



MARTINA
SLABÁ

S TAIJIQUAN DONEKONEČNĚ

Sešla jsem se s naší nejúspěšnější reprezentantkou v Taijiquan, která na květnovém mistrovství Evropy v Rumunsku zvítězila v obou svých kategoriích. Povídaly jsme si o tom, co se za jejími úspěchy skrývá a jak cvičení vnímá. Pojďte tuto drobnou slečnu s obrovským kouzlem poznat i vy!

Jak ses dostala ke cvičení Taijiquan?

Odmalička jsem tancovala, tři roky dokonce závodně. Byla jsem zvyklá trénovat pět dní v týdnu a o víkendech jezdit na soutěže, ani nemoc mě nemohla zastavit. Začala jsem mít však problémy s klouby a musela s tancem přestat. Když jsem skončila, najednou jsem měla hodně volného času a nevěděla, co s tím. Rodiče i sestra cvičili Taijiquan, kvůli zdraví jsem neměla moc na výběr, tak jsem se rozhodla to také zkusit. Měla jsem trochu obavy, že bude cvičení nezáživné a nebude mě bavit. Opravdu mě to ze začátku

trochu nudilo, nevěděla jsem, co v tom hledat. Po půl roce však přišlo zlepšení. Našla jsem si tam kamarády, začala chápat, co se po mně chce a cítila jsem zlepšení. Začínala jsem si s pohyby hrát a moc mě to bavilo. Odjela jsem také na dětské soustředění, kde cvičení probíhalo formou všestranné fyzické přípravy – běhali jsme po lese, hráli hry a podobně. Zároveň jsme se pravidelně protahovali a učili se základům, jako jsou kopy, postoje atd. To mi dalo strašně moc, protože v tanci jsme nic takového nedělali. Zpočátku jsem si na tréninku připadala strašně nešikovná, nebyla jsem

přirozený talent, jak si mnozí myslí. Musela jsem makat.

Jak vypadaly tvé začátky?

Začínala jsem ve 13 letech, spíš jsem se se cvičením seznamovala a zvykala si. V 15 letech jsem začala dít, cvičila jsem každý den – ráno a večer – celkem asi tři hodiny. V tomto tempu mi trvalo přibližně rok dostat se na určitou úroveň, ze které bych mohla postoupit dál. Postupně však začalo být znát, že i odpočinek je potřeba. Začala se objevovat únavová zranění a musela jsem zbrzdit, nejsem žádný kaskadér. Když je čas, cvičím 6 dní v týdnu

a 1 den odpočívám. To se mi daří přes prázdniny, v průběhu školního roku se to průběžně přizpůsobuje. Někdy se stane, že se nedokážu soustředit, tak toho nechám a jdu domů – je potřeba naslouchat svému tělu a vážit si ho. V počátcích jsem cvičila hodně trhaně a pomalu, časem se mi dařilo cvičit plynule bez časových ztrát. Pokud cvičím hodně pomalu, občas se stane, že mi projdou chyby, že se zakryjí. Jakmile však cvičím rychle, chyby už nejdou zakrýt, protože by narušily harmonický chod sestavy, musí se to zacvičit správně, aby vše vypadalo, jak má. V průměru mi vychá-



Dekorace vedle sportovní haly

zí 74 forem na 11-13 minut. Lidé si často ulevují chybou, je na učitel, aby své studenty vedli správným směrem. Lidé si hledají usnadnění a triky, ale to v Taijiquan nenajdou. Chce to prostě makat, zkoušet a hledat. Mám pocit, že čím víc cvičím, tím méně umím. Dál a dál se mi rozkrývá širokost světa, ve kterém jsem, věci se postupně spojují a celý ten proces mě právě baví. S Taijiquan se člověk učí donekonečna, nedojde ke stagnaci.

Kde nyní cvičíš?

Přes prázdniny si občas chodím zacvičit s ostatními studenty do Taiji Akademie. Nejdříve si odcvičím své a potom se k nim přidám. Jinak jednou týdně chodím k Radku Kolářovi, kde dostanu úkoly a celý týden do dalšího tréninku na nich pracuji. Dvakrát týdně chodím

na Shaolin k Martinu Lachmanovi, kde pracujeme zejména na základech. V Číně jsem cvičila u mistra Zhu Tian Cai, ten už bohužel do ČR nejedí tak často.

Jak by si lidé měli hledat školu Taijiquan, která jim bude sedět?

Nejdůležitější je říct si, co od toho očekáváte. Pokud chcete opravdu makat, měli byste si najít školu, která má kurzy každý den. Dala bych přednost větší a známější škole, kde většinou bývá ucelenější metodika, více studentů a kurzů, takže budete mít z čeho vybírat. Sama si vždy najdu fotografii učitele, pokud by mi nebyl sympatický, určitě bych na daný kurz nešla.

Jak vypadá tvůj trénink a týdenní rozvrh?

Za začátku se vždy zahřívám. Běh mi příliš nevyhovuje, proto-

že většinou cítím, že nohy jsou připravené, ale horní část těla ještě není rozhybaná, jak bych si představovala. Nejraději skáču žabáky nebo přes švihadlo. Následuje strečink, se kterým to ale nepřeháním - přibližně 10-15 minut, v zimě o něco déle. Protahuji se, jak jsem zvyklá a také v souvislosti s tím, co budu ten den cvičit. Při ideálním rozvrhu začínám v pondělí a ve středu sestavou 74 forem (lao jia yi lu), to je pro mě základ, ze kterého se vše odvíjí. Věnuji se jí přibližně hodinu, to znamená, že ji zacvičím asi čtyřikrát za sebou. Následuje sestava z nového rámce (xin jia), dělová pěst a většinou končím zbraněmi. V úterý a ve čtvrtek chodím na trénink shaolinu, a protože pak mívám moc těžké nohy, Taijiquan si v tyto dny zacvičím dopoledne - 74 forem a žádné zbraně. V pátek si dávám volno, v sobotu cvičíme

venku (hlavně soutěžní sestavy) a v neděli učím.

Zmínila jsi, že tě při tancování nezastavila ani nemoc, jak to máš s Taijiquan?

Myslím si, že většina nemocí je psychosomatického původu. Pokud člověk není příliš nemocný, trénink může hodně pomoci - na konci se cítím uvolněná, spadne ze mě stres. Na druhou stranu se může stát, že se budete po cvičení cítit ještě hůř. Chce to naslouchat vlastnímu tělu. Poznám třeba, kdy se jedná jen o rýmu nebo když na mě jde chřipka.

Vidíš nějakou podobnost tance a Taijiquan?

Společné je snad jen to, že se jedná o pohybovou aktivitu. Čím déle cvičím Taijiquan, tím menší spojitost mezi tím vidím. V Taijiquan jsem našla, co se mi

v tanci nepodařilo. Tam jsme se učili taneční sestavu na soutěž, poté jsme se učili novou a tak stále dál. V Taijiquan je pro mě základní sestava 74 forem, které se neustále věnuji a tím, že se dá studovat z mnoha úhlů (pohyby, historie, filozofie atd.), je možné se dostávat stále hlouběji. Tohle je podle mě rozdíl mezi sportem a uměním. Mezi lidmi panuje názor, že sportovci jsou hloupější, ale u Taijiquan tomu tak rozhodně není. Při cvičení se vždy projeví, jaký člověk skutečně je.

Jak vypadá tvé stravování?

Měla jsem období, kdy jsem přestala jíst maso, ale o to víc jsem ujídala sladkého. Cítila jsem se bez síly, unavená a hodně jsem hubla. Při velkých výkonech se maso nahrazuje jen těžko, to ale neznamená, že bych ho často vyhledávala. Nemám ráda příliš velká jídla, dávám přednost polévkám a salátům, ráno mám ráda sladké. V jídle se nehlídám a dám si, na co mám chuť.

Své první soutěže v ČR ses zúčastnila v roce 2005, jaký vývoj jsi od té doby zaznamenala?

Přišlo mi, že v roce 2006 vše celkem fungovalo,

pak ale nastal propad. Lidé moc na soutěže nejezdili a zavládla zbytečná rivalita. V roce 2013 byla založena Česká federace wushu, v jejímž čele stojí Stani-

U NÁS SI LIDÉ MYSLÍ, ŽE KDO CHODÍ NA SOUTĚŽ, CVIČÍ JEN PRO SOUTĚŽ. ALE VĚCI JSOU JINAK, NEŽ JE VNÍMÁME.

slav Fraibíř. Zlepšila se komunikace mezi kluby a jednotlivci, pracuje se na propagaci a zvyšila se motivace lidí. Velkým úspěchem také je, že máme již i dva oficiálně certifikované rozhodčí. V roce 2013 sklídila velkou kritiku soutěž Czech Open, které se kvůli vysokému startovnímu zúčastnila jen hrstka lidí. Jinak na mě teď ale soutěže působí hodně přátelsky, mají skvělou atmosféru. Jde o setkání lidí, kteří mají podobné zájmy, rádi spolu komunikují

a chtějí se dál rozvíjet. Teď bych jela na soutěž, i kdybych nesoutěžila, jen abych se viděla s přáteli a mohla je povzbudit. Rozjezd prostě vždy trvá dlouho,

není to jen záležitost několika let, je to běh na dlouhou trať.

Jaký máš názor na propagaci Taijiquan v ČR?

Zora Jandová a Ljuba Krbová udělaly v rámci propagace zdravotního taiji opravdu hodně. Bez nich by se u nás o Taijiquan moc nevědělo. I teď, když řeknu, že cvičím Taijiquan, tak reakce některých je: „Jo, to dělá Zorka!“ Dalo to lidem určitou představu, která ovšem neodpovídá tomu, co lze spatřit v Číně. Nyní je Taijiquan vnímáno hlavně jako zdravotní cvičení, což je posun správným směrem, ale rozhodně musíme ještě hodně makat. Evropané jsou příliš kategoričtí – snaží se Taijiquan zavřít do škatulek. Školy u nás se podle mě dělí dle několika různých cest, kterými jdou, někdo jde spíše

po filosofii, jiní zejména po zdravotních účincích. Přijde mi, že se všechny školy potýkají zejména s faktem, že pro předání tak komplexního systému, jako je

taijiquan, by museli učitelé své žáky vidět mnoho hodin denně. To však v našich končinách není příliš zvykem. Proto se většinou musí některá část upozadit.

Ve kterých evropských zemích je podle tebe Taijiquan na vysoké úrovni a proč?

V Rumunsku mají dobré závodníky ve stylu yang, v Itálii se daří hlavně modernímu Taijiquan, Francie se také hodně zvedla. Myslím, že úspěchy slaví hlavně díky dobré komunikaci svazu a trenérů, aktivnímu přístupu klubů i jednotlivců a samozřejmě díky penězům. U nás často do posledního momentu není jisté, jestli se na soutěž seženou peníze a budu moci vyjet. Takhle je příprava na soutěž náročnější.

Jak vypadá tvá příprava na soutěž?

Vždy si začátkem roku procházím soutěžní kalendář a vybírám si soutěže, které mě daný rok zajímají. Moc



ráda bych měla na přípravu více času, ale vše záleží na tom, kdy se dozvím, jaká jsou pro danou soutěž pravidla. Mění se totiž časové limity. Na evropských soutěžích bývá sestava s mečem mezi třemi a čtyřmi minutami, kdežto na světovém šampionátu se musím s mečem vejít pod tři minuty, a to je obrovský rozdíl, u pěštní sestavy je to dokonce rozdíl 2 minut. V týdnech před soutěží se věnuji výhradně Taijiqian a sestávám, se kterými budu nastupovat. K přípravě samozřejmě patří i psychická část a nesmím zapomenout ani na úpravu a zkoušení obleku včetně obuvi.

Letos jsi získala hned dvě první místa na mistrovství Evropy v Taijiqian a vnitřních stylech v Rumunsku, popiš nám trochu tuto soutěž.

Atmosféra byla samozřejmě jiná než doma, už jen proto, že se v zahraničí soutěží v obrovských halách. Pokud soutěž zaštiťuje kromě Taijiqian i další styly Wushu, nezdá se mi atmosféra tolik přátelská. Většinou je nás méně a soutěžící z jiných stylů se na nás dívají skrz prsty. Také mi přijde, že ve Wushu je to víc o tom vyhrát. Pro nás je vítězství samozřejmě také důležité, ale jde i o setkání lidí, výměnu poznatků a vzájemné ocenění. V Rumunsku se soutěžilo jen ve vnitřních stylech, sešli se tam tedy podobně nastavení lidé a hodně jsme si to užili. Došlo zde také na rozdělení Taijiqian na styl chen a yang, což mi vyhovuje. Měla jsem možnost si popovídat s Italy, kteří cvičí stejný styl jako já, a dokonce si chvíli zacvičit i s Wu Yan Nanem

Co ti běží hlavou během soutěže?

Když čekám na nástup, myslím jen na to, abych nezakopla, protože koberec je o něco vyšší než podlaha. Cestou na své místo si v hlavě opakuji: „Hlavně neutíkej!“ Stydím se totiž tak moc, že bych nejraději utekla pryč. Když začnu cvičit, tak už vůbec nevnímám okolí, soustředím se jen sama na sebe. Doted' dokážu vyjmenovat všechny chyby, které jsem udělala na poslední soutěži. Po docvičení se snažím držet vzpřímeně, většinou mívám pocit, že jsem udělala všechno špatně. Po ohlášení známek se mi uleví, že to mám už všechno za sebou. V Rumunsku u nás nevyvěšovali výsledky, dozvěděla jsem se je snad až poslední. Musela jsem poprosit maminku, aby mi z Čech potvrdila, že jsem opravdu vyhrála. Putování už jsem skákala po hale a jákala.

Míváš po tolika letech ještě trému?

Tréma je, ale jsem už na ni připravena. Tréma dává člověku respekt pro soutěž a nedovolí mu podcenit situaci. Před soutěží si pro všechny případy kontrojuji i oblek a účes.

Chtěla bys zkusit i moderní Taijiqian?

Už jsem v této disciplíně jednou soutěžila a hodně mě to zklamalo. Co se týče bodování, skoky byly nejdůležitější. Není to dobře ani špatně, ale tenhle přístup k Taijiqian hodně uškodil lidem, kteří se kvůli chybám ve skocích umístili na žebříčku níž, i když styl měli jasně lepší. Nepokoušela bych se o to znovu, ani kdyby se bodování změnilo. Jsem už starší a cítím, že každý trénink je těžší a těžší, stojí mě to více sil a koncentrace. Nehledě na to, že u nás není trenér na moderní Taijiqian.

Měl by se podle tebe soutěžit každý?

Účast na soutěžích hodně záleží na osobnosti každého. Soutěže jsou pro mě velkou motivací. Pomáhá mi to, abych se snažila i ve věcech, které mi příliš nejdou. Například pro děti jsou soutěže velmi dobré, ale chce to udržet zdravou míru soutěživosti. Chce to v tom najít rovnováhu, protože lidé, kteří cvičí jen pro soutěže, o hodně přicházejí. U nás si lidé myslí, že kdo chodí na soutěž, cvičí jen pro soutěž, ale věci jsou jinak, než je vnímáme. Mě Taijiqian baví i bez soutěží a nesnažím se o účast na všech a za každou cenu. Snažím se udělat vždy maximum a raději půjdu na jednu, kterou zvládnu



ME Rumunsko



V bambusovém lese



podle svých představ, než abych soutěžila třeba na osmi a jednu z nich zkazila. Na každou soutěž se připravuji stejně, je jedno, jestli jde o domácí nebo světovou soutěž.

Cvičíš kromě chenu i jiné styly Taijiquan?

Cvičila jsem yang 42 forem, ale zůstávám u chenu. Nejdříve se chci dobře naučit jeden styl, aby vypadal tak, jak má. Možná časem.

Jaký máš názor na lidi, kteří „sbírají“ sestavy?

Učit se hodně sestav nepovažuji za zbytečné. Pokud ale nemám na víc sestav čas, tak je prostě cvičit nebudu. Zbožňuji cvičení se zbraněmi. Cvičení s nimi rozvíjí dovednosti, které člověk získal v pěsti. Tyč je například těžká na koordinaci a díky tomu se mi zlepšily pohyby i v pěsti. Šavle je trochu jako dělová pěst – hodně výbušná a dynamická. Nejraději mám meč, je to vlastně prodloužení ruky. Když děláte v pěsti nějakou chybu, není třeba tolik vidět, ale jakmile vezmete meč, daná chyba je daleko viditelnější. Myslím, že by se zbraně

vždy měly kombinovat s pěsti, jakmile je vypustíte, nebude se vaše pěst tolik zlepšovat. Zbraně jsou jako okvětní listky s tím, že středem květiny zůstává pěst.

Co si myslíš o tvrzení některých učitelů Taijiquan, že jen jedno provedení pohybu je správné?

Když jsem byla v Chen Jia Gou, nemohla jsem spát, noci jsem trávila procházkami po domě a prohlížela si staré fotografie. Pozorně jsem studovala jejich postoje, úhly, těžiště apod. Zjistila jsem, že i když se věnovali stejnému stylu a pocházeli ze stejné oblasti, každý cvičil jinak. Málokdo si uvědomuje, jaký život předtím v Chen Jia Gou vedli. Většinu dne strávili na poli nebo se věnovali jiné fyzické práci, měli tedy fyzickou úplně jinou než my, lepší držení těla a jejich pohyby byly velmi úsporné. Stejně tak i tělo zatěžovali jinak než dnešní lidé, sedící celé dny u počítače. Evropany velice trápí problémy se zády, jako jsou lordóza, skolióza a kyfóza. Pokud se tyto různé bloky nepovolí a tělo se nesrovná, nemá smysl pouštět se do cvičení hlouběji. Nejdříve se musí tělo připravit, aby se s ním dále mohlo pracovat.

čení hlouběji. Nejdříve se musí tělo připravit, aby se s ním dále mohlo pracovat.

Mělo by se Taijiquan kombinovat s jiným sportem?

Záleží na tom, jak se Taijiquan cvičí. Pokud někdo cvičí hodinu nebo dvě týdně, tak to není potřeba. V případě, že však cvičíte každý den, jsou další cvičení nutností. U Taijiquan je namáhané zádové svalstvo a nohy, které se zkracují a tuhnou. Tělo je tak v disharmonii a narušuje to i rovnováhu v životě. Pokud je Taijiquan vhodné jako kompenzační cvičení k určitým sportům, nevidím důvod, proč by to nemohlo být i naopak. Většina lidí, kteří cvičí, se téměř nevěnují zahřátí a protahování, to je podle mě chyba. Každý by si měl osvojit určité základy (基本功 – Jībēngōng), například kopy a podobně. Pomůže jim to lépe porozumět pohybům a práci vlastního těla.

Jak moc je v Taijiquan důležité tuishou? (推手 Tuishou – lepidivé ruce)

Nesmí se s tím začít příliš brzy, aby se necvčilo jen silově. Počkala bych do doby, kdy člověk

už něco umí. Od určitého bodu se bez tuishou nehne z místa. Musí přijít na to, jaký je význam pohybu, které cvičí. Úder je opravdu úderem, sama si to ohčas zkouším. V sestavě pak cvičím pohyby s danou myšlenkou. Tuishou cvičím zatím méně, než bych chtěla, protože nemám s kým. Občas si zkusím něco ze sandy, kde si ověřím užití právě úderů a dalších aplikací. Soutěže v tuishou mě ale příliš nelákají, mají příliš mnoho pravidel a pro mě je boj bez pravidel. Navíc v sobě ani nemám tu potřebnou agresivitu.

Jak vnímáš cvičení Umění sloupů? (站桩)

SOUTĚŽNÍ ÚSPĚCHY

2014

1. mistrovství Evropy v Taijiquan a vnitřních stylech wushu, Rumunsko
1. místo – tradiční Taijiquan (různé styly) – ženy
1. místo – tradiční taiji zbraně – ženy

2. evropský mezinárodní festival čínského wushu Praha
1. místo – Taijiquan – ženy
1. místo – Taiji meč – ženy

2013

Czech Open 2013 Praha
1. místo – Taijiquan – ženy, muži
1. místo – Taiji vějíř – ženy, muži
+ nejvyšší bodové ohodnocení v rámci kategorií wushu za taiji shan (vějíř) 9,35 bodu

Mistrovství České republiky 2013
1. místo – Taijiquan – taiji pěst (ženy)
1. místo – Taijishan – taiji vějíř (ženy)

1. evropský mezinárodní festival čínského wushu 2013
1. místo – Taijiquan – ženy
1. místo – Taiji meč – ženy

Mistrovství Evropy v tradičním wushu 2013, Rumunsko
1. místo – ostatní Taijiquan – ženy
3. místo – Taiji meč – ženy

2012

Mistrovství České republiky 2012
1. místo – Taijiquan – muži, ženy
1. místo – Taiji meč – muži, ženy
Nejvyšší známka soutěže a ocenění za nejvyšší známku v kategoriích Taiji.

5. mistrovství světa ve wushu 2012, Žluté Hory, Čína
3. místo – chen Taijiquan – ženy, stříbro
6. místo – chen Taiji jian – ženy, bronz

Od roku 2006 se pravidelně umísťuje na prvních místech na všech českých soutěžích v Taiji.



Moc ráda cvičím o víkendu, ale vlastně je jedno kdy. Mám to sama pro sebe, pro radost. Když vstanu, udělám si vodu s citronem a pak si jdu stoupnout do postoje. Rozdýchá a nakopne to celé tělo. Toto cvičení je jednodušší než sestava, je to statické, nenáročné na koordinaci, dobře se soustředím na dech a cvičím pomalu podle sebe. Pomohlo mi to zlepšit práci s dechem v sestavě a břišní dýchání se stalo již automatickým.

Jak moc je důležité studium tradiční čínské filozofie pro cvičení Taijiquan?

Sama teď spíše víc cvičím, než abych studovala. Cítím, že bych se měla více učit, ale na to bude čas kdykoliv jindy. Nevím, jak dlouho ještě budu moct cvičit a kolik na to budu mít času. Pro lidi, kteří cvičí jen rekreačně, není znalost filozofie nikterak důležitá a ani jim příliš nepomůže. Pokud cvičíte denně, studium vám určitě pomůže, ale porozumět se dá i bez toho.

Měly by se v Taijiquan užívat výrazy v čínštině, tak jako je to třeba u juda, kde cvičenci znají názvy technik atd. v japonštině?

Čínština dá cvičení důležitost a hrdost, člověk by si toho měl vážit. Navíc názvy i hodně vysvětlí. Lidé by měli znát základy, jinak se v zahraničí nedomluví

obleků a pracujeme na dalších dvou. Výběr záleží na pravidlech soutěže a také na sestavě – mám oblek, který nosím jen k meči, protože se mi střelec nezachytává za zapínání na rukávech. Pokud jdu na vystoupení, oblek volím podle nálady a počasí. Pokud je zima a zataženo, vezmu si veselejší barvy.

podle určitých věcí – u toho se mi líbí styl, u toho jak nastupuje atd. a skládám si to dohromady. Mistré jsou svou úrovní někde úplně jinde. Obdivuji je, ale nedá se říct, že by pro mě byli vzorem. Měli bychom mít ve vzorech reálné cíle.

Jaké máš cíle do budoucna?

Chtěla bych se Taijiquan opravdu pořádně naučit. Co se týče soutěží, letos jsem vyhrála obě své kategorie na 1. mistrovství Evropy v Taijiquan a vnitřních stylech wushu v Rumunsku a na podzim letím do Číny, kde se zúčastním dvou soutěží. První by měla být 6. mistrovství světa v tradičním wushu, kde bych ráda startovala v kategoriích Taijiquan (pěst) a Taijijian (meč). Druhá soutěž by měla být 1. mistrovství světa v taiji, kde bych chtěla závodit ve dvou pěstních formách, pokud to půjde. Myslím si, že konkurence bude v tomto roce obzvlášť velká, takže nesmím podcenit přípravu.

Kateřina Krumpálová
Foto: archiv Martiny Slabé

TĚLO SE MUSÍ NEJDŘÍVE PŘIPRAVIT, ABY SE S NÍM DÁL MOHLO PRACOVAT.

na tom, co vlastně cvičí. Určitá znalost jazyka je prostě součástí cvičení.

Vždy máš nádherné obleky, šiješ si je sama?

Na to bych neměla čas. Sama si vše navrhnu a u nás mi je ušijí, nevozím si obleky z Číny. Mám ráda barvy, a tak mám třeba i fialový a zelený. V Číně jsem raději soutěžila v bílém, protože tam jsou přeci jen konzervativnější. Celkem mám teď devět

Uvedla jsi, že tvým vzorem je Evgenia Kanaeva, jedna z nejlepších ruských rytmických gymnastek, proč? Máš nějaký vzor v Taijiquan?

Obdivuji moc lidí, kteří dokážou dřít. V Rusku byla v této kategorii stovka skvělých závodnic, čekajících na její místo. Pokud byla schopná za takových podmínek předvést tak úžasné výkony, musí to být člověk v opravdové psychické rovnováze. V Taijiquan si vybírám lidi