

Martina Slabá

# Tchaj-t'i Čchüan jako životní cesta

**Pokud se pohybujete na poli bojových umění již nějakou dobu, jméno mladé slečny budete na sto procent znát. První společné setkání se uskutečnilo v roce 2005 na naší akci. Pamětníci dozajista vzpomenu. V období let 2000 až 2011 se pod záštitou časopisu pořádala akce s názvem Fighter's Budoshow v Praze. Právě na této akci jsme ji měli možnost vidět naživo. Vidět její podání sestavy a technik tradičního čínského umění, které v sobě harmonicky spojuje duchovní růst, zdravotní účinky s komplexní sebeobranou. Jméno této lektorky je Martina Slabá.**

Její hlavní doménou je propagace a výuka Tchaj-ti. Poslední větší rozhovor jsme prezentovali v časopise již v roce 2014. Požádali jsme tedy Martinu o malý rozhovor a dali jí hned první otázku přímo na tělo.

**Dobrý den Martino, pamatujete si vystoupení v roce 2005 a 6. ročník Fighter's Budoshow ve sportovní hale Sparty Praha?**

„Troufám si tvrdit, že si pamatuji valnou většinu svých vystoupení, a to i přesto, že jich bylo tolik. Vždy tam nechám kus sebe samotné, a jsem stoprocentně přítomna v daném okamžiku. Baví mě exhibice, miluji příležitosti představit taijiquan lidem, kteří by se k němu jinak neměli jak dostat. Fascinuje mě moment, kdy mohu svým vystoupením a přístupem změnit pohled lidí na taijiquan, a jsem za to vděčná. I vystoupení v hale Sparty na Budoshow si pamatuji. Ale pamatuji si, že jsem vůbec nebyla spokojená s tím, jak jsem zacvičila, zbytečně jsem v některých sekvencích chvátala, místo abych nechala pohyb plynout v souladu s dechem...“

**Když se podíváme společně trochu více do minulosti, jaké byly vaše úplné začátky?**

„Náročné, jako každé začátky. Zde ovšem byly obohacené

o skutečnost, že jsem cvičení ze začátku nejen nerozuměla, ale ani jsem úplně nevěděla, proč to vlastně dělám. Byly mi cizí pohyby, filozofie i kultura, ze které taiji vychází. Najednou toho bylo oproti tanci strašně moc, a já vůbec nevěděla, kde začít. Navíc jsem chtěla umět všechno hned. Zprvu bylo velmi náročné naučit se vnímat taiji jako cestu. Bylo mi dvanáct let, byla jsem zvyklá, že taneční rok měl jasnou strukturu a zřetelně vytyčené cíle. Taiji ale tímto způsobem nefunguje. Je to cesta k poznání sebe samých, kultivaci těla, vnitřní energie i myslí. Hledání vlastního klidu a rovnováhy. Jen bylo těžké to ve dvanácti letech pochopit. Určitě sehrály důležitou roli závody. Byly mi motivací,

a dávaly mi nějaký rámec a vizi, které jsem tou dobou dokázala rozumět. Tanec mi vybudoval dobré základy, hlavně tréninkovou disciplínu, která mi byla ku prospěchu. Navíc jsem měla velmi podporující rodinu. V době, kdy mě nikdo neviděl a neznal, to bylo klíčové, abych se v tom kolotoči necítila sama. Měla jsem i skvělého trenéra, cvičila jsem pod vedením Radka Koláře a myslím si, že celou dobu mého cvičení dbal na to, abych i přes všechny soutěže a vlastní ambice nezapomněla, co a kde je opravdové „tradiční taiji“.

**Vždy jste věděla, že půjdete po cestě tradičního umění Tchaj-ti, nebo jste vyzkoušela i jiné styly?**

„Vůbec ne. Na začátku jsem nevěděla nic. Začínala jsem kvůli zdraví, a upřímně mi taiji vůbec nedávalo žádný smysl. Ale bylo mi 12 let. Tančit jsem nemohla a jiné bojové sporty nepřipadaly v úvahu. Tak jsem u taiji zůstala, protože sedět doma bylo úplně nemyslitelné. Myslím, že to trvalo přibližně rok dva, než jsem pochopila, že já a taiji k sobě tak nějak patříme. Věnovala jsem se i jiným stylům či sportům, ale hlavně proto, že mi často unikal nějaký aspekt taiji a já potřebovala najít cestu, jak ho do sebe absorbovat. Byly to spíše prostředky k pochopení a vybroušení dovedností než cokoliv jiného.“

**V čase, kdy jste byla v reprezentaci ČR, jste navštívila prestižní turnaje a také země. Můžete trochu zavzpomínat na toto období?**

„Bylo to náročné, ale nesmír-







ně krásné období, za které jsem vděčná. Potkala jsem mnoho inspirativních lidí, navštívila řadu krásných zemí, vytvořila si přátele na celý život napříč kontinenty. Těžko se to popisuje, protože řadu z těch momentů člověk asi opravdu musí zažít. Uklidit se do ústraní pro mne nebylo vůbec jednoduché rozhodnutí, spíš asi nutnost. Za všechny ty roky jsem si asi až příliš zvykla na pozlátko, které se kolem závodů, cestování a dobrých výsledků vyskytuje. Postupem času jsem si začala na závodech budovat závislost. Na druhou stranu jsem ale nikdy nechtěla sklouznout do „cvičení taiji pro závody“. Nakonec mi nezbylo než závodní kolotoč opustit. Vystoupila jsem z něj a nadále poctivě pokračovala (a stále pokračuji) ve studiu taiji, ovšem bez důrazu na soutěže. Snažím se studovat ryzí techniku a vývoj forem, porozumět hlouběji lidskému tělu.“

**Další vzpomínka bude patřit moravské metropoli Brnu a místní Budoshow. Poprvé jste měla možnost divákům představit**

#### **svoji ukázkou vlastní formy v roce 2015...**

„Myslím, že v roce 2015 jsem byla součástí Budoshow v Brně prvně. Věřím ale, že od té doby jsem zvládla posunout své exhibice někam dál. Ráda jsem průkopníkem a velmi nerada se opakuji. Nejsem zastáncem teatrálních vystoupení za každou cenu na úkor tréninku tradiční složky taijiquan. Na druhou stranu, pokud se podaří prostřednictvím poctivě připravené exhibice předat i nějaké hlubší sdělení, není to být na škodu. Nejprve jsem jezdila exhibice pouze se závodní sestavou, kterou jsem zacvičila v doprovodu hudby. S postupem času se moje exhibice transformují v promyšlenější celky. Někdy představím postavu z bájí nebo dějin Číny, posledně jsem se snažila ztvárnit zrození Fénixe a s tím spjatý princip pomíjivosti. Je však hodně náročné skloubit myšlenku s taijiquan tak, aby principy cvičení nezanikly a zároveň hlavní myšlenka zůstala srozumitelná divákovi. V současné době začínám připravovat exhibici pro rok 2023 a snažím se posunout vše ještě o něco dál. Určitě je

na co se těšit, a pokud to bude aktuální, samozřejmě moc ráda vystoupím i v Brně.“

#### **Kde vlastně působíte dnes? Kde vás mohou potenciální zájemci najít?**

„Založila jsem Taiji Studio ([www.martinataiji.com](http://www.martinataiji.com)) v centru Prahy, kde se věnuji výuce tradičního taiji, Qigong, meditací a celkové práci s tělem. Kromě samotného cvičení se snažím své studenty učit i naslouchání vlastnímu tělu, což je něco, co naše generace s postupem času pomalu (ale celkem jistě) zapomíná. Snažíme se reflektovat, že vše má svůj čas. Učím pouze v malých skupinách či v rámci individuálních lekcí, ve všech lekcích je díky tomu možnost oprav přímo na míru každému studentovi. Dveře má otevřené každý, koho zajímá taiji a spojení těla, mysli a ducha.“

#### **Jaké jsou vaše další plány do budoucna? Budete mít nějaký nábor do vašeho Taiji Studia?**

„Plánů mám tolik, až je nestíhám realizovat. V první

řadě v průběhu září začne řada nových kurzů – od taiji pro začátečníky, přes taiji pro pokročilé, až po qigong, meditace a další. Vše je vypsané na webových stránkách a je možné se do kurzu přidat i v jeho průběhu. Dveře našeho taiji Studia jsou otevřené všem zájemcům. Mohu už prozradit i slavnostní otevření druhé sezóny v Taiji Studiu, které proběhlo 17. září 2022 a zváni byli všichni příznivci bojových sportů a umění, naši studenti, nestudenti i „náhodní kolemjdoucí“. Ve druhé řadě je pro mne důležitá péče o studenty, a proto pracuji na sadě podpůrných materiálů pro domácí cvičení, jak tištěných, tak elektronických. Jako poslední stojí za zmínku, že máme v plánu do světa vypustit vlastní limitovanou kolekci pohodlného oblečení na taiji, zatím ale nemáme fixní termín. Ideálně do konce roku. Samozřejmě se nepřestávám věnovat exhibicím a propagaci taijiquan nejen v Praze a ČR, ale v zahraničí.“

ANTONÍN GRŮZA  
Foto: archiv  
Martiny Slabé