

Dívkou rozličných zájmů je mistryně Evropy a bronzová medailistka ze světového šampionátu v taichi **Martina Slabá**. Vedle sportu vidí své uplatnění i v matematice, či sinologii:

Jsem člověk, který stojí nohama pevně na zemi

DAVID NEJEDLÝ

Praha – Mezi hráči basketbalu byste si drobné brunetky **Martiny Slabé** nevšimli. Taiči dodalo jejímu životu výjimečnost. Na své okolí působí harmonicky. Mluvíte s ní a je vám tak nějak dobře. Posléze dojde na focení. „Hlavně ať nejsou vidět moje zuby. Nemám je ráda, jsou křivé,“ upozorní. Sláva! Oddechnete si. Martina je obyčejná 23letá holka. I když, může být běžný držitel medailí z mistrovství světa a Evropy?

Rozhovor Deníku

Martino, jaké byly vaše sportovní začátky?

Odmalička jsem se snažila hýbat. Kdykoliv někde hrála hudba, tak jsem se vlnila do rytmu. Proto jsem jako malá zákyňka začala tancovat. Nejdříve jen tak a pak zhruba tři roky závodně. Tělo ale protestovalo, natékaly mi klouby a doktoři mně doporučili přestat se sportem. Nechtěla jsem ale jenom sedět, a tak jsem hledala dále. A jediné, co mi prošlo, bylo taichi.

Mezi jakými sporty „prošlo taichi“?

Zkoušela jsem atletiku, gymnastiku, která by byla pro mé tělo ještě horší. Postupně jsem ale slevovala ze svých nároků. Jelikož nerada plavu, tak došlo na taichi.

Co to vlastně je taichi?

Tradiční čínské bojové umění, které vzniklo cirká před pěti sty lety. Já se zabývám rodinným stylem Čchen. To je cvičení, které se na západ rozšířilo hlavně pro blahodárný vliv na tělo. Sice jde o bojové umění, v době moderních zbraní je ale tento aspekt už upozaděný. Důležitější je, že je vše postaveno na taoistické filozofii.

Jak probíhá takové cvičení?

Základem je pěstní sestava 74 forem, která trvá zhruba dvacet minut. Na ni se staví všechno. Přidávají se různé zbraně, ať už meč, šavle, vějíř, tyč. To jsou moje zbraně. Používá se ale i kopí, halapartna a podobně.

Kolik času věnujete taichi?

Hodně. Cvičím skoro denně vždy po dvou hodinách. I když se snažím alespoň jednou za týden vypnout, aby mělo tělo čas zregenerovat. Čas tréninku ale neberte dogmaticky. Pokud po půl hodině zjistím, že jsem myšlenkami někde jinde, tak skončím. V případě, že mi to jde, tak cvičím třeba o hodinu déle. Věřím, že díky tomu minimalizuji zranění.

Jak moc je vaše umění fyzicky náročné?

Pozitivum taichi je v tom, že si ho může každý cvičit „jak chce“. Tím myslím, že si zvolí náročnost. Pokud někdo dře, tak se bude plazit v nízkých postojích, bude zvedat nohy vysoko nad hlavu, dělat prudké úder a skákat. Druhý ho pojme relaxačně.



NA VLNĚ ÚSPĚCHŮ. Jen málokterá Češka se může pochlubit dvěma zlaty z mistrovství Evropy jako Martina Slabá. Foto: ČTK / Ladislav Adánek

Na co myslíte při cvičení? Dá se mluvit o meditaci?

To je optimální stav. K němu ale vede velmi dlouhá cesta. V době, kdy jsem začínala, tak jsem myslela na všechno možné, na každou mouchu, která prolétla okolo okna. Později jsem se soustředila na chyby, které dělám při cvičení. Meditace v pohybu, nalení klidu v něm je ideál, kam směřuji.

Jak moc je důležité pro taičistu ztotožnit se s taoismem?

Taichi se dá dělat, i když nejste s taoismem ztotožněni. Jen se nedostanete do hloubky. Osobně systém respektuji. Nejdůležitější pro mě je, že je taichi obranný styl. Není účelem ublížit, ale využít energii člověka a proměnit ji ve svůj prospěch. Číňané jsou více spjatí s přírodou. Nechávací věci plynout. Nemají potřebu je uchopit racionálně. Oni cvičí. A to jim dělá radost.

I vám?

Ano, pro mě je cvičení jedna cesta. Pořád jsou na ní překážky, stále je co zlepšovat. To mě na taichi baví.

Je vám intuitivní přístup Číňanů sympatický?

Ze začátku byl pro mě nepochopitelný. Chtěla jsem definici. Ta ale není potřeba.

Jaké je to setkat se s Číňany?

Příjemné. Poprvé jsem navštívila Čínu v době, kdy jsem neznala jazyk. Hrozně mě překvapila komunikativnost tamních lidí. Přes jazykovou bariéru se mi snažili pomoci. Jen tak sami od sebe, nic z toho neměli.

Jak se změnil váš vztah k Číňanům ve chvíli, kdy jste se naučila jejich řeč?

Níjak zásadně. Komunikace se zjednodušila. Jsou přátelštější, ovšem i opatrní k lidem, které neznají. Hostili mě, ale stále jsem cítila odstup. Jsou k vám za každou cenu zdvořilí. Plnou pravdu vám neřeknou. Což by se mi třeba na závoděch moc hodilo.

Taichi vás pohltilo. Uvažovala jste, že byste žila v místě jeho vzniku, tedy v Číně?

Ano, napadlo mě to. Nejsem ale typem dobrodruha, který by sbalil všechny své věci, opustil všechny a odjel do Číny. Sama bych nejela, na to jsem srab. Pokud bych ovšem vyrazila ve dvou, tak proč ne.

V osobním životě jste šla podobnou cestou. Váš partner Martin provozuje také čínské bojové umění. Pomáhá to vztahu?

Sto procentně. Alespoň můžeme chodit cvičit spolu. Vzájemně se více chápeme.

V čem to spočívá?

Dokážeme dělat kompromisy. Martin má rád maso, já zase zeleninu. Uděláme tak jídlo, ve kterém je hodně masa a hodně zeleniny. No a spokojeni jsme oba. (směje se)

Pojďme k vašim největším závodnickým úspěchům. Jaký to byl zážitek, získat bronz na mistrovství světa v Číně?

Bylo to zajímavé. Dlouho jsem čekala na startu, jelikož jsem byla nervózní, že bych neporozuměla svému jménu. Najednou jsem stála před diváky a šlo to ráz na ráz. Cvičila jsem, přišly výsledky a já se dozvěděla, že jsem třetí. Člověk by čekal, že budu nadšená, ale mně to vůbec nedošlo. Seděla jsem a tvářila se, že se nic nestalo. Náhle přišla chvíle, kdy ve mně hrklo a já si to všechno uvědomila a zaplavil mě pocit štěstí.

Byly závody jiné než v Evropě?

Ano, například co se týče mediálního zájmu. Závody přenášela televize. Rozdíl byl i ve vnímání diváků. Číňané měli ze všeho až takovou dětskou radost. Chtěli se fotit. A tak jsem se s nimi dvě hodiny fotila. (směje se) V Evropě řeší lidé hlavně výsledky. V Číně je těší samotné cvičení a medaile přejí i závodníkům z cizího státu.

Jelikož žijeme na starém kontinentu, podívejme se do Bukurešti. Dvě zлата z letošního mistrovství Evropy byly vrcholem vaší sportovní dráhy?

To nevím, snad ještě něco většího přijde. Dosavadní vrchol to ale byl. Hlavně proto, že jsem vyhrála obě soutěže, do kterých jsem se přihlásila. To se často nestává. Už jenom proto, že jde o estetický sport, ve kterém rozhodčí dvě zлата neradi dávají.

Jak slaví taková taičistka? Opíše se? Skáče do kašny, kde se polévá sektem?

To ne. (směje se) Radostí jsem sice skákala, ale jenom po hale. Medaile jsem vlastně ještě neoslavila. Hned, co jsem se vrátila, tak jsem spadla do zkouškového období. Zatím je tedy můj život stále o povinnostech. Po zkouškách přijde jistě čas i na nějakou oslavu. Když se ptáte, tak abstinence nejsem. Ve větší míře ale alkoholu taky neholduji.

Vybrala jste si školu ekonomického směru. Proč nerozvíjíte čínštinu?

Ráda bych ji rozvíjela, ale ne jako hlavní obor. Čínština mě baví, ale taky zabírá moc času. Tolik, že bych nemohla kvůli ní dělat taichi. No a to by odporovalo důvodu, proč jsem ji začala studovat. Ještě na

Martina Slabá

- Česká reprezentantka v taichi.
- Narodila se 14. října 1991 v metropoli.
- Momentálně žije se svým partnerem, shaolinem Martinem Lachmanem, v Berouně.
- Mezi její největší úspěchy patří dvě zлата z mistrovství Evropy 2014 v Rumunsku.
- V roce 2012 byla třetí na světovém šampionátu v Číně.
- Váží si i sedmi triumfů z mistrovství České republiky.
- Prvním rokem navštěvuje Českou zemědělskou univerzitu. Provozně ekonomickou fakultu. Obor Podnikání a administrativa.

gymnáziu jsem se nějak pobláznila do matematiky, která mi v době, kdy jsem se věnovala sinologii, chyběla. Matematické buňky mi zakrněly. Proto jsem se vydala na provozně ekonomickou fakultu.

Dá se v taichi najít matematika?

Geometrie. Všechny pohyby by měly být kruhové a většinou se učí jako čtverce, ze kterých se postupně stane kruh. Poskládání těla by do sebe mělo anatomicky zapadat. Tedy zase matika.

Obě vaše aktivity se tedy dobře doplňují.

To mi vyhovuje. Jsem člověk, který stojí nohama pevně na zemi. Léhat pouze ve filozofických termínech mně nedělá dobře. Vlastně se pak trochu ztrácím a je to pro mě těžko uchopitelné. Svět čísel není snazší, všechno se v něm musíte naučit, ale celkově je mi o něco bližší. Nesmí ale stát osamocené.

Čeho si váží Martina Slabá na Martině Slabé?

Cílevědomosti. Toho, že jsem schopná ve chvíli, kdy je to potřeba, zapnout všechny přídavné motory a dělat to správně.

Co vám na sobě vadí?

Vlastně to samé. Někdy zapomenu, že mám nějaké tělo, které potřebuje odpočívat. Pak to končí nemocí.

Jste tedy někdo, komu se dneska říká workoholik?

To zase ne. Otázka je, jestli jsem schopná to posoudit. Byla jsem půl roku nemocná a bylo to v podstatě z toho, že jsem si myslela, že musím být ve všem úžasná, až jsem se vyčerpala a chvíli trvalo, než jsem se dala dohromady. Dneska už vím, že mám právo na to, aby se mi občas něco nepovedlo. Svět se kvůli tomu, že třeba až napodruhé udělám zkoušku, nezboří.

Máte nějaké sportovní cíle?

Snad ani ne. Prála jsem si vyhrát mistrovství Evropy, mít medaili ze světového šampionátu. Nebyly to ale cíle. Něco, k čemu bych vzhlížela a za čím bych šla.

Kde byste chtěla být za takových deset let?

Neplánuji, kam mě má život zavést. Ráda bych ale učila taichi, nejlépe ve své škole.



TŘI ZBRANĚ předvedla čtenářům Pražského deníku Martina Slabá. Nejprve se představila s mečem (vlevo). Poté podhalila kouzla vějíře, aby vše zakončila cvičením se šavlí. Foto: ČTK / Ladislav Adánek 3 x