

BRUCE LEE

sobre el camino marcial

El tao del gung fu

Bajo la dirección de John Little



Deseo informar al público de que el gung fu no se puede llegar a dominar en tan sólo “tres lecciones fáciles”. Es necesario pensar inteligentemente y trabajar de forma intensa.

– Bruce Lee



ÍNDICE

Dedicatoria	7
<i>En busca de una pasión, de Linda Lee Cadwell</i>	9
<i>Prefacio, de John Little</i>	13
<i>Prólogo, de Taky Kimura</i>	17
<i>Introducción, de Bruce Lee</i>	21
PARTE 1. ¿QUÉ ES EL GUNG FU?	
Introducción al gung fu chino	25
Sobre el yin y el yang.....	32
Sobre cómo salvar la separación entre el yin y el yang.....	35
PARTE 2. ALGUNAS TÉCNICAS DE GUNG FU	
Las bases del gung fu.....	45
Los puntos de ataque básicos del gung fu.....	60
Introducción al puñetazo directo de Wing Chun.....	67
Técnicas de bloqueo/ataque.....	75
Gung fu cuerpo a cuerpo. El método de las manos pegadas de Wing Chun	81
Técnicas gung fu de patadas	92
Consideraciones sobre defensa personal	98
La práctica de las formas, uno de los medios para lograr un fin	108
Un programa de entrenamiento de gung fu	113
PARTE 3. EL TAOÍSMO EN EL ARTE CHINO DEL GUNG FU	
El tao del gung fu.....	129
Sobre <i>wu-hsin</i> (no mente)	136
Sobre <i>wu-wei</i> (no hacer).....	140
Sobre la higiene oriental y occidental.....	146
Un momento de comprensión	148
Pensamientos centrados. Algunos preceptos del gung fu.....	152

PARTE 4. IDEAS Y OPINIONES

Tradiciones e historias del gung fu chino	169
Una discusión sobre el gung fu chino	182
La cuestión del centro psíquico	188
Mi punto de vista sobre el gung fu.....	189
De qué se trata, a fin de cuentas.....	191
Preguntas y respuestas.....	194
Conclusión	205

APÉNDICES

I. Historial del gung fu de Bruce Lee en la época en la que escribió este libro (entre 1959 y 1964).....	207
II. Terminología del gung fu	209
III. Cartas y álbum de recortes sobre Gung Fu.....	210
Sobre los autores.....	223
Para el lector	224

DEDICATORIA



A Taky Kimura, un hombre que ha demostrado ser leal y fiel a los deseos e intereses de su amigo y sifu, Bruce Lee, durante un período de muchos años; un hombre que ni una sola vez ha intentado sacar provecho de la profundidad de sus relaciones con Bruce Lee, por difíciles que hayan sido los tiempos; un hombre que siempre ha puesto por delante los principios al comercio, la decencia al beneficio, la amistad a la fama, la sinceridad al ego, la humildad a la posición, la armonía al título y al amor por encima de todo lo demás. Bruce Lee eligió a sus amigos según su carácter y nunca puso por escrito palabras que no hubiera puesto primero en su corazón. Y, con este fin, escribió una vez: "Para Taky, cuya capacidad, respeto y amistad guardo como un tesoro." Este libro está dedicado a Taky Kimura con la más profunda gratitud por todo lo que ha hecho por Bruce Lee y su familia y el más profundo respeto por la manera en que lo ha hecho.

EN BUSCA DE UNA PASIÓN

Linda Lee Cadwell

En 1963, un estudiante de 23 años de la universidad de Washington fue invitado a dar una conferencia sobre filosofía china en la Garfield High School donde yo cursaba mi último año. Ésta fue la primera noticia que tuve de Bruce Lee, un estudiante de filosofía que era también profesor de gung fu. Cuando se menciona el nombre de “Bruce Lee”, la mayor parte del mundo imagina una superestrella de las artes marciales de acción, pero mi recuerdo predominante sobre él es de un pensador, un eterno investigador y un explorador en busca de su alma. Mediante el cine, y por la fuerza de su personalidad, Bruce comunicó un potente mensaje de fuerza, potencia y carisma, pero en estos papeles privados conocerás a Bruce Lee, el estudiante de la vida, el diseñador de su destino.

La filosofía de las artes marciales era la pasión de Bruce. Fue a causa de este amor por la sabiduría por lo que Bruce se dio a sí mismo la libertad de crear su personal filosofía para vivir. Pero antes de que pudiera ser libre para hacer este viaje, tuvo que llenar su bolsa con las herramientas que iba a necesitar para el camino. La enseñanza formal y el entrenamiento en gung fu fueron las primeras herramientas, seguidos por años de autoeducación mediante libros y la investigación. Los ensayos de este volumen fueron escritos cuando Bruce contaba veintipocos años, cuando se hallaba en el proceso de añadir las herramientas a su saco, que, conforme fue evolucionando hacia una mayor emergencia del yo, se convertiría en parte de su ser, liberándole así de tener que acarrear el equipaje extra.

En los círculos de las artes marciales es bien conocido el hecho de que Bruce era un iconoclasta en sus ideas sobre la práctica y la aplicación de estilos tradicionales. Considerado inicialmente como un joven advenedizo que hablaba sin el menor respeto sobre costumbres enraizadas en miles de años de historia, no le hizo falta mucho tiempo a la comunidad de las artes marciales para comprender que se trataba de un joven más sabio de lo que le correspondía por su edad y que llevaba su confianza en sí mismo tan cómodamente como un traje. Las ideas “radicales” de Bruce no se

las sacaba de la manga, sino que, de hecho, eran el producto de muchos años de estudio y de un conocimiento profundamente enraizado de las cosas sobre las que a menudo pensaba. Para ser efectivo en sus argumentos contra las restricciones impuestas por el *apego* a ciertas prácticas tradicionales de las artes marciales, era necesario que en primer lugar obtuviese una profunda comprensión de las *raíces* de estas tradiciones. Para su mentalidad no existía la aceptación incondicional de estilos, formas o modelos rígidos de pensamiento; sin embargo, no fue hasta después de haber llegado a sentir un gran respeto por los principios subyacentes en las ideas tradicionales de las artes marciales cuando logró liberarse de las ataduras impuestas por las cadenas de creencias no razonables. Respetando algunas tradiciones como beneficiosas, rechazando otras como entumecedoras para el desarrollo personal, Bruce quedó entonces en libertad para liberar sus propias ideas, para expandir su conciencia, para entrar de lleno en su proceso de convertirse en un verdadero artista del camino marcial y un ser humano real.

Las ideas que hay en estas páginas son de las primeras escritas del viaje de Bruce hacia el reino de la sabiduría filosófica. Al escribir su interpretación de principios que nos han llegado a través de los tiempos, puedo aplicarlas primero a su camino del gung fu y también a su camino en la vida. El símbolo yin-yang, por ejemplo, cuyo uso es tan popular hoy en día, *sin entenderlo*, para indicar cualquier cosa de origen asiático o místico, tenía un tremendo significado para Bruce. Él explica en estos ensayos cómo dicho símbolo forma la base para la teoría del gung fu y de hecho para la interpretación taoísta del universo. Una cosa es entender un principio intelectualmente, pero Bruce fue capaz de aplicar la teoría del yin-yang a las técnicas de combate, así como a la comprensión de las relaciones entre el hombre y la mujer.

Sumergirse en el estudio de la sabiduría antigua fue el paso esencial para que Bruce llegara a ese punto crucial de introspección a partir del cual pudo discernir los principios que fueron esenciales para su propio desarrollo. La intuición no es una cualidad que llega naturalmente, sino que se trata más bien de una característica que se alimenta a través de una toma de decisiones inteligente. Fue a través del proceso de aplicar su inteligencia como Bruce desarrolló un profundo entendimiento de cómo vivir el *tao del gung fu*. Llevó a cabo apasionadas investigaciones sobre cada aspecto del vivir el camino marcial, respetó las creencias tradicionales, pero

no se dejó constreñir por tradiciones no examinadas; creó su propia visión filosófica de la vida y la vivió y la respiró en cada momento de cada día; éste era el proceso de Bruce. En este volumen comparte ese proceso contigo.

Es una bendición tener una pasión en la vida. Bruce fue afortunado en este aspecto, al igual que nosotros, los beneficiarios de su pasión.

PREFACIO

John Little

En el año 1963, Bruce Lee se sentó con 22 años para escribir un pequeño libro de texto elemental de 97 páginas sobre el poco conocido arte marcial del gung fu. El libro se tituló *Chinese Gung Fu: The Philosophical Art of Self Defense* (*Gung fu chino: el arte filosófico de la autodefensa*) (por cierto, el único libro del que Lee fue el autor durante su vida). Incluso entonces, Lee había pensado en escribir un libro más grande y más profundo sobre su estimado arte, llegando a escribir en la página siete de ese pequeño libro lo siguiente:

“En un futuro muy próximo, tras mi viaje a Oriente, se publicará un libro más detallado titulado *El tao del gung fu chino*.”

En noviembre de 1964, Lee estaba trabajando todavía en el libro, lo que menciona en una carta a un amigo:

“Me hallo en el proceso de completar un libro mucho más detallado sobre el tao del gung fu ... Este libro contendrá mi visión durante los últimos 5 años. He trabajado intensamente para ello.”

Éste es aquel libro. Iba a ser publicado en 1965 y era la intención de su autor, Bruce Lee, que fuera su regalo al mundo occidental.

Si bien Lee desechó la idea de publicar este libro, no tiró las notas sobre sus investigaciones ni sus capítulos de prueba. Lee dejó una sustancial cantidad de capítulos escritos, notas, fotografías y materiales de investigación para libros sobre gung fu y su entonces recientemente creado arte marcial del jeet kune do. Para echar más luz sobre el proceso de crecimiento y desarrollo intelectual como artista marcial, estos materiales se presentan ahora como un exclusivo y exhaustivo proyecto de publicación con la participación de Tittle Publishing y del Bruce Lee Estate. Tengo el honor de haber sido seleccionado por Linda Lee Cadwell (la viuda de Lee) y Adrian Marshall (el apoderado de Lee) para acarrear sobre mis hombros esta gigantesca y honorable tarea.

Con tal fin –y para este libro en particular– le pediré al lector que se olvide de lo que sabe o, más importante aún, de lo que cree que sabe sobre las artes marciales chinas. Quiero que el lector se olvide del término “jeet ku-

ne do" y de cualquier idea preconcebida que se pueda haber formado sobre el mismo. Cuando Bruce Lee se sentó para escribir los capítulos y las notas que formaron este libro concreto era el año 1964 y su mentalidad se hallaba todavía muy influida por los maestros chinos tradicionales del pasado. Debo mencionar en justicia que Lee ya era un "no clásico" en su enfoque de las artes marciales, pero sólo en tanto había comenzado a poner en cuestión la eficacia de muchas de las llamadas artes chinas "clásicas". No obstante, incluso su propio sistema de gung fu seguiría siendo definido por una filosofía taoísta que ponía el énfasis en la verdad, en la realidad y en la manera que son realmente las cosas, en contraposición a cómo podemos desear que sean.

Al preparar los materiales de Lee, he tomado muchas precauciones para no alterar ninguno de sus escritos originales. Siempre que había escasez de información escrita sobre un tema específico que Lee había previsto incluir en su libro, he consultado sus numerosas notas y grabaciones de audio para conocer la nomenclatura y sus intenciones. Siempre que un gran maestro se ha tomado tiempo para escribir algo, se parte de la base de que era importante y de que por tanto no debía tocarse, "interpretarse" ni alterarse de ningún modo. Con este espíritu es como he procedido con este libro (y con todos los demás proyectos de Bruce Lee en los que he intervenido). En el caso de adaptar notas no pulidas (que a menudo fueron escritas apresuradamente a bordo de un avión a 10.000 metros de altura o viajando en automóvil), he tratado de completar las anotaciones esbozadas procurando permanecer fiel a la esencia del tema tratado por Lee. Todas las modificaciones y alteraciones del manuscrito han sido examinadas por los perspicaces ojos no sólo de los estudiantes de Lee de esta era concreta, sino también por Linda Lee Cadwell, cuya profunda preocupación y pasión por preservar la integridad de los escritos de su marido no pueden ponerse en duda. Estos escritos abarcan un período de casi 12 años, y puesto que Lee estaba constantemente refinando y reduciendo el núcleo esencial de lo que acabaría siendo su arte del jeet kune do, separar los escritos sobre el arte marcial en las eras correspondientes a su estancia en Seattle, Oakland, Los Ángeles y el primero y último en Hong kong ha supuesto un trabajo considerable. Entre los estudiantes de Lee todavía hay quienes no desean que sus métodos, ideas, y opiniones sean enseñados a otros. Guardan celosamente lo que (en algunos casos) se ha demostrado que se trata de conocimientos obtenidos de primera mano del

mismo Bruce Lee, como si se tratara de escrituras sagradas. Sin embargo, en la opinión de este autor este secretismo va en contra de la filosofía de Bruce Lee, un hombre que luchó toda su vida por el derecho de las personas, sin importar el color de su piel o sus orígenes étnicos, a aprender lo que crean que les puede beneficiar. Además, una postura tan reservada lo único que produce es la propagación de medias verdades y que preguntas válidas queden sin respuesta. Así se le niega justicia al legado de un gran hombre y a su posteridad, tanto de sangre como intelectual. Como filósofo, el americano y ganador del premio Pulitzer Will Durant dijo una vez en el prólogo de su libro *The Story of Philosophy (La historia de la filosofía)*:

“No nos avergoncemos, pues, de enseñar a la gente. Aquellos celosos que ocultarían sus conocimientos al mundo sólo pueden culparse a sí mismos si su exclusivismo y su bárbara terminología han llevado al mundo a buscar en libros, en conferencias y en la educación para adultos la instrucción que ellos no han proporcionado. Dejemos que estén agradecidos de que sus vacilantes esfuerzos hayan sido apoyados por aficionados que aman lo suficiente la vida para dejar que humanice sus enseñanzas. Quizá cada uno de los tipos de maestro puede ser de ayuda para el otro: el investigador prudente que pone límites precisos a nuestro entusiasmo y el entusiasta que derrama calor y sangre en los frutos de la investigación. Entre nosotros podemos crear en América una audiencia preparada para escuchar a los genios y, por tanto, para producirlos. Todos somos maestros imperfectos, pero se nos puede disculpar si hemos hecho avanzar un poco el tema y hemos dedicado nuestros mejores esfuerzos a ello. Anunciamos el prólogo y nos retiramos; después de nosotros vendrán mejores jugadores.”

Es con este espíritu con el que ahora procedemos.

PRÓLOGO

Taky Kimura

Dejadme expresar mi agradecimiento por la oportunidad que John Little me ha dado para compartir unas breves palabras sobre mi relación con uno de los más grandes iconos del mundo, Bruce Lee.

John y yo nos conocemos desde hace más de un año, y he llegado a respetar su sinceridad y a gozar de su amistad cada vez más, conforme va transcurriendo el tiempo. John, como muchos de nosotros, ha tratado de llegar al mayor nivel posible tras haber estado expuesto al gran Bruce Lee con la mayor dedicación y el mayor entusiasmo; seguro de sí mismo pero humilde, genuinamente enérgico pero sensible para con los demás. En mi humilde opinión (y tremenda responsabilidad), John ha dedicado su vida a investigar, presentar y, cuando ha sido necesario, extrapolar –del modo más sincero– lo que Bruce nos ha dejado en sus muchos volúmenes de escritos y notas privadas para que podamos comprender y compartir el arte y la filosofía de Bruce.

Bruce Lee fue una persona de múltiples talentos ya a la edad de 18 años, cuando alegró los horizontes de Seattle. Su complexión de un metro y setenta centímetros explotaba sobre cualquier escenario como el imponente espectáculo de un cometa, y quedabas inmediatamente cautivado por su encantadora personalidad. Una vez Bruce compartió conmigo el sentimiento de que se sentía relajado y cómodo con personas de todos los estratos de la sociedad. Él lo atribuía a la esencia última física y espiritual del más alto nivel del arte marcial. En mi opinión, estaba imbuido de esto, y Bruce vivió y murió la vida de un verdadero guerrero.

He dicho a menudo que mi primer encuentro con Bruce fue una experiencia asombrosa. Sin embargo, tuve también la fortuna de poder experimentar los otros muchos aspectos de su personalidad, tales como el cómico adolescente y el filósofo maduro. Me sentí particularmente encantado por esta última característica, y de algún modo supe que debía seguirle.

Para quienes no están familiarizados con el historial de Bruce Lee –el hombre que con el tiempo escribiría el libro que ahora tienes en las manos– les puede ser de ayuda que yo explique cómo él llegó a introducir el gung fu, un arte exclusivamente chino, en Norteamérica. Bruce llegó a Seattle en

1959 a la edad de 18 años tras una breve estancia en San Francisco. Con la ayuda de varias apariciones en la televisión local y demostraciones públicas, Bruce comenzó a enseñar a todos los americanos sin tener en cuenta la raza, el credo o el origen nacional.

Incluso mientras crecía en Hong Kong, Bruce padeció su buena dosis de prejuicios y discriminación. Esto le llevó a involucrarse en las artes marciales para protegerse tanto mental como físicamente. Me habló con frecuencia del modo en el que los oficiales británicos despreciaban y maltrataban a los chinos. Con estos antecedentes, Bruce juró usar las artes marciales como una herramienta para expresar su mayor deseo: crear igualdad entre la gente del mundo.

Incluso en Seattle, durante la primera etapa del viaje de su vida, Bruce denunció la “confusión clásica” y promocionó el arte de la simplicidad y la armonía. Con el tiempo, Bruce llegaría a modificar sus vastos conocimientos de las muchas artes para llegar a la última fase de la simplicidad realista: el jeet kune do. Sin embargo, tanto si enseñaba a sus estudiantes en el método jun fan del gung fu o en jeet kune do, Bruce entendía que, en cualquier caso, la simplicidad, la honestidad y el deseo sólo llegan desde lo profundo del corazón, e incorporó esta preciosa característica a todas sus enseñanzas.

Bruce estaba especialmente dotado con determinados dones con los que ya había nacido: velocidad, coordinación, elegancia, mentalidad superior y encanto. Todos estos factores intensificaban su aguda capacidad para discernir entre la realidad y la fantasía. En lugar de condenar algún sistema concreto de arte marcial, Bruce absorbía lo que era útil y descartaba lo inútil, y nos enseñaba lo que consideraba la “realidad” del arte marcial: simplicidad, armonía e integridad.

En muchos sentidos esto es comparable a la extrema belleza que reside en el modo en el que los niños pequeños se expresan con la mayor sencillez, espontaneidad y fluidez. La sinceridad de sus emociones sale con naturalidad. Bruce nos predicó sobre los hechos fríos de la vida: por ejemplo, si quieres ser un nadador, no puedes serlo en tierra firme; has de meterte en el agua. Compartió conmigo y con todos los que estudiaron con él los absolutos: la honestidad, el respeto por los demás, la humildad, la confianza y el cultivar un deseo insaciable por llegar al objetivo.

Cuando Bruce vivía, siempre me empujaba en una dirección que creo que

deseaba que siguiéramos todos nosotros: desarrollar al máximo nuestras capacidades físicas, que nos permiten identificar con humildad y orgullo quiénes somos en realidad. Una vez logrado esto, la puerta se abrirá y entrarás en el reino de la espiritualidad filosófica.

El currículo de Seattle que Bruce me confió para que lo enseñara y que John ha incluido en el apéndice de este libro empezó con este único y sencillo concepto de verdad y realidad.

Incluso ahora, mi sangre se agita cuando reflexiono sobre aquellos días pasados en los que Bruce y yo estábamos juntos. Él me ayudó ingeniosamente a recuperar los días que había perdido internado durante 5 años en un campo de concentración americano por el mero hecho de ser de ascendencia japonesa. Acababa de graduarme del instituto y Bruce me facilitó una especie de terapia para ser simplemente capaz de seguir adelante y hacer algunas de las cosas alegres y alocadas que había echado de menos y de las que me había visto privado durante mi internamiento. La amargura, el negativismo y el sentimiento de total inferioridad que me acosaban antes de que Bruce apareciera en mi vida son –como resultado directo de sus enseñanzas y de mi propia buena disposición a aplicarlas– agua que ya ha pasado por debajo del puente. Ahora comprendo que hubo un enriquecimiento disimulado y oculto que extraje de mis experiencias, tanto de las positivas como de las negativas, que me sirvió para hacerme hoy una persona mejor.

Bruce solía decir: “El que sabe pero no sabe que sabe que está dormido, despiértale.” Aunque no llegué a valorar esta aseveración hasta muchos años después, estoy agradecido de que “llenara mi vaso” sin que ni siquiera me percatara, sabiendo de alguna manera que yo “no sabía que sabía”.

Tengo muchos recuerdos buenos de Bruce. Nos entrenábamos juntos, comíamos juntos, íbamos juntos al cine y hablábamos de todo lo que ocurría bajo el sol. Recuerdo claramente aparecer con Bruce cuando hacía exhibiciones de artes marciales en Seattle y California, donde experimenté la terrible impresión que producía hallarse frente a sus puñetazos y patadas, que explotaban hacia mí con la potencia y la velocidad de un huracán y se detenían a una pequeña fracción de centímetro de mi cara. La fuerza del viento producido por sus golpes me hacía literalmente “la raya” en mi cabello.

Bruce fue mi mentor, mi sifu, mi consejero y, sobre todo, mi amigo. Encarnaba los más elevados principios del verdadero artista marcial.

INTRODUCCIÓN

Bruce Lee



Este libro no fue escrito con ninguna intención de presentar una obra de texto completa sobre el boxeo chino. Producir tal volumen ocuparía una parte demasiado grande del resto de la vida de sus autores. Sería tan voluminoso que el coste de su publicación resultaría prohibitivo y no les quedaría a nuestros editores ningún beneficio. Por último, alrededor del 95% del mismo sería incomprensible, y nada práctico para aproximadamente el 99% de sus posibles lectores.

Este libro fue escrito para la defensa personal tal como se enseña en China y tal como se usa en emergencias reales. Hemos seleccionado sólo aquellos

movimientos que se pueden efectuar sólo con un pequeño gasto de fuerza y sin entrenamiento o experiencia previos.

Finalmente, hemos de resaltar encarecidamente que estos movimientos no pueden dominarse sin práctica, más práctica y aún más práctica, tal como debe hacerse para llegar a ser un buen jugador de tenis o de golf, un buen boxeador o un buen practicante de cualquier otro deporte, pues no se logra sin un estudio y una práctica constantes.

El boxeo chino se viene practicando en China desde hace más de cuatro mil años. Consta de modos de lucha sin usar armas o contra armas, utilizando las piernas, los brazos y otras partes del cuerpo. Cada clan tenía su propio método, difiriendo en algunos aspectos de los métodos de los demás. Había casi tantos métodos como clanes.

Deseo expresar mi gratitud a mi maestro durante muchos años, el señor Yip Man, líder de la *Wing Chun Chinese Boxing Association* (WCCBA) (Asociación de boxeo chino Wing Chun).