

ZA OKRAJ...



LUCIE (HERMANNOVÁ) VONDRÝSKOVÁ

● ■ **pointa**

Za okraj...

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Lucie (Hermannová) Vondrýsková

Za okraj... – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

ZA OKRAJ...

LUCIE (HERMANNOVÁ) VONDRÝSKOVÁ

● ■ **pointa**



Lucie (Hermannová) Vondrářská

(* 17. 2. 1997 v Děčíně)

Častěji Luc, blogově LussiaH.

Autorka básnické sbírky báSNĚNÍ, mentorka výživy a duševního zdraví pro ženy, která prolíná výživu s duševním zdravím a drží se konceptu všímavosti – mindfulness. Ženám pomáhá ke zdravému vztahu s jídlem, což většinou vede skrze cestu zdravého vztahu k sobě. Učí je zdravým návykům a péči o duševní zdraví v praxi. Na tato témata také dělá přednášky a webináře.

Se slam poetry začala v roce 2021, kdy poprvé vystoupila na kvalifikaci na MČR v této disciplíně. Ve svých textech jde do hloubky, zaměřuje

se na stíny naší společnosti i osobní témata a doufá, že si lidé z jejích textů odnáší víc než jen slova. Na jejím instagramovém profilu (@lussiah_) najdete jak zmíněné slam poetry texty, tak příspěvky na téma duševního zdraví a zdravého vztahu k jídlu i k sobě, kterými se snaží pomáhat, podpořit, inspirovat.

Jakožto hypersenzitivní člověk si za svůj život prošla depresemi, úzkostmi, poruchami příjmu potravy, panickými atakami i vyhořením, díky čemuž se naučila lépe pečovat o své tělo i duši a porozumět těm, kteří si prochází podobně náročným obdobím.

Ve volném čase chodí ráda do přírody (každý den) – se svým manželem a fenkou Malinou, miluje ticho, své nejbližší, konverzace, které nejdou jen po povrchu, hudbu, pohyb, svíčky, cestování, kváskové pečivo, ceremoniální kakao a skořicové šneky. Ráda si připomíná myšlenku „memento mori – pamatuj na smrt“, protože ji to vede k tomu, co je v životě opravdu důležité, a k užívání si každé chvíle přítomného okamžiku.

TY JSI MNOU

Ty jsi mnou a já jsem tebou
a každý z nás si s sebou
nese svůj vlastní raneček
představ, názorů i
přesvědčení,
takové naše malé životní vysvědčení,
co všechno jsme se naučili,
ať už v dobrým, či zlým,
i co všechno ještě neumíme.
A komu jsme se zaručili,
že si zanedbanou látku
doplníme?

Plníme
si svoje romantický sny,
když jsme se rozhodli být
spolu,
snídat, obědvat, večeřet u
jednoho stolu,
nebo místo našich svršků a
spodků
stahujeme navzájem sami
sebe dolů?

Plníme
si svoje romantický sny,
nebo nejhorší noční můry,
když jsme se rozhodli
chodit spolu

na nekonečný celodenní i
celonoční túry
našimi vnitřními krajinami,

kde někdy paprsky světla nás
oslepují
a jindy zas nedovolí nám
dýchat tma.

Ty jsi mnou a já jsem tebou,
jsme jedním,
ale zároveň tu stojíme dva
samostatný ostrovy,
který čekají,
až na nich někdo ztroskotá.
Jsme jako notovej zápis bez
osnovy,
bez pravidel, řádu, ztracený
v sobě navzájem
i v sobě samých,
zájem střídá nezájem
a zase naopak,
platíme si pronájem
srdce toho druhýho
a pak
přichází strach, zmatek, tlak,
že vyprší nájemní smlouva
bez šance smlouvat,
bez šance prodloužení
smlouvy domlouvat.

Ty jsi mnou a já jsem tebou,
a přestože jsme oblečení,
stojíme před sebou vysvětlění
z masek, rolí a norem,
bez snahy upéct se do
konkrétních forem.

Musíme se už teď ptát,
zda nám to úsilí za to všechno
bude stát?

Musíme tu správnou odpověď
už teď vědět
a konec znát?

Nebo necháme stát se,
co se má stát?

Ty jsi mnou a já jsem tebou