

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7

# Jeet Kune Do: el arte de la no forma

Flujo y autoconocimiento son las bases del sistema creado por el legendario Bruce Lee

¿Quién no se acuerda de Kato, la mano derecha del Avispón Verde, o de Lee, el artista shaolín que desmonta la red criminal del Sr. Han en *Operación Dragón*? Ambos personajes fueron interpretados por el Bruce Lee, quien más que actor, fue un verdadero maestro y filósofo de las artes marciales, creador del sistema llamado Jeet Kune Do.

Lee Jun Fan, su nombre chino, nace en San Francisco, pero muy temprano es llevado por sus padres a Hong Kong. Ahí fue campeón de Cha-cha-chá. En el campo de las artes marciales empieza estudiando Tai Chi con su padre, y pronto dirige su atención hacia el Wing Chun, una variedad de kung fu, que le fue muy útil debido a las continuas peleas callejeras en las que participaba.

De regreso en los Estados Unidos en 1959, Lee decide usar su nombre en inglés, Bruce. En la Universidad de Seattle estudia filosofía, inclinándose por el pensamiento de Confucio, Hegel, Marx, Krishnamurti y Spinoza, cuyos preceptos que se integraron a la organización de sus conceptos de vida. En 1963 Lee abre su primera escuela de kung fu. En ese momento es cuando conoce al productor de televisión William Dozier, quien le ofrece el papel de Kato en la serie *El Avispón Verde* donde iniciaría su ascendente trayectoria como ícono del cine de acción. En 1972 fungiría como actor, guionista, co productor y director en *El Camino del Dragón*, filmada para el mercado oriental en Roma junto a Chuck Norris. Para la trivía, él se encargó de tocar las percusiones en el tema central de la banda sonora.

**EL TAO DEL JEET KUNE DO**

Taoísta de corazón, Bruce Lee creía que las artes marciales consisten en saber expresarse con sinceridad. El artista marcial que logra esta sinceridad, no permanece en tensión, está relajado, como ausente, pero atento a lo que pueda ocurrir. De esa manera, decía Lee: "Yo no doy el golpe... El golpe se da solo". Jeet Kun Do o El camino del Puño Interceptor, es el nombre que



decidió darle a su sistema de pelea, de lo que cuentan, se arrepintió siempre, dado que Lee nunca intentó crear ningún estilo. Para él la lucha en su estado más puro era algo que no podía ser etiquetado con un nombre o limitado a un cierto número de técnicas, sino que más bien era un proceso de autoconocimiento y evolución constante.

Lo cierto es que para que el practicante pudiera llegar a esta elevada comprensión, Lee registró sus pensamientos y conclusiones por 19 años, mismos que fueron compilados en el libro *El Tao del Jeet Kun Do*, que resulta un compendio de técnicas mezcla de wing chu, esgrima, boxeo tradicional, karate

de Okinawa y de anotaciones de una biblioteca personal consistente en mas de 2 mil libros que trataban sobre condición física, artes marciales, técnicas de combate y defensas, según cuenta en la introducción del libro: "No pretendía que fuese un libro de cómo hacer; ni de cómo aprender fácilmente kung fu en 10 lecciones, lo que quería es que fuese un registro del modo de pensar de un hombre y una guía, y no un conjunto de instrucciones".

De este modo, el Jeet Kune Do es un sofisticado sistema de lucha reducido a su esencia primordial: El combate real, en el cual no tienen cabida las técnicas clásicas del kung fu esencialmente estéticas. Es un sistema funcional, sencillo y demoledor. Un estilo sin estilo, o el estilo de la "no forma".

"Si quieres comprender la verdad de las artes marciales, ver con claridad a cualquier oponente, debes arrojar fuera de ti cualquier noción sobre estilos, escuelas, prejuicios, gustos, disgustos... Entonces, en tu mente, cesará todo conflicto y llegarán la quietud y el descanso. En este silencio podrás ver totalmente y con toda su frescura", apunta en su libro el legendario personaje.

"JKD significa autodescubrimiento, autoexpresión, lo que funciona para mí no tiene porqué funcionar para ti, ni para cualquier otro: Mi verdad no es tu verdad. El Jeet Kune Do es solo una barca que te ayuda a cruzar el río. Una vez que lo has cruzado, debes dejar la barca en la orilla y seguir tu camino", así escribió Bruce Lee. **LA**

**LOS MEJORES LIBROS SOBRE BRUCE LEE**

1. *El arte de expresarse con el cuerpo*
2. *El Tao de Jeet Kune Do*
3. *El método de combate de Bruce Lee. Entrenamiento básico*
4. *El método de combate de Bruce Lee. La habilidad en las técnicas*
5. *El método de combate de Bruce Lee. Técnicas avanzadas*
6. *El método de combate de Bruce Lee. Técnicas de defensa personal*
7. *Gung fu chino. El arte filosófico de defensa personal, el único libro escrito por Bruce Lee*



**"Se como el agua" B.L.**

"Vacía tu mente, se amorfo, moldeable, como el agua. Si pones agua en una taza, se convierte en la taza, si pones agua en una botella se convierte en la botella, si la pones en una tetera se convierte en la tetera. El agua puede fluir o puede aplastar. Se como el agua. Amigo mío, el agua que corre nunca se estanca, así es que hay que seguir fluyendo".



Una productora estadounidense le ofreció un papel en la serie televisiva *Kung Fu*, pero aunque Lee participó en la idea original de la serie, al final se designó a David Carradine para el papel, siendo discriminado por su ascendencia china, mal vista en los foros estadounidenses... *Operación Dragón*, considerada la precursora del cine de artes marciales, fue la última película completa protagonizada por Bruce Lee, quien moriría unos meses más tarde a la edad de 32 años. La cinta fue estrenada el 26 de julio, seis días después de su fallecimiento.