

БОЕВОЙ СПОРТ

ШКОЛА
УЛИЧНОГО БОЯ
БРЮСА
ЛИ



Фил
Экспозито

Фил Экспозито

Школа уличного боя Брюса Ли

«Неоглори»

2006

Экспозито Ф.

Школа уличного боя Брюса Ли / Ф. Экспозито — «Неоглори»,
2006

В своем постижении боевых искусств Брюс Ли старался отыскать ту первозданную простоту и целостность, которая была присуща им изначально. Разработанная им система боя стала одним из этапов этой работы, направленной на осознание мудрости древних и облачения этой мудрости в новую форму, понятную для современного человека. Фрагменты этого осознания вдумчивый исследователь может обнаружить в том наследии, которое осталось после Брюса, – в его фильмах, книгах, интервью. В предлагаемой читателю книге представлена школа уличной самозащиты, разработанная Брюсом на основе своей системы тотального боя, эффективной и бескомпромиссной, представляющей сплав непоколебимого духа и реальной техники.

© Экспозито Ф., 2006

© Неоглори, 2006

Содержание

Предисловие	5
Часть 1	7
Понимание Джиткундо	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Фил Экспозито

Школа уличного боя Брюса Ли

Предисловие

Профессор одного из токийских университетов решил взять несколько уроков дзэн-буддизма у одного известного Мастера. Придя к нему домой, он с порога начал рассказывать о том, почему он хочет брать уроки и как много он уже прочел литературы на эту тему. Мастер пригласил его пройти в дом и предложил чаю. Профессор продолжал говорить, перечисляя книги, которые он прочел о дзэн. Мастер стал наливать чай в чашку гостя. Когда чашка была полна до краев и чай начал выливаться из нее, профессор воскликнул:

– Мастер, что вы делаете, чашка уже полная, и вода переливается через край!

– К сожалению, ваше сознание очень похоже на эту чашку, – ответил Мастер. – Оно заполнено всевозможной информацией, и любое новое знание будет переливаться через край. Приходите в следующий раз – с пустой чашкой.

Дзэн-притча

В своем постижении боевых искусств Брюс Ли старался отыскать ту первозданную простоту и целостность, которая была присуща им изначально. Разработанная им система боя стала одним из этапов этой работы, направленной на осознание мудрости древних и облачения этой мудрости в новую форму, понятную для современного человека. Фрагменты этого осознания вдумчивый исследователь может обнаружить в том наследии, которое осталось после Брюса – его фильмы, книги, интервью.

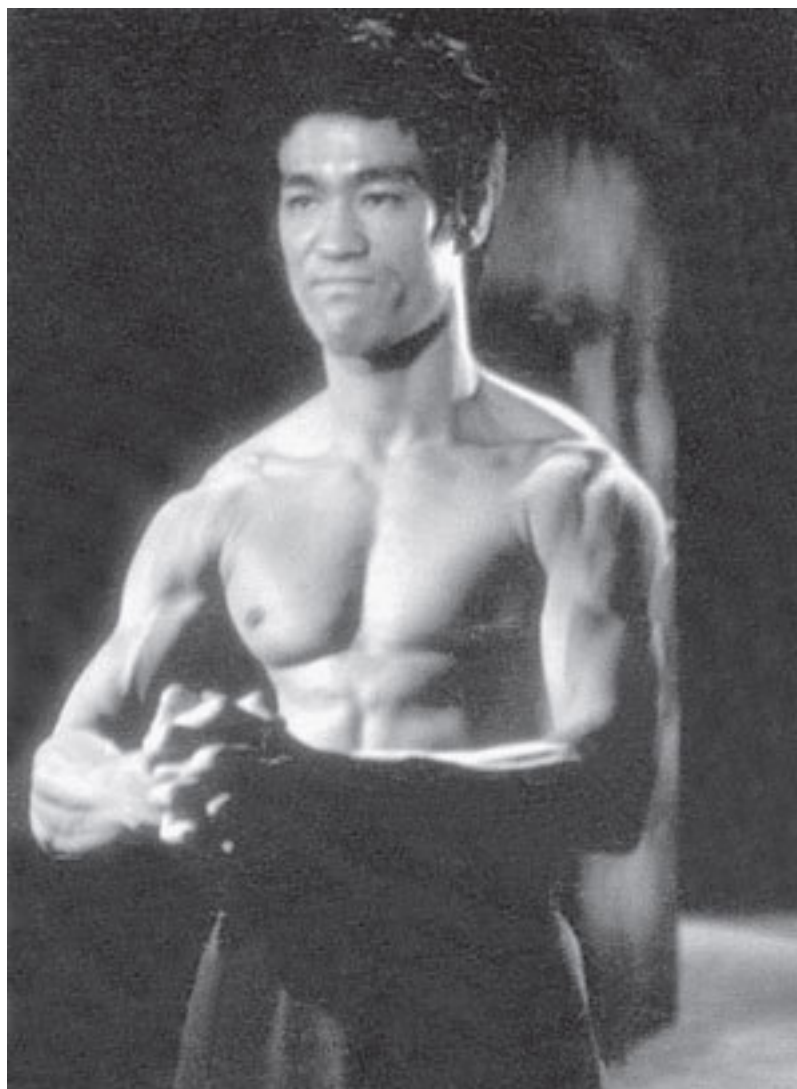
В предлагаемой читателю книге представлена школа уличной самозащиты, разработанная Брюсом на основе своей системы тотального боя, эффективной и бескомпромиссной, представляющей сплав непоколебимого духа и реальной техники.

Представленные в книге способы защиты просты и надежны. Не требуется обладать способностями Брюса, чтобы применять показанные техники на практике. Однако необходимо отметить, что в книге представлен ряд комбинаций с применением высоких ударов ногами. Если вы обладаете хорошей подготовкой, то можете их использовать, но помните, что чем выше вы бьете, тем выше риск, что сами окажетесь на земле вследствие удачной контратаки противника.



Часть 1

Джиткундо – система боя Брюса Ли



Понимание Джиткундо

Все многообразие жизни существует в виде жестких форм, имеющих определенные рамки и ограничения. Для понимания Джиткундо нужно отбросить все идеалы, стандарты и стили, отбросить сам вопрос – существует ли идеал в Джиткундо? Можете вы наблюдать за ситуацией, не называя ее?

Называя ситуацию, превращая ее в слово, вы придаете ей форму. Действительно, трудно просто наблюдать ситуацию – наш разум очень сложен. Легко обучать кого-то мастерству боя, но очень трудно научить человека независимому самостоятельному мышлению и отношению.

Джиткундо предпочитает бесформенное, так как может принимать любые формы. Джиткундо не имеет стиля и поэтому подходит для любых стилей. В результате Джиткундо использует все пути и не связано ни с одним из них, более того, использует все техники и средства, которые служат его целям.

Занимайтесь Джиткундо с намерением укрепить волю. Забудьте о победе и поражении, забудьте о гордости и боли. Дайте вашему противнику коснуться вашей кожи, и вы проникнете в его плоть, дайте ему проникнуть в вашу плоть, и вы сломаете ему кости, дайте ему сломать ваши кости, и вы возьмете его жизнь! Не заботьтесь о своей безопасности, положите свою жизнь перед ним.

Большой ошибкой будет ожидать результат заранее. Не следует думать о победе или поражении. Дайте природе следовать своим путем, и ваше оружие нанесет удар в нужный момент. Джиткундо учит нас не оглядываться назад, однажды выбрав путь. Оно оценивает жизнь и смерть равнозначно. Джиткундо избегает внешнего, проникает вглубь сложного, постигает суть проблемы и указывает ключевые факторы.

Джиткундо не ходит вокруг да около, оно не пользуется извилистым окольным путем. Джиткундо следует к цели по прямой. Простота есть кратчайшее расстояние между двумя точками. Искусство Джиткундо состоит в упрощении. Оно позволяет быть самим собой, оно означает реальность в ее бытии. Быть самим собой означает обладать свободой в ее первоначальном смысле, не ограниченной привязанностями, пределами, зависимостями.

Джиткундо как система и путь жизни – это стремление к сильной воле и контролю, развитие интуиции и умение доверять своим чувствам. В Джиткундо главное не думать, а чувствовать, не смотреть, но видеть.



Во время тренировок ученик всегда должен быть активным и динамичным, но в реальном бою его сознание должно быть спокойным. Он должен чувствовать себя так, как если бы ничего особенного не происходило. Когда он наступает, его шаги должны быть легкими и уверенными, его глаза не расширяются и не смотрят на врага с безумной яростью. Его поведение ничем не отличается от его обычного повседневного поведения, нет изменений, зависящих от его впечатлений, нет ничего выдающего тот факт, что он находится в смертельной схватке.



Ваше природное оружие имеет двойную цель:

1. Сокрушить противника – разрушить все, что стоит на пути к миру, справедливости и гуманности.

2. Разрушать ваши собственные порывы, возникающие от инстинкта самосохранения. Разрушать все, беспокоящее ваше сознание. Не причинять вреда никому, но преодолеть свои собственные недостатки – жадность, гнев, глупость и т. д. Джиткундо воздействует на нас самих.

Удары руками и ногами являются средством уничтожения эго. Это природное оружие представляет собой силу интуиции или инстинкта, которые, в отличие от интеллекта или гипертрофированного эго, не анализируют себя, ограничивая тем самым свою свободу.

Так как чистосердечность и пустота сознания суть врожденные качества человека, то его природное оружие наследует эти качества и проявляет их с величайшей степенью свободы. Природное оружие является символом невидимого духа, поддерживающего сознание и тело в постоянной активности.

Отсутствие стереотипной техники по сути означает абсолютную свободу. Любые направления движения возможны в этом случае.

Отсутствие ограничений есть врожденное качество сознания человека. В естественном состоянии его мысли движутся вперед непрерывно: прошлые, настоящие и будущие мысли продолжают как непрерывный поток.

Отсутствие мыслей означает необходимость не уноситься мыслями прочь в процессе мышления, не отвлекаться внешними объектами, думая быть свободным от мыслей. Истина, таким образом, есть субстанция, а мысли – функция истины. Мыслить, определять значение в мыслях – это значит разрушать мысль.

Сконцентрируйте свое сознание в «резкий фокус» и примите состояние боевой готовности, чтобы вы могли мгновенно интуитивно понять истину, которая существует повсюду. Сознание должно быть свободно от старых привычек, предрассудков, ограничений и даже от обычного мышления.

Очистив сознание от всего лишнего, вы будете воспринимать реальность в ее сущности как таковой, в ее «обнаженности», которая соответствует буддийской концепции пустоты. Опустошите вашу чашку, чтобы она могла быть наполнена, освободите свое сознание для постижения истины.

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.