou jsem byla na recepci studia v Paříži a přišel vysoký muž. Říkal, že se jmenuje Robert Baker, pravidelně cvičí bikramjógu a chce jít na lekci. Podávala jsem mu instrukce se svým českým přízvukem a on mi říká: „Nejste vy náhodou Češka? Já to poznám, jsem instruktor golfu a přítel Ivana Lendla.“

A tak šel na lekci a cvičil, na můj vkus trochu loudavým způsobem, říkák tomu americký "take it easy honey" styl (smích), poposedával... A já ho zase českým způsobem pobízela k větší aktivitě a to ho asi upoutalo. Chodil pak výhradně na mé lekce a sprátelili jsme se. Zmínila jsem se mu, že se jednou budu stěhovat a otevřít studio v Praze. O dva roky později zavolal sem, na pražskou recepci, a řekl, že přijde cvičit. Ukázalo se, že na Zbraslavi otevírá golfovou školu a od té doby vždycky, když je v Praze, zajde i k nám do studia. ■

INZERCE