



BRUCE

LEE

EL
TAO
DEL
JEET
KUNE
DO

Más de 250.000 ejemplares
vendidos en cuatro años

EL
TAO
DEL
JEET
KUNE DO
por



Traducción: JOSE MARIA FRAGUAS

Este Libro esta Dedicado a los Artistas de las Artes Marciales,
Libres y Creadores *Toma lo que sea útil y
desarrolla a partir de ahí.*

RECONOCIMIENTOS

Expresamos nuestro reconocimiento agradecido a los propietarios de derechos de autor, por su permiso de reproducir o adaptar de los siguientes libros: *Boxing*, por Edwin L. Haislet, 1940, The Ronald Press, pags. 33-34, 47, 72, 97-99, 106, 128, 149-150, 154-155, 158-159, 173, 178-180. *Fencing*, por Hugo y James Castello, 1962. The Ronald Press, pags. 139-140, 144. *Fencing with the Foil*, por Roger Crosnier, 1951, A.S! Barnes and Co., Págs. 132-125, 137-139, 137-139, 168, 170-171, 182-184. *The Theory and Practice of Fencing*, por Julio Martinez Castello, 1933, Charles Scribner's Sons, pags. 43, 44, 62, 63, 125, 127, 133-136, 139, 145, 168, 191.

**Los editores desean hacer patente su agradecimiento al señor don Ricardo Ramos Alcaraz y a la señora Luz Romero por su desinteresada colaboración, sin la cual hubiera sido imposible la edición
De este libro.**

EL TAO DEL JEET KUNE DO

武道
釋義



*Dentro de un alma absolutamente libre De
pensamientos y emociones Ni siquiera el
tigre encuentra espacio Para clavar sus
fieras garras.*

*Si la misma brisa pasa Sobre los
pinos en la montaña Sobre los
roble en el valle; ¿Por que dan un
sonido diferente?*

*Ningún pensamiento, ninguna reflexión, .
Perfecta **vacuidad**; Sin embargo dentro
algo se mueve, Siguiendo su propio curso.*

*El ojo la ve,
Pero las manos no pueden apresarle
La luna en la corriente.*

*Nubes y brumas
Son transformaciones medioambientales
Por encima de ellas, eternamente brilla el Sol y la Luna*

*La victoria es para aquel,
Que incluso antes del combate.
No tenga pensamientos sobre si mismo,
Y que more en la no-conciencia del Gran Origen.*

Un sacerdote taoísta

Titulo original: Tao of Jeet Kune do.

Diseño portada: Grupo ECAT.

© Linda-Lee.

De la edición en lengua inglesa Ahora Publicaciones, Incorporated.

© Editorial Eyra.

Andrés Mellado, 42 - 28015 MADRID (ESPAÑA).

TeleT 243 90 77. Fax: 544 63 24.

Reservados todos los derechos de reproducción, total o parcial, escrita o audiovisualizada, por ningún medio, ya sea químico, eléctrico o de fotocopia, sin permiso previo de los editores.

Producción Grafica: IMPRESIÓN, S. A.
Ancora, 6. TeleT. 467 80 00.
Madrid.

ISBN: 84-85269-69-1.

Dep. Legal: M. 40.697 - 1990.

LAS ARTES MARCIALES INCLUYENDO EL BOXEO

Las artes marciales están basadas en el entendimiento, el duro trabajo y la comprensión total de la destreza. Es fácil el uso de la fuerza y el entrenamiento de la potencia, pero la comprensión total de toda la destreza de las artes marciales es difícil de conseguir. Para comprenderlo hay que estudiar todos los movimientos naturales en los seres vivos. Naturalmente, puedes comprender las artes marciales de los demás. Se puede estudiar la medida del tiempo y las debilidades. Tan solo con el conocimiento de estos dos elementos se adquiere la capacidad de derribarle bastante fácilmente.

EL CORAZÓN DE LAS ARTES MARCIALES RESIDE EN LA COMPRENSIÓN DE LAS TÉCNICAS

Para comprender las técnicas hay que aprender que contienen una gran cantidad de movimiento condensado. Esto puede parecerse muy pesado. Cuando se comienza a aprender se encuentra que es muy incómodo para uno. Esto sucede porque una buena técnica incluye cambios rápidos, gran variedad y velocidad. Puede constituir un sistema de opuestos muy parecidos al concepto de Dios y del Diablo.

En la velocidad de los sucesos, ¿que se debe tener realmente en cuenta? ¿Cambian de lugar a la velocidad del rayo? Los chinos así lo creen. Poner el corazón de las artes marciales en tu propio corazón y tenerlo como una parte tuya significa una comprensión total y el uso de un estilo libre. Cuando se logre este sabrás que no existen límites.

PRECAUCIONES EN LAS TÉCNICAS FÍSICAS

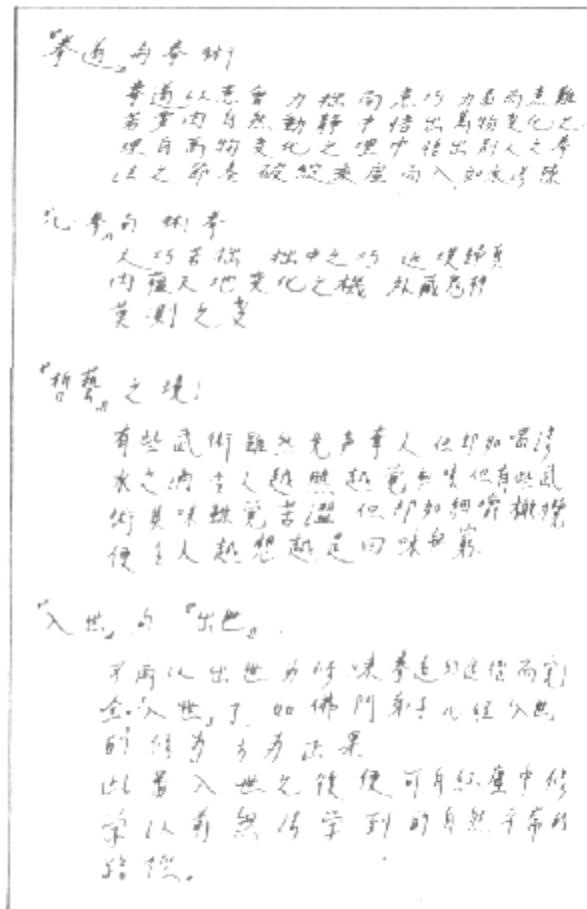
Algunas artes marciales son muy populares, verdadero placer de multitudes, porque parecen buenas y tienen técnicas atractivas. Pero cuidado. Son como un vino que haya sido aguado. Un vino diluido, no es realmente un vino. Un buen vino, apenas es el producto genuino.

Algunas artes marciales no parecen tan buenas, pero se sabe que tienen gancho, algo, un sabor genuino. Son como las aceitunas. El gusto debe ser fuerte y dulce amargo. El sabor perdura. Se desarrolla un gusto por ellas. Nadie desarrolla nunca un gusto por el vino aguado.

TALENTO ADQUIRIDO Y TALENTO NATURAL

Algunas personas han nacido con buenas condiciones físicas, con un sentido de la velocidad y con mucho vigor. Esto está bien. Pero en las artes marciales todo lo que se aprende es destreza adquirida.

Asumir un arte marcial es como la experiencia del Budismo. El sentimiento por el precede del corazón. Hay que dedicarse a obtener lo que se sabe que se necesita. Cuando llega a ser parte de uno, se sabe que se tiene. Se consigue. Puede ser que nunca se comprenda totalmente, pero se conserva. Y cuando se progresa se sabe la naturaleza verdadera del camino sencillo. Podría formar parte de un templo o de un kwoon. Se contempla la sencillez de la naturaleza. Se experimenta una vida que no se ha tenido antes.





INTRODUCCIÓN

Mi marido Bruce siempre se considero a si mismo como un artista marcial en primer lugar y como un actor en segundo lugar. A la edad de 13 anos, Bruce comenzo a tomar lecciones en el estilo wing chung del gung-fu con el propósito de aprender autodefensa. Durante los 19 anos siguientes transformo su conocimiento en una ciencia, un arte, una filosofía y un modo de vida. Entreno su cuerpo mediante ejercicio y practica; entreno su mente mediante la lectura y la reflexión y registro sus pensamientos y sus ideas constantemente durante estos 19 anos. Las paginas de este libro representan el orgullo del trabajo de su vida.

En su búsqueda, a lo largo de toda su vida, del autoconocimiento y de la expresión personal, Bruce estuvo estudiando continuamente, analizando y verificando toda la información relativa disponible; su fuente principal fue su biblioteca personal que consistía en mas de 2.000 libros que trataban de todas las formas de la condición física, de las artes marciales, de las técnicas de combate, defensas y temas afines.

En 1970 Bruce sufrió una lesión bastante importante en la espalda. Sus médicos le ordenaron interrumpir la practica de las artes marciales y permanecer en la cama para permitir que su espalda sanase. Seguramente fue la época de mayor prueba y desanimo en la vida de Bruce. Permaneció en cama, prácticamente tendido de espaldas, durante seis meses, pero no pudo apartar su mente del trabajo cuyo resultado es este libro. La mayor parte de estos escritos se realizaron durante este tiempo, pero algunas notas aisladas se registraron en épocas anteriores y posteriores. Las notas de estudio personal de Bruce revelan que estaba particularmente impresionado por los escritos de Edwin L. Haislet, Julio Martínez Castelló, Hugo y James Castelló y Roger Crosnier. Muchas de las propias teorías de Bruce están directamente relacionadas con aquellas otras expresadas por estos escritores.

Bruce había decidido terminar el libro en 1971, pero su trabajo en las películas le aparto totalmente de ello. También vacilaba sobre la conveniencia de publicar este trabajo porque pensaba que podía ser utilizado para propósitos erróneos. No pretendía que fuese un libro de «como hacer»; ni un «como aprender fácilmente kung-fu en 10 lecciones». Pretendía que fuese un registro del modo de pensar de un hombre y una guía, y no un conjunto de instrucciones. Si se puede leer bajo este prisma, hay mucho que aprender en estas paginas. Y, probablemente, surgirán muchas preguntas, cuyas respuestas tendrás que buscarlas en ti mismo. Cuando hayas terminado este libro, conocerás mejor a Bruce Lee, pero hay que esperar que también te conozcas mejor a ti mismo.

Ahora abre tu mente y lee, comprende y experimenta, y cuando hayas alcanzado este punto, deja este libro. Después podrás utilizar las paginas de este libro para cualquier otro propósito.

*

Linda Lee

En las manos de un hombre singular, las cosas más simples evocan una armonía innegable. La orquestación de Bruce de las artes marciales tiene aquella calidad más significativa en sus movimientos de combate. Inmovilizado durante muchos meses con una lesión en la espalda, cogió la pluma. También aquí, escribió tal como hablaba, tal como se movía —directa y honestamente.

Al igual que al escuchar una composición musical, el comprender sus elementos internos añade algo especial al sonido. Por esta razón, Linda Lee y yo realizamos la introducción del libro de Bruce, para explicar como llevo a ser.

El *Tao de Jeet Kune Do* comenzó realmente antes de que naciese Bruce. El estilo clásico wing chun que lo puso en su camino, fue desarrollado 400 anos antes de Bruce. Los 2.000 libros que aproximadamente Bruce poseía y los innumerables libros que leyó, describían los <descubrimientos> individuales de miles de hombres anteriores a el. No hay nada nuevo en este libro; no hay secretos. «No hay nada especial», acostumbraba a decir Bruce. Y así era.

La clave especial de Bruce era conocerse a si mismo y a sus propias capacidades para escoger correctamente las cosas a su favor y convertir estas cosas en movimiento y en lenguaje. Encontró en las filosofías de Confucio, Spinoza, Krishnamurti y otros, una organización para sus conceptos, y con esta organización comenzó el libro de su tao.

Cuando murió el libro estaba solo parcialmente completo. Aunque abarcaba siete volúmenes se completo tan solo uno. Entre las principales pilas de copias había paginas sin numerar de papel en blanco, encabezada cada una simplemente con un titulo. A veces escribía introspectivamente, haciéndose preguntas a si mismo. Mas a menudo escribía a su estudiante invisible, al lector. Cuando escribía rápidamente, sacrificaba la gramática, y cuando tenia tiempo era elocuente.

Parte del material de este volumen fue escrito en una composición única y mostraba la progresión natural de una conversación bien dirigida. Otras partes eran de inspiración repentina y de ideas incompletas que se garabatearon rápidamente cuando entraron en la cabeza de Bruce. Están repartidas a lo largo de la obra. Además de los siete volúmenes encuadernados, Bruce escribió notas a lo largo de todo el desarrollo de su Jet Kune Do y las dejó en estantes y cajones entre sus pertenencias. Algunas eran antiguas y otras eran mas recientes y con valor para este libro.

Con la ayuda de su mujer, Linda, colecciona, examina y clasifique totalmente el material. Después trate de ensamblar las ideas aisladas y formar bloques con cohesión. Se dejaron sin cambiar la mayoría de las copias; los dibujos y bocetos son los originales.

Sin embargo, la organización del libro no habría podido hacerse si no fuese por el paciente trabajo de Danny Inosanto, sus ayudantes instructores y la clase de estudiantes antiguos. Fueron ellos los que tomaron mis ocho años de entrenamiento en artes marciales, los arrojaron al suelo y transformaron las teorías en acción mediante su conocimiento. Tienen mi gratitud tanto como editor de este libro e independientemente como artista marcial.

Debe mencionarse que el Tao del Jet Kune Do no esta completo. El arte de Bruce cambiaba cada día. Por ejemplo, dentro de Los Cinco Caminos de Ataque, originalmente comenzó con una categoría denominada *inmovilización de la mano*. Posteriormente, encontró esto demasiado limitado, ya que las inmovilizaciones podrían aplicarse a las piernas y a los brazos, así como a la cabeza. Fue una simple observación lo que mostró los límites de etiquetar cualquier concepto.

El *Tao del Jeet Kune Do* no tiene realmente un final. En lugar de esto sirve como un comienzo. No tiene un estilo, no tiene un nivel, aunque es leído mas fácilmente por aquellos que comprenden sus armas. Probablemente existe una excepción a cada afirmación contenida en el libro; ningún libro podría dar un cuadro tan completo de las artes de combate. Es simplemente un trabajo que marca la dirección de los estudios de Bruce. Se dejan sin hacer las investigaciones; las preguntas, algunas elementales y otras complejas, se dejan sin contestar para hacer que el estudiante se cuestione a si mismo. De forma semejante, frecuentemente los dibujos están sin explicar y pueden ofrecer tan solo una impresión vaga. Pero si hacen brotar una pregunta, si despiertan una idea, ya habrán tenido un propósito.

Esperemos que este libro se utilice como fuente de ideas para todos los artistas de las artes marciales, ideas que se deberán desarrollar mas. Inevitable y lamentablemente el libro también podría causar una erupción de escuelas «Jeet Kune Do», dirigidas por personas que conocen la reputación del nombre y muy poco sobre el arte. ¡Cuidado con tales escuelas! Si sus instructores olvidan la ultima línea, la mas importante, hay muchas probabilidades de que fallen en comprender totalmente el libro.

Incluso la organización del libro no significa nada. No existe ninguna línea real entre velocidad y potencia, entre precisión y patadas, o entre golpes con la mano y alcance; cada elemento del movimiento en el combate afecta a aquellos que están alrededor de el. Las divisiones que yo he hecho son tan solo para una lectura conveniente; no hay que tomarlas demasiado en serio. Utiliza un lápiz cuando leas y efectúa una referencia en las zonas afines que encuentres. El Jeet Kune Do, según veras, no tiene líneas ni límites definidos, tan solo aquellos que tu mismo hagas.

Gilbert L. Johnson



ÍNDICE

En el Zen.....	7
El arte del alma.....	9
Jeet Kune Do.....	11
Desesperación organizada.....	14
Los hechos del Jeet Kune Do.....	22
La forma sin forma.....	23
PRELIMINARES.....	26
Entrenamiento.....	27
Calentamiento.....	28
Posición de «en guardia».....	29
Tabla progresiva de armas.....	35
Las ocho posiciones básicas de defensa.....	37
Algunos puntos de ataque.....	40
CUALIDADES.....	42
Coordinación.....	43
Precisión.....	45
Potencia.....	45
Resistencia.....	46
Equilibrio.....	47
Percepción corporal.....	50
Buena forma.....	51
Conciencia visual.....	54
Velocidad.....	56
Timing (sincronización)..... *	59
Actitud.....	68
HERRAMIENTAS.....	70
Algunas armas del JKD.....	74
Patadas.....	76
Puñetazos.....	88
Agarres..... ;.....	115
Estudios sobre Judo y Ju-Jitsu.....	122
PREPARACIONES.....	124
Fintas.....	125
Paradas..... ,.....	129
Manipulaciones.....	135
MOVILIDAD.....	138
Distancia.....	139
Juego de piernas (Desplazamientos).....	142
Evasión..... ;.....	154
ATAQUE.....	160
Preparación del ataque.....	164
Ataque simple.....	166
Ataque compuesto.....	170
Contraataque.....	173
Respuesta.....	182
Ataque renovado.....	184
Tácticas.....	185
Cinco formas de ataque.....	194
CIRCULO SIN CIRCUNFERENCIA.....	200
TAN SOLO UN NOMBRE.....	

EN EL ZEN

Obtener la iluminación en el arte marcial significa la extinción de todo aquello que oscurezca el «conocimiento verdadero», la «vida real». Al mismo tiempo, implica una *expansión sin fronteras* y, desde luego, la importancia no debe recaer en el cultivo del compartimiento particular, que se va conduciendo en la totalidad, sino mas bien en la totalidad que participa y unifica dicho compartimiento particular.

La forma para trascender el *karma* reside en el uso adecuado de la mente y de la voluntad. La unidad de toda vida es una verdad que puede comprenderse totalmente tan solo cuando son aniquiladas para siempre las falsas nociones de un «yo» separado, cuyo destino puede considerarse aparte de la totalidad.

La nada es lo que esta exactamente en la mitad entre esto y aquello. El vacío incluye todo, puesto que no tiene opuesto, no existe nada que el vacío excluya o a lo que se oponga. Es un vacío viviente, porque todas las formas salen de el y quienquiera que comprenda el vacío esta lleno de vida, de poder y del amor de todos los seres.

* * *

Conviértete en un muñeco de madera: no tienes ego, no piensas nada, ni eres codicioso ni pegajoso. Deja que el cuerpo y los miembros se desenvuelvan de acuerdo con la disciplina a la que se han sometido.

La conciencia de si mismo es el mayor obstáculo para la ejecución correcta de toda acción física.

Si nada dentro de ti es regido, las cosas externas se revelan por si mismas. En movimiento se como el agua. En reposo se como un espejo. Responde como el eco.

La nada no puede definirse; la cosa mas tenue no puede ser atrapada.

Estoy en movimiento y no moviéndome del todo. Yo soy como la luna encima de las olas que siempre rueda y se balancea. No es un «yo estoy haciendo esto», sino mas bien una comprensión interna de que «esto me esta sucediendo a traves de mi» o «esta haciendo esto para mi». La conciencia de si mismo es el mayor obstáculo para la ejecución correcta de toda acción física.

La localización de la mente significa su congelación. Cuando cesa de fluir libremente como se necesita, ya no es la mente en su propia esencia.

EL TAO DEL JEET KUNE DO



Lo «inmutable» es la concentración de energía en un foco determinado, como en el eje de una rueda, en lugar de la dispersión en actividades diversas.

* * *

La clave es el ir haciéndolas, mas que su consecución. No hay actor, sino acción; no hay un experimentador, sino la experiencia.

* * *

Ver una cosa sin el color de las preferencias y los deseos personales es verla en su simplicidad primigenia.

El arte alcanza su elevación máxima cuando esta vacío de la propia conciencia. La libertad descubre al momento en el que el pierde su preocupación, por la impresión que esta recibiendo o a punto de recibir.

El camino perfecto solo es difícil para aquellos que eligen y escogen. Que no te guste, que no te disguste; entonces todo estará claro. Por un pelo de diferencia, el cielo y la tierra se separan; si quieres que la verdad este claramente delante de ti, nunca estés a favor o en contra. La lucha entre «a favor» o «en contra» es la peor enfermedad de la mente.

Ver una cosa sin el color de las preferencias y los deseos personales, es verla en su simplicidad primigenia.

La sabiduría no consiste en arrebatar lo bueno al diablo, sino en aprender a «montarlo» como un corcho que se adapta a si mismo sobre las crestas y las cimas de las olas.

Abandónate a la enfermedad, estate con ella, quédate en su compañía, es el modo de librarse de ella.

* * *

Una afirmación es Zen tan solo cuando sea en si misma un acto, y no se refiera a algo que se declare en ella.

* * *

En el Budismo no hay lugar para utilizar el esfuerzo. Hay que ser normal y nada especial. Comer tu comida, mover tus intestinos, pasar el agua y cuando estés cansado, acostarte. El ignorante se reirá de mi, pero el sabio comprenderá.

* * *

No establezcas nada con respecto a ti mismo. Pasa rápidamente como si no existieras y estate tranquilo como la pureza. Aquellos que ganan, pierden. No precedas a los demás, siempre síguelos.

No te marches; déjate ir. No busques, porque llegara cuando menos lo esperes.

* * *

Abandona el pensamiento como si no lo abandonases. Observa las técnicas como si no las observases.

* * *

No existe una enseñanza fija. Todo lo que yo puedo proporcionar es una medicina apropiada para una enfermedad particular.

* * *

El Octuple Sendero del Budismo

Los ocho requisitos para eliminar el sufrimiento corrigiendo los valores falsos y dando conocimiento verdadero del significado de la vida, han sido resumidos según sigue:

1. Punto de vista correcto (comprensión): Hay que ver claramente lo que esta equivocado.
2. Propósito correcto o (aspiración): Decide curarte.
3. Lenguaje correcto: Habla como te propones al ser curado.
4. Conducta correcta: Tienes que actuar.
5. Vocación correcta: Tu sustento no debe entrar en conflicto con tu terapia.
6. Esfuerzo correcto: La terapia debe seguir adelante a «la velocidad de crucero», la velocidad critica que puede mantenerse.
7. Conciencia correcta (control mental): Debes sentirla y pensar sobre ella incesantemente.
8. Concentración correcta (meditación): Aprende a contemplar con la mente profunda.

No existe una enseñanza fija. Todo lo que yo puedo proporcionar es una medicina apropiada para una enfermedad particular.

EL ARTE DEL ALMA

El propósito del arte es proyectar una visión interna en el mundo, manifestar en una creación estética las experiencias personales y mas profundamente psíquicas del ser humano. El arte esta para permitir aquellas experiencias, ser inteligibles y reconocidas generalmente dentro del marco total de un mundo ideal.

El arte se revela por si mismo en la comprensión psíquica de la esencia interna de las cosas y da forma a la relación del hombre con la nada, con la naturaleza de lo absoluta.

El arte es una expresión de la vida y trasciende tanto al tiempo como al espacio. Tenemos que utilizar nuestras propias almas mediante el arte para dar una nueva forma y un nuevo significado a la naturaleza del mundo.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

