

Андрей Шве́ц

武術
空手

СЕКРЕТЫ УШУ и КАРАТЭ

АЛЬМАНАХ

ВЫПУСК 1

Разбор техник,
мифов и реальной
боевой механики
восточных
единоборств



12 ВЫПУСКОВ

БОЛЬШОЙ ПРОЕКТ

Андрей Шве́ц

Секреты ушу и каратэ: выпуск 1

«Автор»

2026

Швец А. В.

Секреты ушу и каратэ: выпуск 1 / А. В. Швец — «Автор», 2026

Боевые искусства полны загадок. Почему движения в ката и таолу выглядят совсем не так, как реальные боевые приёмы? Что на самом деле скрывается за привычными «блоками», ударами и перемещениями? И сколько мифов мы принимаем за истину? «Секреты ушу и каратэ» — авторское исследование, в котором Андрей Швец предлагает взглянуть на традиционные формы без привычных шаблонов. Каратэ, синъицюань, тунбэй, багуачжан, тайцзицюань — автор шаг за шагом раскрывает возможную боевую механику движений и показывает, как форма может быть связана с реальным применением. Это только первый выпуск большого проекта. Всего планируется 12 выпусков альманаха, каждый из которых продолжит исследование загадок, техник и мифов восточных единоборств.

Содержание

Альманах	5
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Андрей Шве́ц

Секреты ушу и каратэ: выпуск 1

Альманах

Что мы знаем о рикшах? Стоит завести разговор о традиционном городском транспорте в Азии — и сразу всплывает образ этой повозки. А ведь у нее “американский след”: в Токио конца XIX века один миссионер придумал это транспортное средство, чтобы возить свою больную жену. Впрочем, скептики придерживаются версии, что он ничего не изобретал, а просто вспомнил европейское увлечение подобными повозками на рубеже 17 и 18 веков.

Или взять, к примеру, хамелеона. Вопреки всем научным данным, миф о том, что он меняет цвет ради маскировки, остается очень живучим. Это одна из тех историй, за которые люди упорно держатся. Непонятно только: почему?

Схожий туман предположений витает и вокруг боевых искусств, особенно когда речь заходит о назначении движений в ушу и карате. Общепринятые объяснения кажутся недодуманными, а модные альтернативные теории немногим лучше: они просто подменяют одну условность другой. Чтобы пробиться сквозь этот хаос, нужен строгий подход. Иначе можно снова и снова повторять старые ошибки. И тогда трактовка будет соотноситься с реальной техникой примерно так же, как рикша — с хамелеоном.

Возьмём для примера пи цюань — базовое движение в синъицюань (рис. 1). Сегодня его привычно раскладывают на понятные кусочки: первый шаг с выносом предплечья — это, мол, блок; дугообразное движение второй рукой плюс второй шаг — рубящий удар сверху по ключице или в лицо. План неплох, но всё же на настоящей боевой дистанции он рассыпается: широкие шаги тут не работают, а само выдвижение предплечья вперед едва ли годится на роль надежной защиты.

Нередко можно услышать, что классическая форма — лишь оболочка, в которой спрятано множество смыслов. И дальше эксперты охотно демонстрируют эту самую «глубину», показывая приёмы, где от исходной траектории не остаётся и следа. Красиво, спору нет, но словно разгадываешь головоломку, где картинка на коробке вообще не похожа на собранный пазл.

Мой взгляд на это иной. Я исхожу из того, что каждое движение в ката или таолу изначально задумывалось как предельно эффективный приём — ровно в том контексте, для которого его создавали. В этом, пожалуй, и кроется главный ориентир для расшифровки (бункай / цзеси): искать не скрытые метафоры, а рабочую механику. Ведь если движение не работало в бою, зачем было его закреплять в форме?

Я вижу пи цюань не как блок и удар, а как опрокидывающий толчок ладонью в подбородок: вверх-вперёд-вниз». Чтобы прием сработал, нужно сперва вынудить соперника отклонить голову назад. Для этого и нужна первая фаза — толчок предплечьем в грудь. Это не про то, чтобы остановить атаку, а про то, чтобы подготовить бросок. А дальше подключается и вторая рука — поддевая и давя на подбородок в такт шагу. Если смотреть на форму под этим углом, то все её детали встают на места, словно шестерёнки в отлаженном механизме. Сдвинь хоть одну — и вся конструкция потеряет смысл. Именно это точное соответствие формы и функции я считаю главным мерилom любой расшифровки.

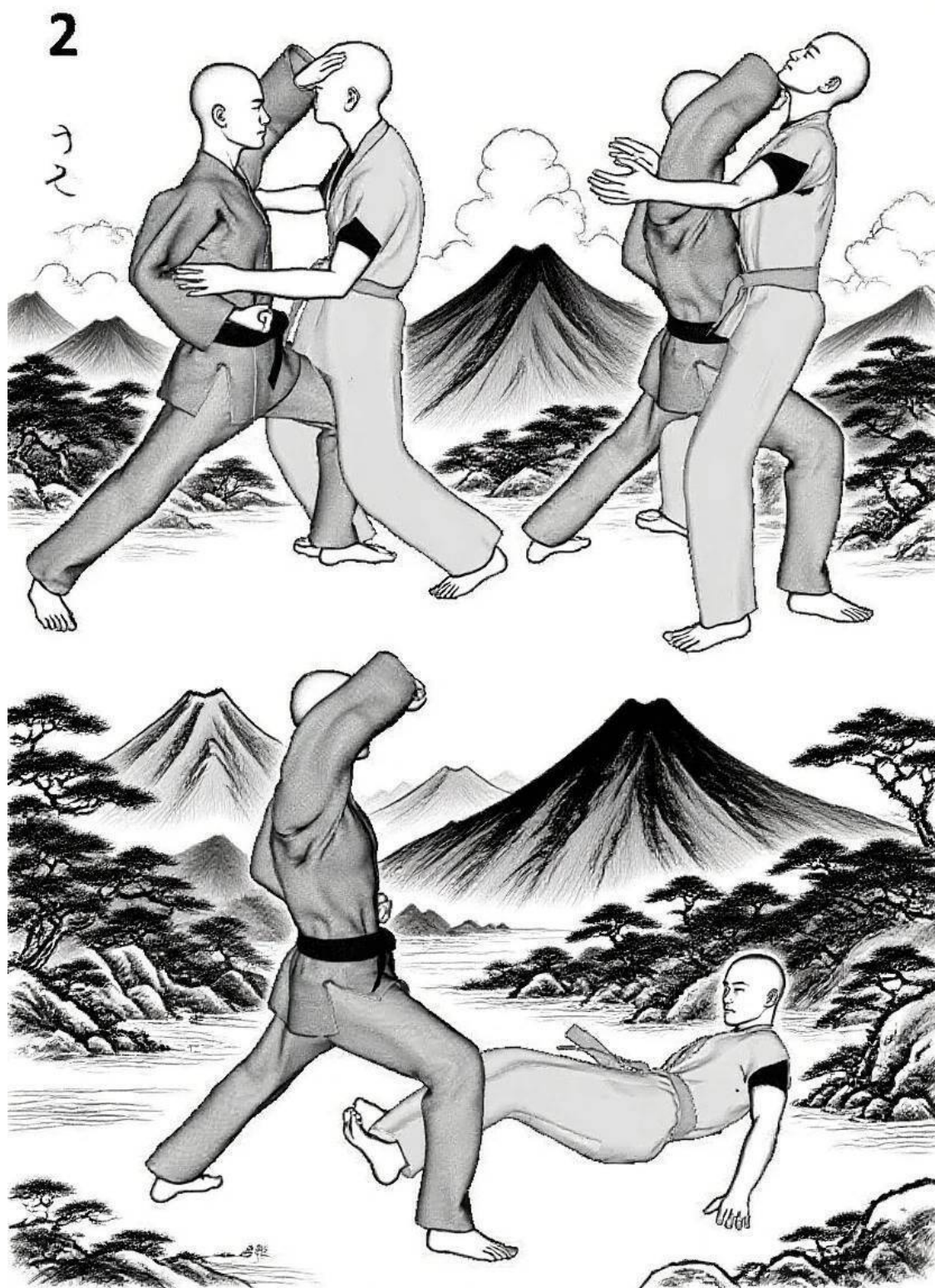


Общая идея приёма проста: сперва вынуждаем противника немного отклонить голову назад, а потом давим на подбородок снизу вверх, опрокидывая соперника на спину. Вариантов осуществить данный принцип несколько. В комплексе закрепляется тот из них, который больше подходит тому контексту, на который ориентируется данный конкретный стиль. Для данного контекста движение должно быть оптимальным.

Рассмотрим хорошо знакомый элемент каратэ — агэ-укэ, тот самый, который все привычно называют «блоком предплечьем вверх с шагом вперёд» (рис. 2). На деле это вовсе не защита, а самая настоящая атака на предельно короткой дистанции, и состоит она из двух фаз. Сначала толкаем ладонью в лоб, чтобы отклонить голову противника назад. А затем делаем шаг вперёд, толкая всем телом и выталкивая подбородок противника предплечьем снизу вверх, сшибая его с ног. Тот же принцип, что и в предыдущем приеме, но на еще более близкой дистанции.

Расшифровка многих движений в каратэ и ушу становится намного проще, если мысленно поставить воображаемого соперника вплотную — буквально лицом к лицу. Но постоянно ловишь себя на вопросе: почему вообще приходится заниматься этой дешифровкой, словно разгадываешь старинный шифр? В дзюдо, например, таких головоломок нет: там каждый приём предельно конкретен. Даже когда отрабатываешь его в одиночку — движения абсолютно точно повторяют реальную технику. Это и понятно: если форма не совпадает с практикой, тренировка не оттачивает, а портит рефлексy — и вреда от неё больше, чем пользы.

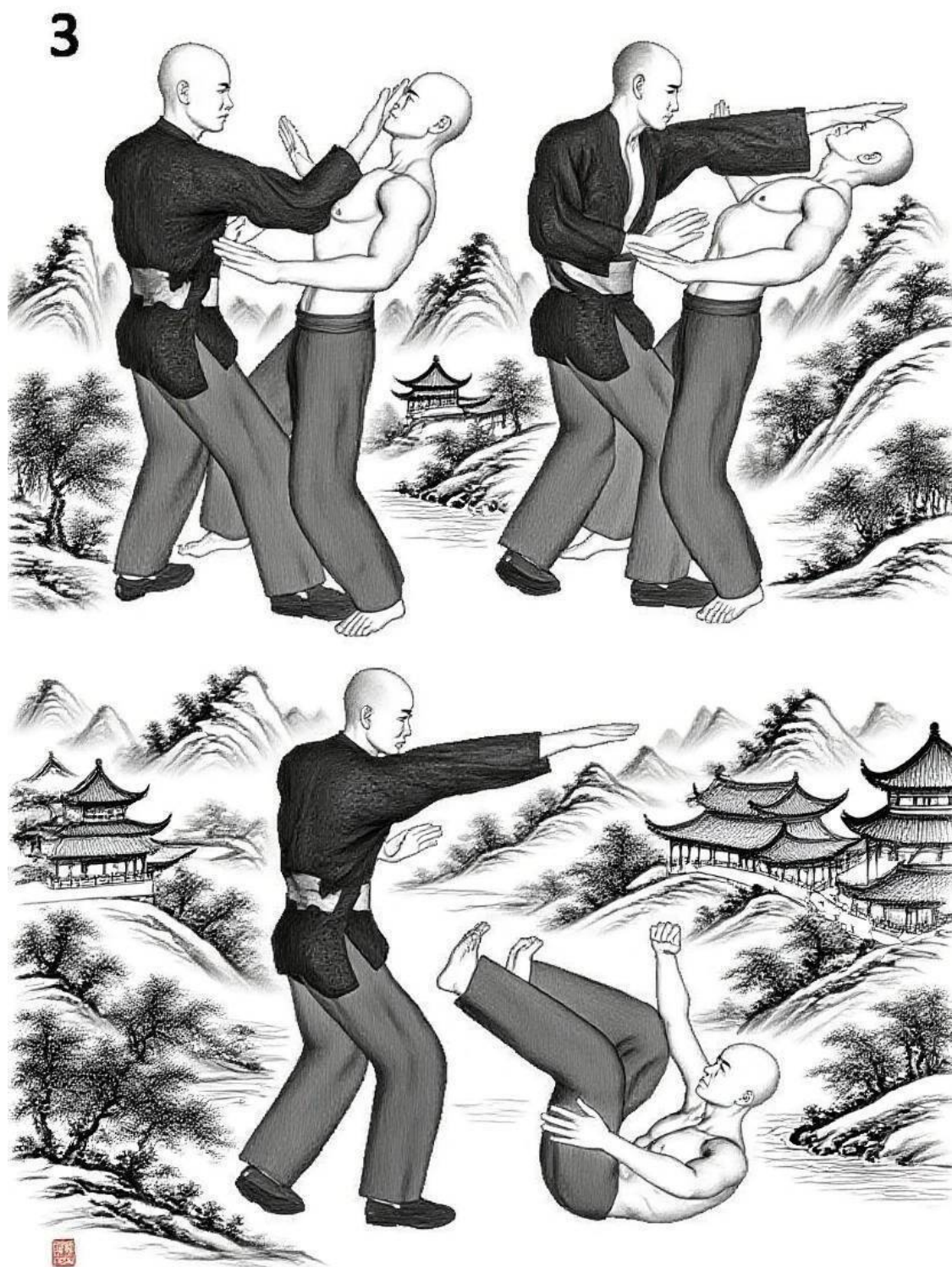
Китайское ушу и окинавское каратэ шли иной дорогой. Там делали ставку на компактные комплексы одиночных движений. Они имитировали защиту от самых распространенных нападений, и в этом была их главная практичность. Для ремесленника, торговца или крестьянина это был удобный способ держать себя в готовности: не нужны ни партнёры, ни особый инвентарь, ни часы тренировок. Такие формы передавали в семье от отца к сыну, как и любой другой бытовой навык — вроде умения правильно держать нож или ставить лестницу.



В стиле тунбэйцюань есть похожий прием (рис. 3). Сначала наносится хлесткий удар тыльной стороной ладони в лицо. Когда противник отклоняется назад, следует мощный толчок ладонью вперед-вниз. Эту комбинацию можно выполнить как двумя руками, так и одной. Во втором случае атака будет менее мощной. Однако в реальном бою вторая рука может быть

травмирована или занята захватом. То есть, если в хаосе боя у вас свободна только одна рука, вы все равно сможете успешно закончить прием. Мастера окинавского каратэ и китайского ушу всегда стремились уменьшить количество техник. Поэтому они очень высоко ценили такие «одноручные» приемы.

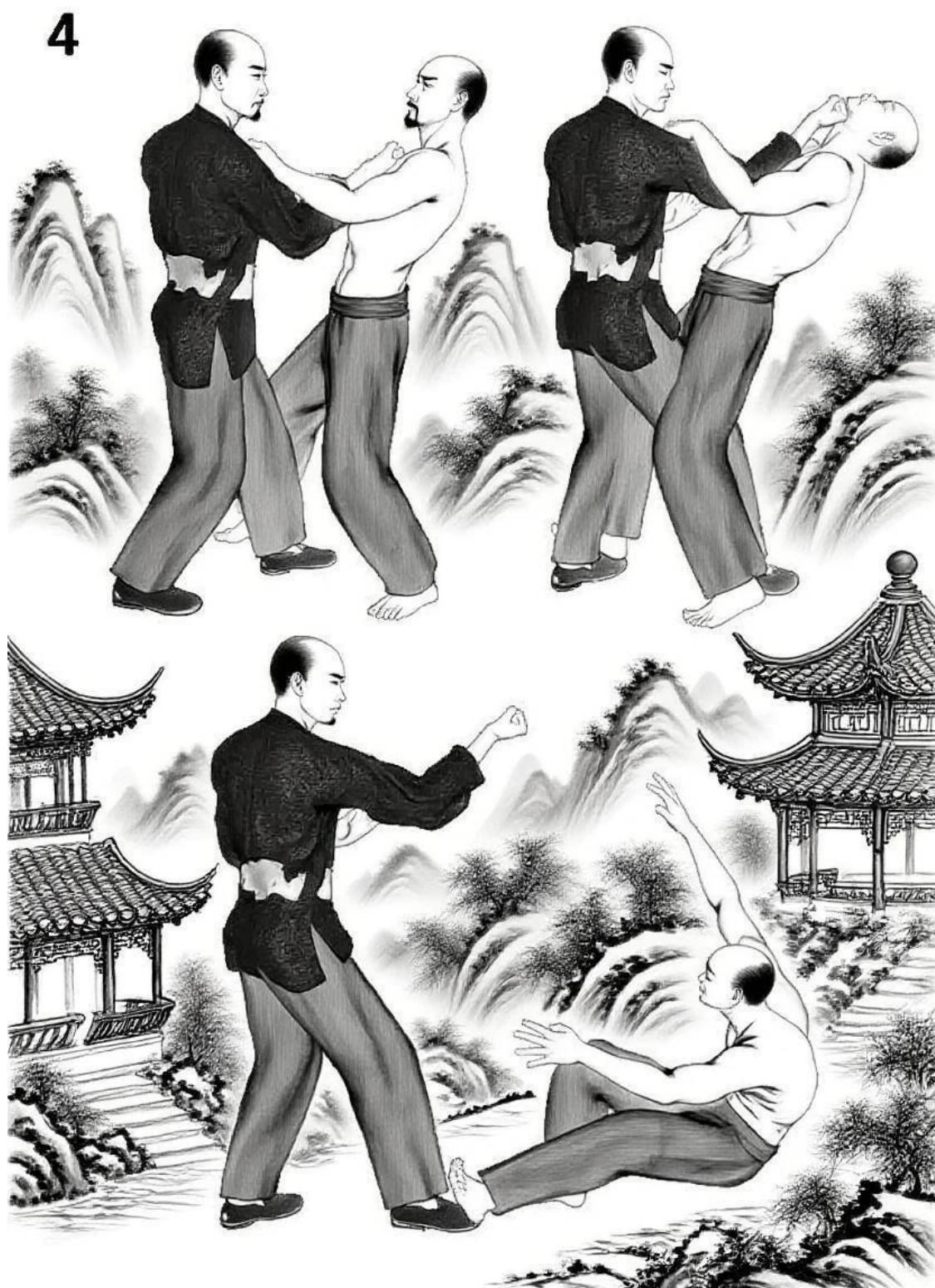
Мы привыкли считать ушу очень сложным искусством с огромным количеством разных связок. Это ложное представление появилось во многом из-за гонконгских фильмов о кунг-фу. Если изучить настоящую историю стилей, станет понятно: их развитие приводило к созданию коротких комплексов, которые состояли всего из десяти или даже меньшего числа базовых элементов. Такой подход был вызван двумя причинами. Первая — это приоритет внутренней силы над внешним разнообразием. Вторая — необходимость экономить время, которое обычные люди должны были тратить на то, чтобы заработать на жизнь себе и своей семье.



Главным методом накопления внутренней энергии в восточных единоборствах является концентрация на нижнем даньтяне (области внизу живота). При этом она ниоткуда извне не появляется, а просто меньше рассеивается, поэтому и накапливается. На основании этого

систему Романова можно назвать российским внутренним стилем. Ведь и в ней акцент делается на сведение внимания и воли в центр тела, в сердцевину.

Говоря об одноручных приемах, можно вспомнить и о цзуань цюань стиля синъицюань (рис. 4). Он соответствует элементу воды. И если противник захватывает вас за одежду, то ваша рука буквально просачивается между его руками. Сначала вы отталкиваете противника, давя своим предплечьем на грудь, затем наносите удар в шею вторым суставом чуть выдвинутого указательного пальца, и, продолжая движение той же рукой, толкаете подбородок противника снизу вверх, опрокидывая его.



Легенды и мифы обычно создают конкретные люди. А затем эти мифы прочно укореняются в общественном сознании. Порой трудно понять, почему люди так поступали. Например, чем руководствовался Гитин Фунакоши — один из основателей современного каратэ? В своих книгах он писал о мирных окинавских крестьянах, которые защищались «пустой рукой» от

жестоких самураев. Это утверждение выглядит странно. Ведь и сам Фунакоши, и его учителя принадлежали к благородному сословию сидзоку. То есть они сами были окинавскими самураями.

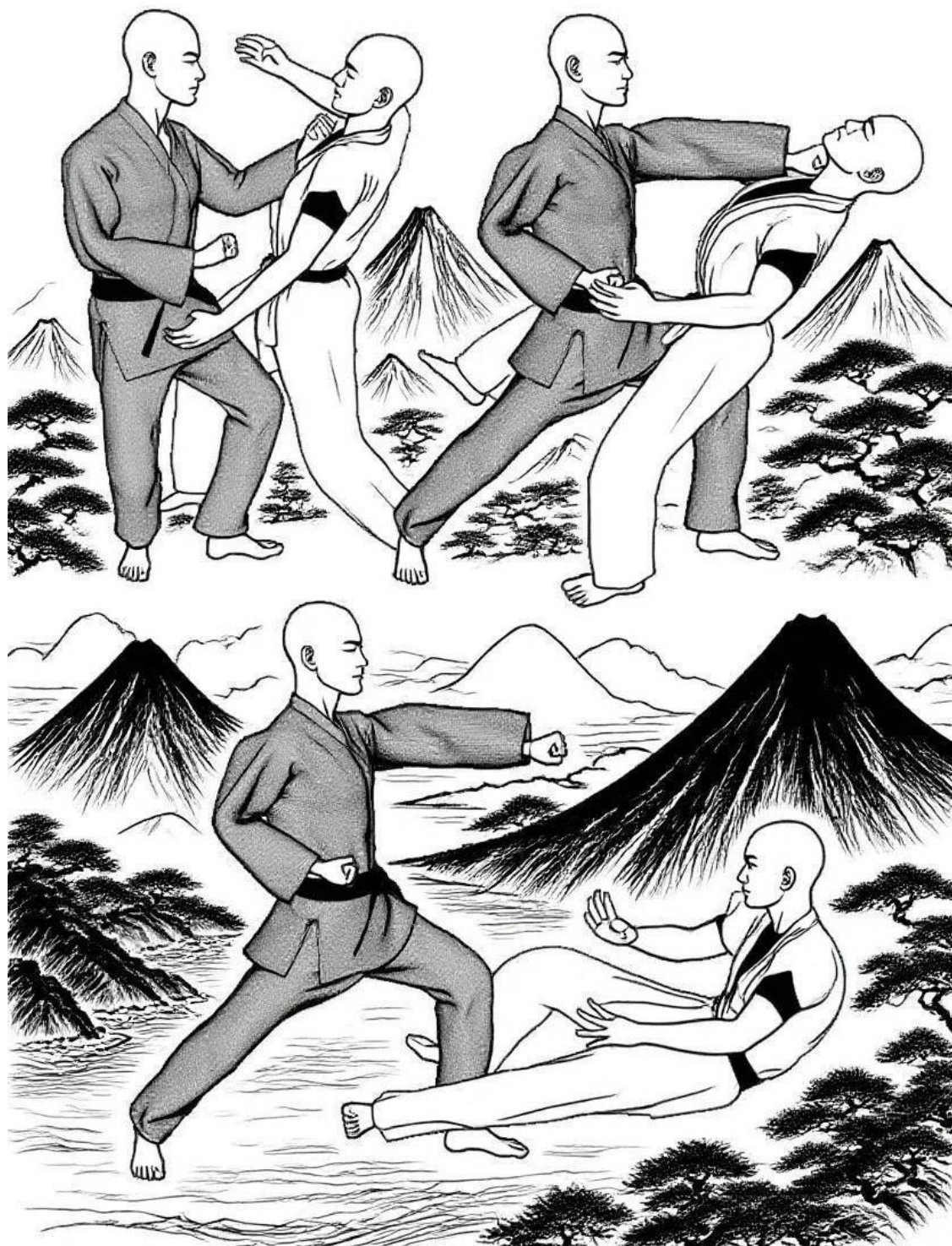
Историческая реальность, скорее всего, была другой. Обедневшие дворяне были вынуждены заниматься торговлей, земледелием и ремеслами. При этом им приходилось защищать себя без оружия, в том числе от крестьян. Именно эти дворяне адаптировали китайские стили под свои нужды. Они имели большие теоретические знания и огромный боевой опыт. Благодаря этому мастера смогли выбрать лучшее из мира боевых искусств. Неудивительно, что сегодня многие исследователи называют окинавское каратэ вершиной восточных единоборств.

Описанная ранее концепция двухфазного приема хорошо видна в базовом ударе ой-цуки (прямом ударе с шагом вперед) (рис. 5). В реальном применении сначала выполняется толчок в грудь предплечьем. Когда противник отклоняется назад, следует мощный удар-толчок в шею вторыми суставами пальцев сжатого кулака, а затем и всей поверхностью кулака в подбородок. При таком понимании технические особенности ой-цуки становятся полностью логичными.

Рассмотрим знаменитое вращение кулака в самый последний момент. Для классического пробивающего удара это биомеханически не самое лучшее решение. Однако вам нужно мгновенно изменить положение руки между первой (толчковой) и второй (поражающей) фазами приема. В этом случае без быстрого вращения предплечья просто не обойтись. А немного загнутое вверх запястье в конечной фазе удара, что заметно на старых снимках, и староокинавский метод сжимания кулака говорят о том, что удар наносился именно костяшками. Как копьем.

Логично предположить, что и знаменитая макивара изначально была снарядом для жесткой тренировки именно такого удара в шею, который великий мастер Сокон Мацумура сделал главным оружием своего каратэ.

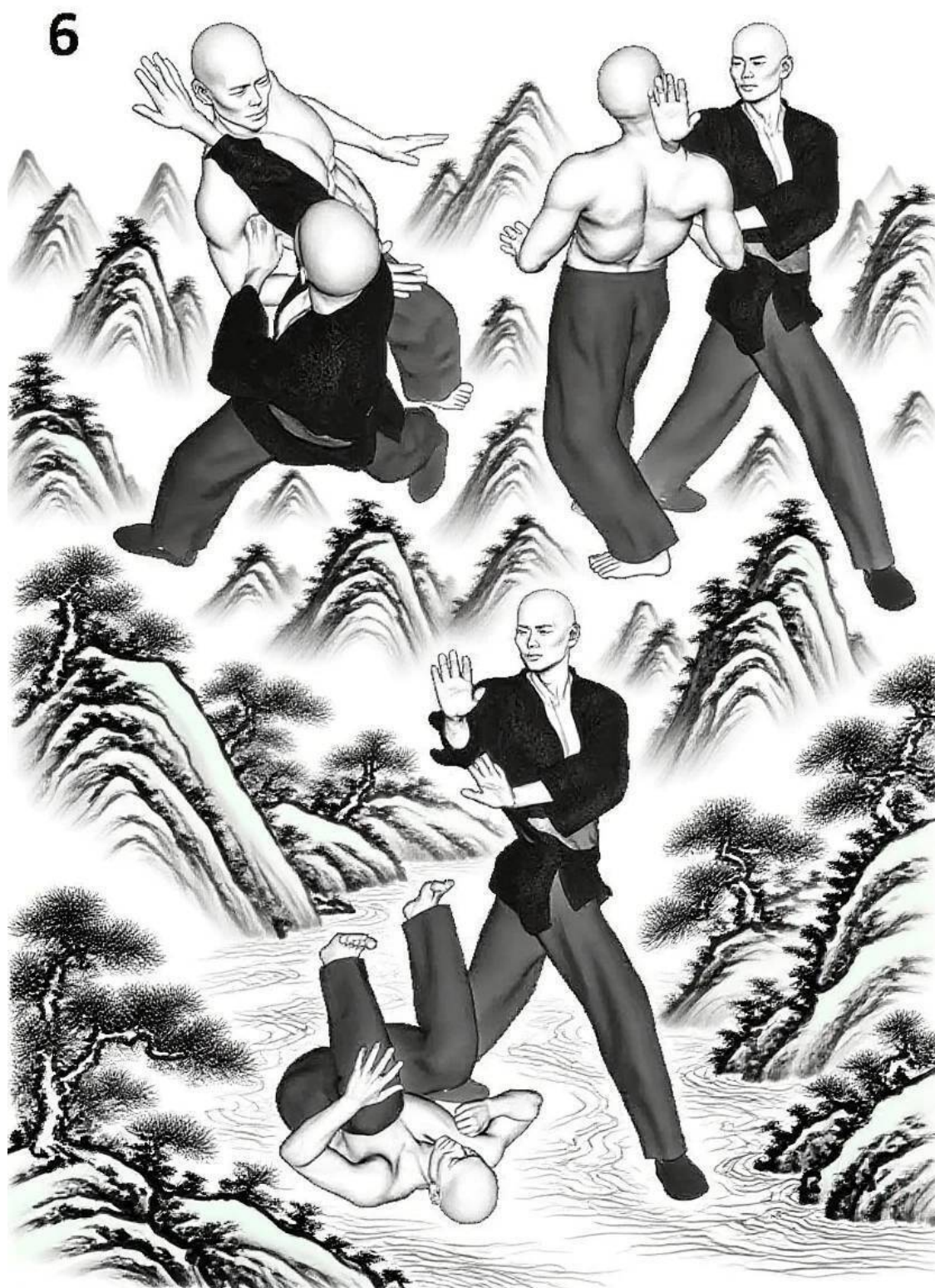
5



Некоторые приемы долго оставались для меня загадкой. Например, основные движения багуачжан — одиночная и двойная смены ладони. В фильмах о кунг-фу мастера принимают такую позицию, чтобы ходить друг вокруг друга с направленными в центр круга ладонями, как кулики турухтаны на брачных играх. Однако это выглядит странно и не похоже на эффективный рукопашный бой.

Я много раз менял свою расшифровку этого движения и пришел к следующему выводу. Само движение по кругу — сваливание противника (рис. 6). Для этого нужно давить своим предплечьем сверху на ключицу соперника, а ладонью второй руки упираться в его корпус. Двигаясь по кругу, вы толкаете и скручиваете противника. Конечно, он будет стараться шагнуть назад, чтобы сохранить равновесие. Но ему мешают два фактора. Во-первых, вы давите вниз и прижимаете его к земле. Во-вторых, вы блокируете его стопы скользящим движением своих ног. Я считаю, что именно в этом действии заключается смысл требования багуачжан: идти, словно «скользишь по грязи».

Тогда становится понятной и фраза из теории багуачжан, которая описывает этот прием: «вертикальный удар при горизонтальном перемещении». Рука давит вниз, а ноги толкают противника по горизонтали. Эти две силы объединяются, и соперник падает на землю.



Почему из всех вариантов применения этой техники я выбрал именно этот? Дело в том, что такое объяснение идеально совпадает с остальными движениями в комплексах багуачжан. И это еще один важнейший принцип, который я всегда использую при дешифровке форм.

Рассмотрим развитие этой боевой ситуации. Допустим, в ответ на ваше сваливание противник начинает сопротивляться. Он пытается наклониться вперед, чтобы вернуть равновесие. Не нужно этому мешать. Вращайтесь и используйте собственное усилие противника: одной рукой толкайте его в затылок, а другой — в спину. В результате движения рука соперника сама начнет заворачиваться ему за спину. Закончите разворот и примените болевой удерживающий прием (рис. 7).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.