



БРЮС ЛИ

Составитель
Джон Литтл

**ПРАВИЛА
ТРЕНИРОВОК**

**Брюса
Ли**

Раскрой возможности
своего тела

Брюс Ли

**Правила Тренировок Брюса Ли.
Раскрой возможности своего тела**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

1998

УДК 796.015.11
ББК 75.15

Ли Б.

Правила Тренировок Брюса Ли. Раскрой возможности своего тела
/ Б. Ли — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1998

Эта книга посвящена тренировкам и образу жизни Брюса Ли. В течение всей жизни он ежедневно тренировался, чтобы стать выдающимся атлетом и поддерживать превосходную физическую форму. Книга собрана из записок самого Ли, его интервью, воспоминаний учеников и друзей.

УДК 796.015.11

ББК 75.15

© Ли Б., 1998
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 1998

Содержание

Сначала пройдите обследование	6
Вступительное слово	7
Аллен Джо	7
Готовность ко встрече с возможностью	10
Линда Ли Кэдвелл	10
Предисловие	13
* * *	13
Что говорят о физической форме Брюса Ли	18
Вступление	20
* * *	20
Функциональный фитнес и исключительная сила	25
Путь Брюса Ли к бодибилдингу	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Брюс Ли
Правила Тренировок Брюса Ли.
Раскрой возможности своего тела
Составлено по записям, письмам,
дневникам, интервью, заметкам и
материалам библиотеки Брюса Ли
Составитель Джон Литтл

Научный редактор Елена Бугакова

Благодарим Дмитрия Шевченко за помощь в подготовке издания

Издано с разрешения Tuttle Publishing, an imprint of Periplus Editions (HK) Ltd.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 1998 Linda Lee Cadwell

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Посвящается Терри Литтлу и Брюсу Кэдвеллу – без терпения, выдержки, понимания, сочувствия и поддержки этих двух замечательных людей эта книга никогда бы не появилась.

Сначала пройдите обследование

Прежде чем приступить к интенсивным физическим тренировкам, выполните одно важное условие: обратитесь к врачу и убедитесь, что у вас нет серьезных проблем со здоровьем, например заболеваний сердца или туберкулеза. Если, к несчастью, вы все-таки больны, придется прекратить занятия до полного выздоровления. В противном случае тренировки нанесут вам вред и даже могут привести к смертельному исходу.

Брюс Ли

Вступительное слово

Аллен Джо

Когда меня попросили написать предисловие к одному из наиболее исчерпывающих описаний жизни, искусства и философии Брюса Ли, составленному Джоном Литтлом, я задался вопросом: с чего начать?

Как мне достойно выразить переполняющие меня эмоции и теплые чувства по отношению к человеку, с которым я был знаком больше тридцати лет? Как описать того, кто так сильно повлиял на мою жизнь, кто был – и остается – столь близким мне и моей жене Энни, словно он наш родственник? В самом деле, Брюс Ли был таким хорошим другом, что я и сейчас ношу его фотографию с собой в портмоне, хотя со дня его смерти прошло больше двадцати лет. Поэтому саму возможность сказать несколько слов о своем друге я почти за особую честь.

Я полагаю, для начала будет неплохо ответить на вопрос, который мне задают чаще всего: как мы познакомились с Брюсом Ли? Впервые мы встретились в 1962 году на Всемирной выставке в Сиэтле, куда я приехал вместе с семьей. Мой друг детства и однофамилец Брюса – Джеймс Ли – услышал от своего брата о нем, о его мастерском владении боевыми искусствами и виртуозном исполнении танца ча-ча-ча. Джеймс послал меня проверить, так ли он хорош на самом деле. И, мягко говоря, меня ожидал большой сюрприз!

Узнав, что Брюс работает в китайском ресторане «У Руби Чоу», я отправился туда. Заказал скотч и стал ждать его появления. В скором времени вошел хорошо одетый молодой человек; держался он уверенно, даже немного с вызовом. «Так это и есть Брюс Ли?» – подумал я. Когда я представился, Брюс попросил меня показать пару приемов кунг-фу, которыми я овладел, живя в Калифорнии. После того как я продемонстрировал несколько движений в стиле *самсинг-кюнь* (трехлинейный кулак), Брюс заметил: «Неплохо, Аллен». Потом он попросил меня ударить его кулаком, я попытался, но он просто ухватил мою руку и потянул меня вперед (используя технику кунг-фу под названием *лап-сао*¹), да так сильно, что я едва не получил серьезную травму. В итоге это стало началом замечательной крепкой дружбы.

Разумеется, я тут же сообщил Джеймсу, какое впечатление на меня произвели искусство и способности Брюса. Позже Джеймс пригласил его к нам в гости в Окленд. Я сохранил фотографии первого визита Брюса в наш город. В следующий раз, когда он гостил у нас в доме, мы убрали из гостиной все столы и стулья, но не для занятий кунг-фу, а для танцев. Брюс великолепно чувствовал музыку и ритм. В 1964 году, после нескольких визитов, Брюс решил переехать в Окленд, приняв предложение Джеймса поселиться у него в доме. Жена Джеймса недавно умерла, и заботу о его двоих маленьких детях взяла на себя невеста Брюса Линда.

В те дни мы с Джеймсом вместе с нашим оклендским учеником и другом Джорджем Ли увлекались поднятием тяжестей, наращивая силу и мышечную массу. До встречи с Брюсом я участвовал в соревнованиях по бодибилдингу и тренировался у Эда Яррика² с лучшими бодибилдерами и зубрами фитнеса тех лет – Стивом Ривзом, Джеком Лаланном, Клэнси Россом, Джеком Делинджером и Роем Хиллиганом. Брюс был очень худым, когда приехал жить в Окленд. Увидев нас – троих нехилых китайцев, – он поддался природному духу соревновательности и принялся накачивать свое тело. Первый комплект снарядов Брюсу подарил я. Он занимался с ними без усталости. Результаты тренировок видны по его фильмам, и я не погрешу против истины, если скажу, что они оказались весьма впечатляющими.

¹ Лап-сао и пак-сао – основные техники атаки; они также могут быть использованы для контроля и защиты. *Прим. ред.*

² Эд Яррик – известный тренер по бодибилдингу, у которого был свой тренажерный зал в Окленде. *Прим. ред.*

Брэндон, первенец Линды и Брюса, родился в Окленде. Когда Линда была беременна, Брюс сошелся в схватке с мастером кунг-фу, который пытался противостоять тому, чтобы этому искусству учились люди не китайского происхождения. И хотя Брюс вышел победителем, он был крайне недоволен собой. (Для него было характерно всегда пытаться повысить свой и без того уже более чем высокий уровень мастерства.) Позже я спросил Брюса о произошедшем, и он заметил, что у него «ушло слишком много времени» на то, чтобы сломить противника. Это были первые семена того, что позже он развил в искусство *джиткундо*³. С этого момента Брюс постоянно стремился совершенствоваться физически и духовно, досконально изучать механику и науку боя, чтобы наиболее эффективно и умело подчинять себе противника. Обнаружив, что он слишком вымотался в той схватке, Брюс стал еще больше тренироваться, чтобы улучшить форму.

Примерно через год он переехал в Лос-Анджелес, но продолжал время от времени навещать в Окленд вместе со своими учениками Тедом Вонгом и Дэном Иносанто. В свою очередь, мы с Джеймсом и Джорджем ездили в Лос-Анджелес – по особым поводам, вроде дней рождения Брюса или Линды; таким образом воссоединялась наша «четверка мушкетеров». Я до сих пор помню, как мы навещали его на съемках «Зеленого шершня» и спали вместе с его датским догом Бо. Другое воспоминание связано с рождением дочери Брюса Шеннон. К тому времени он всерьез занялся силовыми тренировками, и тело Брюса выглядело великолепно. Как раз во время того визита он отвел меня в сторону и показал ставший теперь знаменитым манифест «Моя ясная основная цель», который он написал, чтобы повысить собственную мотивацию.

Многие говорят, что Брюс опережал свое время. Но не настолько, чтобы казаться эксцентричным или не от мира сего. Я думаю, лучше будет сказать, что он был в такой гармонии с собой и окружающим миром, что казалось, будто он идет впереди времени. Он хорошо одевался и легко находил общий язык с окружающими. Он также точно знал, что хочет получить от жизни. Целеустремленность и упорство помогли ему достичь невероятных высот за столь короткую жизнь.

В Окленде я был управляющим в продовольственном магазине, и Брюс часто навещал меня там. Однажды он просидел в магазине восемь часов, чтобы сделать сюрприз ко дню рождения Линды. На листах оберточной бумаги он рисовал прекрасные сценки борьбы кунг-фу. А потом просто взял и выкинул рисунки. Я до сих пор ругаю себя за то, что не достал их из мусорного бака! Они были бы для меня бесценны, и не из-за сувенирной лихорадки по Брюсу, а потому что так я смог бы сохранить воспоминания о дне, проведенном с моим дорогим другом.

Брюс любил повторять, что его имя станет нарицательным, как кока-кола. Так и произошло. Путешествуя по миру, я видел, что имя Брюса Ли известно везде – от Северной Америки до дальних уголков Европы и Азии. Надо понимать, что быть узнаваемым в таких странах как, например, Китай, с его репрессивным режимом, – это великое достижение. И тем не менее, когда я упоминал имя Брюса Ли в Шанхае, местные жители сразу понимали, о ком я говорю.

Просматривая свои заметки, я понимаю, насколько легко мне даются истории о Брюсе Ли. Таков был и он сам. Когда он появлялся, время останавливалось. Он вселял уверенность и вдохновлял. Когда дела мои шли неважно, он неизменно подбадривал меня, и мне становилось легче. Он мог в одну секунду превратиться из серьезного человека в шутника. Он никогда не покидал мой дом, не продемонстрировав моей жене свой великолепный твердый и плоский, похожий на стиральную доску живот. Его чувство юмора и шутки нередко доводили нас до

³ Джиткундо (в переводе с китайского «путь опережающего кулака») – боевое искусство и метод, созданный Брюсом Ли, который можно применять при изучении любого единоборства. Подробнее см. [Ли Б. Путь опережающего кулака](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. *Прим. ред.*

колик. Надеюсь, что воспоминания, которыми я с вами поделился, передают образ и характер Брюса и то удовольствие, которое мы получали от общения с ним.

Я не могу не отдать должное Джону Литтлу за колоссальную работу по документированию записей Брюса. Джон пожертвовал многим, чтобы мы имели возможность читать и размышлять над наследием Ли. В собрании из двенадцати томов Джон продемонстрировал нам, что Брюс был истинным представителем эпохи Возрождения – мыслителем, философом, художником, невероятно физически развитым человеком и состоявшейся личностью. Он был многогранным и разносторонним. И Джон предоставляет нам возможность оценить эту многостороннюю личность Брюса Ли. Настойчивостью и целеустремленностью, с которыми он показывает нам человека, вдохновлявшего его с детских лет, Джон и сам во многом напоминает мне Брюса.

Я также отдаю дань уважения супруге Брюса Линде. Когда они поженились, ей было чуть за двадцать и она даже не умела готовить. После их переезда в Окленд я учил ее некоторым любимым китайским блюдам Брюса. Со временем она расцвела и превратилась в одну из самых очаровательных женщин на свете. Я знаю, что Брюс считал свой успех во многом заслугой Линды. И только благодаря упорству и мужеству Линды возникла организация «Джун Фан⁴ Джиткундо», объединившая многих последователей Брюса, посвятивших себя сохранению и развитию его искусства и философии. Брюс был бы счастлив, узнав о такой преданности жены.

Дочери Брюса и Линды Шеннон было несколько лет, когда не стало ее отца. Но с появлением «Джун Фан Джиткундо» Шеннон все больше и больше узнаёт о нем из воспоминаний учеников и друзей Брюса. Если бы он мог услышать о ее успехах, личных и профессиональных, то был бы тронут, приобнял бы ее и похлопал по плечу.

Я предлагаю вам прочитать эту книгу, она поможет вам добиться любых важных целей. Перед вами история человека, который, преодолевая трудности, достиг успеха, потому что верил в себя. Пусть она вдохновит и вас. Я и сейчас чувствую присутствие Брюса, он по-прежнему мотивирует меня. Во время силовых тренировок (а я все еще поднимаю тяжести два-три раза в неделю) я выжимаю максимум: за себя и «за того парня», и еще один повтор «за Брюса». Это меня никогда не подводит!

Окленд, Калифорния, 1998 год

⁴ Это название происходит от китайского имени Брюса Ли, которое в разных вариантах произносят как Ли Джун Фан или Ли Чженьфан. *Прим. ред.*

Готовность ко встрече с возможностью

Линда Ли Кэдвелл

Позвольте мне описать один день из жизни Брюса Ли – день, когда он не смог соответствовать уровню ожиданий, который сам себе установил. Тот день стал поворотным в его судьбе.

Местом действия, где разыгрались драматические события, был Институт Джун Фан кунг-фу, тренировочный зал, открытый Брюсом и Джеймсом Ли. Я была на восьмом месяце беременности Брэндоном и поэтому хорошо запомнила, что все происходило в конце декабря 1964 года или в начале января 1965-го. Свидетелями исторического события стали я, Джимми Ли и несколько мастеров боевых искусств, чьи имена не были мне известны, несмотря на то что, судя по виду, это были опытные бойцы. Главными действующими лицами выступали Брюс и китайский мастер единоборств (он был моложе присутствовавших в зале мастеров), избранный представлять интересы группы из Сан-Франциско.

Предмет дискуссии, который привел к такому повороту событий, мог бы послужить темой отдельного рассказа, поскольку его корни кроются в истории столкновения Китая и Запада еще во времена Боксерского восстания⁵. Достаточно будет упомянуть, что мастера традиционного кунг-фу не одобряли то, что Брюс обучал единоборствам представителей Запада и вообще всех желающих, даже если они не были китайцами. Они настолько принципиально придерживались исторически сложившихся традиций, что бросили Брюсу вызов. Он должен был в поединке отстоять свое право учить «иностранных дьяволов». Брюс же следовал конфуцианскому принципу: «В обучении не должно быть классовых различий». Поэтому он принял вызов без сомнений и колебаний, и была назначена дата боя.

Последовавший поединок важен не столько своим исходом, сколько тем влиянием, которое он оказал на дальнейшую жизнь Брюса. Тем не менее вот краткое описание происшедшего: через мгновения после первой стычки китайский боец принялся кружить по залу, потом переместился через дверь в небольшую заднюю комнату, оттуда через другую дверь обратно в зал. Он проделал этот путь несколько раз, в то время как Брюс преследовал его. В итоге Брюс положил противника на пол, прижав его окончательно, и крикнул на китайском: «Ты сдаешься?» После второго или третьего раза противник Брюса признал поражение, и гости быстро покинули зал.

Весь бой продолжался около трех минут, и мы с Джеймсом были в полном восторге от решительной победы, столь быстро достигнутой. Однако Брюс отреагировал совсем по-другому. Я помню, как если бы это случилось вчера, как он сидел на ступеньках у заднего входа в зал и, обхватив голову руками, переживал, что не смог повергнуть противника более эффективно и что оказался неспособен одолеть убегающего человека. Возможно, впервые в жизни Брюс выглядел слабым и павшим духом. Он не праздновал победу, он был разочарован оттого, что его физическая форма и уровень владения кунг-фу оказались хуже, чем он ожидал. Это знаковое событие послужило толчком к развитию джиткундо и рождению новой системы тренировок.

Особо подчеркну, что по моим (и не только моим) наблюдениям, в начале 1965 года Брюс находился на пике физической формы. С самого его детства, которое прошло в Гонконге,

⁵ Ихэтуаньское восстание (Боксерское восстание) – восстание ихэтуаней (буквально – «отрядов гармонии и справедливости») против иностранного вмешательства в экономику, внутреннюю политику и религиозную жизнь Китая с 1898 года по 1901 год. *Прим. ред.*

было понятно, что он не обладает выдающимися природными данными. Его мать рассказывала мне, что он был худосочным ребенком, который после уроков предпочитал проводить время за просмотром фильмов и не придерживался здорового образа жизни. Однако с тринадцати лет Брюс регулярно и с рвением занимался ушу (вин-чун) у мастера Ип Мана, так что к моменту нашего с ним знакомства в 1963 году он был в великолепной форме. После боя в Окленде Брюсу этого показалось недостаточно. Он понимал, что должен больше работать и готовиться к осуществлению своей мечты, когда настанет нужный момент.

Для Брюса это означало не просто пробегать лишние километры на тренировках, делать больше повторений или поднимать гантели потяжелее. Он использовал системный подход: 1) ставить новые цели для укрепления собственной физической формы и здоровья; 2) выяснить наилучшие способы достижения поставленных целей; 3) использовать научный подход в реализации новых методик, фиксируя прогресс и при необходимости внося коррективы. В системе тренировок Брюса не было ничего случайного, и он не родился с подходящими физическими данными. Самым главным, что он вложил в осуществление своей мечты, были ум и любознательность (в паре это сильнейшее сочетание), самоотдача и упорство (не отступать даже перед лицом непреодолимых обстоятельств) и концентрация (получать удовольствие не только от цели, но и от пути к ней).

Меня иногда спрашивают, откуда он брал столько времени на тренировки. Ответ прост: так он предпочитал проводить свое время. Чем бы он ни был занят, каждый день несколько часов Брюс посвящал работе над телом и духом, чтобы быть в наилучшей форме. Тут вступала в игру его богатая фантазия. Помимо регулярных тренировок, для него было характерно заниматься сразу несколькими делами: читать книгу, сгибать руку с гантелью и растягивать ногу; или, к примеру, затеять с детьми какую-нибудь игру с нагрузками; или выполнять изометрические упражнения, управляя машиной. В детстве за это качество его называли непоседой; став взрослым, он не изменился.

Путь, который избрал Брюс для достижения наилучшей физической формы, составляет основное содержание книги «Раскрой возможности своего тела». Это столь удачно придуманное самим Брюсом название описывает его путь постижения боевых искусств. Джиткундо – боевое искусство Брюса – это всеобъемлющий подход к проживанию жизни на пике потенциала, оно естественным образом включает физическое развитие тела для максимального использования его возможностей. Будет уместным определить путь Брюса в его искусстве как путь достижения наивысшей формы функциональной красоты.

Изучая эту книгу, читателю стоит обратить основное внимание на процесс, избранный Брюсом, а не сосредотачиваться на отдельных упражнениях и ежедневных тренировках. Вместо того чтобы в точности повторять набор упражнений, попробуйте изучить многочисленные источники – и технические, и основанные на личных наблюдениях, – к которым прибегал Брюс в своих поисках, и стараться следовать осознанному подходу к решению проблем. В последние десятилетия происходит бум в индустрии фитнеса и здорового образа жизни, огромные потоки информации оказались доступны всем желающим. Брюс погрузился бы с головой в новые исследования и рекомендовал бы вам последовать его примеру. Он всегда стремился вперед, никогда не успокаивался на достигнутом и был в вечном поиске – так он шел по бесконечному пути к физическому совершенству. Другими словами, процесс достижения цели для него был не менее важен, чем сама цель, которая состояла в том, чтобы быть готовым, когда представится возможность поделиться «искусством раскрытия возможностей своего тела». Подтверждение этому можно увидеть в фильмах с его участием, а также найти в записях, которые он оставил. Многие из этих материалов вошли в книгу.

Для меня лично Брюс навсегда остался живым примером и вдохновителем физически активного и здорового образа жизни. На протяжении нашей совместной жизни он был мне не только мужем, другом и отцом моих детей, он был моим учителем. Его пример до сих пор

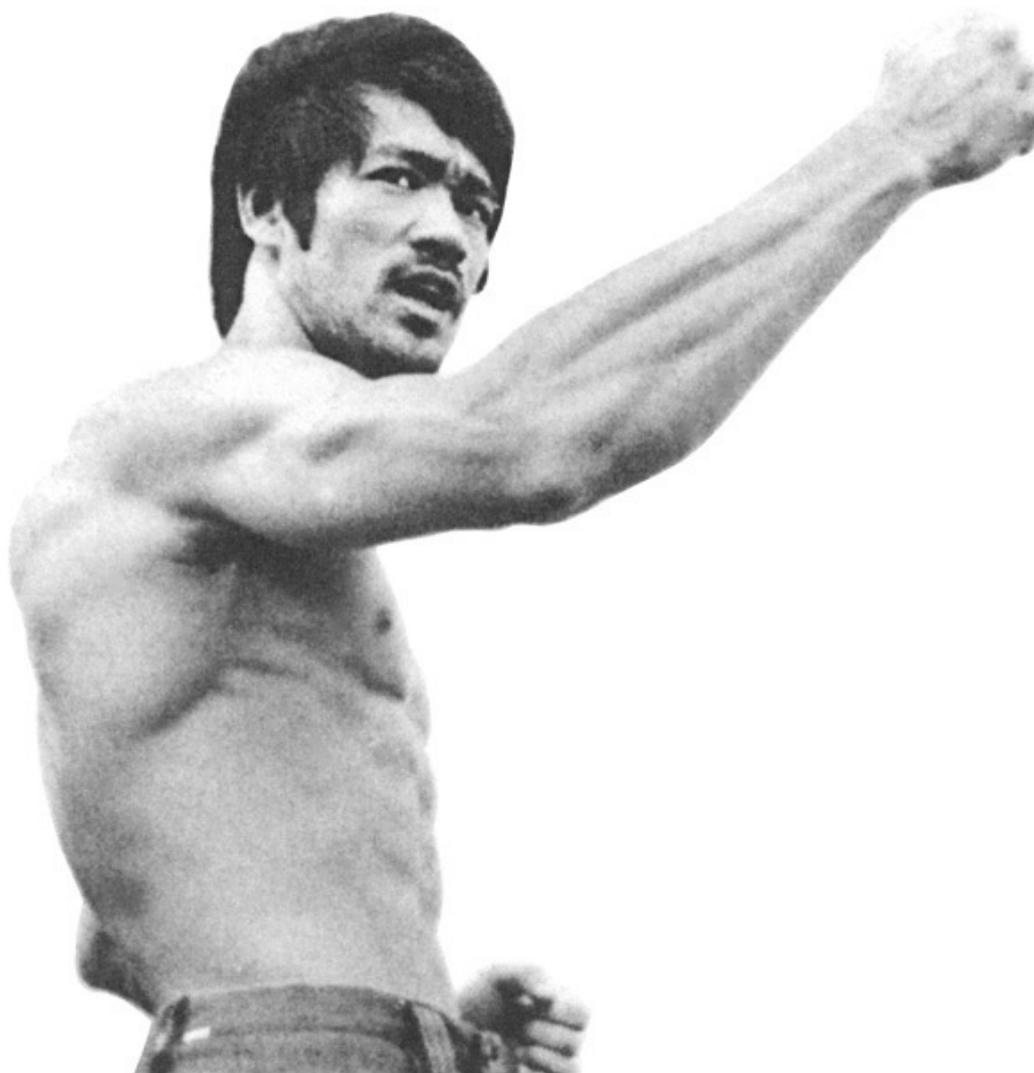
продолжает ежедневно мотивировать меня. Благодаря этой книге у читателя появляется возможность приобщиться к искусству Брюса и почувствовать его вдохновение.

Перефразируя слова Аристотеля, можно сказать, что истинным признаком глубины познания может служить сила преподавания. Читая эту книгу, вы убедитесь, что познания Брюса в том, как развить физическую форму и как тренировать свое тело, были глубоки. Понять его метод гораздо более важно, чем детально изучить тренировки, описанные в этой книге. Мы все в долгу перед Брюсом за то, что он поделился с нами своим знанием: как достичь максимума потенциала и быть готовым к новым возможностям.

Предисловие

Все виды знания так или иначе ведут к самопознанию. Так что когда ко мне приходят люди, они не просят научить их тому, как защититься или уложить противника. Они хотят научиться выражать себя через движение: будь то гнев, решимость или что-то другое. Иными словами, они платят мне за то, чтобы с помощью боевых приемов овладеть искусством раскрытия возможностей своего тела.

Брюс Ли



* * *

Спекуляции на тему того, как великий мастер боевых искусств и философ Брюс Ли ваял свое тело, возникают постоянно. Я говорю «спекуляции», потому что до настоящего времени все сведения об этом носили обрывочный характер или были пересказами не из первых уст, полученными при опросах некоторых учеников Брюса (проведенных десятилетия спустя),

целью которых было узнать, как именно тренировался Ли, чтобы его тело стало столь совершенным, и как ему удалось раскрыть его потенциал до такой потрясающей степени.

В поисках ответов на эти вопросы неизбежно возникали следующие проблемы: 1) большинство этих учеников не обращали особого внимания на методику личных тренировок Ли, так как предпочитали концентрироваться только на принципах и техниках борьбы; 2) немногие из его учеников вообще имели такую возможность более или менее регулярно, так как Ли предпочитал работать в одиночестве.

Проблема еще и в том, что Ли непрестанно экспериментировал с новыми тренажерами и тренировочными планами. Таким образом, если его ученики и могли наблюдать за тренировками Брюса, это можно сравнить с единственным кадром, вырезанным из киноплёнки с целым фильмом. И так же, как один кадр не может отразить весь сюжет, смутное воспоминание о тренировке, свидетелем которой человек случайно стал двадцать лет назад, не может передать всю совокупность взглядов Брюса Ли на его систему тренировок. Как однажды сказал сам Ли: «Нет такого понятия, как полноценная часть целого».

Вскоре после того, как Брюса Ли не стало, мне исполнилось тринадцать. Это возраст, когда юноши ищут примеры для подражания, и я помню, что на меня произвело огромное впечатление телосложение Ли, и меня невероятно раздражало отсутствие информации о том, как он смог этого добиться. Безусловно, он не мог родиться с таким телом, с такими потрясающими физическими данными. Он должен был создать все это, но каким образом? Если это был результат занятий боевыми искусствами, тогда каждый, кто занимался единоборствами, и в частности боевым искусством Брюса Ли джиткундо, имел бы подобное телосложение. Но это было не так.

Фотографии Ли в подростковом и юношеском возрасте подтверждают, что его тело не было столь хорошо развито. Значит, речь не шла о неожиданной генетической случайности. Он каким-то образом создал себя сам. И снова возникал вопрос: как? Я ожидал найти ответ в теории единоборств. Однако тонны журнальных статей и даже книг, якобы описывающих «методику тренировок» Ли, не дали никакой существенной информации о том, как он работал над своим телом. Сведения, которые они содержали, были невнятными и, как я потом узнал, вводили в заблуждение.

Информация от людей, которые знали Ли или утверждали, что тренировались с ним, в лучшем случае была противоречивой. Один ученик утверждал, что Ли «каждый день пробегал по восемь километров», другой был убежден, что Брюс редко преодолевал больше трех. Также нет определенности в том, как Брюс Ли работал с отягощениями. Годами считалось, что он придерживался большого числа повторов (до 25 в подходе). Но изучая во время подготовки этой книги его записи и дневники тренировок, я не нашел подтверждения этой теории. В них речь шла о среднем диапазоне, то есть о шести-двенадцати повторениях в подходе.



Никто из этих так называемых авторитетов не смог дать объяснение тому, что конкретно делал Ли, чтобы добиться обладания тем, что многие называли «самым совершенным телом на планете». Просто сказать, что он «поднимал тяжести и бегал», было бы прискорбно неадекватным объяснением. И как подобный ответ (а именно это в основном и говорили упомянутые авторитеты) мог бы удовлетворить человека, решившего последовать методикам Брюса Ли по развитию тела? В конце концов, это вообще не ответ на вопрос, если он не объясняет, как и что надо делать. Как Брюс Ли поднимал тяжести? Какие упражнения он делал? По сколько подходов? Какое количество повторений? Сколько дней в неделю тренировался? И – самое важное – были ли у Брюса Ли какие-то особые планы тренировок?

Наконец-то все ответы на подходе. Через четверть века после смерти Ли его вдова Линда Ли Кэдвелл великодушно открыла двери в до этого неизвестный мир Брюса Ли. Достоянием публики стали его личные бумаги, эссе, комментарии и дневники, содержащие бесценную информацию для тех, кто стремится узнать, что же на самом деле считал важным или, наоборот, несущественным сам Брюс Ли. Материалы, вошедшие в эту книгу, наконец позволяют нам увидеть, какие именно методы он использовал, чтобы сформировать, развивать и поддерживать в тонусе свое невероятное тело.

Некоторые считают, что если ты не обладаешь данными Брюса Ли, то пытаться следовать его методикам бесполезно. Я лишь могу сказать, что это прямо противоположно тому, что доказал Ли, и законам физиологии. Нагрузки, которые сформировали сильные и рельефные мышцы Брюса Ли, приведут и вас к тому же результату – такова природа человеческой физиологии.

Анатомически и физиологически люди похожи друг на друга. Брюс всегда это четко осознавал, и это нашло отражение в теории его боевого искусства и личных тренировочных методиках. Конечно, некоторым людям присущи определенные анатомические и физиологические особенности, но они существуют в ограниченных и измеряемых рамках. Они не влияют на то,

что общие принципы действуют на всех одинаково и не изменяют в корне суть человеческой физиологии.



Все, что вам необходимо сделать, – это воспринять знания, изложенные в этой книге, и регулярно применять их. Так, как это делал Брюс Ли. Не надейтесь добиться результатов, которых добился он, если вы не готовы вложить в них столько же времени. Как говорил он сам: «Одного знания недостаточно, его нужно применить. Желания мало, надо действовать».

Для меня изучение, составление и редактирование материалов Ли по развитию и поддержанию физической формы стало воплощением двадцатипятилетней мечты. Я наконец-то смог найти ответы, которые давно отчаялся получить. К счастью для моего любопытства и потомков, Брюс Ли был человеком последовательным не только в тренировках, но и в жизни, философии и боевых искусствах.

Книга «Правила тренировок Брюса Ли. Раскрой возможности своего тела» представляет собой описание системы взглядов Брюса Ли на процесс тренировки. Каждая глава предлагает

материалы, собранные не со слов забывчивых коллег и самопровозглашенных гуру, а те, что дал нам сам Брюс Ли в своих записях, комментариях к прочитанному, письмах, дневниках и интервью. Только при необходимости заполнить пробелы в материалах Ли я счел полезным обратиться к тем, кто «присутствовал там и тогда» или тренировался вместе с ним. И даже в этих случаях я предпочитал обращаться к тем, кто больше всего времени провел с Брюсом Ли. И я сравнивал приведенные ими факты с рассказами других людей на предмет сходства или противоречий. Если все были единодушны в воспоминаниях, я использовал их. В противном случае – опускал.

Главная тема этой книги – формирование мышечной массы и укрепление тела и всех его подсистем ради полного здоровья и поддержания хорошей физической формы. Поскольку мышцы – это двигатели тела, людям, особенно занимающимся единоборствами, жизненно необходимо постоянно наращивать их. Не воспринимайте это как призыв становиться похожими на спортсменов-культуристов. Мышцы, особенно те, что формировали фигуру Брюса Ли, появляются в результате функциональных тренировок. То, что они при этом позволяют выглядеть столь впечатляюще, относится к побочным эффектам. И наоборот, мышцы, которые накачивают исключительно для внешнего вида, редко бывают функциональными, не говоря уже об усилиях по поддержанию их в форме. Так что если ваш путь не предполагает сначала поднимать тяжести, а потом принимать эффектную позу, вряд ли вы захотите тратить время на создание мышц ради формы, а не ради дела.

Информация из этой книги обеспечит вас потенциальной возможностью обрести наилучшую форму. Вы будете хорошо себя чувствовать, у вас появится много энергии, вы станете подтянутым и будете отлично выглядеть. И меня очень радует, что это навсегда положит конец досужим рассуждениям, будто Брюсу все досталось от природы и ему не пришлось много и подолгу трудиться ради каждого грамма мышечной массы. Я также надеюсь донести до читателя, что Брюсу пришлось проанализировать и применить на практике невероятный объем знаний; именно это позволило ему достичь столь высокого уровня физической формы.

Брюс потратил тысячи часов, занимаясь в одиночестве. И это пример, который подтверждает наличие у каждого из нас потенциала, который позволяет стать лучше и функциональнее. Более того, пример пережил своего создателя, оставшись в записях, фотографиях и памяти о достижениях Брюса Ли. Линда Ли Кэдвелл более лаконично выразила это в надписи, выгравированной на книге, которая покоится у основания его могильного камня:

Твое вдохновение продолжает вести нас к освобождению.

Глубочайшее уважение к памяти Брюса Ли и его достижениям в мире физической культуры подвигло меня на написание этой книги.

Джон Литтл

Июнь 1998 года

Что говорят о физической форме Брюса Ли

Я знаю, миллионы его поклонников уверены, что Брюс имел особые физические данные от рождения; они видели, как он применяет свою невероятную силу, как он бодр; изучали, как он владеет своим небольшим, но прекрасным телом. Многие из них просто не верили мне, когда я объясняла, что Брюс сам создал это выдающееся тело исключительно трудом и упорством на напряженных тренировках.

Линда Ли Кэдвелл

Брюс Ли обладал исключительно, в буквальном смысле исключительно рельефным телосложением. У него было очень мало жира. Я хочу сказать, что в его теле жира было меньше, чем у любого из известных атлетов. Думаю, поэтому он выглядел столь впечатляюще. Есть немало людей, которые выполняют те же движения и владеют приемами, но они не выглядят так убедительно и впечатляюще, как Брюс Ли. Он был единственным в своем роде. Он был иконой для очень многих. Самое замечательное – это то, что такие, как Брюс Ли, вдохновляют миллионы и миллионы ребят своим примером. Глядя на него, они хотят учиться боевым искусствам, они хотят попасть на экраны. И тогда они идут в спортзалы и тренируются там часами. Такие люди, как Брюс Ли, служат вдохновляющим примером, и это помогает в жизни стольким ребятам во всем мире. Его влияние было глубоким и значительным, и, мне думается, им будут восхищаться и помнить долгое время.

Арнольд Шварценеггер

Брюс снял футболку, и я в очередной раз обомлел при виде его торса. У него были мышцы на мышцах.

Чак Норрис, The Secret Power Within⁶

Он создал себя сам. Он вылепил себя, каждая мышца его тела была готова и настроена на то, что он делал, и полностью функциональна. В нашу последнюю встречу он был в идеальной форме, его кожа была гладкой, как бархат, и он выглядел фантастически.

Джеймс Кобурн⁷

Имея небольшой вес, он использовал каждый его грамм. Он был очень сильным и состоял из одних мышц. Он был в превосходной форме, очень хорош.

Карим Абдул-Джаббар⁸

⁶ Издана на русском языке. Норрис Ч. Тайная сила внутри нас. М.: София, 1997. Прим. ред.

⁷ Джеймс Харрисон Кобурн – младший (1928–2002) – американский актер, снявшийся более чем в семидесяти фильмах и примерно в сотне телевизионных постановок. Прим. ред.

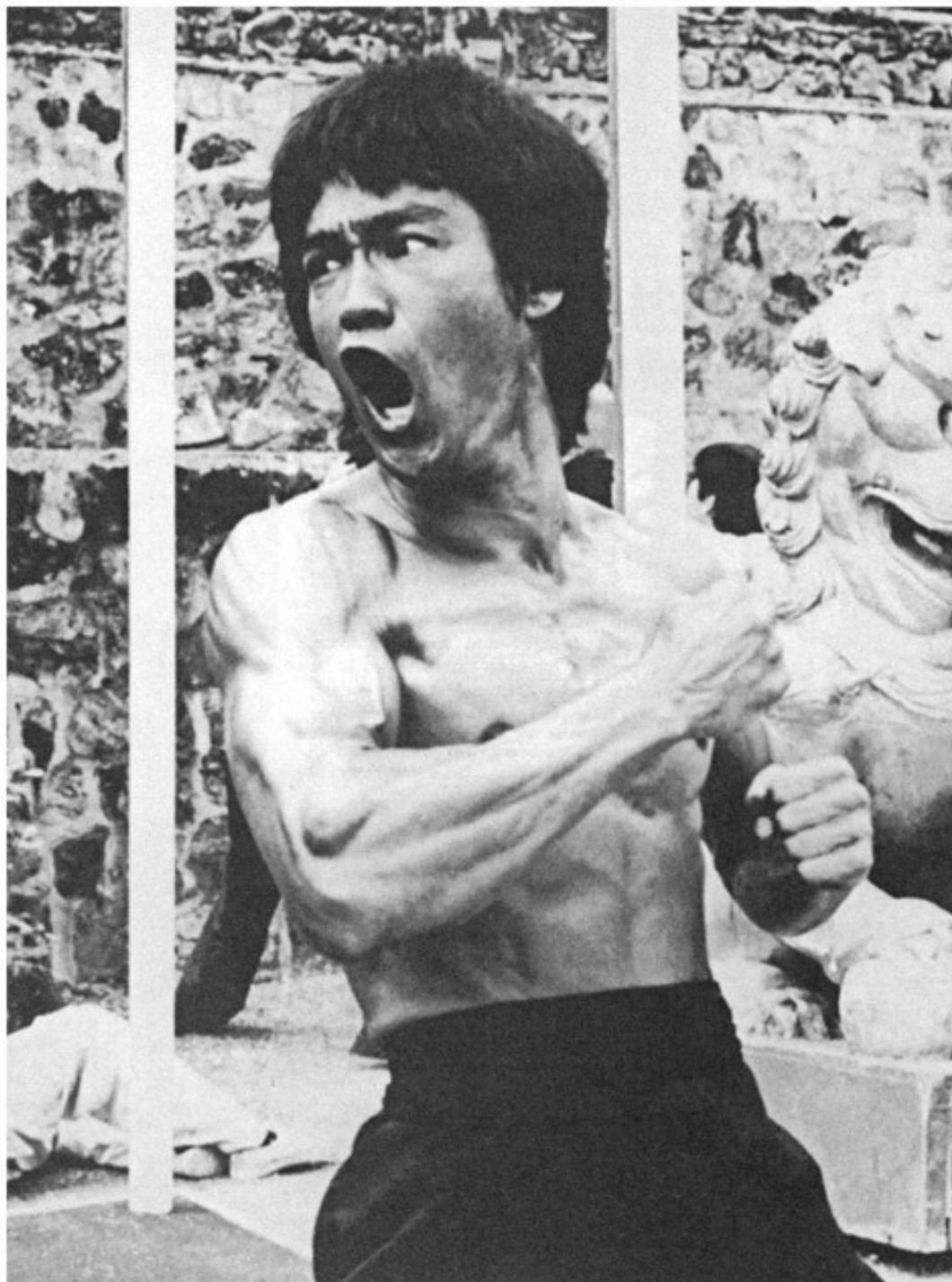
⁸ Фердинанд Льюис Алсиндор – младший (1947 г. р.), более известный как Карим Абдул-Джаббар, – американский профессиональный баскетболист. Лидер по количеству набранных очков в регулярном чемпионате за всю историю НБА; чаще, чем кто-либо, признавался самым ценным игроком НБА. Прим. ред.

*Когда он снял рубашку, – с ума сойти! – он был вылитый Чарльз Атлас⁹!
Таки Кимура¹⁰*

⁹ Чарльз Атлас (1892–1972) – имя при рождении Анджело Сицилиано, создатель бодибилдинга и связанной с ним программы физических упражнений, которая более всего известна благодаря рекламной кампании с именем и образом Атласа; она считается одной из самых продолжительных и самых запоминающихся рекламных кампаний всех времен. *Прим. ред.*

¹⁰ Таки Кимура (1924 г. р.) – один из самых близких друзей Брюса Ли, а также лично сертифицированный им инструктор по Джун Фан кунг-фу. На свадьбе Брюса Ли был шафером. *Прим. ред.*

Вступление



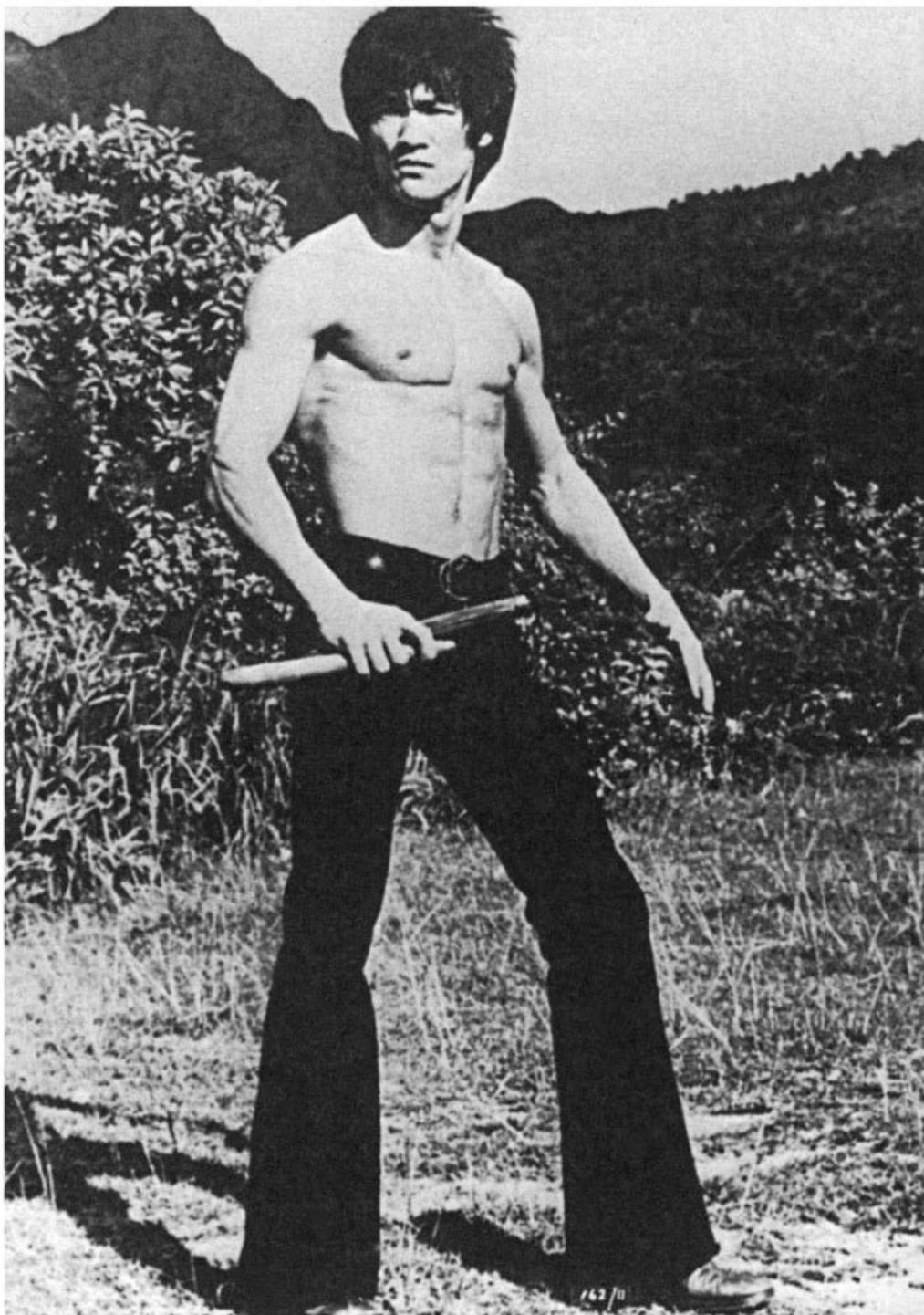
* * *

Почти три десятилетия люди повторяют эти слова, сказанные о мускулах мастера боевых искусств, актера и философа Брюса Ли. Их приписывают Анне Клауз, супруге режиссера последнего фильма с Брюсом Ли «Выход дракона» Роберта Клауза. Оказавшись на съемочной площадке и наблюдая за тем, как оголенный по пояс и покрытый потом на влажной гон-

конгской жары Ли отрабатывает сцены драки, Анна была загипнотизирована его невероятной мускулатурой.

Во время перерыва она подошла к Брюсу и попросила разрешения потрогать его бицепсы. «Пожалуйста», – отреагировал Ли, привыкший к подобного рода просьбам, и напряг мышцы.

– Бог мой! – воскликнула женщина, моментально отдернув руку. – Они же на ощупь как теплый мрамор!

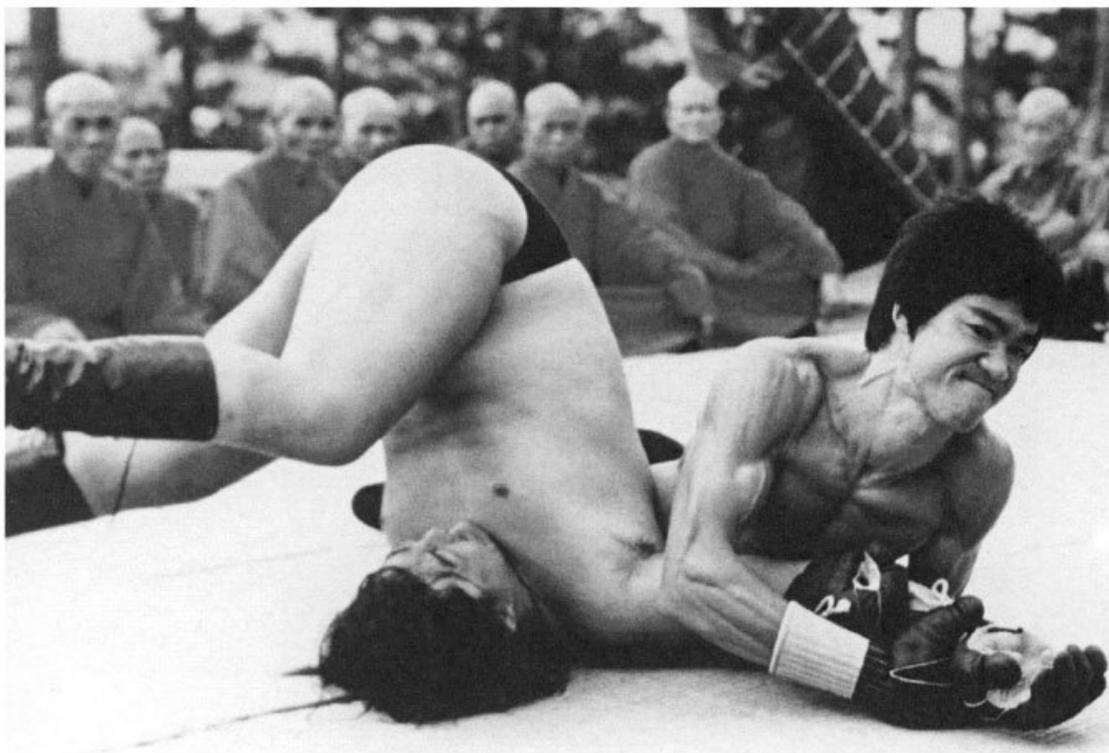


Удивительно, что столько лет прошло с того дня, когда Брюс Ли умер в июле 1973 года от отека мозга, а люди до сих пор не могут забыть, как выглядел человек ростом 175 санти-

метров и в лучшие дни весивший 65 килограммов. Хотя это удивительно лишь в контексте нашей западной культуры, где стандарты большой силы подразумевают накачанного здоровяка ростом не меньше метра восьмидесяти и под полтора центнера весом. Еще более удивительно, что почти каждый сохранил что-то свое, отличное от других, от встречи с Брюсом Ли в жизни, кино, книгах или видео. Те, кто занимается единоборствами, продолжают восхищаться его ловкостью, силой и скоростью, а также тем, что он привнес науку в мир боевых искусств. Киноманы заинтригованы его природным магнетизмом и тем, что он в одиночку создал новый жанр боевиков в кино, открыв двери Сильвестру Сталлоне, Арнольду Шварценеггеру и им подобным. Философов впечатляет, как он сумел перекинуть мост через разделяющую Запад и Восток пропасть и успешно синтезировал то, что многие называли двумя несовместимыми метафизическими мировоззрениями.

Есть еще одна группа – бодибилдеры и поклонники физической культуры, которые по своему ценят Ли. И это также удивительно, если не сказать забавно, потому что Брюс Ли никогда не относил себя к бодибилдерам в традиционном смысле этого слова. Но его физическая форма по-прежнему остается предметом вдохновения бодибилдеров и атлетов на многих континентах. Любой из них, молодой или опытный, способен с одного взгляда на его тело определить, сколько времени потребовалось, чтобы привести его в такую форму, и это производит на атлетов огромное впечатление. Корифеи бодибилдинга, такие как Лу «Невероятный Халк» Ферриньо, Рейчел Маклиш, Флекс Уилер, Шон Рэй, Ленда Мюррей, Дориан Йейтс и Ли Хейни – то есть практически весь цвет этого бизнеса, – отдают должное тому влиянию, какое Брюс Ли и его тело оказали на их карьеру в бодибилдинге. Даже Шварценеггер, впечатленный качеством мускулатуры Ли, признался мне не так давно: «Есть немало людей, которые выполняют те же движения и владеют (боевыми) приемами, но они не выглядят так убедительно и впечатляюще, как Брюс Ли. Он был единственным в своем роде». Весьма высокая оценка!

Кому-то трудно в это поверить. В конце концов, по американским стандартам Ли не мог считаться выдающимся атлетом. Так чем же такие гиганты, как Шварценеггер и Ферриньо, могли вдохновиться? Ответ прост: качеством. У представителей мужского пола редко можно наблюдать – если только речь не идет о леопарде – подобное сочетание великолепных линий, гармоничной формы и выточенного рельефа. Он был одновременно грациозным и грозным. Его движения гипнотизировали, а в покое он выглядел гармонично и даже элегантно. Многие бодибилдеры и игроки в американский футбол, расслабившись, перестают быть похожими на атлетов. А когда они начинают двигаться, вся масса мышц, которую они накачали, перемещается вместе с телом, и с ней ничего не происходит. Это, как правило, просто некоординированное движение большого тела, эдакого огромного куска желе. Тело Ли, напротив, всегда было в тонусе, компактно, изящно, утонченно и рельефно и в движении, и в покое.



Разница между тем, как выглядела мускулатура Ли и типичного бодибилдера, возникала потому, что Ли наращивал свои мышцы не ради шоу. Как объяснял один из первых учеников Ли в Штатах Джесси Гловер из Сиэтла, Брюса «больше всего заботила функциональность». Эффектная мускулатура, которую развил Ли, была побочным эффектом этой главной цели. Прыжок в высоту на два с половиной метра, чтобы разбить лампочку (как он это делал в фильмах «Марлоу» и «Путь дракона»), или удар с расстояния метра за пять сотых секунды – это все была демонстрация силы и скорости, которые дались Брюсу Ли долгими и тяжелыми тренировками. То, что в результате он создал замечательные доспехи из мускулов, оказалось приятным бонусом, но не было главной его целью.

Возможно, такие физические достоинства в первый и последний раз соединились в одном человеке. Ли развил молниеносные рефлексy, супергибкость, невероятную силу, кошачью грацию и мужественность в одном смертоносном комплекте. Более того, его мускулатура была сбалансирована и симметрична, и хотя не все одинаково восхищаются огромной мышечной массой кандидата на титул «Мистер Вселенная», почти все, с кем я общался, от профессиональных культуристов до обычных мужчин и женщин с улицы, восхищаются тем сочетанием физических данных, которое представляет Брюс Ли.

То, что он повлиял на многих чемпионов-бодибилдеров, само по себе великое достижение, учитывая, что Ли никогда не участвовал в соревнованиях по фитнесу. Он никогда не стремился нарастить массивную мускулатуру. Как вспоминал один из друзей Ли и его верный последователь Тед Вонг, «Брюс тренировался главным образом ради силы и скорости». Те, кому посчастливилось общаться с ним, от голливудских продюсеров до его коллег по боевым единоборствам, в один голос говорят, что мышцы Ли обладали существенной мощью. Это вовсе не означает, что он был равнодушен к тому впечатлению, которое производило на людей его тело. Таки Кимура, пожалуй, лучший друг Ли (и шафер на его свадьбе в 1964 году), заметил, что Брюс никогда не упускал возможности снять рубашку и продемонстрировать результаты своих трудов в тренажерном зале, часто чтобы просто понаблюдать за реакцией зрителей.

У него были совершенно невероятные широчайшие мышцы спины. Я не видел ничего подобного, – вспоминает Кимура. – Его любимой шуткой было притвориться, что его большой палец – это конец шланга, через который он, положив палец в рот, надувал эти мышцы. Когда он это делал, он был похож на чертову кобру!

Функциональный фитнес и исключительная сила

Дэн Иносанто, еще один друг Брюса, помогавший ему вести занятия по программе боевых искусств в лос-анджелесской школе Ли в 1967–1970 годах, подчеркивал, что Ли очень интересовался развитием силы, которую можно конвертировать в мощь.

Я помню, однажды мы с Брюсом шли по пляжу в Санта-Монике мимо того места, где находился спортзал The Dungeon (некогда принадлежавший знаменитому Вилу Танни¹¹), и вдруг оттуда выходит такой здоровый бодибилдер, – рассказывал Иносанто. – Я сказал Брюсу: «Эй, ты только посмотри, какие руки у этого парня!» Никогда не забуду реакцию Брюса. Он сказал: «Да, он большой, но насколько он силен? Сумеет ли он эффективно использовать эту гору мышц?»

Мощность, как считал Ли, это способность быстро и эффективно использовать в реальных ситуациях силу, приобретенную в спортзале.

Разумеется, богатырские подвиги Ли вошли в легенду: он мог отжиматься на двух пальцах, удерживать в течение нескольких секунд 34-килограммовую штангу на вытянутых руках перед собой и отбрасывать на пять метров людей, весивших на 45 килограммов больше него, своим знаменитым дюймовым ударом¹². Сила, заключенная в теле, вес которого колебался между 57 и 62 килограммами, была исключительной. Ли мог простым боковым ударом ноги послать к потолку боксерский мешок весом под 130 килограммов.

Для Ли главной целью тренировок с отягощениями были сила и ее наращивание. В итоге его упражнения эволюционировали до пределов интуитивного знания, того, что некоторые знатоки бодибилдинга называют «инстинктивным» тренингом. Как утверждают люди, которые занимались с Ли время от времени, например мастер единоборств и актер Чак Норрис, вне зависимости от весовой категории Брюс Ли был одним из сильнейших людей в мире.

¹¹ Вик Танни (1912–1985) – урожденный Виктор Янидинардо, сын эмигранта из Италии, основатель первой в США сети спортивно-оздоровительных центров. *Прим. ред.*

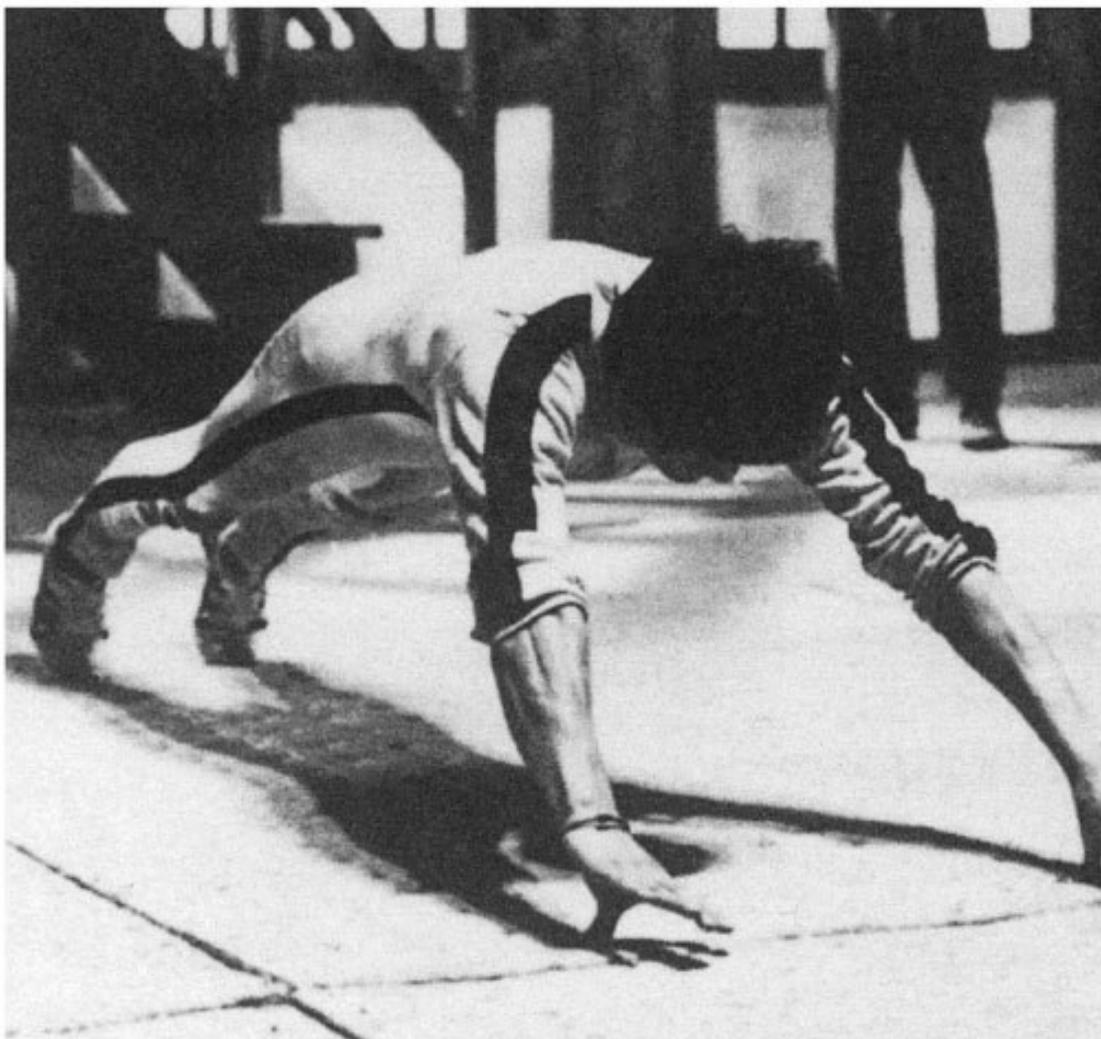
¹² Дюймовый удар – атака кулаком либо ладонью с очень небольшого расстояния. *Прим. ред.*

Путь Брюса Ли к бодибилдингу

Благодаря усердному изучению физиологии и кинезиологии¹³ Ли мог с легкостью отличить полезное упражнение от неэффективного и никогда не тратил впустую время на тренировках, которые были нацелены на конкретный результат. Ли был убежден, что изучающий науку физических упражнений должен стремиться к идеальной форме, состоящей из внушительной силы, быстроты, владения приемами, отменного здоровья и красоты мышечного рельефа, которая отличает идеально физически развитого человека. Ли верил, что каждый день предоставляет нам шанс усовершенствовать себя физически и духовно. И мы вольны либо воспользоваться возможностью, чтобы на шаг приблизиться к реализации нашего потенциала и двигаться по пути прогресса, либо отклонить ее и в таком случае стоять на месте или откатываться назад.

Ли довольно рано осознал: чтобы реализовать физический потенциал, мы должны неизменно увеличивать нагрузки и преодолевать желание полежать на диване перед телевизором, где так легко избежать необходимости самореализовываться, занявшись чем-то прямо противоположным – а именно отключить мозг и позволить мышцам атрофироваться. Ли стремился узнать о работе тела и разума как можно больше. Он хотел выяснить, на что он действительно способен, а не успокаиваться на том, чего уже смог достичь. Поэтому каждую тренировку он рассматривал как новый опыт, возможность подняться на следующий уровень. Как следствие, у него было чутье на людей, которые недооценивали себя, отлынивая на тренировках, или не чувствовали свои истинные возможности.

¹³ Кинезиология – наука о мышцах и выполняемых ими движениях. *Прим. ред.*

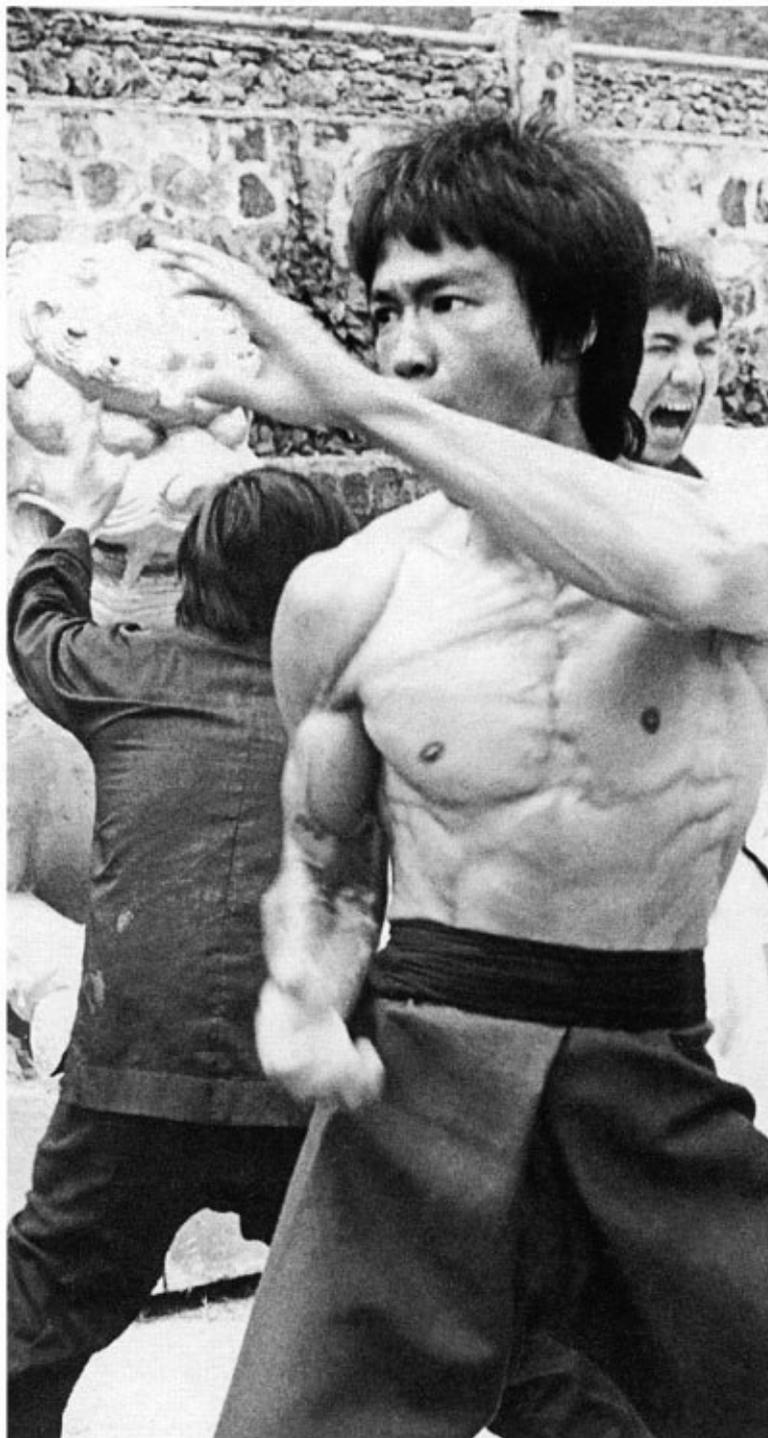


Стерлинг Силлифант¹⁴ (ученик Ли) вспоминает любопытную историю, которая идеально иллюстрирует отношение Брюса Ли к прогрессивному повышению нагрузки в кардиотренировках, а равно и то, как он отказывался позволять людям – в данном случае самому Стерлингу – недооценивать их физические возможности:

Мы с Брюсом ежедневно пробегали около пяти километров на приличной скорости. Мы преодолевали это расстояние за двадцать одну или двадцать две минуты. Километр меньше чем за четыре с половиной минуты. (Примечание: в 1968 году Ли доводил это время до четырех минут шести секунд.) В то утро он сказал мне: «Сегодня будет восемь километров». Я ответил: «Брюс, восемь мне не по силам. Я намного старше тебя и восемь не осилю». Он возразил: «Когда пробежим пять, переключим скорость, и останется всего три. Ты сможешь». Я согласился: «Ладно, черт возьми, я подписываюсь». И мы пробежали пять километров, потом начали бежать шестой; три-четыре минуты я выдержал, но потом начал сдавать. Я выдохся, сердце колотилось, я больше не мог бежать и сказал: «Брюс, если я продолжу, – а при этом мы так и бежали, – если я продолжу, меня

¹⁴ Стерлинг Дейл Силлифант (1918–1996) – американский сценарист и продюсер. Наиболее известен сценарием к фильму «Полуночная жара», за который получил премию «Оскар» в 1967 году. *Прим. ред.*

хватит инфаркт, и я умру». На что он ответил: «Так умри». Это меня настолько разозлило, что я добежал до конца все восемь километров. После я отправился в душ и потом решил высказать ему, что думаю. Я спросил: «Зачем ты мне такое сказал?» Он ответил: «Потому что это все равно что умереть. Серьезно, если ты каждый раз ограничиваешь свои возможности, физические и не только, это постепенно распространится на все остальное. На работу, мораль, на все, что ты собой представляешь. Ограничений не существует. Бывают ровные участки пути, но нельзя на них задерживаться, надо их преодолевать. Если это сильнее тебя, оно тебя убьет. Человек должен все время стремиться поднять свой уровень».



Это убеждение, что «не существует ограничений», стало центральным тезисом созданного Ли искусства и философии джиткундо. На логотипе джиткундо вокруг символов инь-ян расположены китайские иероглифы, означающие: «Прокладывая путь через беспутье / Ограничивая себя отсутствием ограничений». Однажды Ли написал письмо основоположнику американского тхэквондо Джуну Ри, в котором предостерегал: «Заниженная цель – это худшее преступление человека», подчеркивая свое мнение по поводу самоограничений – в спорте и во всех сферах жизни.

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.