

7krát3

„Studio je můj svět, kam se můžu kdykoliv zavřít“

Dopamin mu do mozku zaručeně dodává hudba a rodina. Tyto dvě roviny v životě Štěpána Hebíka k sobě nyní mají blíž než kdy dřív. Vedle hudební kariéry jakožto vystudovaný fyzioterapeut provozuje svou vlastní fyzioterapeutickou ordinaci v Českých Budějovicích. Pod pseudonymem 7krát3 začíná pracovat na nových skladbách ve svém nedávno dokončeném domácím studiu. V jihočeské vesnici, kam se letos s ženou a dětmi přestěhoval, může nahrávat, kdykoliv se mu zamane. „Snažím se žít tak, abych byl sám se sebou spokojený. Líbení života není jeden konkrétní bod, ale celá cesta,“ říká 7krát3, který za své poslední album II získal tři nominace na Ceny Anděl. Čím se ve Štěpánově tvůrčím procesu projevuje puntičkářství a jak si užívá venkovský klid?

TEXT: VOJTĚCH TKÁČ, FOTO: DAVID URBAN

Jaký je příběh nové skladby Dopamin árie, kterou jste vydali v říjnu s Mikem Trafikem?

Jde o společenské téma, které už se převlédo do fyziologické a biologické roviny toho, jak prožíváme štěstí. Naše mozky jsou tak trochu vycákané skrz sociální síť, které zásadně snižují naše uspokojení v reálném životě. Sám na sobě sleduju, že Instagram dokáže omezit radost z některých prožitků. Tahle idea se ve mně odehrává už přes půl roku a měl jsem potřebu o ní napsat písničku. Viktor Sheen v říjnu vydal novou desku, jeden z nejposlouchanějších tracků na ní se shodou okolností jmenuje Dopamin.

Náš song už jsme měli v šuplíku a rozhodli se ho vydat co nejrychleji, ať to nevypadá, že jsme se napřímo inspirovali Viktorovým textem. Sám mi to posvětil a napsal, že je jedno, kdo měl co dřív, a ať to vykopneme. K songu navíc vydáváme téměř dokumentární klip.

Co ti v životě úspěšně zvyšuje hladinu dopaminu?

Ve videoklipu si ho dodávám realitou skrz vyhledávání nebezpečných situací a návštěvy ilegálních míst. Dopamin u některých lidí funguje skoro jako droga. Naše mozky se staly závislými na neustálém přísunu informací. Neumíme

být v klidu, vyžadujeme, aby nám kolem hlavy furt něco štěbetalo. Všiml jsem si, že když řídím nebo se třeba sprchuju, musím si pustit podcast nebo muziku. Potřebuju impulzy, aby mozek pořád jel. Občas se ale zastavím a uvědomím si, že stačí jenom být.

Všímáš si téhle roztěkanosti i během svých koncertů?

Aniž bych lidi žádal, tak během koncertu natáčeji jen málo. Nestává se, že by si konstantně točili každý song. Nevím, jestli mám nějak speciálně uvědomělé publikum, ale vnímám, že si fanoušci show fakt užívají na vlastní oči. I když



přijde třeba 500 lidí, na Instagramu mě označuje třeba jen pár desítek z nich. Po vystoupení si tedy nepamatuju diváky, jak drží telefony, ale spíš jak vnímají živou hudbu.

Vstřebáváš jinak energii a štěstí, které ti dávají koncerty a práce ve studiu?

Ve studiu jde hlavně o kreativitu, kdy částečně hledáš sám sebe. Snažíš se skrz

tvorbu k něčemu dospět. Na koncertech veřejně prezentuješ věci, které už jsi zažil. Dobrým vibem se je pokoušíš předat dál. Obojí dávám na stejnou mísku vah.

Kde se na pomyslné váze vyskytují hudební ceny a podobné úspěchy?

S prvním albem jsem byl nováček na scéně a moje první singly udělaly humbuk. Myslím, že i díky tomu mě lidi

ocenili a vyhrál jsem Anděla. Doba je ale rychlá, proto mi připadalo, že už jsem si hype vyčerpал. Báł jsem se, že druhá deska zůstane bez povšimnutí. Nakonec jsem dostal rovnou tři nominace na Anděla. I když jsem je tentokrát neproměnil, dojaly mě a udělaly mi velkou radost.

Bereš i prohru jako součást hry?

Je pro mě těžké vyjadřovat se k hudebním cenám. Nechci si brát výhry ani prohry příliš osobně. Nemá vlastně cenu polemizovat, jestli se ocenění mají rozdávat za celoživotní tvorbu, nebo spíš udělovat fresh jménům, aby se mohla

Ve studiu jde hlavně o kreativitu, kdy částečně hledáš sám sebe. Snažíš se skrz tvorbu k něčemu dospět. Na koncertech veřejně prezentuješ věci, které už jsi zažil.

posouvat dál ve směru aktuální hudby. Obě roviny mají svůj smysl. Bylo by určitě fajn mít ve studiu další sošky, ale kvůli tomu to nedělám. Každopádně bych lhal, kdybych tvrdil, že jsem si letos nechtěl aspoň jednoho Anděla odnést domů hezky v igelitce.

Tuším, že igelitku máš i ve starším klipu ke skladbě Brko a deka, kterou taky produkoval Trafik. Co konkrétně tě na spolupráci s ním dlouhodobě baví?

Zůstávám v úzkém kontaktu s klukama z někdejšího BiggBossu. Orion, Vladimír i Mike T jsou pro mě stále hodně důležití. Trafik teď chystá nové album Melodrama, kde by se mělo víc zpívat než rapovat. Kvůli tomu, že ho baví R&B, tak na něj chtěl i mě. Z balíku beatů jsem si vybral ten, ze kterého vznikla Dopamin



7krát3 a DJ Mike Trafik

árie. Baví mě ten kontrast, protože jde o absolutní opak našeho staršího ujetého songu Brko a deka. Novinka má temnou a zadumanou atmosféru, takže jsme se zas dostali úplně jinam.

Není vlastně propojování hudebnického a osobního života jedno nekonečné melodrama?

Tyhle dvě části od sebe asi nikdy nejde úplně odříznout. I kdybys měl alter ego, které tě totálně popře, koncertování zasahuje do tvého soukromého života. Už jenom kvůli tomu, že jsem často mimo domov.

Co patří mezi aktuální změny ve tvých životech?

Minulý rok jsem se s rodinou přestěhoval na vesnici. Žijeme na jihu Čech v domě u lesa a rybníka. Na zahradě jsme měli chaloupku a já hned věděl, že bych si z ní chtěl udělat studio. Vlastní pokojík a svět, kam se můžu kdykoliv zavřít. V létě jsem projekt dokončil

a teď trávím čas ve svém vysněném studiu. Už mě tady navštívilo několik lidí, se kterými chci rozjet různé spolupráce. Zase pomalu začínám plnit šuplík.

Způsobilo přestěhování na vesnici poprask?

Myslím, že moc ne. Lidi na vesnici mají úplně jiný přístup než ve velkých městech. Když jedu do Prahy, tak mě sem tam někdo pozná. Když si jdu na vesnici do obchodu pro rohlíky, každému je fuk, kdo jsem. Tenhle klid poslední dobou miluju a vyhledávám. Mám děti, takže mi venkovský život vyhovuje. Na vesnici jsem vyrůstal a vždycky mě bavila svoboda, kdy jdeš jen tak ven. Vezmeš si kecky, zavřeš dveře baráku a jdeš do lesa, i když je ti třeba šest let. Ve velkém městě to mezi auty a tramvajemi u dětí prostě nejde.

Registruješ na sobě nějaké změny po návratu na venkov?

Zatím ne. Snad jen že se ještě víc těším,

když vyjedu na koncerty nebo na schůzky do betonové džungle Prahy. Zásadní proměny ale nepozoruju.

Patrně se ale s novým domácím studiem lehce změnil tvůj nahrávací proces.

Tím, že mám studio hned u domu, tak můžu nahrávat prakticky okamžitě. Když mě něco napadne a cítím potřebu se kreativně vyjádřit, jdu rovnou do studia. Tuhle možnost bych chtěl při tvůrčím procesu využít. Zároveň se teď učím dělat odstupy. Dřív, když jsem někam jezdil do studia, musel jsem udržet fokus několik hodin v kuse. To je někdy vyčerpávající. Teď můžu třeba jen tři hodiny nahrávat, pak se věnovat dětem a od nových písní na chvíli odběhnout. Přístup se tedy mění v práci s časem a blocích, kdy sedím nebo nesedím ve studiu.

Pořád máš nahrávací budku na vokály přímo ve své ordinaci?

Měl jsem ji až do doby, kdy jsem si konečně postavil studio doma. Všechny věci z budky se přesunuly sem. Každý hudebník dostává nápady zničehonic, někdy si je nahraje na telefon a hodlá je dodělat až potom. Nebo si řekne, že jde o tak skvělý nápad, že ho přece nemůže zapomenout. Já se snažím čerstvé inspirace zpracovat nebo aspoň kvalitně zaznamenat hned, dokud jsou čerstvé. Domácí studio mi to umožňuje.

Na čem pracuješ nyní, v závěru roku 2023?

Hlavně na společném projektu s dalším člověkem, ale zatím o něm nechci předčasně mluvit. Děláním ale i na sólových věcech, které si nechávám na příští rok. Nesypu nahrávek zas až tolik, mám rád, když jsou vždy hezky připravené. Užívám si proces pomalu až do poslední fáze, ale potřebuju na něj čas. Nechci nic uspěchat na úkor kvality. Takhle jsem to bral vždycky a nic se nemění.

Takže nechceš pořád víc a víc? Očividně si radši dáš načas.

Ano, i když doba vyžaduje „sypec“. Já tak nastavený nejsem, chtěl bych tenhle přístup trochu pokořit. Ale zatím v takové fázi nejsem. Necítím se jako umělec, který by dokázal sypat každý měsíc nový track a každý půlrok album. Ta představa se mi částečně líbí, ale primárně vždy potřebuju čas, aby nápady dozrály. Nechci, aby v textech zůstávaly maličkosti, co by mě po čase otravovaly. Jsem puntičkář, což mě občas brzdí.

Velký puntičkář je údajně i Jiří Korn, se kterým jsi nahrál píseň Tygrovanéj sprej. Jak dopadl koncert v O2 areně?

Jirka Korn mi před časem volal s tím, že ho čeká turné a chce, aby během něj zazněl i Tygrovanéj sprej. Samozřejmě jsem mu dal zelenou, že může celý song zazpívat sám. Je pro mě velká pocta, že chtěl moji písničku zařadit mezi všechny

ty svoje starší bangery. Na jeho velké show v O2 areně jsem původně měl vystoupit jako host. Nakonec to z nějakých důvodů nedopadlo, ale přesto jsem koncert sledoval z backstage. Byl velký zážitek slyšet naživo Tygrovanéj sprej v podání Jirky Korna pro desetitisíce diváků. Vzpomínka, která ve mně zůstane nadlouho.

Kde můžou fanoušci slyšet písničky 7krát3 v tvém podání?

25. ledna budu mít s live bandem koncert v Lucerně. Možná tam zazní i jedna nová věc, zhudebnil jsem totiž text Michala Horáčka, který ho původně psal pro Hanu Hegerovou. Jmenuje se Gabriel a já ho předělal do R&B stylu v rámci projektu s divadelním souborem Cirk La Putyka. Text Horáček, hudba Hebík. K nové skladbě jsem udělal i minimalistický beat. Vznikl generační střet, který podle mě zajímavě funguje. [✉](#)