

27 ноября

«Путь опережающего кулака» Брюса Ли: зеркало, в котором можно увидеть себя

Ли Чжэньфаня, которого весь мир знает под именем Брюса Ли, называют основоположником метода, который можно применять как при изучении любого единоборства, так и в повседневной жизни. Его супруга Линда Ли в своей книге «Мужчина, которого знала только я» писала, что изначально этот метод Брюс Ли разрабатывал как способ успешной самозащиты в уличных драках. Метод назван по имени его основателя «Чжэньфань-фу» или «Джит Кун-До», что в переводе с китайского означает «Путь опережающего кулака». Но также его называют иногда «Школой уличного боя Брюса Ли» и даже «кунг-фу Брюса Ли».

В Джит Кун-До Брюс Ли совместил принципы и особенности многих стилей восточных единоборств: тхэквондо, которому Брюс Ли обучался у Джуна Ри, «отца американского тхэквондо, обладателя 10-го дана и титула гроссмейстера, джиу-джитсу, кунг-фу, ушу, английского и филиппинского бокса, а также обогатил своей собственной философией. Он очищал каждое восточное единоборство от сложных и тяжелых элементов, но оставлял все самое эффективное, максимально упрощая использование разных элементов техники.

«Простой путь — правильный путь. В драке никому нет дела до красоты. Главное — уверенность, отточенные навыки и точный расчёт. Поэтому, в методе Джит Кун-До, я старался отразить принцип „выживания наиболее приспособленного“. Меньше пустых движений и энергии — ближе к цели» — так говорил сам Брюс Ли о своем методе.



Брюс Ли. Фото: National General Pictures, общественное достояние

Тем не менее, Джит Кун-До интересен не только тем, что признан во всем мире как одно из самых эффективных в реальном бою боевое искусство, но и как невероятно зрелищное. Сам Брюс Ли называл свой метод «утонченной формой уличного боя».

Популяризацией метода Джит Кун-До по всему миру после смерти Брюса Ли занималась его дочь Шеннон и Образовательный Фонд Брюса Ли, который она создала. Помогали ей вдова Брюса Линда и его друзья Таки Кимура, Тед Вонг и многие другие.

Безусловно, имя Джит Кун-До связывают и с именем его самого известного ученика Дэна Иносанто. Он не просто продолжил развивать метод учителя, но и дополнил его техниками других единоборств – бразильского джиу-джитсу и Муай Тай. Дэн Иносанто получил звание инструктора Джит Кун-До от самого Брюса Ли, также право преподавать метод получили Джеймс Ли и Таки Кимура.

Тед Вонг внес огромный вклад в развитие и преподавание Джит Кун-До: он был последним личным учеником Брюса Ли, его спарринг-партнером и помощником. Он помогал Брюсу Ли с демонстрацией техники при оформлении книг мастера. По заявлению Образовательного Фонда Брюса Ли, Тед Вонг являлся инструктором, преподающим Джит Кун-До в чистом виде без примесей техник из разных единоборств, которые не адаптированы для условий реального боя. Тед Вонг неукоснительно следовал философии своего учителя, которую Брюс Ли в ряде своих статей и в книге сформулировал так:

«Создавая статую, скульптор не добавляет глину к глыбе — он отбрасывает ненужное до обнажения истины. «Джит Кун-До» не добавляет, оно сводит до минимума — другими словами, отбрасывает ненужное. Это не ежедневное увеличение, а ежедневное уменьшение».

Часто слово «Джит Кун-До» используют в маркетинговых целях многие школы восточных единоборств, но в большинстве случаев это просто школы, преподающие практику каратэ, кунг-фу, а их лидеры никогда не получали образования у самого Брюса Ли и его учеников. Довольно часто школы кунг-фу используют название «Чжэньфань-фу», по настоящему имени Брюса Ли, упоминая, что сам основатель метода очень уважал кунг-фу, это было первое восточное единоборство, которым он овладел, и именно кунг-фу, по словам самого Брюса Ли, он обязан был своей прекрасной физической формой.



Брюс и его учитель Ип Ман. Фото: общественное достояние

В чем же особенности этого метода и какая тактика ведения боя лежит в его основе?

Главной особенностью Джит Кун-До является то, что прямолинейных ударов в нем практически нет: каждый удар предваряет серия обманных движений или контратака. Совершенство нападения в этом стиле складывается из точного расчета, тайминга, скорости, стратегии и обманных движений. Для того, чтобы все эти элементы в гармонии работали на идеальный результат, бойцу требуются ежедневные многочасовые тренировки. Большую роль в данном методе играет просчитывание возможной реакции противника, и в зависимости от этой реакции избирается вид защиты.

Боец, использующий метод Брюса Ли, практически непобедим, потому что объединяет в одно действие блокирующее движение и удар. У противника не остается времени на реакцию, поскольку

боец одновременно и защищается, и нападает. В итоге Брюс Ли и его ученики в бою оказываются быстрее любого противника. К тому же, метод Брюса Ли постоянно пополнялся новыми ударами, движениями, доведенными до совершенства многочасовыми тренировками.



Брюс Ли (справа) в роли Като в сериале «Зелёный шершень», 1966 г. Фото: общественное достояние

Впрочем, сам Брюс Ли неоднократно отмечал, что неправильно называть его основателем нового стиля:

«Я не изобрёл новый стиль, наоборот, я пытаюсь освободить учеников от форм и шаблонов. Помните – Джит Кун-До это просто зеркало, в котором можно увидеть себя».



Марина Опарина
Специально для Журнала Calend.ru

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>