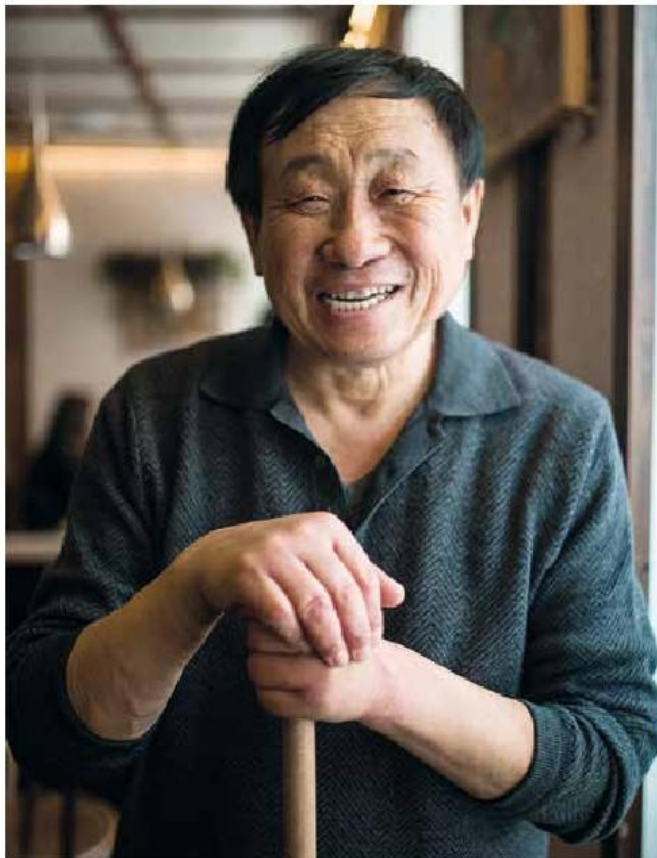


СПОРТ • Китайский мастер



**МАСТЕР ГО НАЙХУЭЙ**

Родился в 1955 году. Изучал шаолинь цюань, и с 1979 года систему Ма ши тунбэй уи, а также каноническое учение тунбэй. Постепенно в совершенстве овладел всей техникой школы, теорией и видами оружия.

Главной задачей мастер Го ставит познакомить как можно больше людей с настоящим воинским искусством.

Мастер считает, что «подходя к изучению боевого искусства тунбэй, необходимо постоянно отслеживать происходящие процессы с точки зрения их развития, применять научный подход и методы к их исследованию и распространять полученные результаты».

## Один день из жизни мастера

Сегодня в России мы наблюдаем очередную волну популярности боевых искусств. Отчасти она связана с китайскими направлениями ушу. Недавно Ярославль посетил мастер традиционного ушу направления тунбэй семьи Ма, Го Найхуэй. Боевое искусство тунбэй китайский мастер постигал у своего тестя, одного из самых выдающихся бойцов XX века Ма Инда.

Впоследствии мистер Го Найхуэй окончил факультет ушу Пекинского университета физкультуры и был заместителем директора института тунбэй ушу города Ланьчжоу. Сейчас у мастера много последователей по всему свету, вот и в Ярославль он приехал со своим учениками Сергеем Бариновым и Олегом Морозовым. Предложение пообщаться с таким почетным гостем было заманчивым, поэтому «SuperJet» сопровождал китайского мастера во время его пребывания в нашем городе.

**Автор текста:** Макс Файтов



**О**знакомившись с ярославскими достопримечательностями, мастер Го приехал на детский турнир по боксу в ДЮСШ №20. Наградив победителей, китайский гость отметил подготовку ярославских бойцов и рассказал организаторам поездки о некоторых нюансах боксерской техники.

После культурной программы и бокса Го Найхуэй поехал...нет, не отдыхать, а показывать мастер-класс ярославским любителям ушу. Около часа мастер и его ученики рассказывали о нюансах боя и отвечали на все интересующие вопросы.

Отдельно стоит сказать о технике исполнения: в свои почти 60 движения у мастера все так же быстры, сильны и отточены, но в то же время эстетически изящны. Причем все (!) движения мастер показывал на максимальной отдаче. В бою ведь никто не будет поддаваться, а значит никаких «понарошку» нет и в помине даже на тренировках. Какую, до встречи с мастером, автор этого материала думал, что киношные сцены, в которых бойцы ушу расшвыривают в стороны по несколько человек, бывают только в старых добрых боевиках 80х. Конечно, в Ярославле мастер никого не раскидывал, но дал много дельных советов всем желающим.

Через пару часов, тепло поблагодарив ярославцев за усердие в мастер-классе, Го Найхуэй и его ученики сидели в одном из городских кафе. А у нас наконец-то появилось время задать мастеру несколько вопросов. Даже в разговоре он поражал своими лаконичными и в то же время мудрыми ответами.

**Мастер, вы много путешествуете. О чем чаще всего спрашивают вас на мастер-классах и семинарах?**

Много вопросов задают по основам ушу, например, о том, как правильно и эффективно использовать свое тело в бою и на тренировке.

**Ушу подразумевает не только физическое, но и духовное совершенствование. Какую**

**специализированную литературу вы бы посоветовали изучить в первую очередь?**

Помимо книг о наработках тела (именно так мастер называл физическое совершенствование), то есть так называемой воинской подготовки и многочисленной литературы, описывающей философию ушу, я бы порекомендовал книги о физиологии человека. Объединение знаний по воинской, медицинской (физиологии) и духовной подготовке и есть тунбэй. И любой человек, профессионально занимающийся ушу, должен знать эти аспекты.

**Ма Фэнту часто повторял: через гражданские науки полностью постичь боевые искусства (文通武备 文ън тун у бэй)**

Каждому, кто занимается боевыми искусствами направления Тунбэй, известно, что это направление отличается углубленным внутренним совершенством, его нельзя сравнивать с обычными видами боевых навыков, такими, как, например, как искусство боя без оружия цюаньшу. Наши предки оставили нам в наследство великие произведения культуры и искусства, и каждый обучающийся боевому искусству Тунбэй тем самым также приобщается к бесценному наследию предков. Все, что происходило в нашей истории хорошего и плохого, неизменно бывало связано и оказывало влияние на расцвет и упадок в изучении боевых искусств направления Тунбэй.

Учитель Ма Инда полагал: нельзя заниматься всего лишь постижением боевого искусства Тунбэй, подобно тому, как изучают обычные виды боевых навыков, такие, как цюаньшу, ведь систематические занятия Тунбэй приводят, в конечном счете, к переоценке поведения и выработке подходов, близких к научным. Подходя к изучению боевого искусства Тунбэй, необходимо постоянно отслеживать происходящие процессы с точки зрения их развития, применять научный подход и методы к их исследованию, и распространять полученные результаты.

**А существует какая-то определенная последовательность изучения этих аспектов?**

В любом случае сначала надо познать воинское искусство, включающее в себя технику ушу без оружия и с оружием. Параллельно с этим нужно изучать историю: читать древние трактаты, труды о происхождении и применении того или иного вида оружия, необходимо получать знания из медицины: как ставить правильное дыхание на занятиях, какие упражнения способствуют развитию координации, какие мази правильно использовать после набивок рук и другие вопросы.

**В этой цепочке важно жесткое соблюдение режима?**

Я даже не говорю об алкоголе и курении, и так по-

нятно, что это плохо. Здесь вопрос в другом: насколько современный человек готов уделять внимание занятиям ушу в сегодняшнем насыщенном ритме жизни. Ведь тут нужны постоянные занятия и все зависит только от желания и саморазвития самого человека.

Могу сказать, что все мои ученики фанаты своего дела. Те, кто занимается спустя рукава, долго в ушу не задерживаются. А вот те, кто остается, стараются добросовестно выполнять свою программу и достигают серьезных результатов.

**Какой пищей вы предпочитаете восстанавливать силы после занятий?**

В основном растительной: отдаю предпочтение зелени, овощам, луку, петрушке, капусте. Иногда ем мясо, очень люблю морепродукты. Правда, из-за того, что я мусульманин, во времена поста приходится себя ограничивать в еде.

Я заметил, вы и сейчас не пьете с нами чай?

Это вызвано акклиматизацией и тем, что я очень устал после мастер-класса, ведь все упражнения приходится показывать на максимуме. Если отработать вполсилы никакого эффекта не будет. Хотя дома я пью чай на китайских травах.

**Мастеров ушу часто просят поработать консультантами в кинофильмах?**

Конечно, и например, Ма Сяньда консультировал известный фильм «Храм Шаолинь».

**Какого бойца ушу можно назвать хорошим?**

Лучший боец тот, кто владеет не только техникой школы, но и теорией.

**Сейчас вы устали, но, тем не менее, не жалуйтесь, а спокойно, вежливо и с улыбкой рассказываете нам об ушу. Как вообще сформировать и сохранить такой положительный настрой на тренировки и восстановительный период?**

Я очень люблю ушу. Стараюсь соблюдать последовательность действий. Конечно, бывает, что-то не получается, но в таком случае ты стараешься преодолеть эту проблему, ведь это нужно моим ученикам, моей стране! И, конечно же, в такой ситуации я получаю моральную поддержку от своих учеников, от их желания совершенствоваться. Именно за счет этих факторов и удается сохранять бодрость, мощь и силу духа, которая была приобретена за многие годы тренировок.

**Климат и географическое местоположение могут повлиять на занятия по ушу?**

Конечно, эти факторы имеют определенное влия-



ние. Например, в Ярославле и в Москве более благоприятный климат, чем в моем городе Ланьчжоу. Там из-за пыли бывает тяжело дышать, поэтому в этом отношении условия для тренировок потяжелее, чем у вас. Хотя я живу в этом городе уже 38 лет.

**У вас ведь и иностранные ученики есть?**

Да, со всего мира: Япония, Корея, Германия, США, Россия... Иногда они приезжают ко мне, но бывает, что и я к ним заглядываю в гости.

**Не могу не спросить о впечатлениях от визита в Ярославль?**

Мне очень понравился Ярославль. Организатор моего приезда Ярослав возил меня по историческим местам вашего города и интересно рассказывал о каждой достопримечательности. Я люблю старые памятники и древнюю культуру, поэтому был рад побывать в Ярославле.

**Понятно, что тренировки занимают у вас много времени. Остается время на хобби?**

О да, мне очень нравится заниматься каллиграфией.

**Тогда вместо последнего вопроса может, напишете пожелание для нашего журнала?**

Конечно, с удовольствием!

Мастер берет ручку и на белом листе долго и старательно выводит несколько иероглифов, смысл которых на русский язык можно перевести как:

«Желаю читателям журнала изучить философию ушу, и возможно, в будущем заинтересоваться воинским искусством Ма ши тунбэй уи».

Затем Го Найхуэй жмет руку корреспонденту и кланяется на прощание.