

▶ **ДМИТРИЙ МУРЗИН** | Он устал от соревнований и судейства, а вот писательство его зацепило

Настоящий мужчина мясо не ест

РИТА ДАВЛЕТШИНА

«Читай-город» взял ориентир на столичные магазины, превратившись из обычной торговой точки в площадку для встречи читателей с авторами книг. Дебют состоялся с валлеологом и велнес-тренером, вице-чемпионом Евразии по бодибилдингу, артистом и писателем Дмитрием Мурзиным, приехавшим в Магнитогорск представлять свою новую книгу «Рельефный торс за три месяца».

В форме российской олимпийской сборной, невысокого роста, с бритой головой, он приветствовал читателей, пришедших на встречу, хотя непогода и позднее время явно не способствовали аншлагу. Те, кто пришел, знают Дмитрия Мурзина как спортсмена и тренера – он уже приезжал в Магнитогорск с лекциями для спортсменов о правильном питании перед соревнованиями. На столике еще две книги автора: «Библия бодибилдинга» и «Арнольд Шварценеггер. Фирменные упражнения», выпущенные в 2010 и 2011 годах. Все три творения – производства одной из самых известных в России издательских компаний «Эксмо», а потому превосходно оформлены, иллюстрированы и стоят, соответственно, не сто рублей.

Автор сразу предупредил, что не хочет кого-то чему-то учить: каждый сам делает свой выбор. Он свой выбор сделал: из 45-килограммового астеника превратился в атлета с идеальными пропорциями, восхищаться которыми не устают и на спортивных состязаниях, и в ночных клубах. Отказался от вредных привычек и неправильного питания. Полчаса разяснял, какой именно вред наносит организму женщины и мужчины алкоголь. Недавно отказался от мяса – совсем. Объясняет это увлечением хатха-йогой и ее философией совершенствования духа. Чувствует себя без «мужской еды» превосходно. Правда, тут же оговаривается: возможно, к мясу вернется. «Что же вы едите?» – спросила бодибилдера читательница. Оказывается, много чего: овсянку и гречку, овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб и даже печенье – но это редко, когда хочет побаловать себя. Словом, повод для отдельного разговора с Дмитрием Мурзиным был.

– Дмитрий, для меня не удивительно то, что вы пришли в спортивной форме. Но, учитывая специфику вашего рода деятельности, была уверена, что будете в обтягивающей футболке, чтобы этак шутя поигрывать мышцами во время разговора.

– Я не в форме. За последние две недели был в спортзале только однажды. Был бы в форме – пришел бы в футболке. И к этому надо относиться не как к понтам – излишнее внимание бодибилдера быстро утомляет.

– Как относитесь к утверждению: спорт – это пусть и полезный,

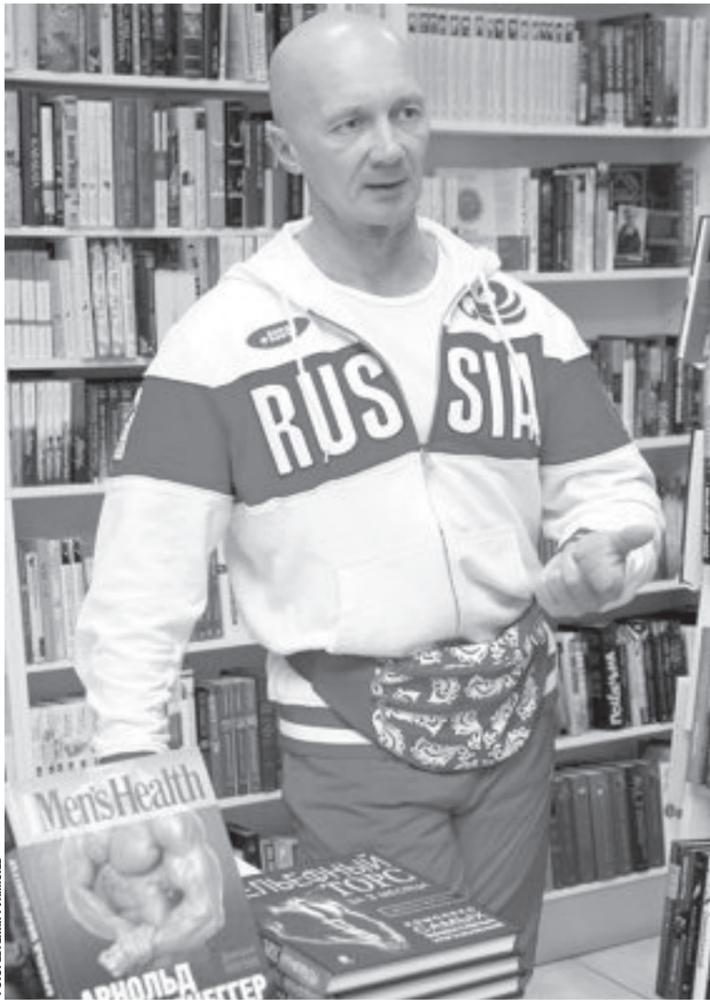


ФОТО: ЕВГЕНИЙ РУЖАКОВ

но наркотик, и «спрыгнуть» с него нелегко?

– Так оно и есть. Мне стоило немалых усилий с него, как вы говорите, «спрыгнуть». С того момента, как победил на соревнованиях, ежегодно давал клятву себе: все, последний сезон – и ухожу из спорта. Но наступала весна, и ноги сами несли в спортзал. Потом меня звали на чемпионаты страны, мира – и я опять начинал «сушиться». Когда же, наконец, действительно перестал выступать, полгода меня психологически «ломало».

– То есть ваш выход: писательство, лекции и семинары, судейство на чемпионатах?..

– Судьей быть не люблю. Исклечение – когда сам готовлю спортсмена, тогда приходится следить – иначе его «отследают» другие. От соревнований устал – даже смотреть больше не хочу. Я выступил на сотнях турниров, отработал тысячу – буквально! – выступлений в ночных клубах и театрах... А вот писательство и семинары – действительно зацепили.

– История самых известных топ-моделей и бодибилдеров зачастую одинакова: в детстве девочки были гадкими утятами, а мальчики, простите за выражение, тощими...

– Даже Арнольд Шварценеггер... И только гиперфанатизм помог ему «навесить» столько массы на эту «арматуру». Вот его брат был готовым атлетом, красавцем – но ему это было не надо, а Арнольду – надо. И

вот вам – воплощенная американская мечта.

– Вы много говорили о силе духа, связи тела и души – но гантели-то первый раз взяли ведь не из соображений высокой материи. Что стало поводом: большие парни побили, в девочку влюбились и захотелось стать красавцем?..

– Попал в армию после первого курса журфака – тогда у студентов отсрочки не было. Взвешивание на призывном пункте показало – 50 килограммов. Теперь представьте, каково было служить в армии молодому человеку с такими физическими данными. Дедовщина в части была «недетская», и я быстро понял, что так жить нельзя. Когда из армии возвращался, весил 62 килограмма. Помалялся пару месяцев – и снова потянуло в армию. Слава богу, вовремя оказался в штате областной газеты,

стал активно ездить по командировкам и продолжил учиться – правда, через год пришлось перевестись на заочное.

– И одновременно накачивали мышцы?

– Сначала подручными средствами: отжимания, приседания – это можно делать даже в поезде. Потом штанга. Поездки пришлось отложить, потому что штанга – это жесткий режим. И вот за три месяца «вырос» до 90 килограммов, потом дошел до максимума – 115, но затем опять «опустился» до 80. Стал работать тренером в фитнес-зале, начался выступления. В первом турнире, разумеется, был на послед-

нем месте – это нормально. Вышел на сцену – хапнул эмоций, увидел свои слабые места, начал работать. Следующий раз на турнир вышел только через 14 лет – мне было уже 39. И стал первым. Причем, обыграл 25-летнего атлета, мастера спорта.

– Можно ли в совершенствовании тела обойтись без так называемых анаболиков?

– Знал пару-тройку уникалов, которым сам бог велел быть атлетами, настолько хороша их генетика. Они не пользовались спортивным питанием, выступали на турнирах и не были последними. Но чемпионами так и не стали – даже на уровень чемпионата страны не вышли. Когда начинаешь сушиться перед турниром, лишаешь организм калорий. И в первую очередь он «бросает в топку» мышцы, оставляя жир на потом – а нужно как раз все наоборот. Именно спортивное питание содержит те самые калории без жира, которые дают организму силы. Я потому и люблю спорт, что это война с природой, победа над собственным организмом.

– Вы, конечно, не можете не знать анекдота про своих коллег – качков, которые на вопрос: «Зачем вам голова?» отвечают: «Я в нее ем»...

– Чем выше статус и титул, тем спортсмен умнее – Саша Невский, покойный Володя Турчинский, тот же Арнольд... Наверное, есть исключения. Но дурак даже под руководством гениального тренера рано или поздно «накосячит». Так что до спорта высших достижений глупый не дойдет.

– Ваши книги изданы «Эксмо» – родным издательством Дарьи Донцовой и других известных авторов. Это вы сами так удачно попали или кто-то помог?

– Тут такая история. Началось с заказа одного уральского издательства. Книгу я написал и даже гонорар за нее получил, но разразился кризис – издать книгу не вышло. А разве можно ребенка выносить, но не родить? Стал искать другого издателя, одновременно дописывая новые главы. Пришел в «Эксмо» – они попросили написать еще пару глав и заменить название «Биоконструктор» на более броское «Библия бодибилдинга». Книгу раскупили – я получил заказ на вторую, третью... Скажу больше, готовы еще три книги. Полгода я пишу непрерывно – даже в транспорте, так что глаза болят от ноутбука, а про мозги вообще молчу. Но это непередаваемое чувство, когда свое видение мира облекаешь в слова. Приходится забираться в самые укромные уголки памяти, чтобы из разрозненных фрагментов воспоминаний и ощущений выстраивались четкие конструкции.

– То есть «подсели» еще на один наркотик – написание книг? С чем вас и поздравляю.

– (Смеется). Точно. Похоже, с него тоже пора понемногу «спрыгивать». Вообще, человечеству известны пять наркотиков: сами наркотики, алкоголь, никотин, кофе и черный чай, в котором содержится кофеин. Я попробовал пока два: спорт и написание книг.

– Последний вопрос: какие женщины вам нравятся – с нормальными формами или, что называется, из вашего мускулистого десятка?

– Мои пристрастия не зависят от цвета волос, объема талии или характера. Пожалуй, и сам не знаю, на что обращаю внимание в первую очередь. Должно что-то щелкнуть: она. Или – не она ☺

▶ кино

Опасный возраст

АЛЛА КАНЬШИНА

Первая любовь – то, что легко забывается либо вспоминается как шутка или саднит всю жизнь. Недаром в воспоминаниях магнитогорцев звучит нотка ностальгии.

Евгений КАМАДИН, энтузиаст движения MAGWD:

– Смутно помню, что в детском саду нравилась одна девочка. Про косыбантики не помню – наверное, просто интересно было играть вместе. Ей, конечно, о своей любви сказал. Родителям, кажется, нет: это дело двоих. После садика перешли в школу, перестали видеться, и любовь прошла.

Благочинный Магнитогорского и Верхнеуральского округа, настоятель Свято-Никольского храма протонерей Федор Сапрыкин:

– Был влюблен классе в девятом: симпатичная, приветливая девочка – кажется, не я один был в нее влюблен. Но чтобы сохнуть от любви – такого не было. У меня было много интересов: спорт, секции, штанга. И вера удерживала от перекосов. После школы все забылось. Знаю, что личная жизнь у нее не сложилась. К сожалению.

Анна ДАШУК, актриса Магнитогорского драматического театра имени Пушкина, первая исполнительница роли Катерины в «Грозе»:

– Влюбилась лет в одиннадцать в одноклассника старшего брата. Ловила взгляды, придумывала себе, что это начало отношений. Он ушел в армию, а я «его ждала». Вернулся – бегала в наш сельский клуб смотреть, какой он стал. Потом он стал ухаживать за девушкой, а я уехала в Магнитку учиться на артистку. И любовь прошла. Через много лет он насмерть замерз зимой на проселочной дороге...

Сергей МАТАШОВ, руководитель фолк-модерн-группы «Иван да Марья»:

– Мне было лет шестнадцать. Она жила в селе – я там бывал летом у родни. Красивая, многим нравилась. Любовь – богатое чувство, но за него надо платить. С год дружили, но я там бывал наездами, а у нее возраст, когда пора устраивать судьбу. Я этого не понимал тогда. Еду в село на мотоцикле, а она с женихом – навстречу: развозят приглашения на свадьбу. Меня, кстати, тоже пригласили. Бывает же такое: погулял на свадьбе своей девушки.

Из вышесказанного очевидно, что бессмертный сюжет первой любви присутствует почти в каждой судьбе, а потому волнует искусство. Чтобы переложить на музыку историю самых известных влюбленных, Шарль Гуно даже позволил себе дополнить шекспировский текст «Ромео и Джульетты» пятью романтическими дуэтами. Оперу даже называют сплошным любовным дуэтом. В 2008-м предполагалось, что Зальцбургский фестиваль представит оперу с Роландо Виллазонном и Анной Нетребко, но она ждала ребенка, ее заменила дебютантка фестивалю Нино Мачайдзе, блестяще вписавшаяся в большой мир оперы. Без русских в спектакле все же обошлось: партию отца Лоренцо пел бас из Мариинки Михаил Петренко. Участие Виллазона тоже оставалась под вопросом почти до самого фестиваля: тенор пережил болезнь, после которой полгода не выходил на сцену. Как обычно, спектакль на цифре в эти выходные демонстрирует кинотеатр с джазовой душой.

На следующей неделе в музыкальном проекте кинотеатра – лондонский концерт Кайли Миноуг KYLIE 3D – Aphrodite Les Folies.

▶ Личности формируются не посредством красивых речей, а собственным трудом и его результатами. Альберт Эйнштейн