

<http://www.youtube.com/watch?v=rpK37Lsf7XI>

Интервью было опубликовано в журнале «Каратэ Бушидо» в феврале 2002 года.

Вопрос: Вы были знакомы с основателем Даченцюань, мастером Ван Сянчжаем?

Го Гуйчжи: Да. Я хотел встать на путь война. Мне порекомендовали мастера Яо Цзунсюня и позже, я познакомился с основателем. Его мастерство было впечатляющим.



Вопрос: Даченцюань это боевое искусство или оздоровительный метод?

Го Гуйчжи: И то и другое. Мы должны укрепить свое здоровье, тогда мы сможем вступать в бой. Здоровье и самозащита тесно связаны между собой.

Вопрос: Что лежит в основе Даченцюань?

Го Гуйчжи: Есть семь основных упражнений. «Поза дерева» (чжан чжуан) для оздоровления и боя, «скользящий шаг» (моцабу),

«исследование силы» (шили), «практика звука» (шишэн), «выброс силы» (фали), «толкающие руки» (туйшоу) и бой (саньда)

Вопрос: Можете ли Вы рассказать о процессе «выброса силы» Фали?



Го Гуйчжи: Во первых мы переходим от практики «оздоровительных позиций» (ян шэн чжуан) к боевым позициям (цзи цзи чжуан). Затем идет исследование силы – Шили. Мы должны изучить силы в шести направлениях: вверх – вниз, вперед – назад, вправо – влево. В движении тело должно быть единым целым. Таким образом мы переходим к «выбросу силы» - Фали. Цель этого упражнения состоит в развитии силы всего тела. Эта концепция является трудной для понимания, она позволяет выполнять определенные действия почти не двигаясь.

Вопрос: Какие требования предъявляются к Фали?

Го Гуйчжи: Мы должны пройти несколько этапов. Не зависимо от действия, все тело должно двигаться как единое целое, это поможет действовать в бою быстро и с наименьшими затратами сил. В конце каждого действия, в момент контакта, сухожилия делают выброс силы – фали в одном из шести направлений при сохранении единства всего тела. На данном этапе мы должны проявить несколько видов силы. Есть пять основных сухожилий которые используются в Фали: те, что находятся в районе шеи; те, что идут от подмышек и сухожилия ног.

Вопрос: Что Вы думаете о методах укрепления тела?

Го Гуйчжи: Они не нужны и вредны для здоровья



Вопрос: Используете ли Вы в тренировке боксерскую грушу?

Го Гуйчжи: Мы используем ее для тренировки пяти ударов. Это полезно, если вы освоили эти пять техник предварительно.

Вопрос: Есть ли какие то комбинации в Даченцюань?

Го Гуйчжи: Нет определенных шаблонов. Существенная задача состоит в том, чтобы уметь контролировать противника или выводить его из равновесия. Визуальная работа, чувство и сознание являются частью внутреннего метода. «И» - подразумевает волю и дух.

Вопрос: Расскажите о толкающих руках – туйшоу и свободном бое – саньшоу

Го Гуйчжи: Толкающие руки чем то напоминают игру, это упражнение гораздо медленнее, чем бой. Но эта практика существенна, чтобы понимать применения, точки контактов и выброса силы в шести направлениях. В бою мы вступаем в контакт сразу же: выброс силы мгновенно следует за контактом, внезапно притягивая или открывая. Процесс быстр, но подобен туйшоу.

Вопрос: Есть ли что то общее между Даченцюань и Тайцзицюань?

Го Гуйчжи: Оздоровление! Я сам пришел в Ицюань из за проблем с желудком. Чжан чжуан действительно эффективен, но его практика очень отличается от Цигун, который есть в Китае



Вопрос: Как быстро новичок может получить результат?

Го Гуйчжи: Мы должны начать практику с оздоровительных позиций. Но люди с хорошей физической формой могут сразу начать с боевого аспекта. Через три месяца мы видим большие изменения, но необходимо заниматься год, чтобы получить хороший результат, при условии правильной практики, упорства и хорошего инструктора. Среднее время для практики столба зависит от физического состояния студентов. Я бы рекомендовал 20 минут для ослабленных, и до 2 часов в дунь для остальных.

Вопрос: Вы часто выигрывали бои в Китае?

Го Гуйчжи: (Нет ответа, он просто улыбнулся. Мне сообщили, что он не проиграл ни одного боя)



Вопрос: Есть ли стиль ушу, который бы Вы боялись больше всего?

Го Гуйчжи: Это сложный вопрос

**(Очевидно, Мастер Го не хотел рассуждать о каком то другом стиле.
Он пожал мне руку, как всегда с своей улыбкой)**