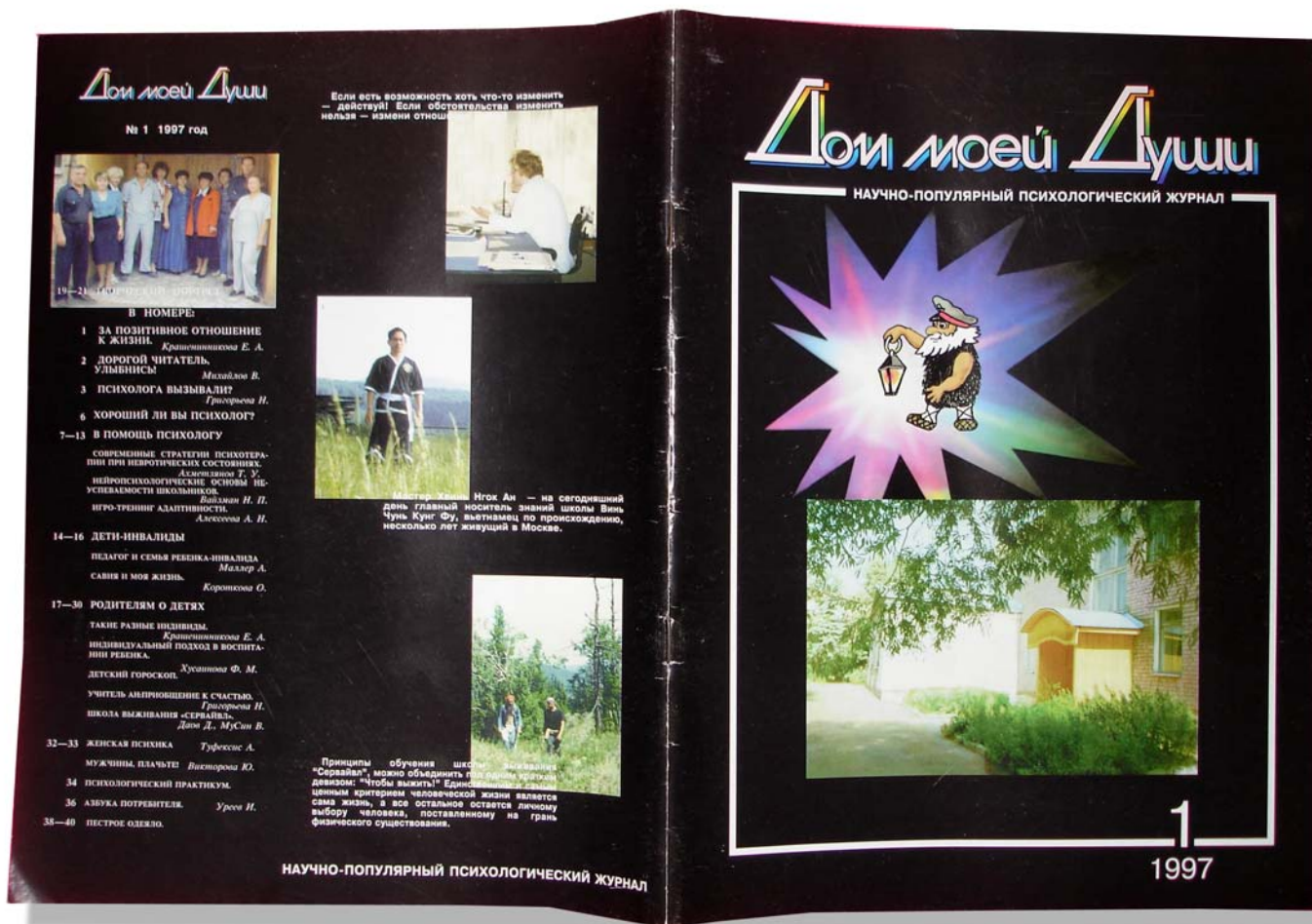


# Master An: Joining To Happy People

Article from Scientific and Psychological Magazine, No. 1, 1997, p. 27



By Nina Grigor'eva

It was a woman who laid the foundation of Wing Chun Kung Fu. 300 years ago a group of monks from the Shaolin Buddhist Temple where martial arts were being cultivated and taught, escaping from cruel pursuers, hid in the mountains. One of the nuns - masters of Kung Fu – trained a native girl. Their names were used to designate the school and women psychology formed the philosophy of the martial art.

Wing Chun Kung Fu represents the system of self-defense. It characterizes by fastness, strength, and effectiveness in close distance fighting with an opponent superior in power, height and armaments. It is a special philosophic system that stands out against cruelty and greed as the spring of matriarchy and humaneness and should be respectfully followed.

Уникальная возможность

## УЧИТЕЛЬ АН: ПРИБОЩЕНИЕ К СЧАСТЬЮ

Основу Вин Чунь Кунг Фу заложила женщина. 300 лет тому назад, спасаясь от жестоких преследователей, в горы бежала горстка монахов буддийского монастыря Шаолинь, культивировавшего боевые искусства. Одна из монахинь — мастеров кунг фу — воспитала себе преемницу из местных жительниц, прекрасную девушку. Из соединения женских имен образовалось название школы, а женская психология легла в основу ее философии.

Вин Чунь Кунг Фу — система самозащиты. Она демонстрирует дружелюбие, уступчивость, но в случае крайней необходимости обнаруживает в человеке скорость, силу, эффективность в бое на коротких дистанциях с противником, превосходящим тебя в силе, росте и вооружении. Это также целая философская система, которую в наш век жестокости и своекорыстия самое время назвать ростком матриархата и гуманности, пробивающимся в век XXI, которой можно почитательно следовать.

Последователи данной школы есть и в Уфе. Их можно встретить сегодня на экзаменах по этому виду единоборства, на занятиях и тренировках в Республиканском центре социально-психологической помощи. Они еще юны. Школе в столице республики всего четыре года. Она имеет уникальную возможность обучения из первоисточника, что отличает ее от культивируемых в городе других видов единоборств.

И экзамены, и занятия проводит Мастер Хвунь Нгок Ан — на сегодняшний день главный носитель знаний и принципов этой школы, вьетнамец по происхождению, несколько лет живущий в Москве.

В беседах с учениками он подчеркивает, что корни приемов Вин Чунь Кунг Фу — в природе животного мира, они включают гибкую технику Змеи, Леопарда, образуя стиль, соответствующий хрупкому телу женщины. "Удобно, изящно, красиво", — не устает повторять он. Но вместе с тем первоэлементами являются и твердость, сообразительность, смелость, ум, человечность. Учитель являет образцы этих качеств. Именно они обусловили его высокий титул. Он в свои 46 лет молоджав, свеж, очень энергичен. Ан прикладывает мою ладонь к своему предплечью. Мягкое и гладкое, как у девушки, оно вдруг становится каменно-твердым. Беру его "за грудки" — и грудь вдруг уходит из-под пальцев, в руке только одежда. Миг — и она наполняется мощью тела. "Как видите, не вся сила в



массе", — улыбается Учитель. Основоположники школы разработали специальную систему тренировки тела и духа, позволяющую человеку идеально управлять своей собственной энергией при помощи дыхания.

Заметные изменения в самочувствии наблюдаются у учеников с началом тренировок. В школу приходят обычные люди. Накачанность мышц здесь не главное. Дыхательные упражнения укрепляют здоровье. Усиливается общая защитная оболочка тела, его иммунитет. Если во время "разминок" ученикам приходится поднапрячься, то дыхательные упражнения не производят впечатления трудных. Но легкость кажущаяся. Дыхательными упражнениями опасно заниматься без опытного руководителя. Такие в Уфе есть. Учитель Ан передал им свои знания. Как сказал председатель Всероссийской ассоциации Вин Чунь Кунг Фу В. А. Рябов, сопровождающий господина Ана, в Уфе они нашли отличную молодежь, здоровую телом и духом, для своей школы. Учитель глубоко удовлетворен этим. "Я стремлюсь, — говорит он, — с помощью школы посеять семена здоровья, уверенности в своих силах, а значит — добра и красоты. Пусть растёт этот сад. Растить его нелегко, требуется самодисциплина и время. Но сам процесс приближает человека к счастью".

Нина ГРИГОРЬЕВА.  
"Аргументы и факты"

НАЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ 27

The followers of this school can also be found in Ufa. The school is distinguished from other schools teaching martial arts by the unique chance of acquiring knowledge from the "original source".

Exams and trainings are held by Master Huynh Ngoc An, native representative of this school, the Vietnamese living in Moscow.

At his classes he points out that Wing Chun Kung Fu techniques trace their roots back to the world of wildlife that includes flexibility of a snake and a leopard corresponding to the delicate woman body. On the other hand, firmness, quick-wittedness, courage, intelligence, humaneness are the fundamental principles. Master possesses all these features that helped him to get the highest title. In his 53 he is young-looking, brisk and energetic.

The founders of the school developed the special system of training both physical and mental that allows to control one's internal energy through breathing exercises.

Significant changes can be noticed as early as training starts. The school accept ordinary people. Big muscles is not everything. Breathing exercises improve health and immunity. Unlike hard warm-ups breathing exercises do not seem difficult. But this easiness is illusive. Breathing exercises should be performed under the guidance of an experienced teacher. Such teachers can be found in Ufa. Master An has shared his knowledge with them. And there are a lot young strong people whom they can train. The school helps them to become self-confident, healthy, kind and good-looking. This process requires self-discipline and time. But a learner is joining to happy people.