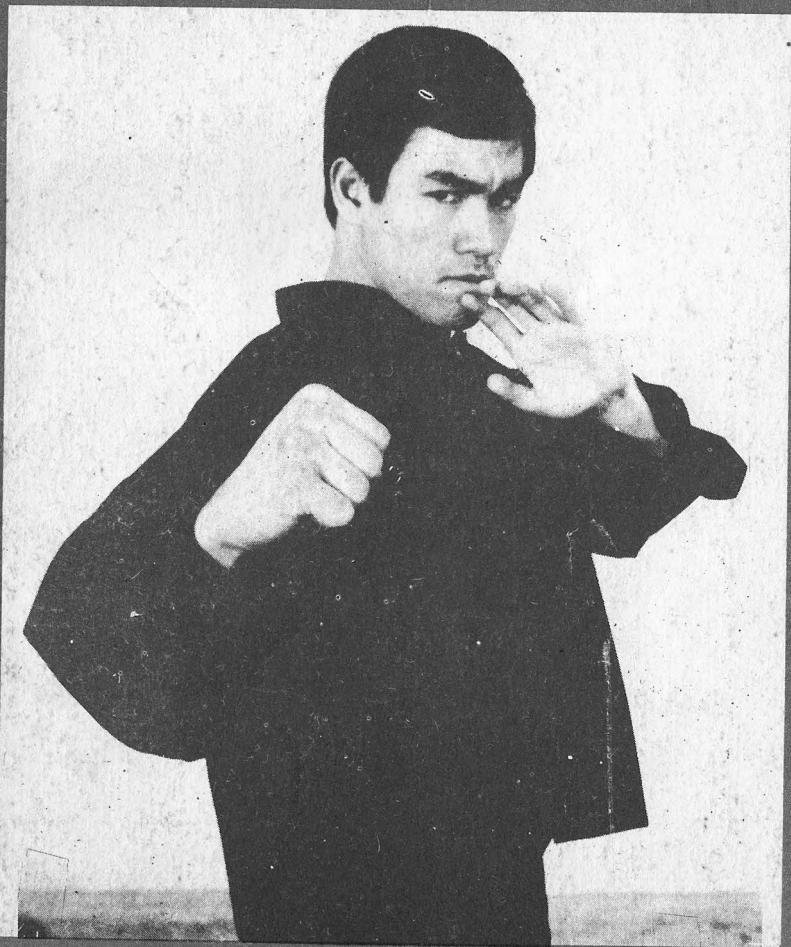
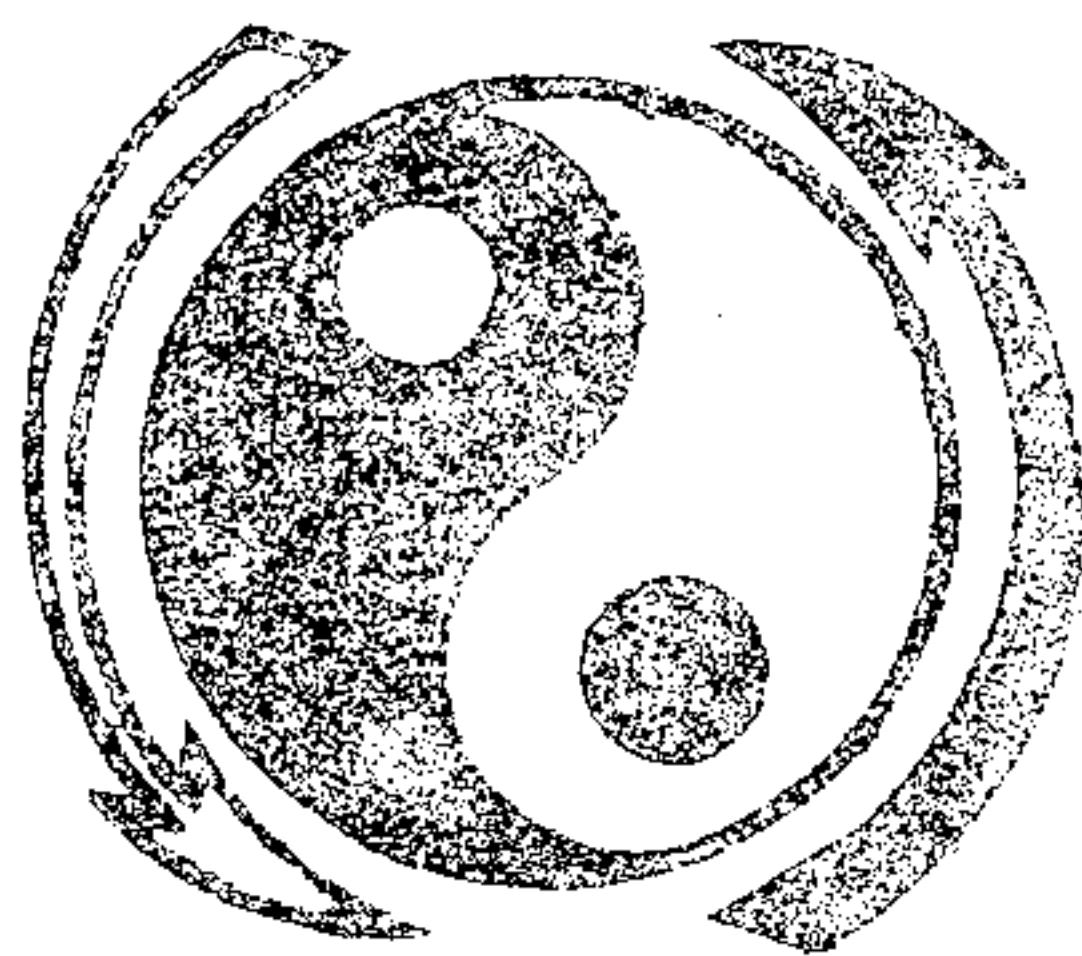


Брюс Ли

ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

I. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК БРЮСА ЛИ

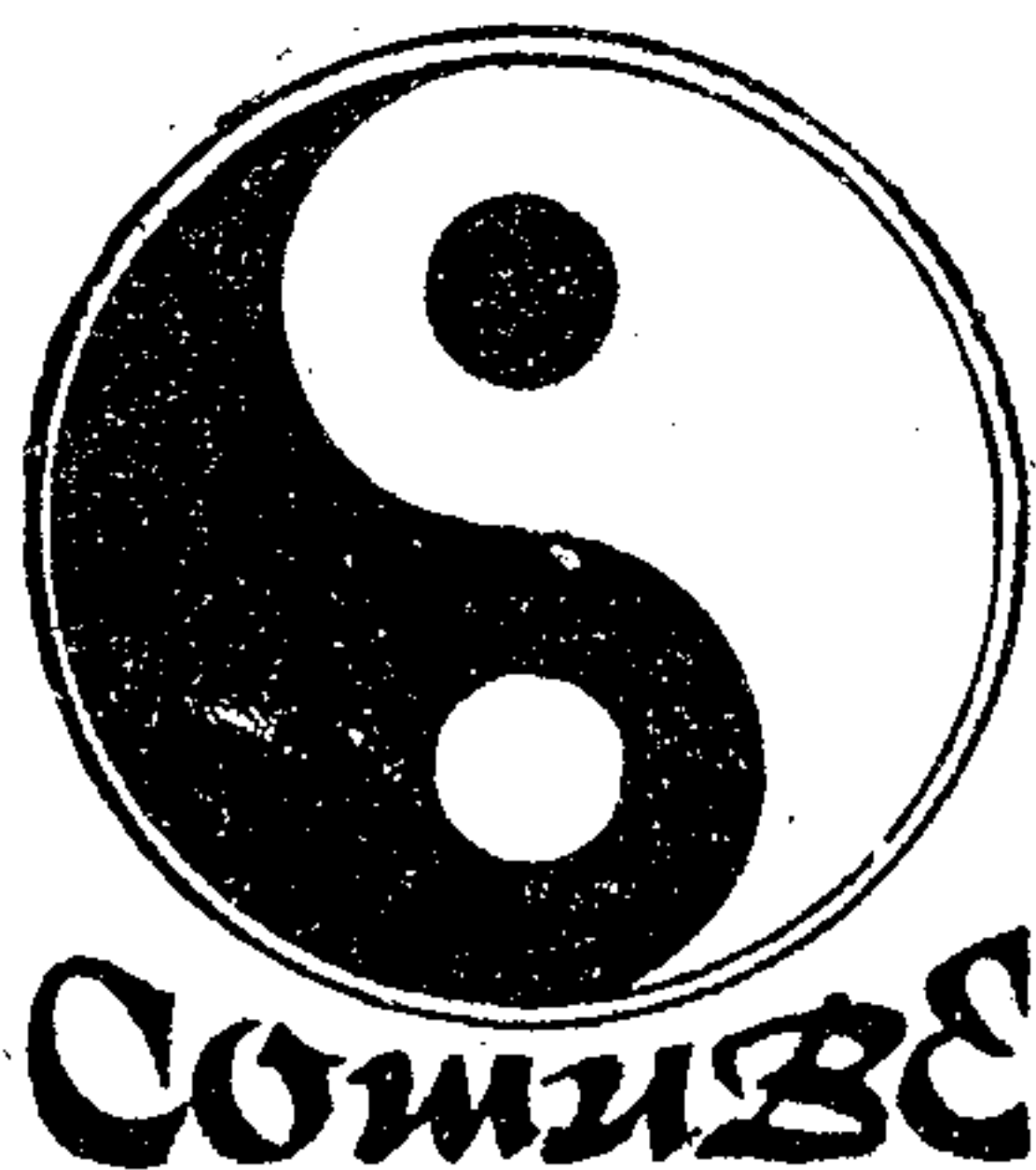




БРЮС ЛИ — ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

Методы тренировок Брюса Ли

КНИГА ПЕРВАЯ



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Основные подготовительные упражнения	11
Глава 2. Стойки	22
Глава 3. Работа ног	38
Глава 4. Тренировка силы	54
Глава 5. Тренировка быстроты	79

Издательство «Физкультура и спорт»
МСП «Интерконтакт»
СОШИВЕ

БРЮС ЛИ — ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

Оформительские работы СОШИВЕ
Фоторабота „Радуга“
Технический редактор Сивоконь Г. В.

ISBN 5-278-00431-2

Подписано в печать 24.12.90 г.
Формат 60x84₁₆. Объем 6,25 печ. л. Зак. 668
Тираж 25000 экз. Цена 10 руб.

г. Бишкек, ул. Коммунистическая, 68, Типография КСХИ

БРЮС ЛИ — ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА. (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

Сиэтл, 30 июля 1973 года. Солнечные блики отражались в спокойных водах озера Вашингтон. На высоком холме, в зеленой траве, словно страшный шрам виднелась вырытая могила. Вокруг серого, казалось, несовместимого с такой красотой гроба, обернутого белой материей и украшенного желтыми и красными цветами согласно старинному ритуалу Ян-Янг, стояли люди, преимущественно мужчины печальные и подавленные. Когда гроб опустили в могилу, Джеймс Коберн, Стив Макквин, Таку Кимура, Денни Иносанто, Питер Чанг и Роберт Ли бросили туда свои белые перчатки. Так в возрасте тридцати трех лет в расцвете сил завершил свою жизнь легендарный Брюс Ли.

История, грустно завершенная на солнечном холме в Сиэтле, началась в час дракона туманным утром в Сан-Франциско 27 ноября 1940 года. Ли Хой Чен, состоящий в труппе драматической Кантонской оперы, совершал артистическое турне вместе с женой маленькой азиаткой по имени Грейс. Здесь Грейс и родила своего четвертого ребенка в китайском госпитале. Грейс оказалась одна в чужой стране, за пять тысяч километров от родины и в результате назвала своего сына защитником Сан-Франциско — Ли Ен Камом, используя американское написание Ли. Милостивая медицинская сестричка окрестила новорожденного более американским именем — Брюс Ли. В течение тринадцати лет оно никому ничего не говорило. Кантонская опера закончила турне по США и в начале марта Ли Хой Чен с женой Грейс и «Маленьким фениксом» (так семья назвала Брюса Ли) возвратилась в Гонконг.

Детство маленького Брюса Ли протекало на холмах Гонконга. Ли Хой Чен сам происходил родом из деревни Фат Шан в Кантоне и был знаменитым комедиантом кантонской оперы, которая славилась своими водевилями. Ли Хой Чен хорошо зарабатывал, и маленький Брюс Ли рос обеспеченным ребенком, счастливым среди друзей и знакомых, окружавших их семью. Друзья отца помогли Брюсу Ли пробиться в китайское кино. Брюс Ли начал сниматься в возрасте шести лет. Первой его ролью была роль мальчика в фильме «Становление человека». Второй фильм Брюса Ли пришелся уже на восьмилетний возраст, и он был уже известен под именем Ли Сяо Лун, что значит маленький дракон. Это имя постепенно стало популярным не только в Гонконге, но и по всей Азии.

Первая серьезная роль Брюса Ли в кино состоялась в 1958 году, когда он снялся в фильме «Сирота», повествующем о жизни малолетних преступников Гонконга.

Как многие китайцы Ли Хой Чен предавался ежедневным ритуалам Тайцзи Цюань. Это ряд физических упражнений, производимых медленными движениями и в определенной последовательности. Цель таких упражнений — получить полную гармонию здоровья и разума с внутренней самодисциплиной. Все это было необходимо как для делового человека, так и для любого другого, которому необходимы были приемы самозащиты. Маленький Брюс Ли повторял за отцом все эти упражнения и всегда потом называл отца своим первым учителем.

Но по-настоящему овладение навыками и приемами Кэмпо началось у Брюса Ли в тринадцать лет в школе Винг Чуна, где тогда работал Йип Мен. Брюс Ли полностью посвятил себя такой учебе. Он ежедневно самозабвенно тренировался, но не забывал тренировать также и волю. Вот, например, одно из упражнений требовавшее серьезного подхода: Брюс все время держал на вытянутой руке стул, даже во время приема пищи, при разговоре, который вел спокойно и размеренно, несмотря на то, что все больше чувствовал тяжесть этого стула.

Брюс Ли родился в США и поэтому, достигнув восемнадцати лет, мог выбрать гражданство. В конце 1958 года Маленький дракон прибыл в Сан-Франциско на пароходе. К тому времени он считался известным в Гонконге актером. В городе своего рождения, несмотря на отличное знание английского языка, Брюс Ли обнаружил, что принадлежит к национальному меньшинству. Чтобы прокормиться ему приходилось давать уроки танцев. Он выиграл состязание на лучшее исполнение танца Ча-Ча-Ча.

Но эта работа ему наскучила и он переезжает в Сиэтл, где устраивается на работу в ресторан, одновременно заканчивая высшую школу, Брюс Ли поступает на философский курс Вашингтонского университета. Круг друзей Брюса расширяется и он начинает обучать их приемам Кэмпо.

В этот период Брюс Ли открывает свою первую школу молодых поклонников Кэмпо в китайском квартале Сиэтла. Он и его лучший друг и ученик Таку Кимура лично демонстрируют свое умение и талант, чтобы привлечь людей к своей школе. Брюс Ли, который всегда боролся с предрассудками, пренебрегая традиционными ритуальными формами, искусственными и механическими, принялся за дело с огромной энергией, не считая, что владение цветными поясами является основным, и старался внести в приемы Кэмпо свой индивидуальный талант. Его подход к Кэмпо стал известен как школа Jeet Kune Do. Jeet — это перехват, Kune — первый, а Do —

способ движения. Способ перехвата кулака основывается на предупредительных движениях и на усовершенствовании пассивного блокирования классической формы. Как говорил сам Брюс Ли, его формы эффективны, как удары молнии.

Брюс Ли так и не закончил университет. Учась на третьем курсе, он повстречал и полюбил Линду Эмер тихую интеллигентную американку. Вскоре они поженились. Брюс и Линда отправились в Оклахому, где он вместе с Джеймсом Ли основал школу молодых любителей Кэмпо. Таку Кимура остался работать в Сиэтле.

Чтобы привлечь любителей Кэмпо к своей школе, Брюс Ли постоянно демонстрировал свое умение и мастерство. Он показывал публике силу удара, нанесенного двумя пальцами или костяшками кулака, а также удары пальцами, произведенные с огромной быстротой, словно мелькающая молния. Часами тренируясь в нанесении ударов по четырем или пяти дюймовым доскам, Брюс Ли достиг невероятного мастерства. Однажды он умудрился проломить восемь сложенных вместе дюймовых досок. Все это вызывало восхищение у публики.

Брюс обладал множеством способностей, но мастерство восточного единоборства затеняло их. Он был прекрасный киноактер. Особенно великолепен в фильме «Мой сын Ан Чанг», где исполняет главную роль в возрасте девяти лет от роду. Большой успех сопровождал Брюса Ли в сериале «Золотой урожай».

Брюс Ли пробовал себя и на режиссерском поприще. Первый поставленный им фильм оказался шедевром. Это был «Путь Дракона».

Но многогранный талант Брюса Ли так и не появился на сцене драматического китайского театра. И в этом не вина самого Брюса Ли. Было время, когда он показывал свои фотоснимки для китайской костюмированной мелодрамы, но к сожалению такой фильм не состоялся.

И вот, после изнурительного турне по Лонг Бич, Брюс Ли решил вернуться в кино. Режиссер и продюсер Эд Паркер предложил ему заснять свои упражнения на киноленту, чтобы создать серию коммерческих фильмов для показа на телевидении. Вскоре Брюса Ли приглашает постановщик и режиссер Уильям Доциерт на работу в киностудию «Двадцатый Век Фокс». Здесь Брюс Ли снялся в новом сериале «Первый сын» в роли Чарли Чанга. В марте 1966 года эта серия о Чарли Чанге закончилась, и Брюс Ли стал сниматься в роли шофера Бритта Рида в боевике «Зеленый Шершень». Но в перерывах между съемками, Брюс Ли с приятелем Даном Иносанто создали третью школу Доджо в китайском квартале Лос-Анжелеса. Как истинный учитель Брюс Ли обладал огромной выдержкой, способностью к расслаблению, чувством

юмора — все эти качества являются необходимыми для школы Чэн. Но работа в классе не нравилась Брюсу Ли, и он с удовольствием принимал приглашения на телевидение, где демонстрировал некоторые из своих приемов, показанных в фильмах о Зеленом Шершне.

Брюс Ли продолжал свои занятия в школе ЖКД, но занятия в классе доверил Дану Иносанту, а сам давал частные уроки. Среди учеников Брюса Ли были прекрасные бойцы: Ли Марвин, Стерлинг Силлифант, Стив Макквин, Джеймс Коберн.

После съемок на телевидении Брюс Ли периодически появлялся, как «приглашенная кинозвезда», на сериал таких фильмов, как «Длинная улица», «Железный», «Блондин». Он сыграл роль в фильме «Марлоу» вместе с Джеймсом Гарнером.

Первые успехи Брюса Ли как актера связаны с фильмами, которые делались в Гонконге. И поездка на восток в 1968 году оказалась триумфальной: его прекрасно знали и почитали здесь. В Гонконге в прокате были фильмы снятые до 1968 года. Телевидение показывало серии «Зеленого Шершня». Во время турне Брюс Ли выступал с частными беседами и комментариями, показывал свое искусство рукопашного боя. Восторгов публики было не занимать. После возвращения в США приглашения сыпались на Брюса Ли со всех сторон. В 1970 году Брюс Ли подписал контракт с Раймондом Чоу из студии «Золотой Урожай».

Первая серия под названием «Кулак ярости» побила все рекорды в Гонконге и дала прибыль в 3,4 миллиона долларов. Эта картина в азиатском названии «Большой босс» была снята на Тайване и затраты составили на 100.000 долларов меньше, чем затраты на учебный фильм, снятый специально для американской армии здесь же. Сюжет фильма прост: тема мщения, где события стремительно развиваются во второй половине. «Кулак ярости» последовал за «Китайской связью», которая побила все рекорды посещаемости и прибыли. Для китайцев мгновенные как блики молнии удары кулаков Брюса Ли — налево, направо — дали повод называть его человеком с тремя руками.

Его третий фильм «Путь Дракона» был сделан специально для китайской публики. Брюс не хотел показывать этот фильм за пределами азиатского континента. В интервью журналу «Файтинг Старз», он говорил, что этот фильм американцы не поймут. В фильме «Путь Дракона» Брюс Ли выступает не только как исполнитель главной роли, но и как сценарист и компаньон мистера Раймонда Чоу. Когда фильм перестали показывать в Гонконге, то подсчитанная прибыль от его проката составила 5,4 миллиона долларов, превысив прибыль от фильма «Звуки Музыки» в два раза. «Путь Дракона» — первый фильм Гонконгской компании, снятый

в Европе. Любопытно, что голос Брюса Ли в первых трех сериях не слышен: все объясняется тем, что фильм предназначался для многих стран, и поэтому актеры и Брюс Ли раскрывали только рот, а за них говорили актеры дубляжа.

После успехов на Востоке Брюс Ли стал сотрудничать с американскими режиссерами. Эти успехи круто изменили жизнь Брюса Ли. Он, его жена Линда и двое их детей занимали просторные апартаменты в районе Кулвер Сити Лос-Анжелеса, в секции выходцев из Гонконга. Квартира Брюса Ли состояла из одиннадцати комнат и огромного гимнастического зала. Брюс ежедневно проводил тренировки, чтобы постоянно быть в отличной спортивной форме. Из-за склонности к потере веса, ему приходилось употреблять некоторые напитки с белковыми примесями и питаться по усиленному белковому рациону. Он сам готовил для себя специальные порошки с белковой смесью, сухим молоком, яйцами со скорлупой, орехами и растительным маслом. Пил также смесь апельсинового сока и китайских горных трав.

Брюс Ли наслаждался славой и деньгами. Он купил себе роскошный Мерседес-350 и заказал новый Ролс Ройс из Англии. Вместе с Линдой он коллекционировал предметы китайского искусства. Самой ценной коллекцией Брюса была его коллекция оружия и библиотека по искусству восточного единоборства. На Востоке все искусство поединков основывается на философии Чань-Буддизма (Дзен в Японии) и на Даосизме. То, что Брюс Ли знал и понимал философию Чань-Буддизма не вызывает сомнения. Он часто показывал свое искусство вместе с рассказами анекдотов и забавных историй. Не будучи религиозным, Брюс Ли оставался глубоко духовным человеком.

Когда он закончил сниматься в фильме «Путь Дракона» в Италии, он намеревался немного отдохнуть и затем начать работать над фильмом «Игра смерти». Однако получив приглашение от братьев Уорнеров, он принял участие в новой картине, под названием «Приход Дракона», и фильм «Игра смерти» отложен на некоторое время. «Приход Дракона» был снят в Гонконге за десять недель, хотя планировалось отснять его за четыре, такая задержка объясняется не трудностями самой съемки, а методами, которыми пользовались американские кинокомпании в Китае. Языковые проблемы оказались серьезным препятствием на пути создания фильмов, и только в апреле 1973 года этот сериал был закончен. В мае месяце того же года, работая над дубляжем фильма, Брюс Ли перенес сердечный припадок. После этого случая он направился в Лос-Анжелес, чтобы проконсультироваться с врачами. Опытные кардиологи, внимательно изучив Брюса Ли, прописали ему

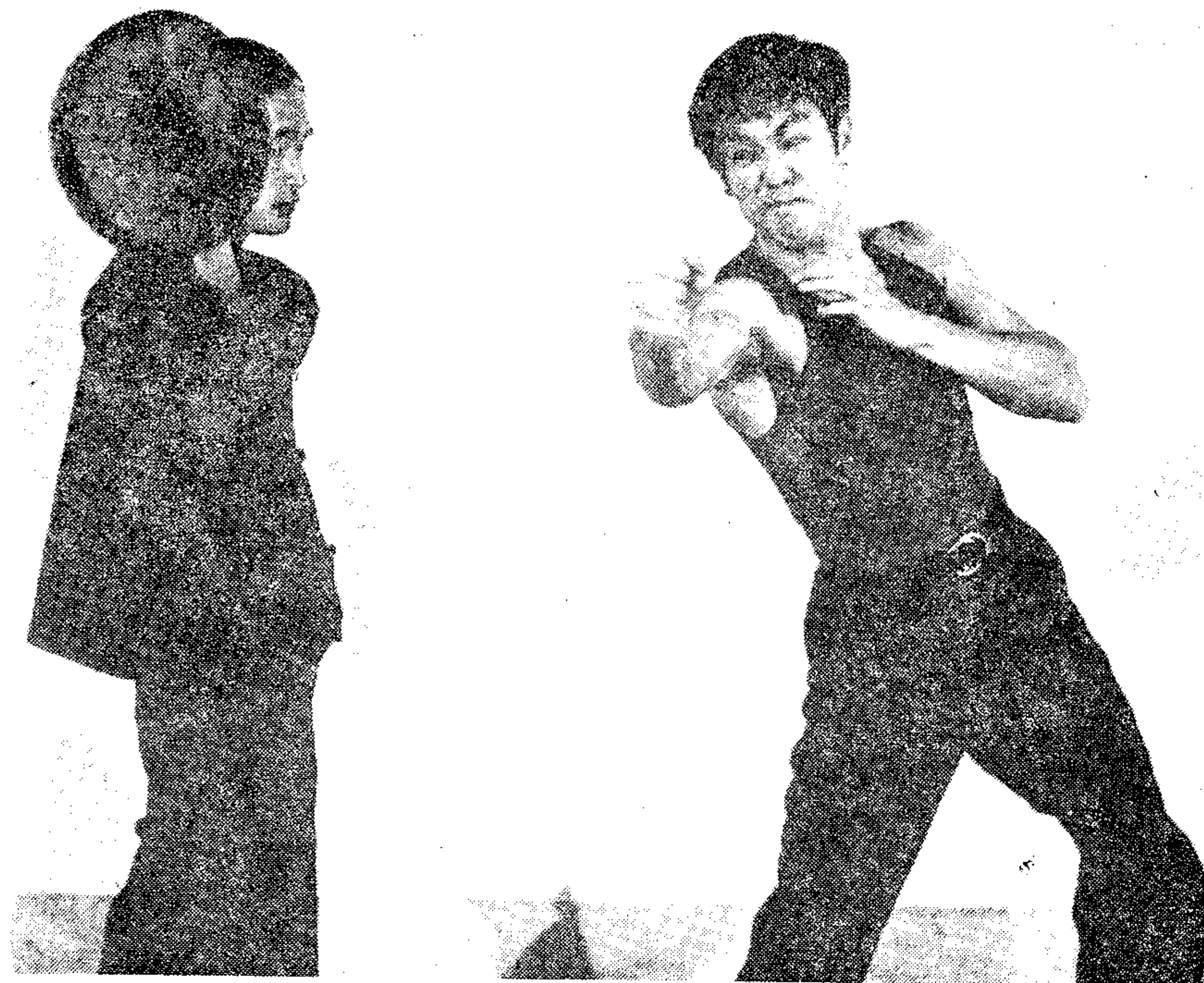
дилантин — лекарство, которое в основном применяется против приступов эпилепсии.

Вернувшись обратно в Гонконг, Брюс Ли почувствовал себя лучше, и с большой энергией принялся за работу над фильмом «Игра смерти». 20 июля в полдень Брюс Ли, Раймонд Чоу и актриса Бетти Тинг Пен встретились в ресторане для обсуждения сценария фильма, перед тем как увидеться с Джоржем Лазенби. В ресторане Брюс Ли пожаловался на головную боль и ушел в гостиницу, где принял таблетку, прописанную ему врачами, снимающую сильную головную боль. Чоу и мисс Бетти Тинг Пен отправились на встречу с мистером Лазенби. Когда они возвратились в гостиницу, то не смогли разбудить Брюса Ли. Испуганная Бетти Тинг Пен вызвала своего врача, однако и тот был бессилен. Брюс Ли умер.

После вскрытия его тела было установлено, что смерть наступила от паралича, вероятно, случившегося из-за повышенной чувствительности к некоторым ингредиентам в таблетке от головной боли.

Целый отряд из нескольких сотен полицейских сдерживал почти двадцатитысячную толпу, собравшуюся перед домом, где покоилось тело легендарного Брюса Ли. В доме, разделяя горе матери Брюса Ли, брата Питера, жены Линды и двух детей, находились сотни друзей и знакомых. Все в доме было в духе старинных китайских традиций — плакальщики в белом и оркестр, игравший Олд Ланг Сейн, а перед алтарем на отпевании, где находилась большая фотография Брюса Ли, склоняли головы кинозвезды, режиссеры, продюсеры и многочисленные друзья и поклонники.

Брюс Ли — Маленький Дракон — был похоронен в Сиэтле 30 июля 1973 года. Но его неукротимый дух и воля живут в его фильмах и в его вкладе в искусство восточного единоборства!



ВСТУПЛЕНИЕ

в 1966 г. Брюс Ли хотел издать серию книг по восточным единоборствам, но отказался от своего намерения, узнав, что многие тренеры по восточным единоборствам используют его имя для саморекламы. Тогда часто можно было слышать: «Я давал уроки Брюсу Ли», или «Брюс Ли обучал меня приемам JKD». А многих из них Брюс Ли даже не знал.

Брюс не хотел, чтобы его имя использовалось для популярности такого рода, а особенно его раздражало, что молодых людей привлекали в свои клубы, используя его славу.

И хотя книга никак не может заменить настоящего, живого учителя и наделить вас искусством, которым владел Брюс Ли, но она поможет вам усовершенствоваться и повысить ваше искусство борьбы.

Брюс всегда верил, что все, кто занимается восточными единоборствами, напряженно тренируются с единственной целью — чтобы уметь защищаться. Занимаетесь ли вы дзюдо,

каратэ, айкидо, ушу, таэквондо или каким-либо другим видом борьбы, цель тренировки — подготовиться к обороне от нападения.

Для того, чтобы достичь этой цели, вам необходимо очень серьезно работать. Ничего нельзя оставлять случаю. «Если вы тренируетесь и при этом не ведете себя так, как будто это происходит в реальной ситуации, то вы зря тратите время. Когда вы делаете удар по груше, вы должны думать, что действительно наносите удар по противнику. Единственный способ, благодаря которому вы можете стать настоящим мастером — это полная концентрация и сосредоточенность всех своих возможностей в каждом ударе» — говорил Брюс Ли.

Эта книга является попыткой раскрыть тайну методики тренировок Брюса Ли, благодаря которой этот прекрасный борец смог развить свою силу, скорость, усовершенствовать работу ног и другие качества. В следующих книгах будет объясняться обработка техники, ее применение, рассматриваться приемы самообороны.

Эта книга не связана с методикой тренировок какого-либо определенного вида борьбы, хотя Брюс Ли создал свой стиль кунг-фу, который получил название Jeet Kune Do. Упражнения, которые описаны в этой книге, полезны для любого спортсмена, но особенно для тех, кто занимается восточными единоборствами.

Глава 1. Основные подготовительные упражнения

Общефизические упражнения.

При овладении искусством борьбы чаще всего остается без внимания физическая подготовка. Большая часть времени расходуется на развитие технического искусства, но недостаточно — на физическую подготовку.

Несомненно, что совершенствование техники борьбы важно, но также важно, чтобы была хорошей и ваша общая физическая подготовка. В настоящей борьбе оба эти элемента необходимы, если вы хотите достичь успеха. Тренировка — это искусство совершенствования духа, развитие силы и выносливости тела. Правильный тренинг сформирует тело и восприимчиво к действию тех сил, которые могли бы задержать его развитие или повредить ему.

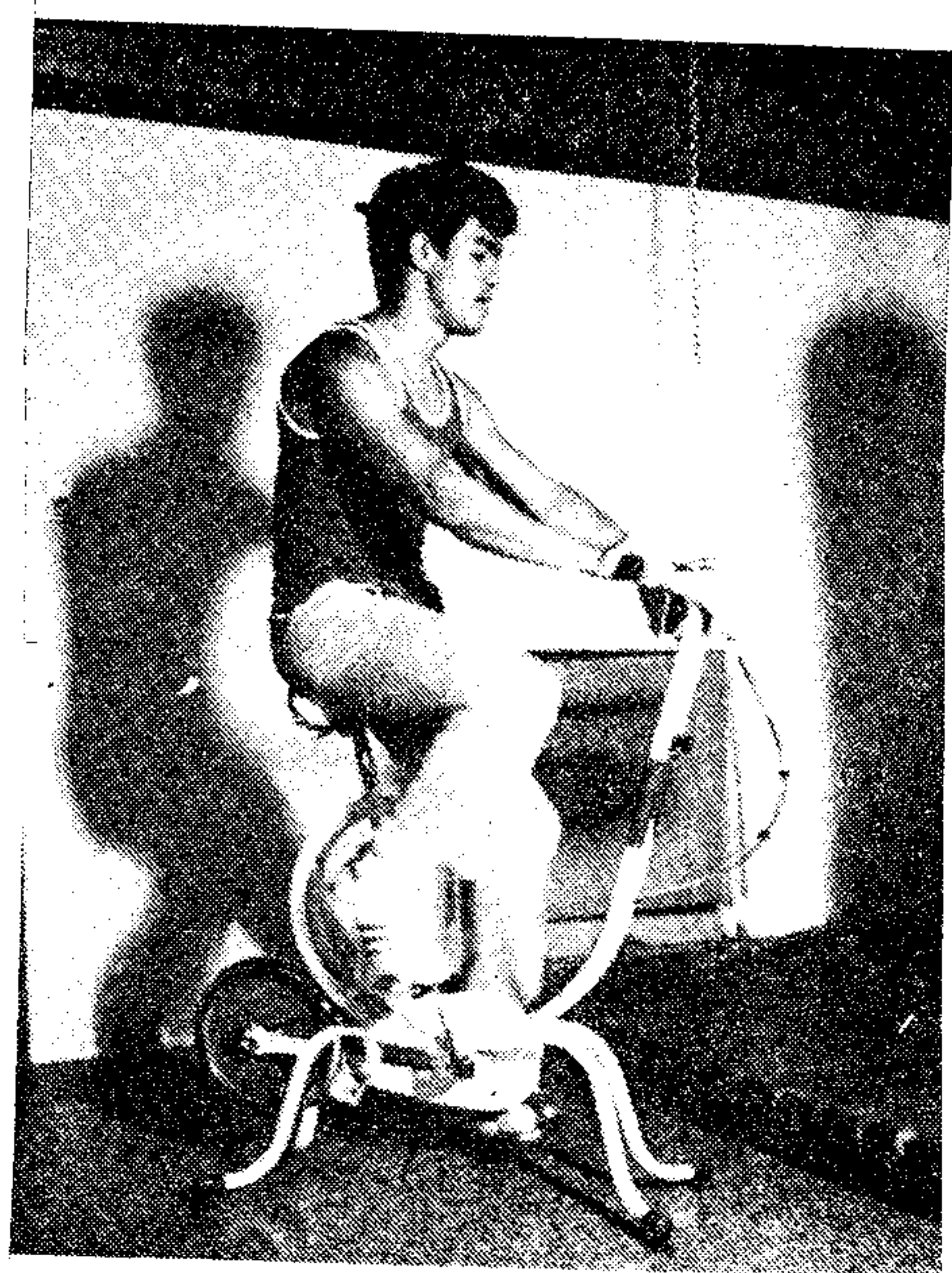
Брюс Ли был образцом здорового человека. Он упражнялся каждый день и ел только естественные продукты. Кроме того, он пил чай и никогда не пил кофе, предпочитая молоко. Он был очень строг к себе и никогда не допускал, чтобы его повседневные заботы мешали тренировкам. Даже когда он уезжал по делам зарубеж, в чемодан он клал свои тапочки для бега.

Ежедневные тренировки Брюса Ли включали как общефизические упражнения, так и те, которые он придумывал сам для того, чтобы повысить свое искусство борьбы. Он часто менял упражнения, чтобы они не надоедали ему. Одним из любимейших упражнений был для него бег: каждый день в течение 24-25 минут он пробегал 4 мили (около 7 км).

Во время бега он часто изменял темп — после нескольких километров спокойного бега внезапно переходил на ускоренный бег и через несколько километров вновь возвращался к нормальному темпу. Во время смены темпа, он время от времени «путал» ноги. Он не выбирал место для бега: пляж, парк, лес, вверх или вниз или городские улицы.

Наряду с бегом Ли часто делал упражнения на домашнем велотренажере, чтобы развить выносливость, укрепить ноги и сердечно-сосудистую (сердечно-сосудистую) систему. Обычно он «ездил» на полной скорости — от 40 до 60 км в час — без перерыва в течение 45-60 минут. Часто он занимался на велотренажере сразу после бега.

Еще одним упражнением, которое регулярно использовал Ли, были прыжки со скакалкой. Это упражнение не только улучшает спортивную форму и укрепляет мышцы ног, но и способствует



развитию ощущения, что вы «легки на ноги». Лишь недавно физиологи установили с помощью научных методов, что прыжки со скакалкой более полезны, чем бег. Десять минут таких прыжков равносильны бегу в течение 30 минут. Оба этих упражнения весьма способствуют развитию системы кровообращения.

Правильные прыжки через скакалку являются одним из наиболее эффективных упражнений для развития чувства равновесия. Сначала вы прыгаете на одной ноге, держа другую перед собой на весу. Затем меняете ногу и прыгаете на другой ноге, всякий раз меняя ноги с каждым новым оборотом скакалки. От медленного темпа переходите к более быстрому, пока не достигнете очень большой скорости. Старайтесь делать как можно меньше движений руками и вращайте скакалку лишь движением кистей. Свою левую ногу едва поднимайте от пола так, чтобы могла пройти лишь скакалка. Прыгайте через скакалку 3 минуты (столько длится

раунд в боксе), затем отдохните одну минуту перед тем, как продолжите следующий раунд. Три раунда по три минуты этого упражнения достаточны для хорошей тренировки. Когда научитесь хорошо прыгать через скакалку, можете отказаться от передышек и упражняться непрерывно в течение 30 минут. Хороша любая скакалка, но лучше всего та, что сделана из кожи с шариковыми подшипниками на ручках.

Дополнительными упражнениями для развития выносливости является бой с тенью и с партнером. Бой с тенью (с воображаемым противником) является очень хорошим упражнением для приобретения спортивной формы, а вместе с тем он развивает быстроту. Расслабьтесь и научитесь двигаться легко и без напряжения. Сначала сконцентрируйте внимание на хорошей технике и двигайтесь свободно до тех пор, пока такое движение не станет для вас легким и естественным. Тогда начинайте увеличивать скорость и силу ударов. Это хорошая идея — начинать свою тренировку боем с тенью, он помогает расслабить мышцы. Если при этом вы пофантазируете, то сможете создать атмосферу настоящего боя. Помимо того, что бой с тенью помогает формированию спортивной формы, он развивает скорость, помогает вам разработать и отработать технические приемы, которые впоследствии вы будете использовать самопроизвольно и индивидуально. Проведение нескольких раундов боя с тенью — это и наилучший способ усовершенствования работы ног.

Чаще всего начинающие слишком ленивы, чтобы заставить себя работать. Вы можете развить выносливость лишь благодаря упорным и постоянным упражнениям. Вы должны самого себя довести до предела утомления (остаться «без дыхания») и помните, что ваши мышцы будут болеть несколько дней. Как показывает опыт, лучшим способом для развития выносливости является длительный цикл упражнений, в котором многочисленные непродолжительные, но очень интенсивные упражнения сменяют друг друга. Нагрузка для вхождения в спортивную форму постепенно и осторожно должна увеличиваться. Шесть недель такой тренировки — это минимум для любого спорта, который требует большой выносливости. Необходимы годы тренировок, чтобы достичь в этом вершин, но, к сожалению, спортивная форма очень быстро теряется, как только вы перестаете регулярно упражняться. Специалисты-медики установили, что большая часть достигнутого общефизическими упражнениями теряется, если перерыв между тренировками составляет более одного дня.

Разминка.

Для разминки выбирайте легкие упражнения, с помощью которых вы расслабите мышцы и приготовите их для последующей напряженной работы. Помимо того, что разминка поможет вам лучше тренироваться, она необходима для предотвращения травм мышц. Ни один опытный спортсмен не будет давать нагрузку рукам и ногам, пока не разогреет мышцы. Эти легкие упражнения должны как можно больше соответствовать последующим напряженным упражнениям.

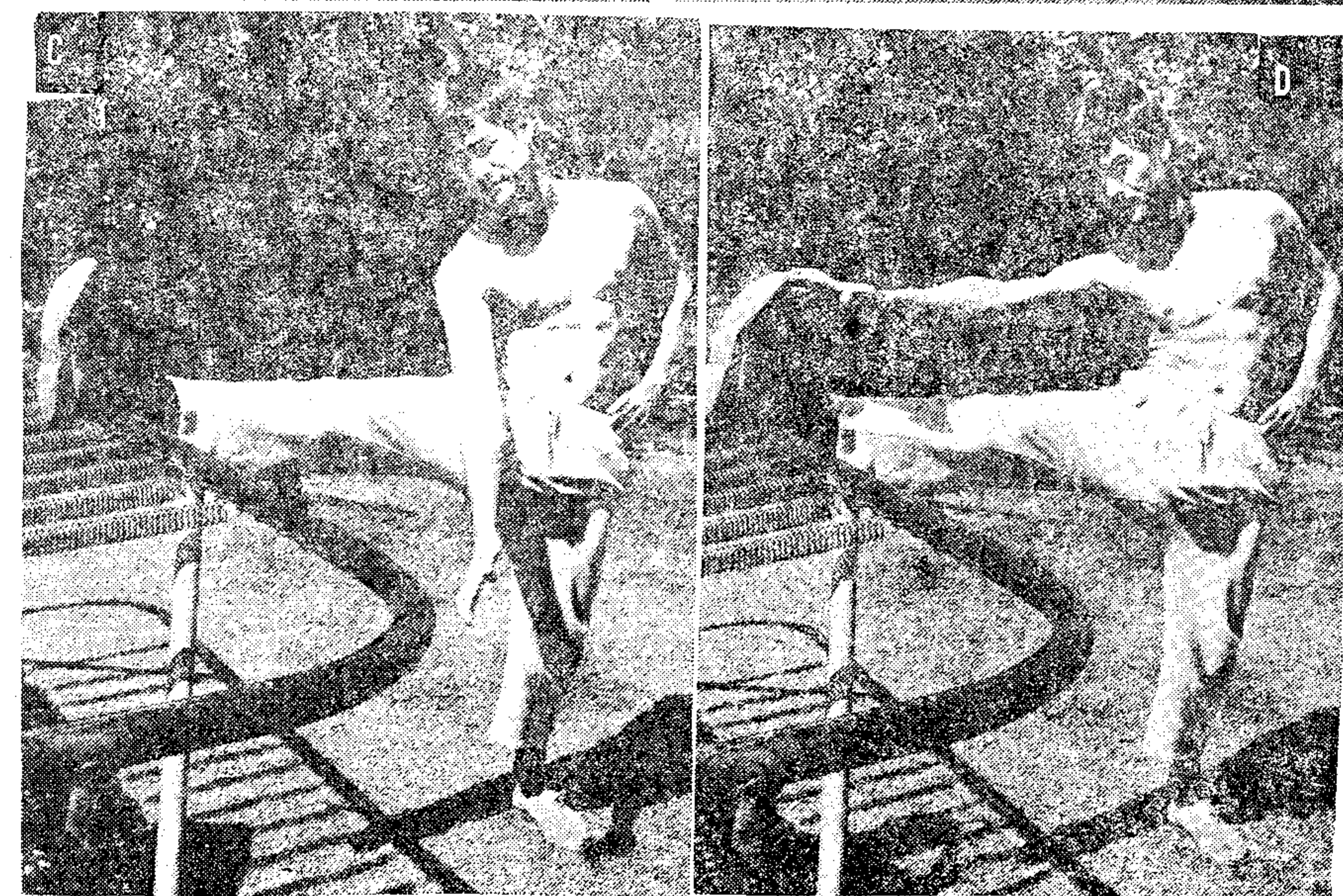
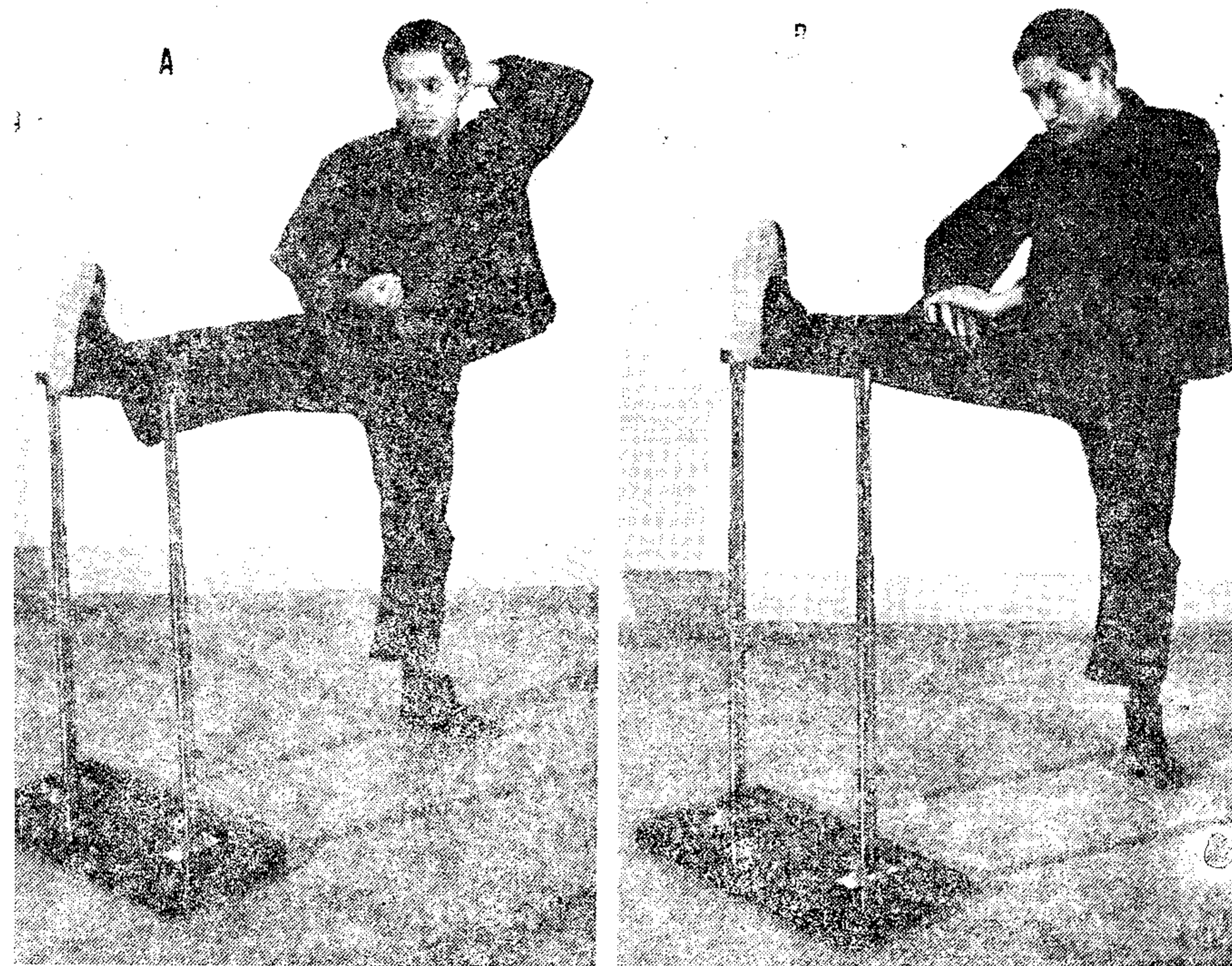
Как долго должна продолжаться разминка? Это зависит от нескольких факторов. Если вы тренируетесь зимой, в холодное время года, вы должны разминаться более продолжительное время, чем летом, когда тепло. Рано утром необходима более длительная разминка, чем после обеда или вечером. В среднем, достаточной является разминка в течение 5-10 минут, но некоторым людям необходимо намного больше времени. Артист балета разогревается не менее двух часов. Он начинает с основных движений и постепенно увеличивает активность и интенсивность до тех пор, пока его тело не становится готовым для сложного выступления.

Упражнения для развития гибкости

Брюс Ли установил, что некоторые упражнения могут значительно помочь последующей тренировке, в то время, как другие могут осложнить или даже помешать приобретению технических навыков. Он пришел к выводу, что полезны те упражнения, которые не ведут к одновременной работе мышц-антагонистов.

Ваши мышцы по-разному реагируют на разные упражнения. Когда вы делаете статические или спокойные упражнения, такие, например, как поднятие гири или стойка на руках, мышцы по обе стороны сустава должны быть активными во время упражнения. Но при быстрых действиях, таких, как бег, прыжки или броски, мышцы, которые закрывают суставы, сокращаются, а противоположные — расслабляются. И хотя в последнем случае также происходит сокращение мышц, но нагрузка на мышцы, которые растягиваются, значительно меньше.

Когда ваши мышцы сильно сокращаются, особенно когда речь идет о длинных волокнах, это затруднит и ослабит ваши движения. Вам покажется, что в мышцах находится тормоз, вы слишком рано устанете, как бывает, когда получают нагрузку новые мышцы, которые еще не были задействованы. Спортсмен с хорошей координацией умеет любое упражнение делать с легкостью, так как научился осуществлять движения, при которых одновременное сокращение мышц-антагонистов минимально. Напротив, начинаю-



щий во время тренировок излишне стягивает мышцы и прилагает больше сил, а часто делает лишние движения. Правда, некоторые люди обладают природным талантом двигаться координированно, но все могут усовершенствовать использование своих мышц с помощью интенсивных тренировок.

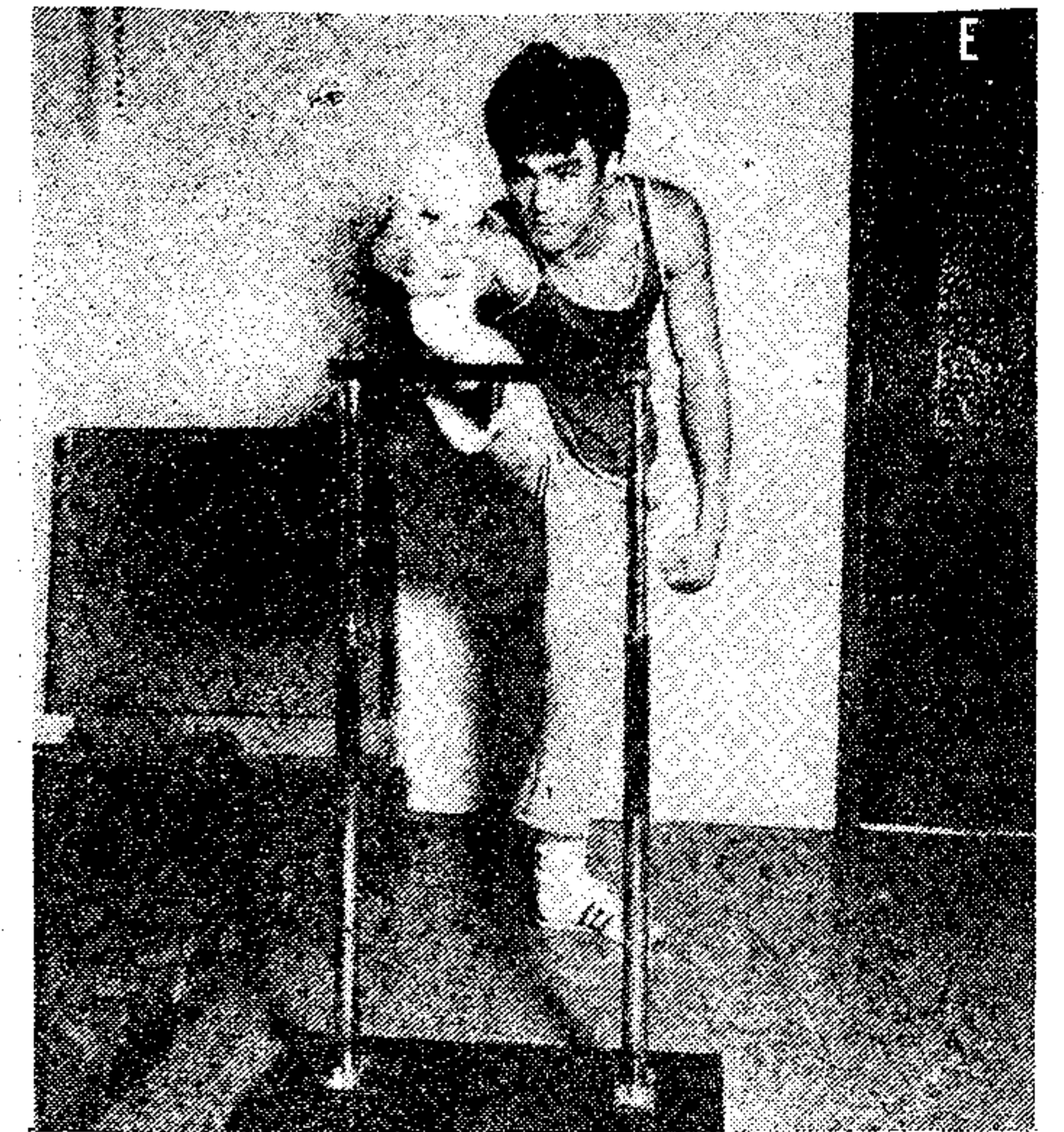
Вот несколько упражнений, которые вы можете включить в ваши ежедневные тренировки. Для развития гибкости рекомендуем упражнение, показанное на фотографиях А, В и С. Поставьте ногу на стол или другой предмет, который был бы параллелен полу, немного выше или ниже, в зависимости от вашей гибкости.

Начинающий не должен сразу начинать усиленно тренироваться. По этому, после постановки стопы на объект (стол или другой предмет), он должен тянуть пальцы ног по направлению к телу, при этом нога должна быть прямой, как показано на фотографии А. Спустя несколько минут поменяйте ногу. Через несколько дней мышцы ног у вас будут расслаблены и вы сможете приступить к следующему упражнению, показанному на фотографии В. Нажмите обеими руками на колено, при этом нога должна быть вытянута, и наклоните тело вперед, сгибаясь в поясе как можно больше, но так, чтобы не повредить мышцы.

Позже можете перейти к упражнению, показанному на фотографии С. Обратите внимание на то, чтобы ваша нога была прямой, а руку тяните вниз. Со временем вы заметите, что и тело начинает сгибаться по направлению к полу, а давление на мышцы усиливается. Позже вы сможете, как показано на фотографии D, достать пальцы ног пальцами рук. После нескольких месяцев тренировок вы сможете рукой обхватить стопу, как это видно на фотографии Е, даже если вы увеличите высоту объекта, на который вы ставите ногу.

Очень хорошее упражнение для развития гибкости — так называемый «шпагат», упражнение растягивания ног до тех пор, пока вы не сможете «сесть» на пол с вытянутыми горизонтально и в разных направлениях ногами. Полезно и упражнение подвешивания ноги, показанное на фотографии F. Используйте длинную веревку и подвесьте ее к потолку или за дверной косяк. На конце сделайте петлю, в которую вы сможете вдеть ногу (ступню), а рукой ухватитесь за другой конец веревки и тем самым вы сможете поднимать собственную ногу. Постепенным поднятием ноги вы будете распрямлять ее, что важно для того, чтобы впоследствии вы могли правильно делать высокие удары ногами. Конечно, эти упражнения следует делать, меняя ноги.

Более подготовленные спортсмены, которые стремятся делать особенно высокие удары ногами, могут позднее упражняться и на батуте. На фотографии G Ли с легкими гантелями в руках высоко прыгает на батуте, чтобы развить чувство равновесия и укрепить



мышцы ног. После того, как он достигает самоконтроля тела на батуте, он начинает тренировать растяжение ног, как показано на фотографии Н; делает высокие махи ногами (фото I) и прыжок-удар ногой в сторону (фото J).

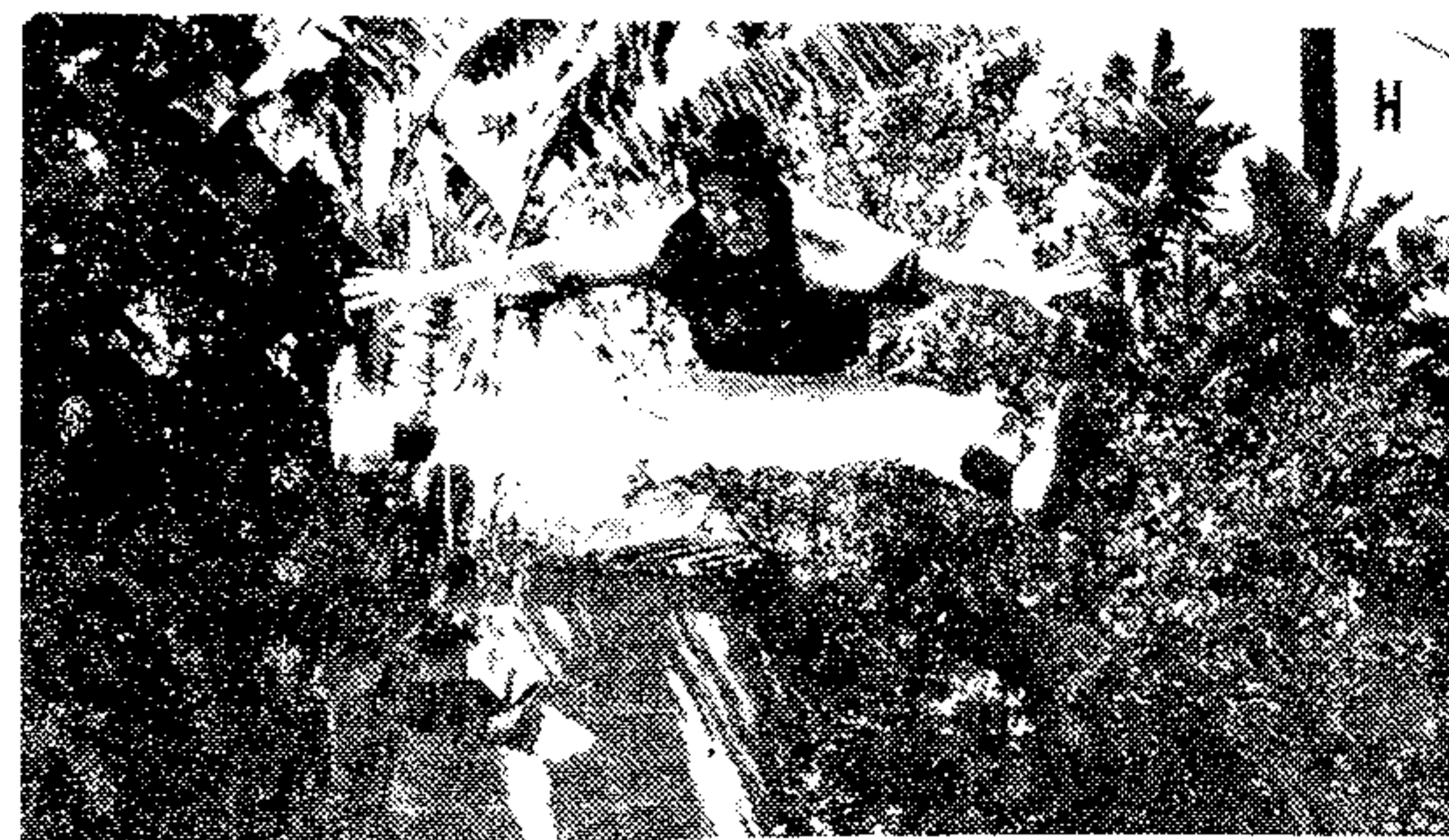
Последующая работа связана с упражнениями по развитию общей гибкости. После того, как вы развили эластичность мышц ног, вы должны постараться наклонить туловище назад, насколько возможно, затем нагнуться вперед до тех пор, пока головой не достанете колена, как показано на фотографиях К, L, M.

Все, кто видел Брюса Ли, должны были обратить внимание на его брюшные мышцы. «Одним из наиболее важных элементов тренировки искусства борьбы является парирование», — говорил он. «А чтобы вы могли парировать удары, вы должны быть способными принимать их в область брюшного пресса». Поэтому Ли концентрировал внимание на нескольких упражнениях, которые мы вам рекомендуем. Самое популярное упражнение лежа на наклонной доске, как показано на фотографии N. Укрепите ноги, согните колени, а затем, заложив руки за голову, поднимите тело к ногам. Опуститесь в прежнее положение, при этом голова должна коснуться доски, а затем опять поднимайтесь. Повторяйте упражнение, пока не почувствуете боль в мышцах. Когда вы сможете повторить это упражнение 50-100 раз, то можно усложнить задачу: возьмите в руки маленькие гантели или по одной гире в каждую руку и во время упражнения держите руки у головы.

Еще один прекрасный прием исполнения этого упражнения: сядьте на край скамейки и пусть кто-нибудь держит вас за щиколотки ног. Опускайте тело к земле, насколько можете. Это упражнение больше, чем предыдущие, способствует укреплению мышц живота, но оно и более сложное. Если у вас есть возможность тренироваться в хорошо оборудованном гимнастическом зале, то можете, ухватившись за перекладину, поднимать обе ноги до горизонтального положения. Старайтесь зафиксировать это положение как можно дольше и каждый раз стремитесь держать поднятыми ноги чуть дольше, чем в предыдущий раз. Ваш помощник может следить за временем по секундомеру или обычным часам.

Поднимание ног — это тоже прекрасное упражнение. Лягте на пол, вытяните ноги, старайтесь прогнуться, а голову немного приподнимите так, чтобы вы могли видеть свои ступни. Соединенные вместе ноги медленно поднимайте вверх, но держите их прямыми. Когда поднимите их на максимально возможную для вас высоту, медленно опускайте их на пол.

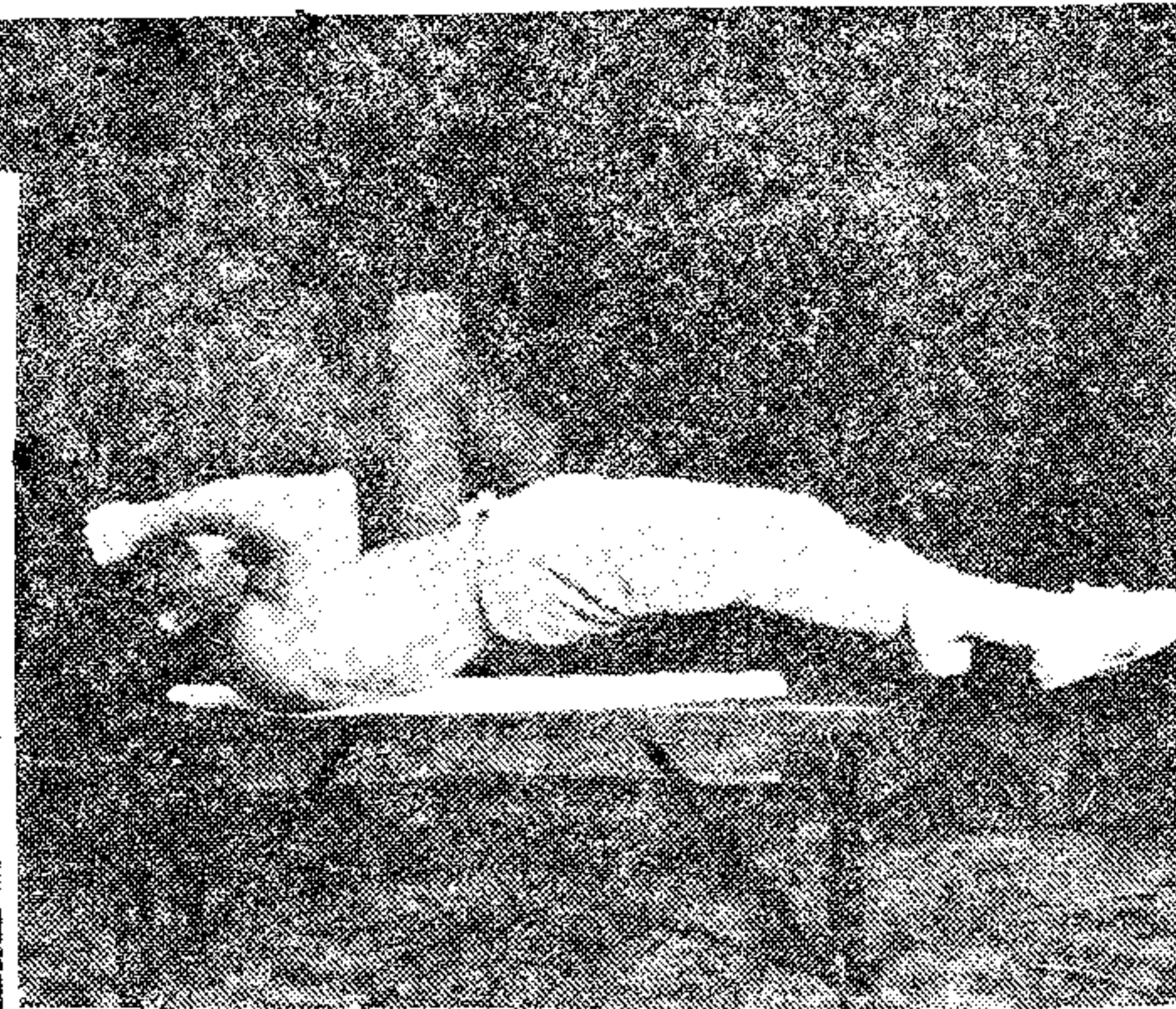
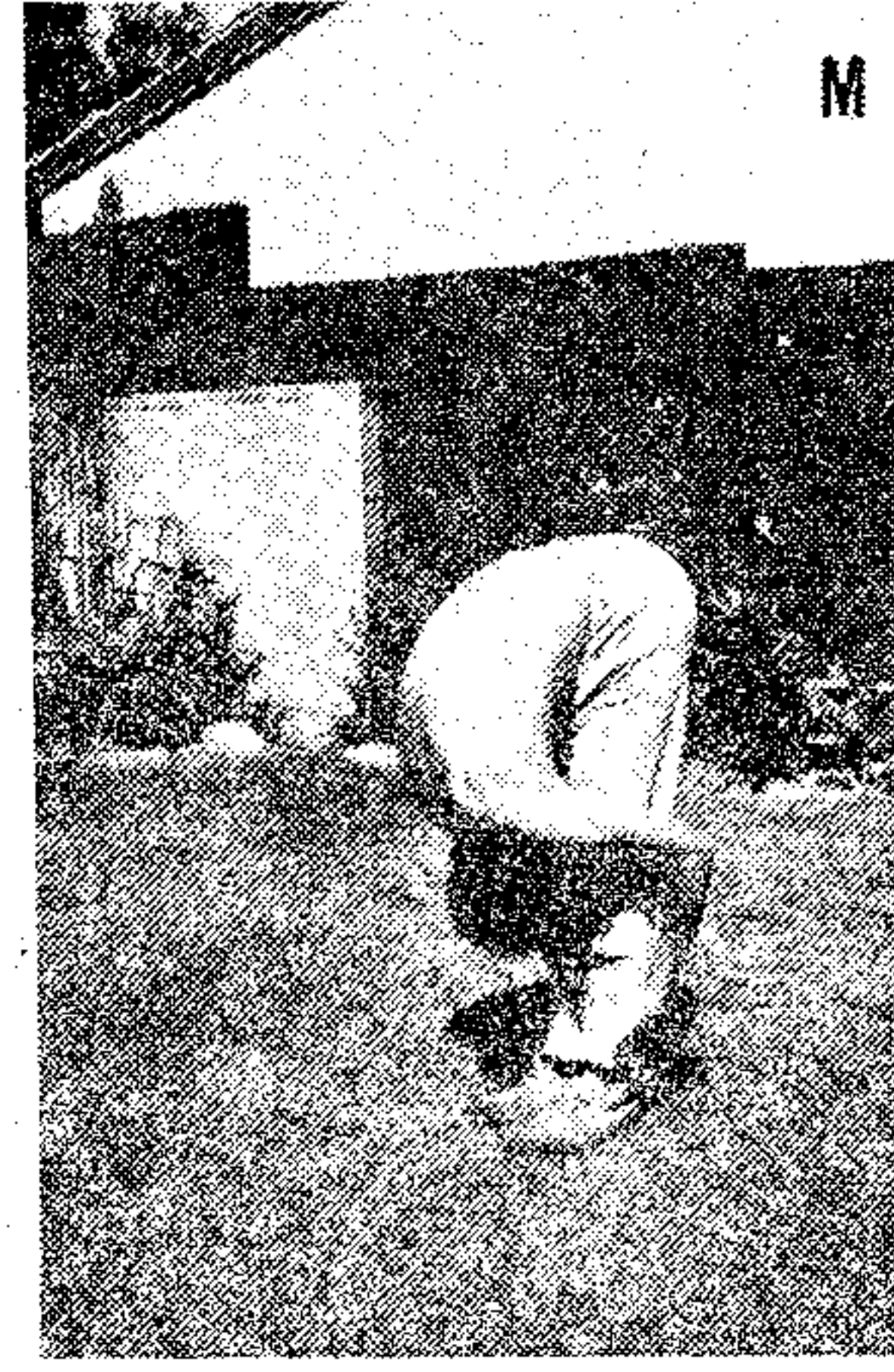
Для того, чтобы это упражнение было еще более эффективным, старайтесь, чтобы ступни ваших ног не касались пола, а оставались на расстоянии в несколько сантиметров от него, а затем снова



поднимайте ноги. Повторяйте это как можно большее число раз. Если у вас есть скамья для поднятия гирь, можете выполнять это упражнение на ней, что будет полезно для мышц спины. Это упражнение проиллюстрировано на фотографии С.

Одним из преимуществ упражнений для мышц живота является, безусловно, то, что эти упражнения могут выполняться в то время, когда вы занимаетесь чем-то другим. Например, Ли смотрел телевизор, лежа на полу с приподнятой головой и поднятыми над полом прямыми ногами.

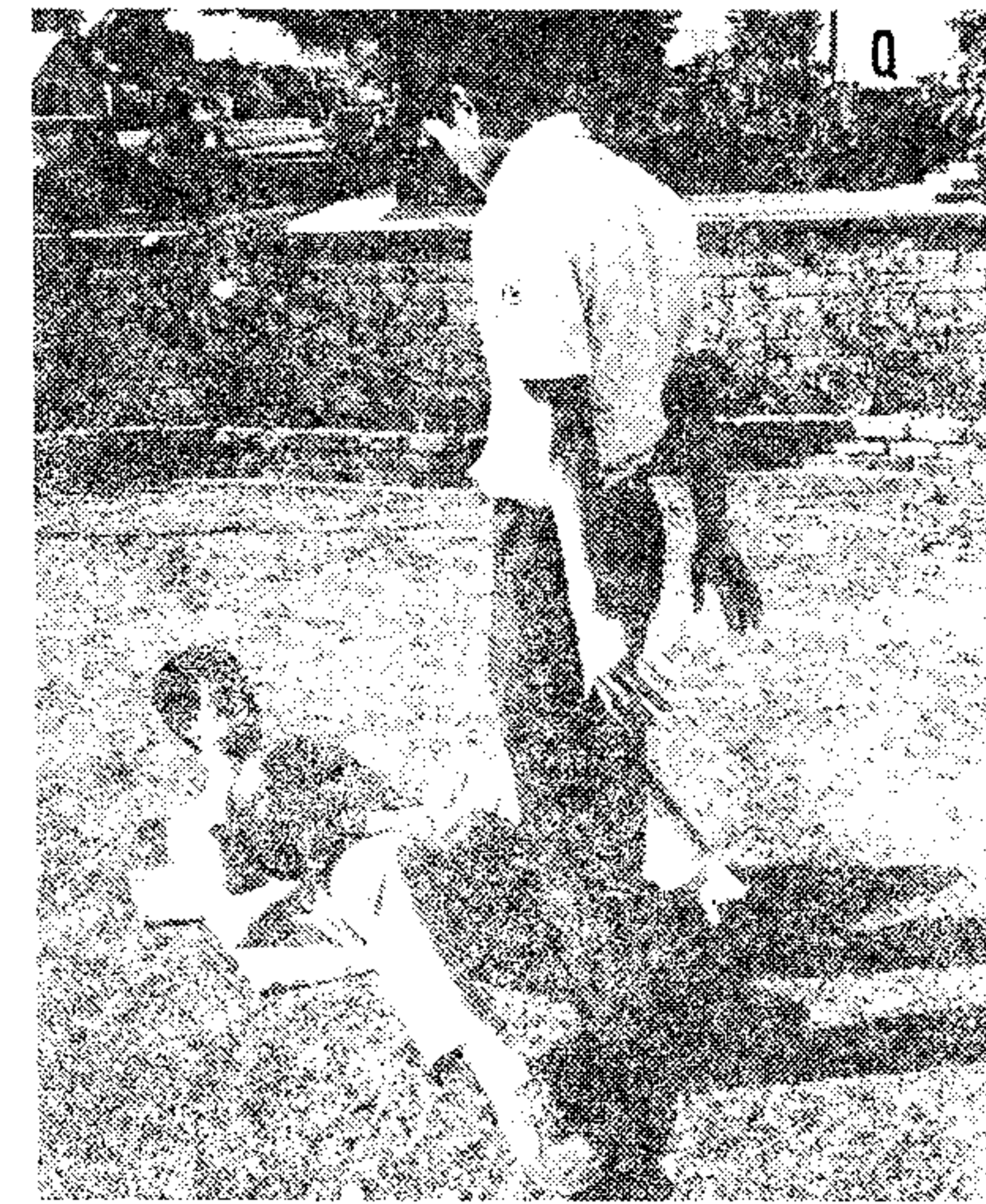
Чтобы укрепить пресс, сделайте тяжелый мяч, медбол, и попросите партнера бросать его вам, находящемуся в лежащем положении на животе, как показано на фграфиях Р и Q.



Вариант этого упражнения, когда вы стоите и партнер бросает мяч вам на живот, также хорош для тренировки. Но вы не пытаетесь схватить мяч прежде, чем он коснется вас. Посмотрите фотографии R и S.

Если вы тренируетесь один, то можете вместо медбола использовать тяжелую спортивную грушу. Оттолкните ее и дождитесь, пока она вас не коснется. Приближаясь или отдаляясь от нее, вы можете регулировать силу и высоту ударов. Если вам необходим более сильный удар, сильнее оттолкните грушу.

В повседневной жизни всегда есть возможность для дополнительных упражнений. Например, если вы ездите на работу в автомобиле, припарковывайте его чуть дальше, чтобы дольше идти пешком до своей работы. Избегайте пользования лифтом, а вместо этого поднимайтесь по лестнице. При этом старайтесь бежать или перепрыгивать через две ступеньки.



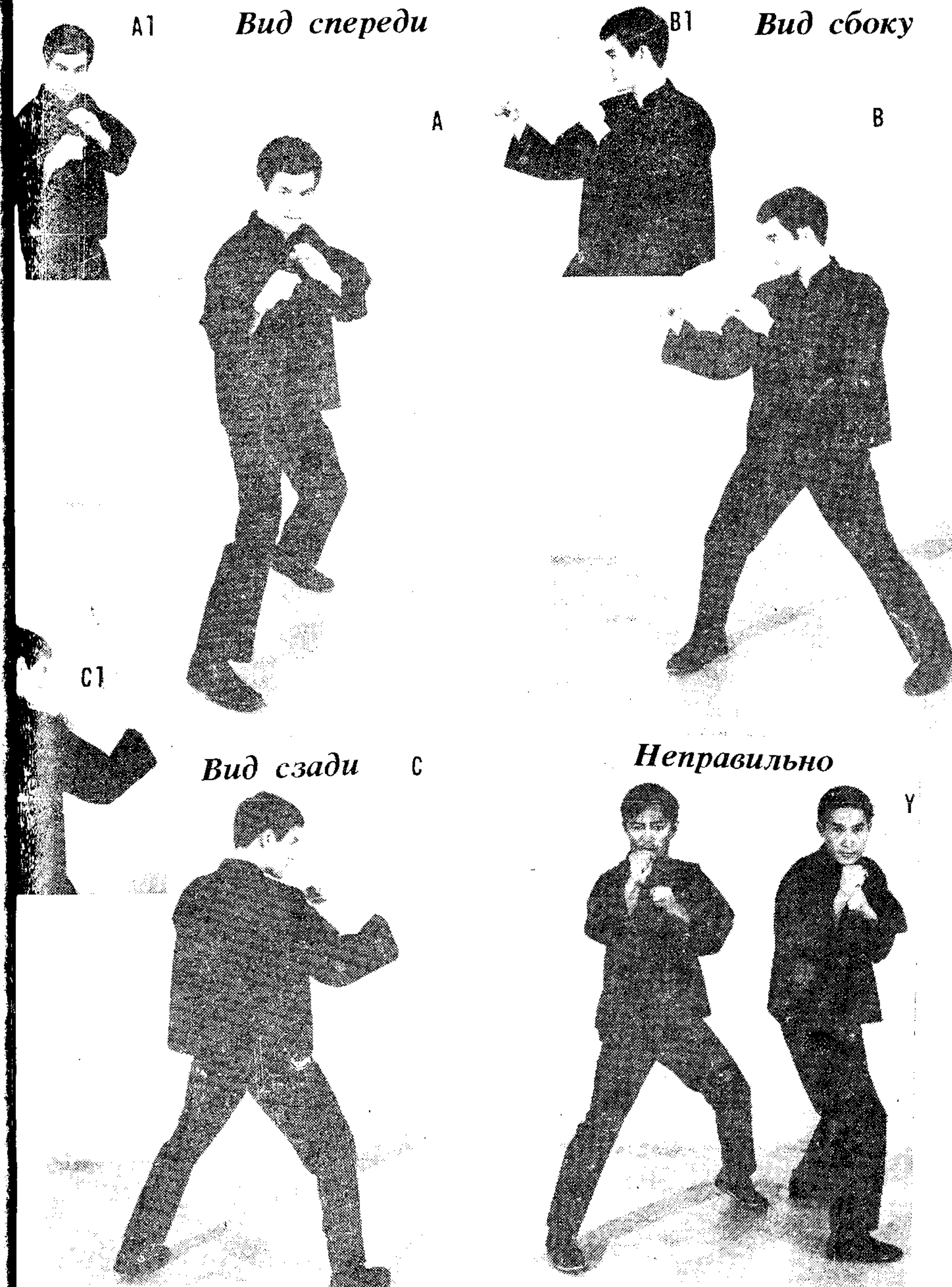
Глава 2. Стойки

Самым эффективным положением тела в ЖКД для нападения и защиты является защитная стойка. Эта стойка дает возможность телу находиться в устойчивой позиции для нападения, контрнападения или защиты, а также она дает возможность бойцу не выдать своих намерений своими движениями. Тело абсолютно расслаблено, но за кратчайший срок вы можете отреагировать на нападение. Без всяких ограничений вы можете из этого положения перейти в любое другое и при этом вам не потребуется делать больших и резких движений, а лишь естественные и легкие. Это положение можно сравнить с лицом хорошего игрока в покер: оно не выдает намерений бойца, который находится в этой стойке.

Защитная стойка очень удобна для последующих телодвижений. Она позволяет бойцу сделать несколько небольших шагов, чтобы быстро и плавно подойти к противнику. Рука и нога, которые находятся ближе к противнику, чаще всего используются для удара — почти 80% технических приемов следует проводить этой рукой или ногой. Брюс Ли был правшой и обычно занимал так называемую «южную» стойку, с правой рукой впереди, так как считал, что «более сильная» рука или нога должны выполнять большую часть работы.

Важно, как вы держите руки, ноги и голову. При «южной» стойке подбородок и плечо встречаются как бы на полпути: правое плечо поднимите на несколько сантиметров, а подбородок опустите на столько же сантиметров. В этом положении мышцы и кости находятся в наиболее благоприятном соотношении, край подбородка защищен. Во время близкого боя голова должна быть вертикальна по отношению к краю подбородка, который прижат к ключице, а сторона подбородка должна быть прижата к плечу. Лишь очень редко, при особой защитной стойке, край подбородка следует прижать к плечу. Это, естественно, приведет к тому, что ваша голова будет наклонена, а шея напряжена в неестественной позе. Вести бой в таком положении было бы опасно, потому что ваше плечо и рука будут напряжены, а это, в свою очередь, будет сдерживать свободу движений и вызовет усталость из-за недостаточной поддержки мышц и костей.

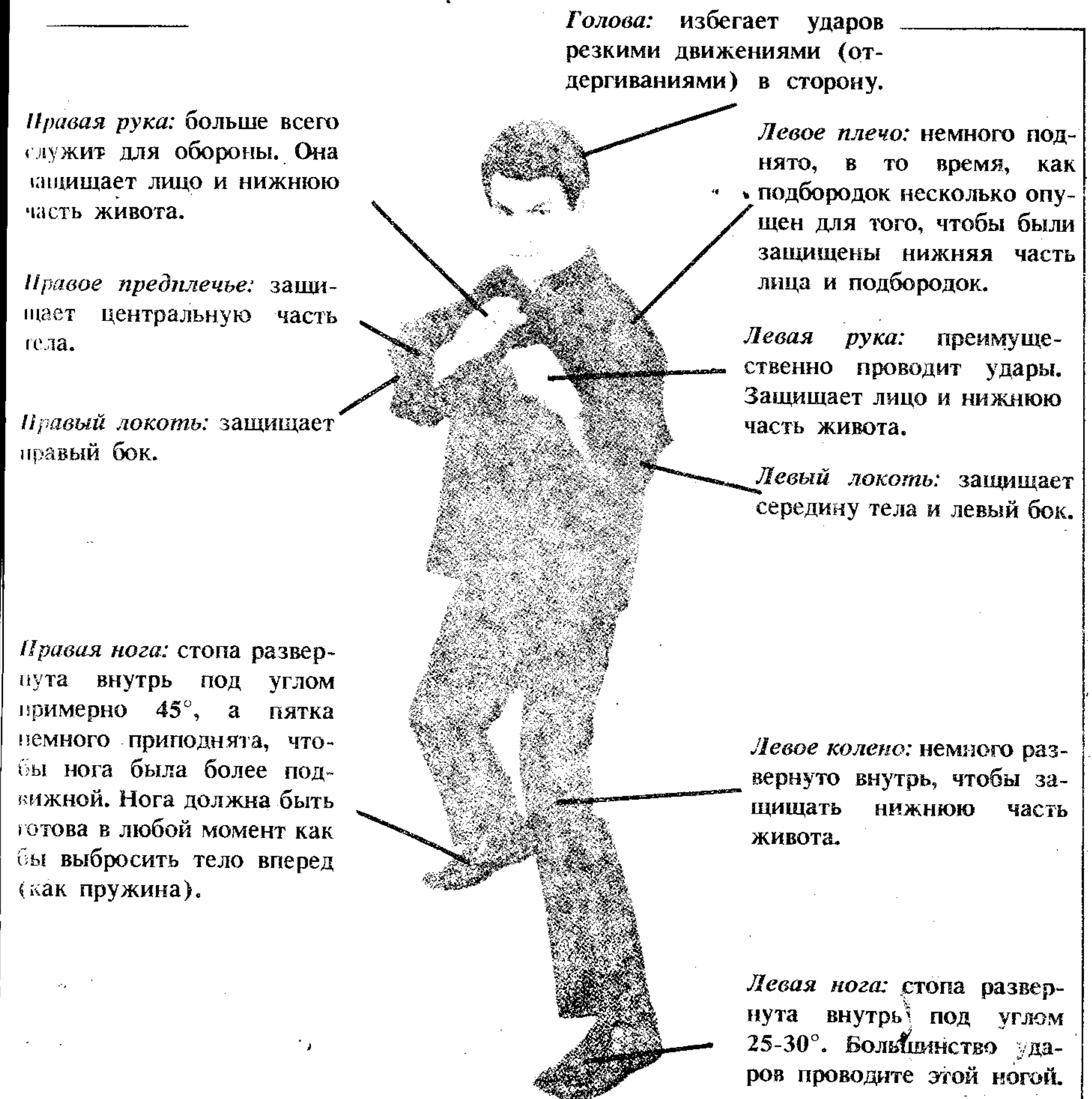
Кулак ударной руки можно поставить немного ниже высоты плеча, как показано на фотографиях А и А1. На фотографиях В и В1 обратите внимание на то, как вытянуты правая и левая рука Брюса Ли. Фотографии С и С1 также демонстрируют некоторые детали стойки, на них вы можете увидеть, как вытянута ударная рука.



Фронтальная правосторонняя стойка («южная» стойка)



Фронтальная левосторонняя стойка (обычная стойка)



На фотографии У показаны два бойца, которые заняли неправильное положение для защиты. Боец слева слишком широко расставил ноги и тем самым слишком «открылся» для противника. Боец справа свою левую ногу поставил слишком далеко влево, что ограничивает его движения и угрожает потерей равновесия.

Иногда, но очень редко, вы можете занять позицию, при которой ни одна из рук не выступает вперед. Противник, возможно, будет озадачен, так как не готов для такой защиты, а это может предотвратить его нападение. Ваша открытая голова в таком случае становится мишенью, но вы сможете защитить ее благодаря своей подвижности и тому, что будете постоянно находиться на достаточном расстоянии от противника.

Руку, которая находится сзади, необходимо держать отставленной от тела на расстоянии 10 см, в то время, как локоть защищает пах, а предплечье лишь слегка прикасается к телу и защищает живот. Рука, которая сзади, связана с плечом, выступающим вперед, а кулак «задней» руки расположен почти у груди на стороне выступающего вперед плеча.

Позиция тела зависит от того, какая нога впереди и как она стоит. Если нога, которая впереди, хорошо поставлена, то и тело автоматически занимает хорошее положение. Важно, чтобы тело и «передняя» нога были расположены по одной линии. Когда эту ногу вы разворачиваете внутрь, то и тело перемещается в том же направлении, и вы менее уязвимы для противника.

Если же нога стоящая впереди, повернута наружу, тело также повернется наружу, что резко ухудшит вашу защиту. Для защиты, несомненно, лучше, чтобы как можно меньшая часть тела была мишенью, это усложняет нападение противника; в то время, как для нападения лучше, если тело развернуто наружу, потому что возрастает возможность нанесения удара.

Очень важно, чтобы стойка бойца была правильной. Только правильная стойка дает возможность при минимуме лишних движений и бесполезно истраченной силы добиться максимального эффекта.

Благодаря ей вы сможете исключить все несущественные движения и избежать той активности мышц, которая приводит к усталости.

Обе ваши руки и плечи должны быть расслаблены. Рука, которая находится впереди, или даже обе руки пусть постоянно меняются («смешиваются»), но в это же время вы должны следить, чтобы ваши жизненные точки были хорошо «закрыты». Рука, которая находится впереди, должна постоянно перемещаться, лучше всего двигаться вперед-назад, как язык змеи, всегда готовая для удара. Эти угрожающие движения помешают противнику сконцентрироваться для удара.

Запомните, если вы перестанете двигаться, то потеряете равновесие, ощущение времени и гибкость, а эти качества очень важны для хорошего бойца. Конечно, расслабленность — это физическое состояние, но его контролирует мозг. Вы должны научиться сознательным усилием мысленно управлять телом, добиваясь расслабления. А расслабленность — это состояние определенного напряжения мышц. Естественно, что мышцы при любой физической активности имеют небольшую степень напряжения. Но ваши противоположные мышцы должны иметь низкую степень напряженности для того, чтобы ваши движения были скоординированны, элегантны и эффективны. Постоянно тренируясь, вы сможете достичь того, что ощущение расслабленности будет достигаться благодаря волевому усилию. Достигнув этого, вы сможете быть расслабленным и в ситуациях, которые отличаются наивысшей степенью напряженности.

Используйте зеркало, чтобы постоянно контролировать свою стойку, положение рук и движения. Посмотрите на свою стойку и удостоверьтесь, что вы стоите почти как кошка: немного согнувшись, с опущенным подбородком, немного поднятыми плечами, выдвинутыми вперед, готовые к контрнападению. Немного сожмите брюшные мышцы. Локтями защитите свои бока и не оставляйте открытыми части тела, в которые противник может вас ударить. Защитная стойка считается самой надежной позицией тела. В JKD эта стойка считается наилучшей для обороны и контрнападения с помощью ударов ногой или рукой.

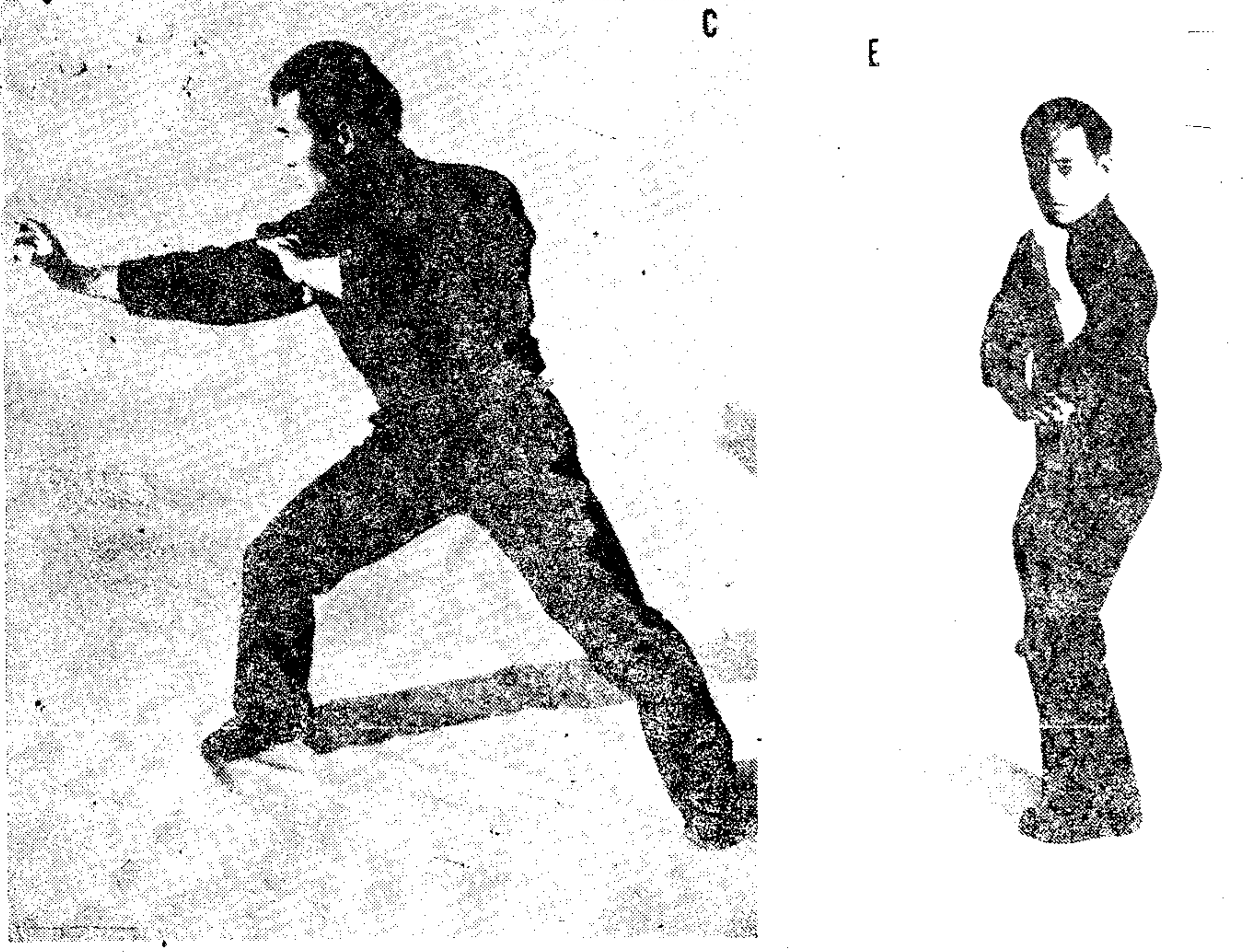
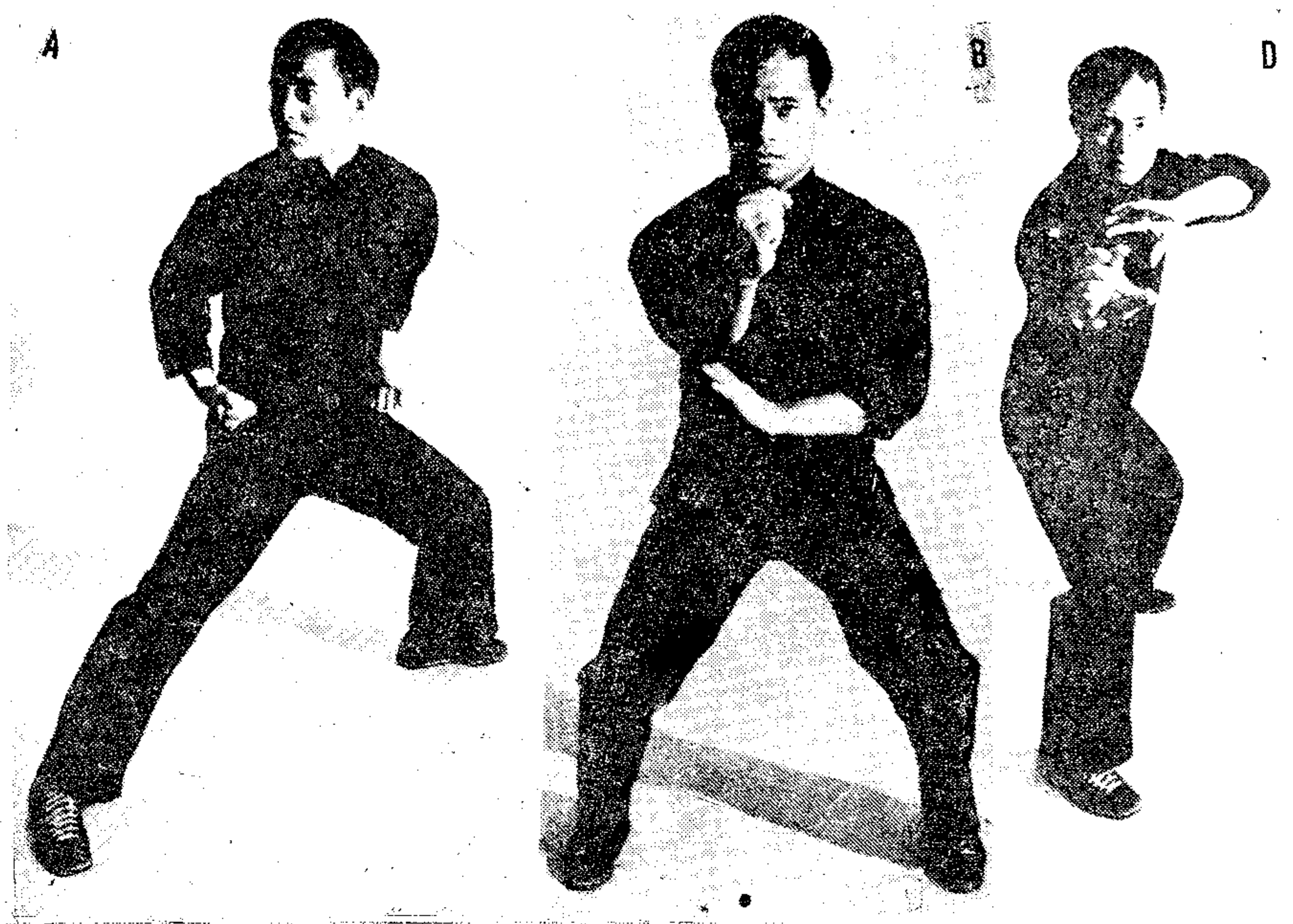
Несколько ошибочных позиций показано на фотографиях:

А: Правая нога слишком выдвинута наружу (в сторону) и бойцу труднее двигаться, особенно из-за того, что большая часть тяжести тела перенесена на стоящую сзади ногу. Обе его руки находятся по бокам, поэтому тело и голова открыты и противник легко может поразить их.

В: Боец слишком повернут к противнику и его легко вывести из состояния равновесия. У него также нет достаточных возможностей, чтобы далеко перемещаться в процессе контрнападения.

С: Вытянутая стойка, при которой выдвинута вперед больше, чем необходимо нога бойца; при этом положение его становится уязвимым. Сторона тела, которая выдвинута вперед, открыта для нападения противника, а вытянутая рука не может быстро использоваться для нападения; в момент когда боец готовится нанести ей удар, противник сразу видит это и у него есть время для подготовки к защите.

Д: Обе руки слишком вытянуты. «Задняя» рука находится слишком высоко и все тело открыто. «Передняя» рука слишком вытянута, поэтому трудно осуществить быстрое нападение.



Е: Когда боец стоит сильно развернутым боком, это лишает его возможности свободно двигаться вперед во время нападения или назад, когда он защищается. Его легко вывести из состояния равновесия.

Ф: Обе руки находятся слишком низко, поэтому голова и верхняя часть тела не защищены.

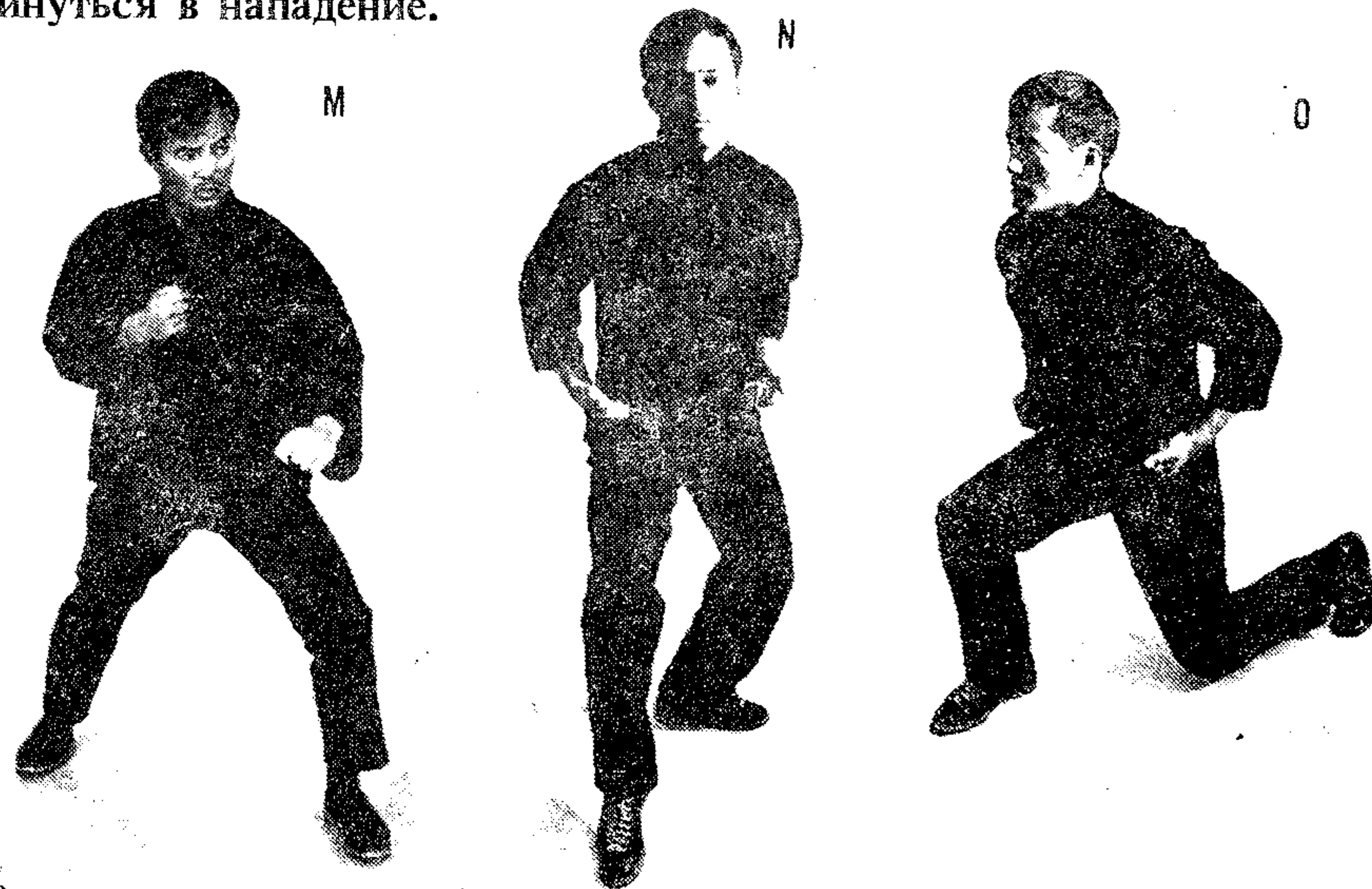
Г: Тело слишком неподвижно, напряжено; «передняя» рука излишне выдвинута для нападения, а «задняя» рука находится очень низко и не может защитить голову от ударов противников.

Н: Очень широкая стойка, поэтому подвижность очень маленькая. Из этого положения очень трудно начать нападение и при этом не «объявить» о нем, то есть дать возможность противнику увидеть его начало и подготовиться к нему. Половые органы не защищены и противник легко сможет ударить по ним ногой.

И: Правая рука находится слишком высоко, а ребра и бок не защищены. Рука очень сильно вытянута и ею трудно осуществлять нападение.

Ж: «Стойка кошки» ограничивает движения, особенно возможность сделать шаг в сторону (вправо, если правая нога впереди). Кроме того, удар, проведенный из этой позиции, не будет сильным, поскольку вся тяжесть тела находится на отставленной назад ноге.

К: Стойка слишком узкая. В ногах нет той напряженности, которая дает возможность быстро передвигаться. Колени должны быть немного согнуты, чтобы быстро, неожиданно можно было двинуться в нападение.



Л: И здесь, как и при «стойке кошки», слишком большая часть тяжести тела перенесена на «заднюю» ногу, что мешает бойцу быстро двигаться вперед. Чтобы провести удар кулаком, этот боец должен переместить тяжесть на «переднюю» ногу, тем самым «объявив» свои намерения.

М: Центр тяжести перенесен на «переднюю» ногу, и это опасно, поскольку противник может опрокинуть этого бойца, ударив его по ноге. Очень растянутая стойка опасна, так как противник может легко ногой ударить в колено или в голень этого бойца.

Н: Когда оба кулака находятся по бокам, тело и голова становятся открытыми, и это облегчает нападение противника. **О:** Эта стойка делает тело, голову, колено и голень открытыми для нападений противника. Позиция, когда боец стоит на колене на полу, конечно, исключает всякую подвижность во время нападения или защиты.

Равновесие

Равновесие — это самый важный аспект защитной стойки. Без хорошего равновесия, сохраняющегося каждую минуту боя, боец потеряет контроль над своим телом в период проведения ударов. Равновесие может быть достигнуто только тогда, когда все части тела находятся в правильном соотношении. Ноги должны находиться под телом и расставлены так, чтобы расстояние между ними было один нормальный шаг, а тело опиралось на две, а не на одну точку. Тяжесть тела должна быть равномерно распределена на обе ноги или чуть больше находиться на «передней» ноге. Когда вы немного согнули колено «передней» ноги, вы перенесли центр тяжести немного вперед, но пятка «передней» ноги должна лишь слегка касаться пола, чтобы держать равновесие и уменьшить напряжение и чтобы вы были «легки на ногу». Колено «передней» ноги не должно быть напряжено, а должно быть расслаблено. Хотя мы сказали о том, как необходимо ставить пятку «передней» ноги, но это еще не означает, что всегда существует твердое правило, что пятка должна быть приподнята над полом. Это зависит от ситуации и позиции тела.

Пятка «задней» ноги приподнята над полом для того, чтобы облегчить перемещение центра тяжести на «переднюю» ногу в тот момент, когда вы проводите удар. Также она действует, как своеобразная пружина для тела. Она сжимается, когда противник бьет вас. Как и «передняя», «задняя» нога должна быть немного согнута, но расслаблена и гибка. Вы редко можете увидеть хорошего бойца, у которого было бы вытянуто колено, даже если ему нужно сделать быстрое движение.

Защитная стойка придает телу состояние полного равновесия, и это следует постоянно сохранять. Переднюю часть тела можно соотнести с воображаемой линией от пяток до плеча, как показано



на фотографии 1 спереди и 1А сверху. На фотографии 2 Брюс Ли снят со стороны, и здесь хорошо видно естественное расстояние между стопами его ног, как немного согнуты колени, а пятка «задней» ноги поднята чуть выше, чем пятка «передней» ноги.

Эта стойка дает несколько преимуществ: быстроту, расслабленность, равновесие и легкость движений, а вместе с тем позволяет сделать сильный удар.

Хорошее равновесие — это контроль за телом в любой позиции, это контролирование вашего центра тяжести. Даже если ваше тело находится в состоянии или положении неустойчивого равновесия — далеко от основы для поддержки — вы сможете удержать свое равновесие.

На фотографии А Ли отступает назад, в то время, как противник нападает, но при этом Брюс сохраняет устойчивое равновесие. На фотографии В он делает длинный удар кулаком, но по-прежнему контролирует свое тело, чтобы быть в состоянии отразить любое контрнападение противника.

Чтобы контролировать свой центр тяжести во время движения, вы должны перемещаться с помощью коротких шагов или скользя, а не делать скачки или большие шаги. Если вы хотите двигаться быстро, сделайте несколько маленьких шагов. Лучше сделать два средних, чем один длинный шаг, когда вы сокращаете расстояние до противника. Ваш центр тяжести постоянно меняется в соответствии с вашими действиями и действиями противника. Например, чтобы быстро двинуться вперед, вы должны центр тяжести искусно перенести на «переднюю» ногу с тем, чтобы дать возможность вашей «задней» ноге помочь отбросить ваше тело быстрым, коротким и резким движением. Чтобы продвинуться назад, вы должны центр тяжести перенести на «заднюю» ногу, это даст вам возможность сохранить равновесие для защиты и контрнападения.

Широкие шаги или постоянное перемещение тяжести с одной ноги на другую должны быть исключены из вашего движения, кроме случаев нанесения ударов ногой или рукой. Момент, когда ваш центр тяжести перемещается, всегда связан с тем, что равновесие нарушается и боец становится уязвимым для нападения. Кроме того, боец не может нападать, если у него состояние неустойчивого равновесия. Вместе с тем, в момент переноса центра тяжести вы открываете возможность для нападения на себя.

Вы должны стараться, чтобы ваше равновесие было устойчивым и в процессе движения и тогда, когда вы стоите на месте. Необходимо научиться контролировать свое тело, особенно, когда вы делаете удары рукой или ногой, поскольку тогда вы должны перемещать центр тяжести с одной ноги на другую. Сохранение равновесия при перемещении центра тяжести — это искусство, которым владеет очень малое число людей.

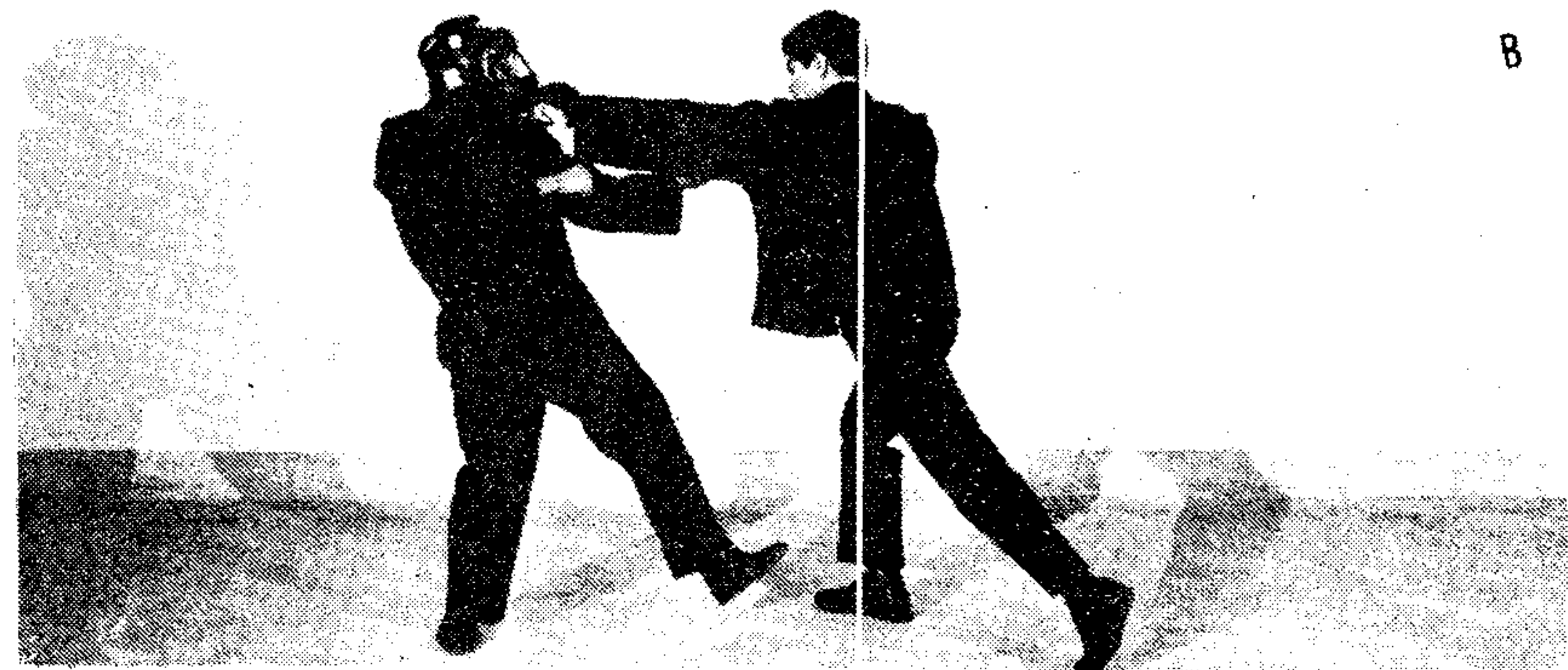
Изменение своей стратегии в процессе борьбы не является ошибкой, но вы не должны отступать от своей обычной тактики. На фотографии 1 боец находится в достаточно хорошей позиции, правда, чуть больше тяжести перенесено на его «переднюю» ногу. Но как только он пытается осуществить нападение (фото 2), он теряет равновесие.

Хороший боец должен всегда сохранять состояние равновесия. Устойчивое равновесие и правильный выбор времени нападения является основой для успешной и эффективной техники.

Самая идеальная позиция ваших ног — это та, которая позволяет вам сразу же двинуться в любом направлении; та,



А



В



1



2

которая держит вас в равновесии и позволяет отразить нападения с любой стороны, одновременно давая вам возможность пойти в контрнаступление. Как и в теннисе, например, сила удара ракеткой отчасти достигается благодаря ногам.

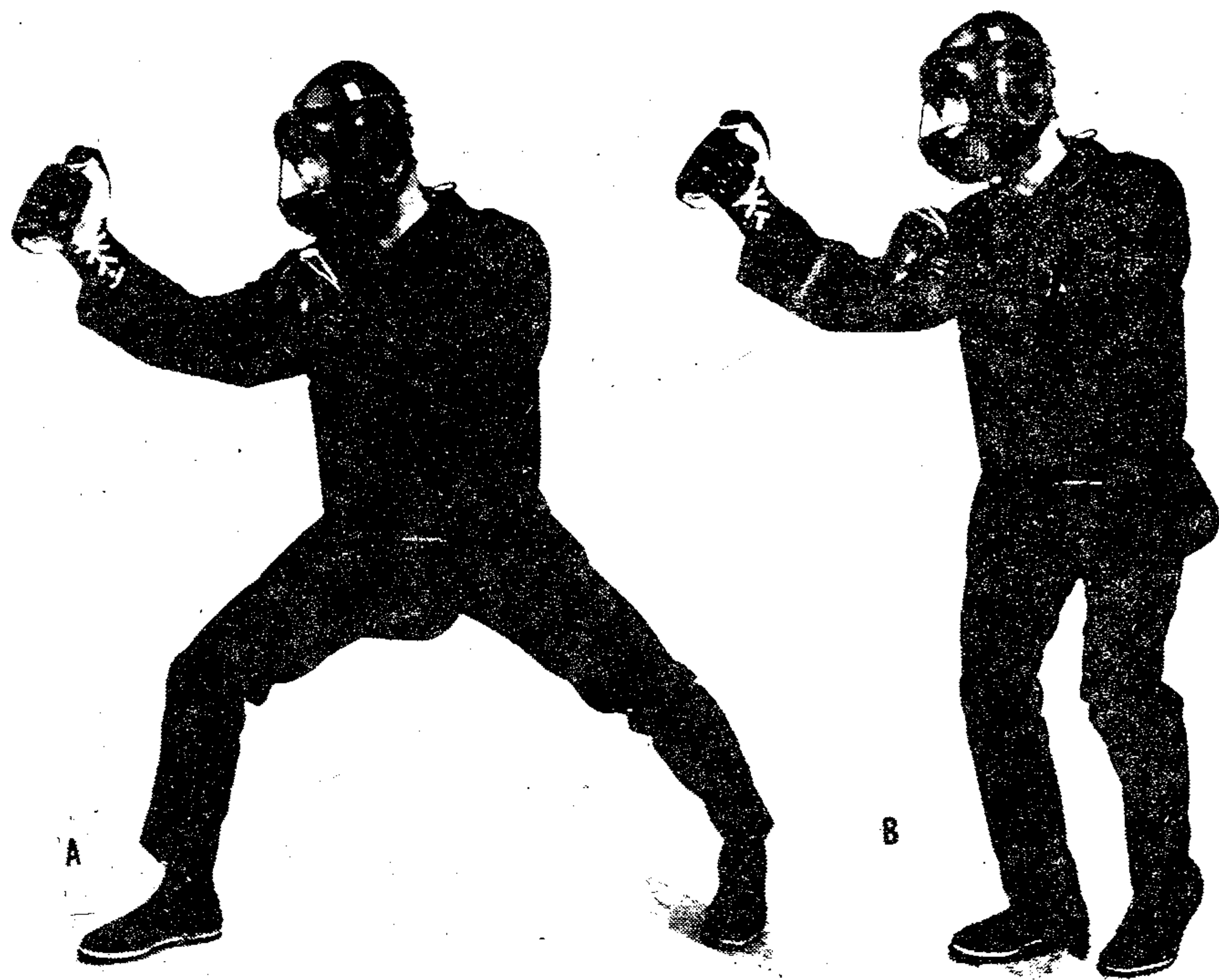
Защитная стойка дает вам равновесие и легкость движений благодаря правильному соотношению отдельных частей тела. Слишком широкая стойка, как показано на фотографии А, нарушает правильное соотношение, кроме того она придает твердость, но при этом не способствует развитию быстроты и подвижности. Узкая стойка, как показано на фотографии В, дает скорость, но лишает вас силы удара и равновесия.

Вам не следует слишком много силы вкладывать в удар ногой или рукой. Это нарушает ваше равновесие. Отрабатывайте контрудары с партнером, нападающим на вас. Когда он промахивается, то на мгновение теряет равновесие и становится уязвимым для контрудара. Единственный для него выход — это потихоньку согнуть колени.

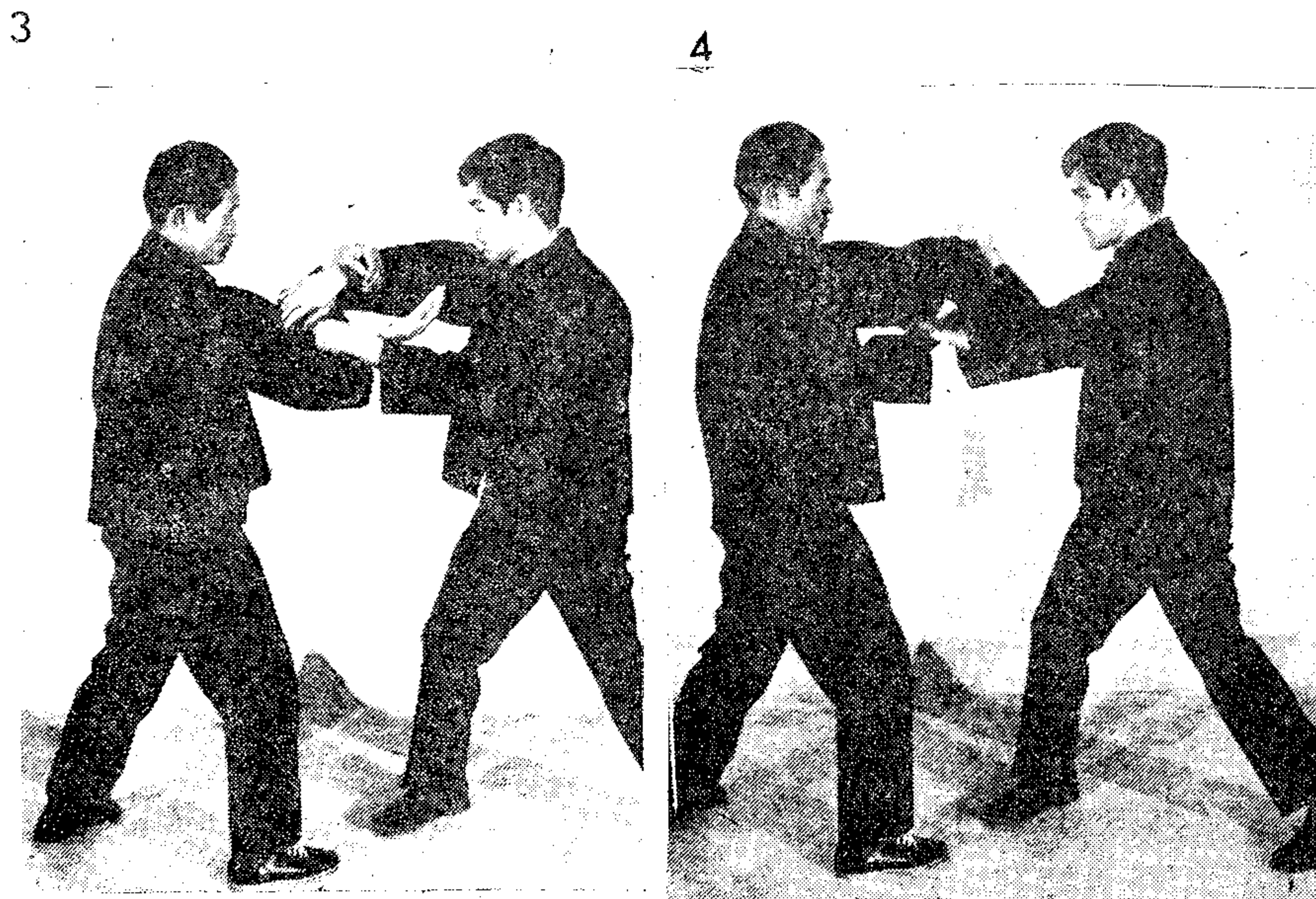
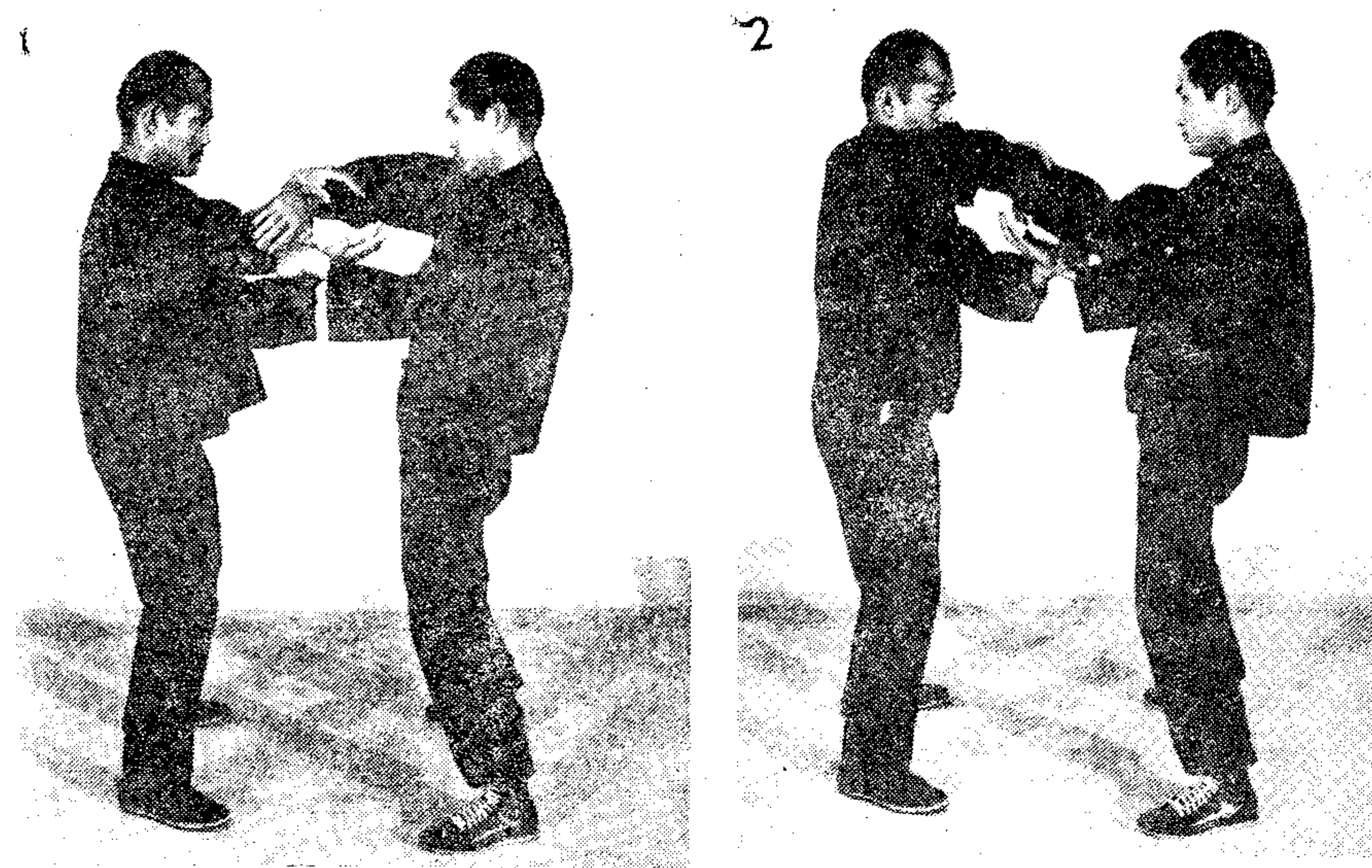
Вырабатывайте у себя кинестетическую перцепцию, то есть способность ощущать сокращение и расслабление мышц. Единственным способом развить в себе кинестетическую перцепцию является тот, при котором вы ставите свое тело и его части в разные позиции и учитесь ощущать это. Например, займите положение устойчивого равновесия, а затем выйдите из него и вы ощутите разницу, потому что вы продвинулись вперед, назад или в одну из сторон. Когда вы наконец зафиксировали это ощущение, используйте его как своеобразный путеводитель для своего тела, перемещающегося в разные положения — от неуклюжих до элегантных движений, — переходя от состояния напряженности мышц к их расслаблению. В конце концов ваша кинестетическая перцепция должна быть так отработана, чтобы вы чувствовали себя неловко, если ваше тело не достигает максимального эффекта при минимальном напряжении.

Чтобы развить ощущение устойчивого равновесия, вам необходимо отрабатывать его и в правой, и в левой стойке, особенно при тренировке одних и тех же захватов и ударов. В перерывах между тренировками делайте следующее упражнение: в момент, когда снимаете или надеваете ботинки, стойте на одной ноге.

Отработка упражнений «липких рук» («CHI-SAO») — это один из наилучших способов развить ощущение равновесия.



В стиле винг чун («WING CHUN») оба бойца стоят друг против друга, их ступни расположены параллельно, как показано на фотографии 1 и 2. Обе руки у них вытянуты так, что касаются лишь запястьями. Оба бойца поворачивают руки вперед-назад в направлении против часовой стрелки; одна рука каждого из них находится внутри, а другая снаружи по отношению к руке противника. Давя на руки противника, каждый из них стремится опрокинуть другого. Чтобы избежать этого, каждый из них вынужден постепенно сгибать колени и опускать центр тяжести так, что опускаются и бедра. В этом положении у бойца хорошее равновесие по линии слева-справа, но плохое по линии вперед-назад. Поэтому Брюс Ли изменил эту стойку, выставив одну ногу вперед, как показано на фотографии 3 и 4. В этом положении у бойца более устойчивое равновесие, и эта стойка хотя и не является стойкой стиля JKD, но очень напоминает ее.



Глава 3. Работа ног

Подвижность — это очень важная характеристика ЖКД, поскольку движение является очень важным компонентом единоборства. Применение той или иной техники зависит от того, как вы двигаетесь. Отточенная работа ног дает вам возможность быстро провести удар рукой. Если вы «легки на ногу», то вы легки и на удар.

Движение является самым важным качеством искусства единоборства: оно позволяет добиться цели и самому не оказаться мишенью. Работа ног в ЖКД должна быть легкой, расслабленной и живой, но в то же время и твердой при движении. Тогда как в классической школе китайского ушу требуется твердость в позиции «наездника». Эта вызывающая усталость позиция, кроме того, и не функциональна, так как человек ощущает неудобство при быстрых перемещениях. В единоборстве необходимо быстро двигаться в любом направлении.

Правильная работа ног — это устойчивое равновесие при движении, а это, в свою очередь, увеличивает силу удара и помогает избежать удара противника. При хорошей работе ног вы можете предотвратить любой удар руки или ноги. Двигающуюся цель намного тяжелее поразить, чем цель, которая не движется. Чем лучше, профессиональнее вы двигаетесь, тем меньше требуется усилий рук для блокировки или отражения ударов противника. Благодаря правильному движению вы сможете предотвратить любой удар противника и в то же время приготовить руку или ногу для контрнападения.

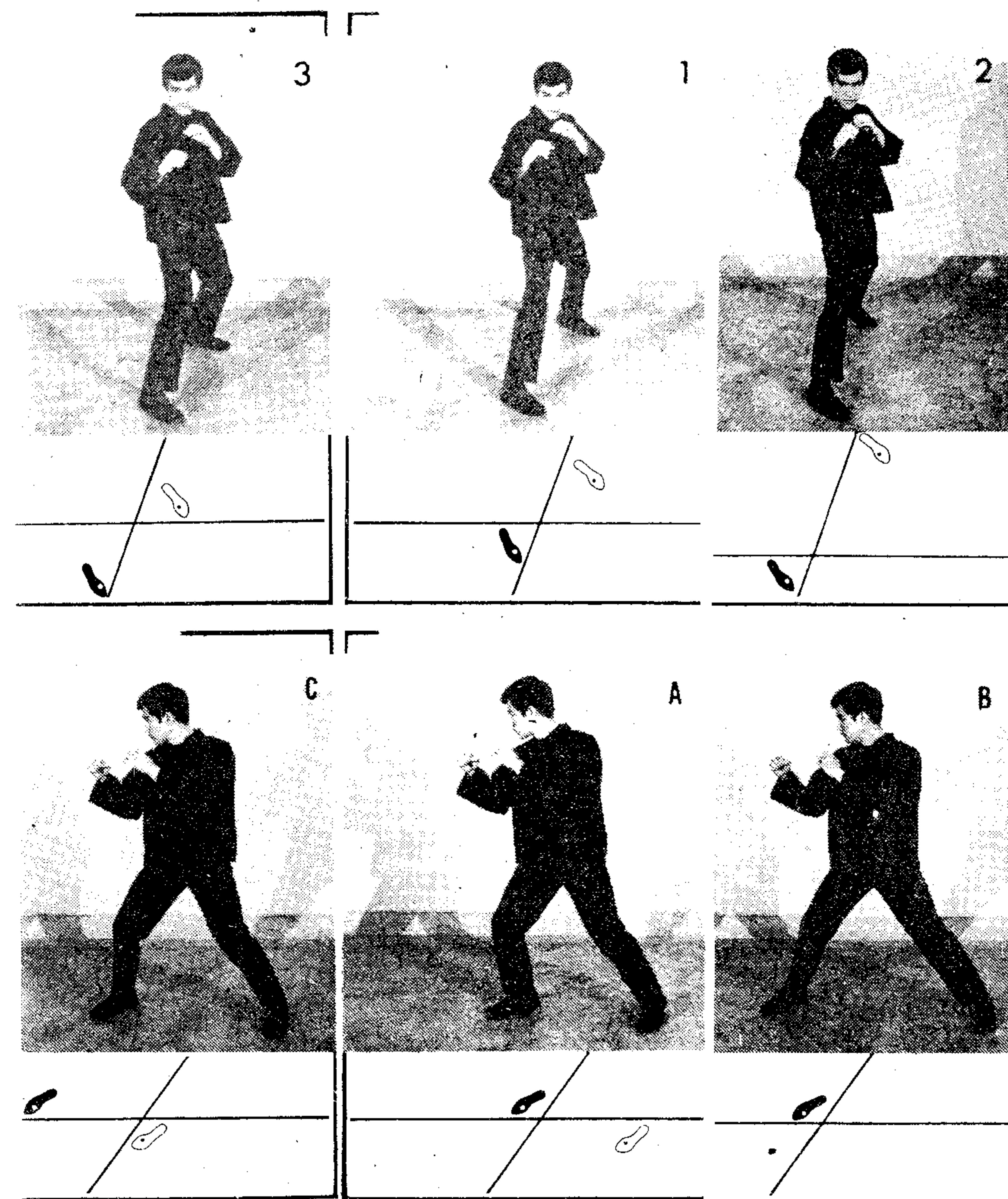
Кроме этого, работа ног дает вам возможность быстро сокращать расстояние до противника, выходить из опасного положения (угла) и при этом сохранять энергию для более сильного контрудара. Боец, обладающий силой удара, но плохо работающий ногами, быстро устает, когда тщетно пытается ударить противника.

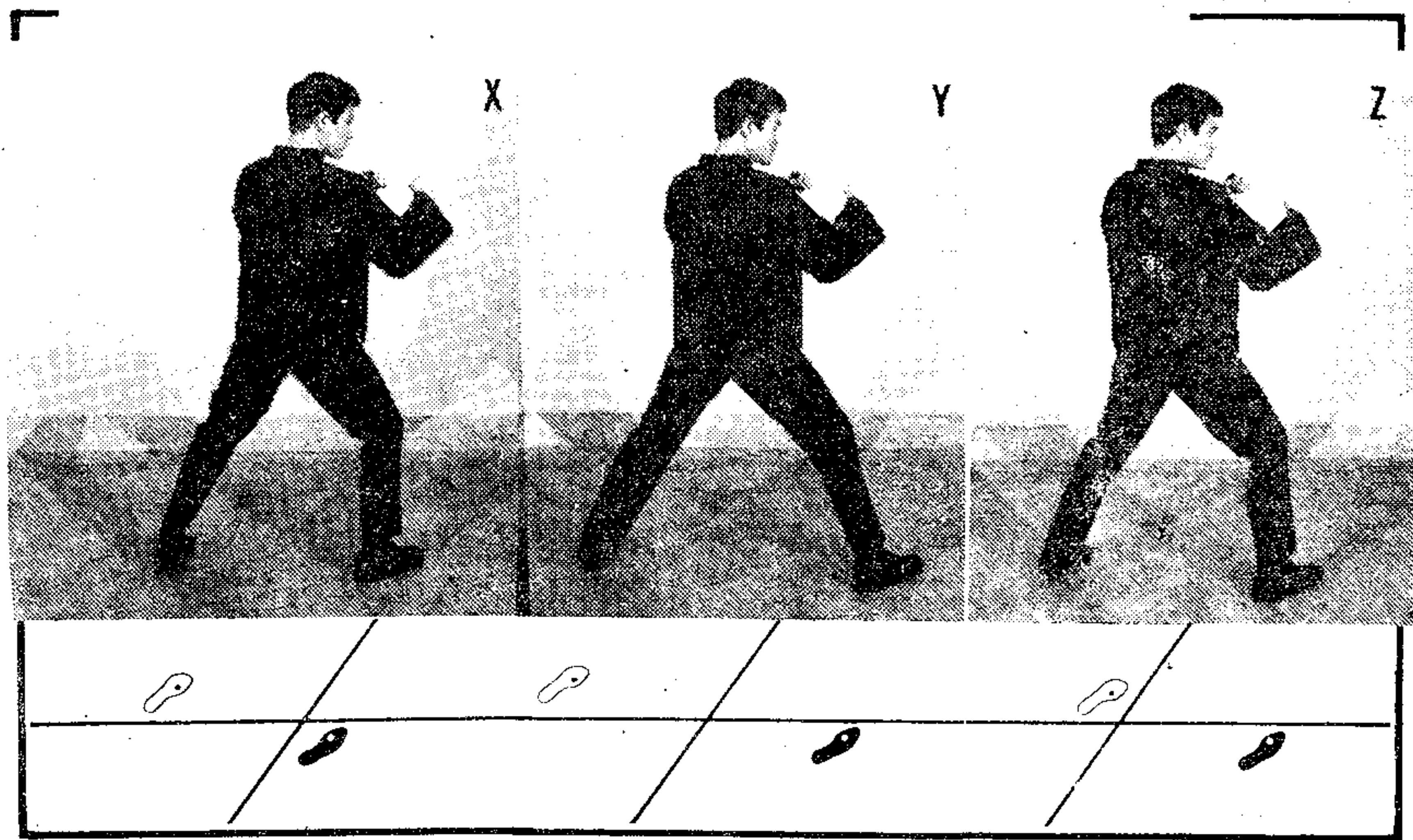
Лучшим положением для ваших ног является такое, при котором вы можете быстро двигаться в любом направлении, а также положение устойчивого равновесия, при котором вы сможете избежать ударов из любого направления. Ступни ваших ног должны все время находиться прямо под вашим корпусом. Защитная стойка дает состояние устойчивого равновесия и естественного положения ног.

Смена ног

Когда вы двигаетесь вперед, не следует перемещаться, переступая ногой через ногу или подскакивая, а нужно «менять» ноги.

Сначала вы почувствуете неудобство, но постепенно, в результате ежедневных тренировок этого вида упражнений, вы разовьете быстроту и элегантность. Чтобы «менять» ноги при движении вперед, как показано на фотографиях 1, 2 и 3 (вид спереди), А,





В и С (вид со стороны) и X, Y и Z (вид со спины), встаньте в защитную стойку. Стопу «передней» ноги скользящим движением продвиньте вперед, как показано на фотографии 2, примерно на полшага, тем самым увеличивая расстояние между ногами, но всего на мгновение, а затем сразу же скользящим движением продвиньте вперед и стопу «задней» ноги. Когда сделаете движение вперед стопой «задней» ноги, вы должны оказаться в том же положении, из которого начинали движение, но на полшага впереди. Чтобы продвинуться дальше, повторите движения.

Вы можете заметить по фотографиям, что Брюс Ли сохраняет полное равновесие и не отпускает рук в процессе движения. Когда вы двигаетесь, то не должны опираться о пол всей стопой, а лишь ее передней частью. Научитесь двигаться подобно артисту на канате, которого даже с завязанными глазами «ведут» ноги.

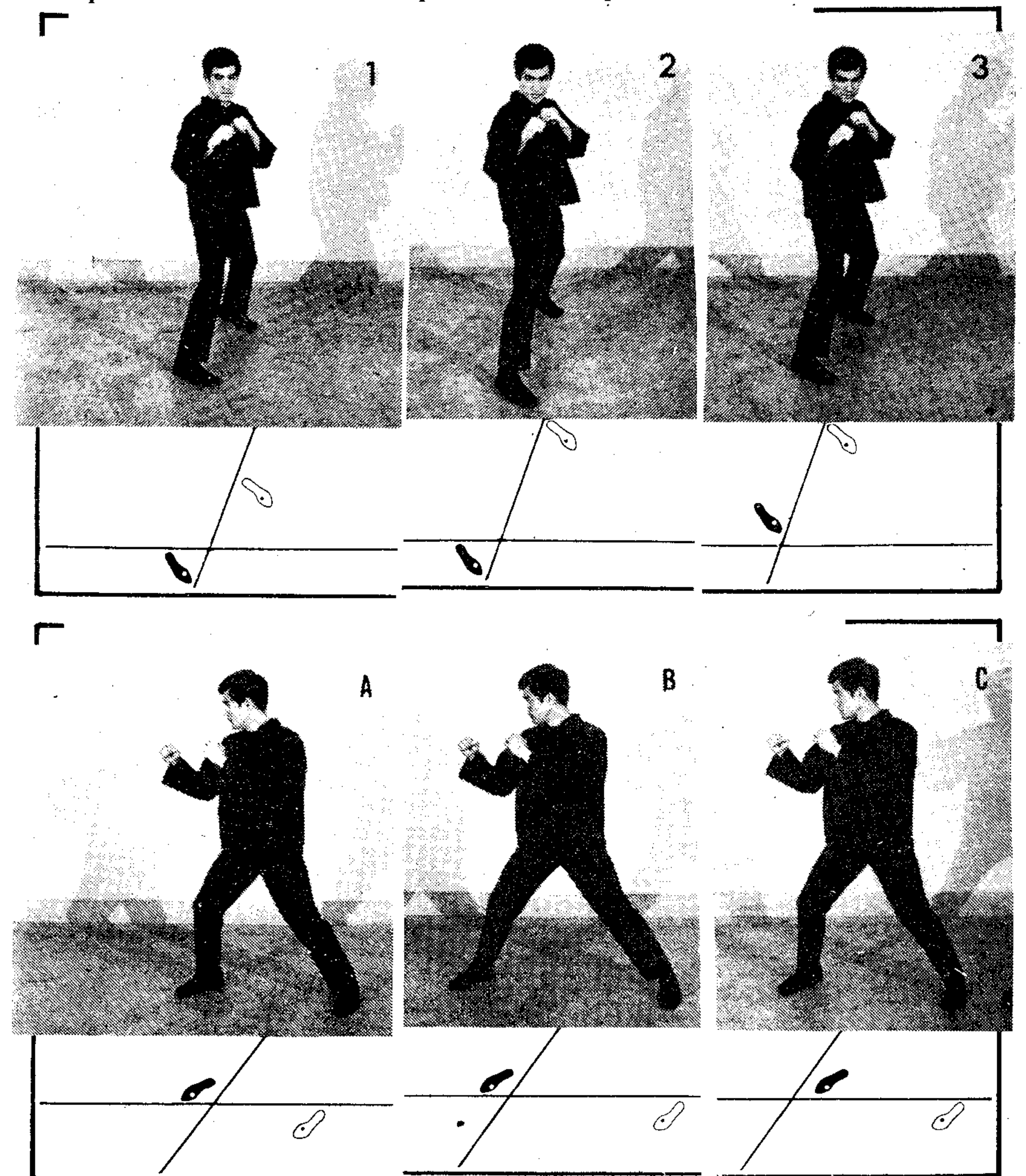
Пусть ваши колени будут слегка согнуты и расслаблены. Стопа «передней» ноги полностью касается пола, но вы не должны переносить на нее всю тяжесть тела. Стопа должна быть легкой и во время быстрых движений, которые вы делаете. Она поднимается от пола на 1-2 миллиметра.

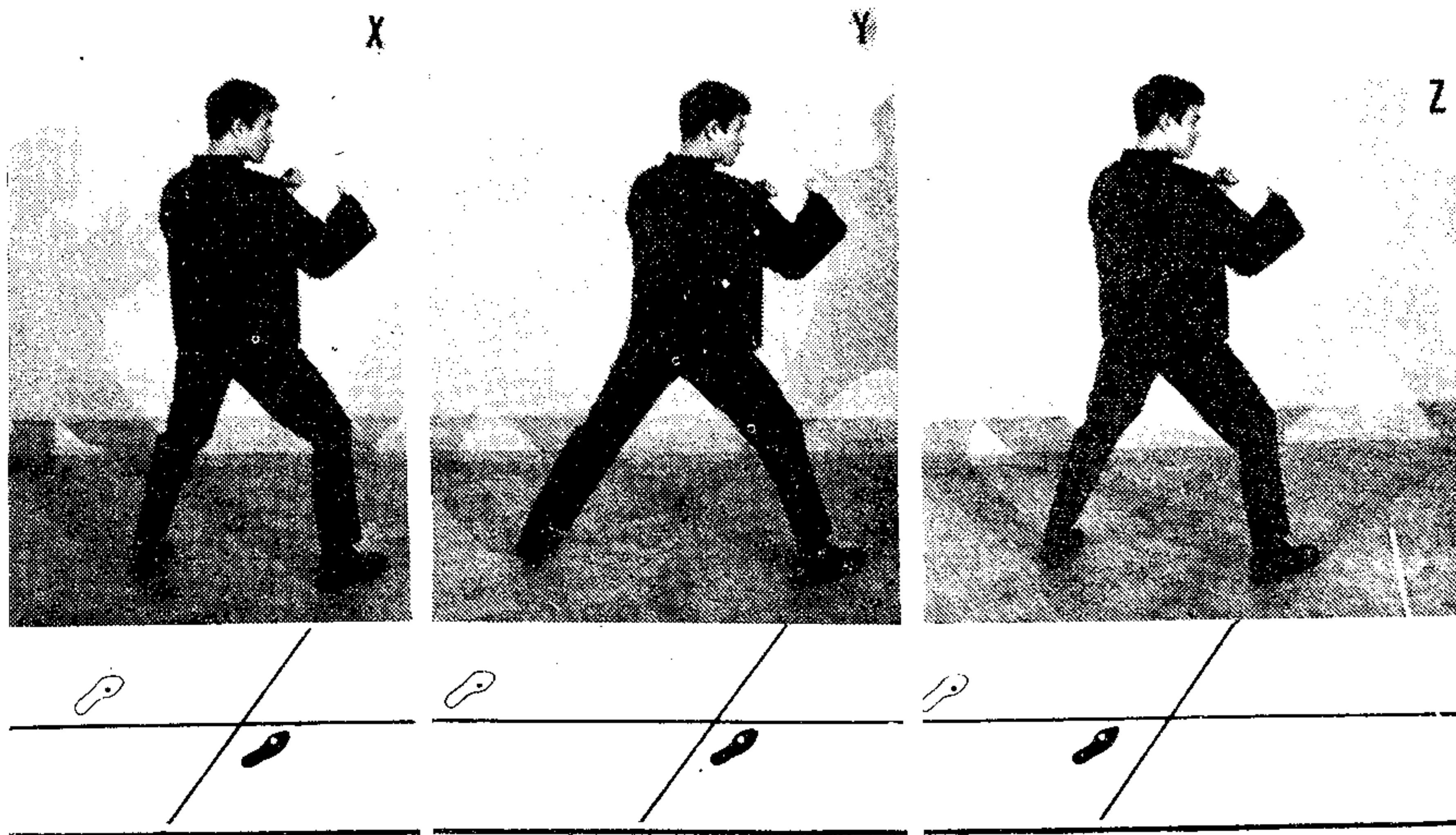
Пятка «задней» ноги почти всегда приподнята вне зависимости от того, двигаетесь ли вы или стоите на месте. Она приподнята от пола больше, чем пятка «передней» ноги на полсантиметра или даже на 1 см. Приподнятая пятка «задней» ноги дает вам возможность быстро реагировать и действует подобно пружине, придавая силу ударам во всех направлениях. Естественно, в момент осуществления удара, пятка опустится. Нет правила, согласно которому пятки должны быть всегда подняты или прижаты к полу.

Это зависит от нескольких факторов: положения тела, вашей реакции на нападение противника, положения рук и ног и т.Д.

В процессе продвижения с помощью перемены ног вы должны быть «легки на ноги», и тяжесть вашего тела должна быть равномерно распределена на обе ноги, за исключением доли секунды, когда вы перемещаете «переднюю» ногу (фото 2). В этот момент тяжесть тела должна быть чуть больше на «передней» ноге.

Во время движения назад все движения должны быть в обратном направлении. Основная перемена ног при движении назад показана





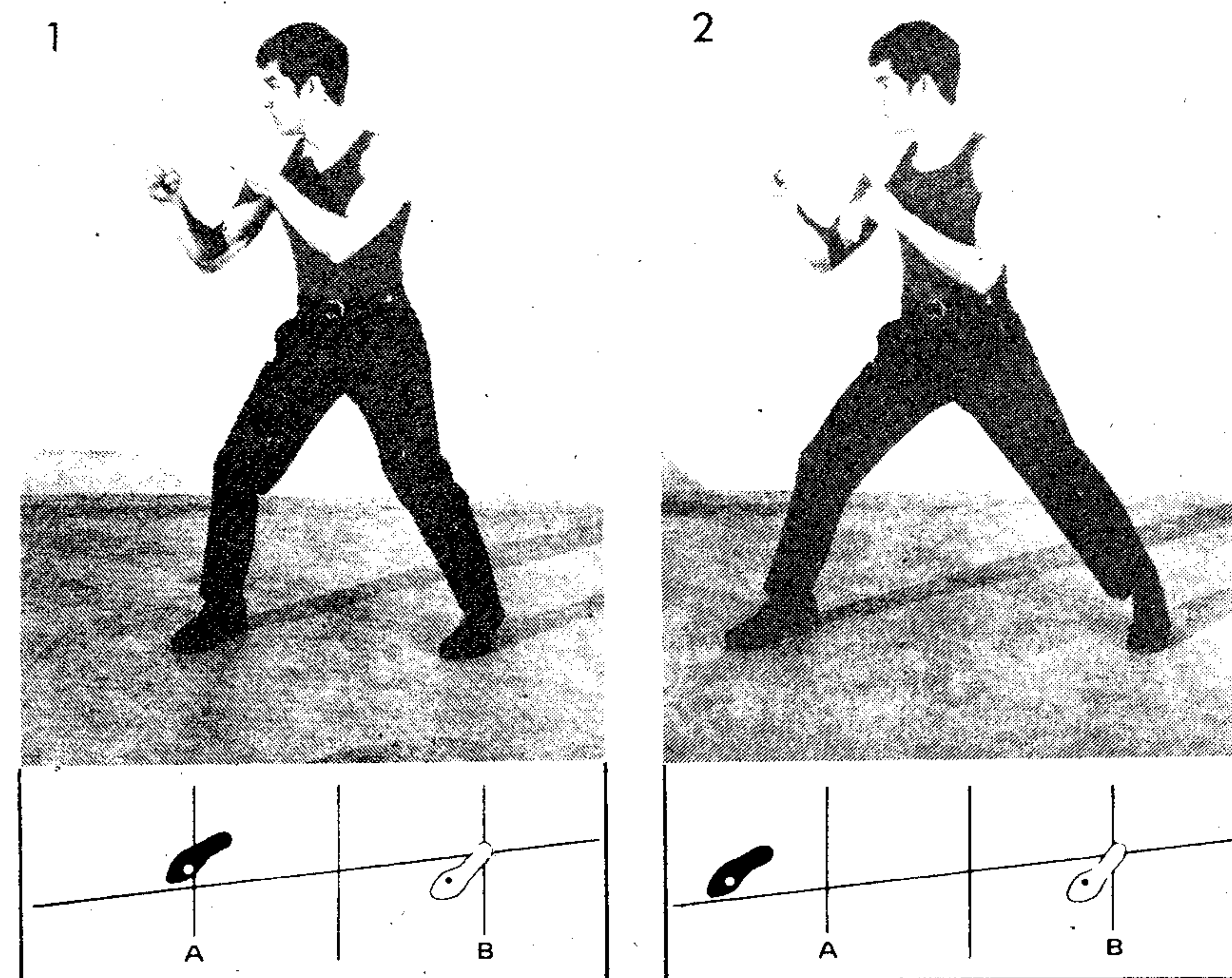
на фотографиях 1, 2 и 3 (вид спереди), А, В и С (вид со стороны) и X, Y и Z (вид со спины). Из начальной защитной стойки сделайте скользящее движение назад стопой «задней» ноги примерно на полшага, как показано на фотографии 2, тем самым увеличивая расстояние между ногами, но на мгновение, пока не сделаете скользящее движение назад стопой «передней» ноги. После того, как и стопа «передней» ноги скользящим движением перенесена на полшага назад, вы должны оказаться в той же защитной стойке и в состоянии полного равновесия, но на полшага позади. В отличие от движения вперед, здесь ваше равновесие на мгновение перемещается на «заднюю» ногу или на ногу, которая неподвижна пока «передняя» нога скользит назад. Чтобы продвинуться дальше, вам необходимо повторить эти упражнения. Научитесь быть «легки на ноги» и «заднюю» ногу держите над полом.

Быстрое движение вперед

Быстрое движение вперед показано на фотографиях 1, 2, 3 и 4. Оно очень схоже с переменой ног при движении вперед. Из защитной стойки ЖКД сделайте «передней» ногой шаг вперед приблизительно на 10 см (фото 2). Это на вид незначительное перемещение сохраняет правильное положение тела и помогает вам продвигаться вперед при полном равновесии. Это дает вам возможность двигаться и при этом обе ноги равномерно участвуют в осуществлении сильных ударов. Без этого короткого шага «задней» ноге придется осуществлять большую часть работы.

Как только вы сделали скользящее движение вперед «передней» ногой, быстро скользите стопой «задней» ноги вперед почти на то же место, на котором только что находилась стопа «передней» ноги (фото 3). Если вы затем сразу же не продвинете вперед и вашу «переднюю» ногу, стопа «задней» ноги не сможет правильно опуститься в нужном месте, поскольку стопа «передней» ноги будет ей мешать. Поэтому вам необходимо успеть стопу «передней» ноги продвинуть вперед раньше, чем стопа «задней» ноги коснется ее. В этот момент вы снова находитесь в защитной стойке, а стопы ваших ног расположены на том же расстоянии друг от друга, как и в начале движения. Однако, это движение не прекращается после первого шага, так как целью этих движений является перемещение тела на большое расстояние: 2 метра и более, а это означает, что необходимо отрабатывать серию из 10 быстрых движений. Кроме первого шага на 10 см, все остальные шаги могут быть нормальной длины. Эти шаги сохраняют тело в состоянии устойчивого равновесия и помогают вам быстро продвигаться вперед.

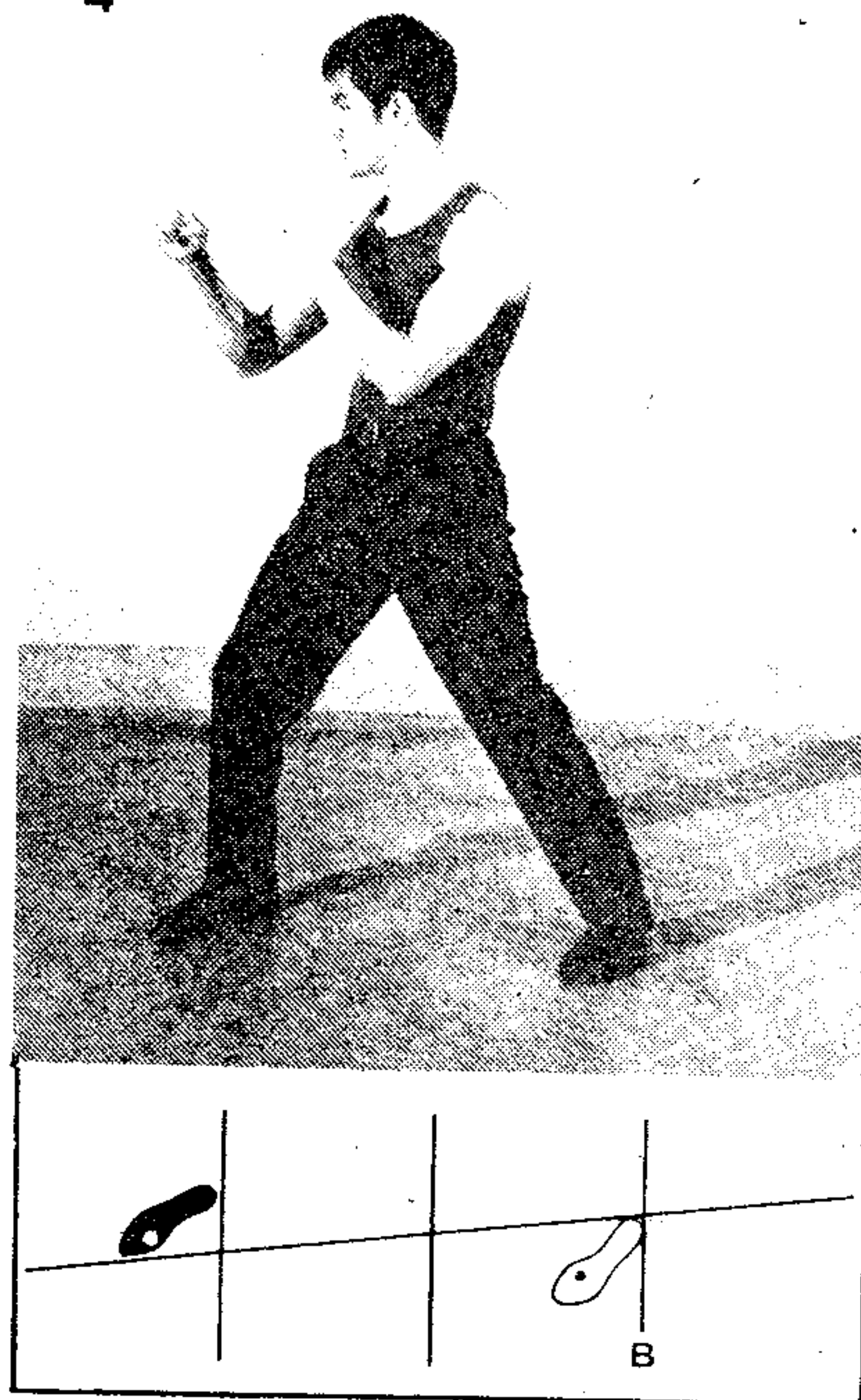
Быстрое движение вперед



3



4

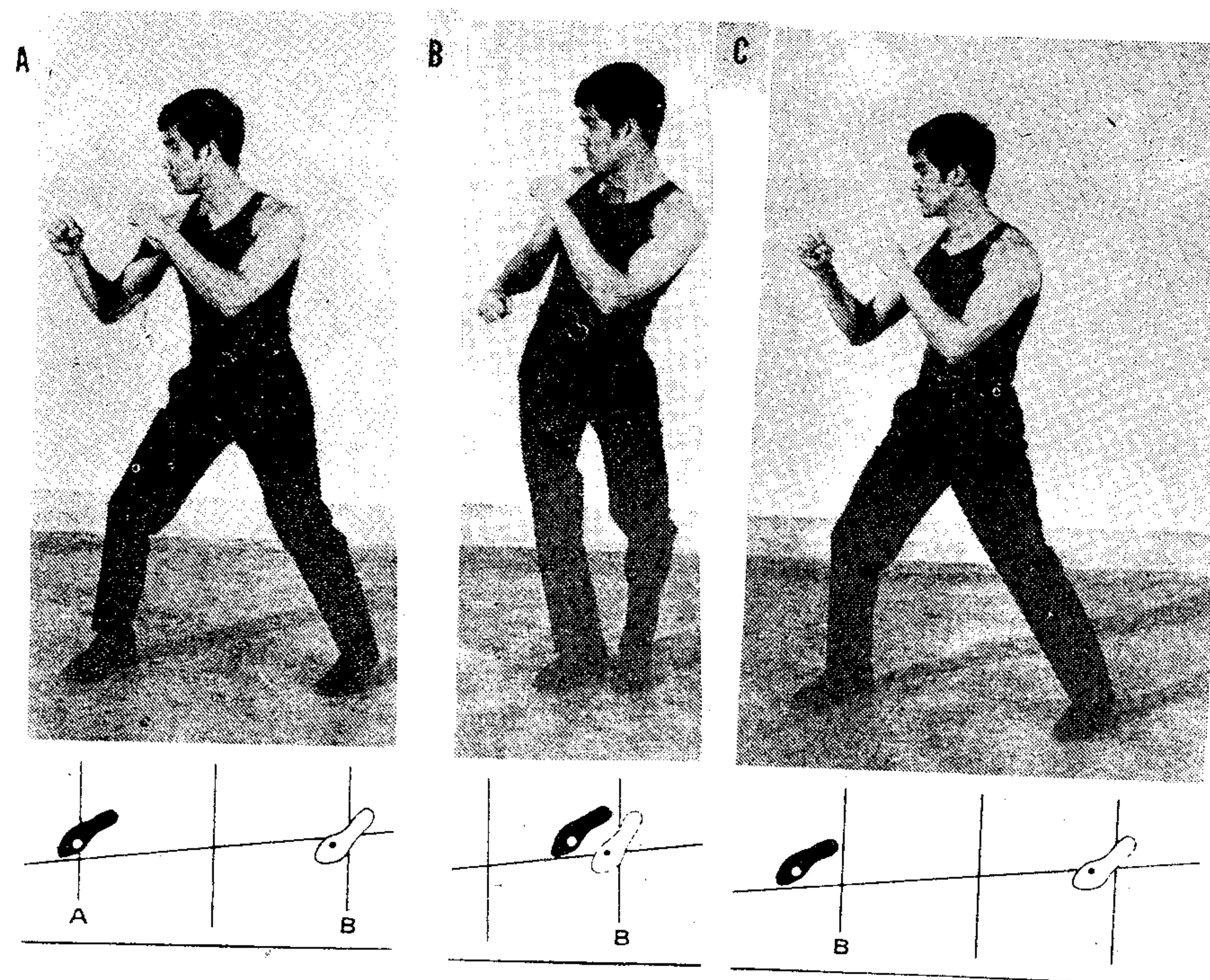


На фотографии 3 кажется, что Брюс Ли находится в неестественном положении, но нужно помнить, что в этой позиции он находится лишь долю секунды. Когда вы наблюдаете, как передвигается таким образом мастер, — то можете видеть лишь элегантные движения без каких-либо неловкостей.

Быстрое движение назад

Работа ног при быстром движении назад почти полностью соответствует той, которую вы делаете при быстром движении вперед (исключение составляет лишь направление движения). Из защитной стойки, как показано на фотографии А, передвиньте свою «переднюю» ногу назад, как показано на фотографии В. «Передняя» нога, так же как и при быстром передвижении вперед, начинает, а «задняя» нога следует за ней, только на долю секунды позже. Если вы «заднюю» ногу передвинете прежде, чем к ней подтянете «переднюю», то первую не сможете правильно опустить на пол.

Быстрое движение назад



В отличие от быстрого передвижения вперед, здесь не следует начинать с короткого шага. В данном случае двигайтесь быстро, но следите, чтобы ваше тело находилось в хорошей позиции и состоянии равновесия. Если вы перемещаетесь только один раз, то должны оказаться в той же защитной стойке, что и в начале движения. Но цель этого вида движения в том, чтобы после серии быстрых движений пройти большое расстояние.

Быстрые движения с переменой ног могут быть осуществимы, если вы овладели искусством быть «легкими на ноги». Лучшими упражнениями для отработки торможения инерции ног при движении являются: прыжки со скакалкой и бой с тенью. В процессе тренировок вы должны сознательно стараться, чтобы ваши ноги были «легче пера». После продолжительных тренировок вы сможете двигаться с естественной легкостью. Вы должны двигаться без напряжения, скользя на передних частях стоп, слегка сгибая колени и держа пятки приподнятыми. При работе ног у вас должно быть ощущение равновесия. Оно особенно важно при

быстром и расслабленном движении. Во время тренировок, в момент, когда вы возвращаетесь в защитную стойку, после каждого элемента движения подскакивайте на передних частях стоп, прежде, чем продолжите упражнение. Это упражнение позволит вам легче и лучше овладеть искусством единоборства, так как оно имитирует настоящую борьбу.

За исключением случаев, когда другой вид движения обусловлен стратегическими задачами, движение вперед или назад должно включать короткие и быстрые скользящие передвижения. Длинные шаги и движения ног, которые ведут к перемещению тяжести тела с одной ноги на другую, должны быть исключены (кроме моментов, когда вы осуществляете удар), поскольку в этом случае тело не находится в состоянии равновесия, а это ограничивает и ваше нападение, и вашу защиту.

«Подрезать» ноги, то есть вставить одной ногой впереди другой — это очень плохая привычка, поскольку это положение может нарушить состояние равновесия и открыть уязвимые части тела между ногами.

Движение не должно состоять из серии скачков или рывков. Обе ноги должны ритмично двигаться чуть над поверхностью пола, как ноги артиста балета. Чисто визуально, ваши движения не должны походить на подскоки вверх-вниз; вы должны передвигаться, как скаковая лошадь, благодаря равномерным и элегантным взмахам ног.

РЫВОК

Рывок (или прорыв) вперед — это самый быстрый вид движения в JKD. Такой вид движения очень трудно освоить, поскольку это зависит от хорошей координации движений, а равновесие при рывке очень легко может нарушиться. Рывок используется для глубокого прорыва в сторону противника, чтобы провести удар ногой в сторону или же, чтобы противостоять такому удару со стороны противника.

Рывок вперед — это один большой скачок. Из защитной стойки, как показано на фотографии 1, сделайте шаг вперед «передней» ногой (около 10 см), как при быстром движении вперед, с тем, чтобы этим перемещением привести тело в состояние равновесия (фото 2). Затем используйте «переднюю» руку как движущуюся силу. Замахнитесь этой рукой вверх: этот взмах можно сравнить с тем, как если бы вы держали веревку, которую кто-то резко дернул (чертежи А и В). Этот взмах рукой, кроме того, озадачит противника и помешает ему сконцентрироваться.

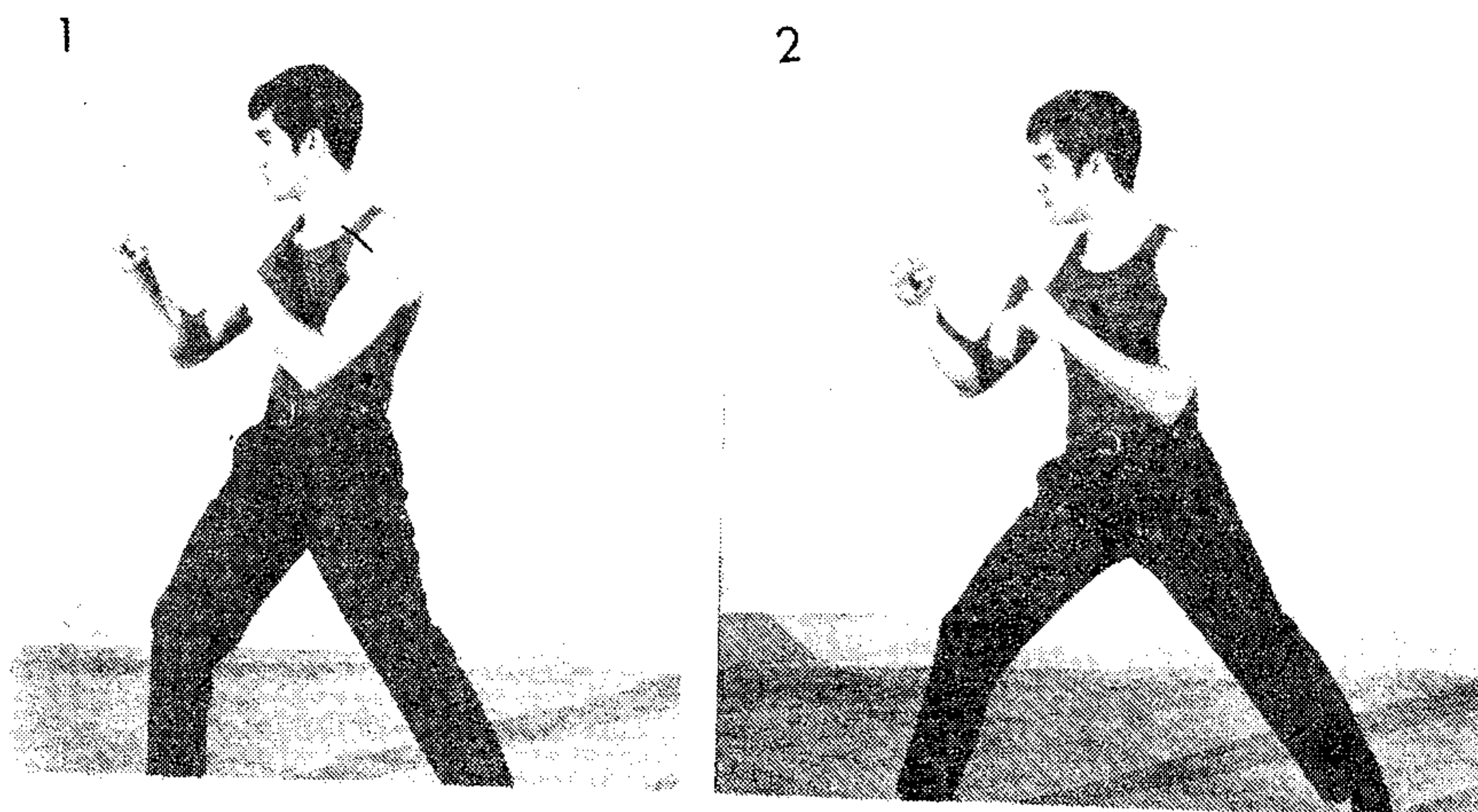
В то время, как вы замахиваетесь рукой, одновременно свои бедра выбрасываете вперед, а «заднюю» ногу продвиньте вперед.

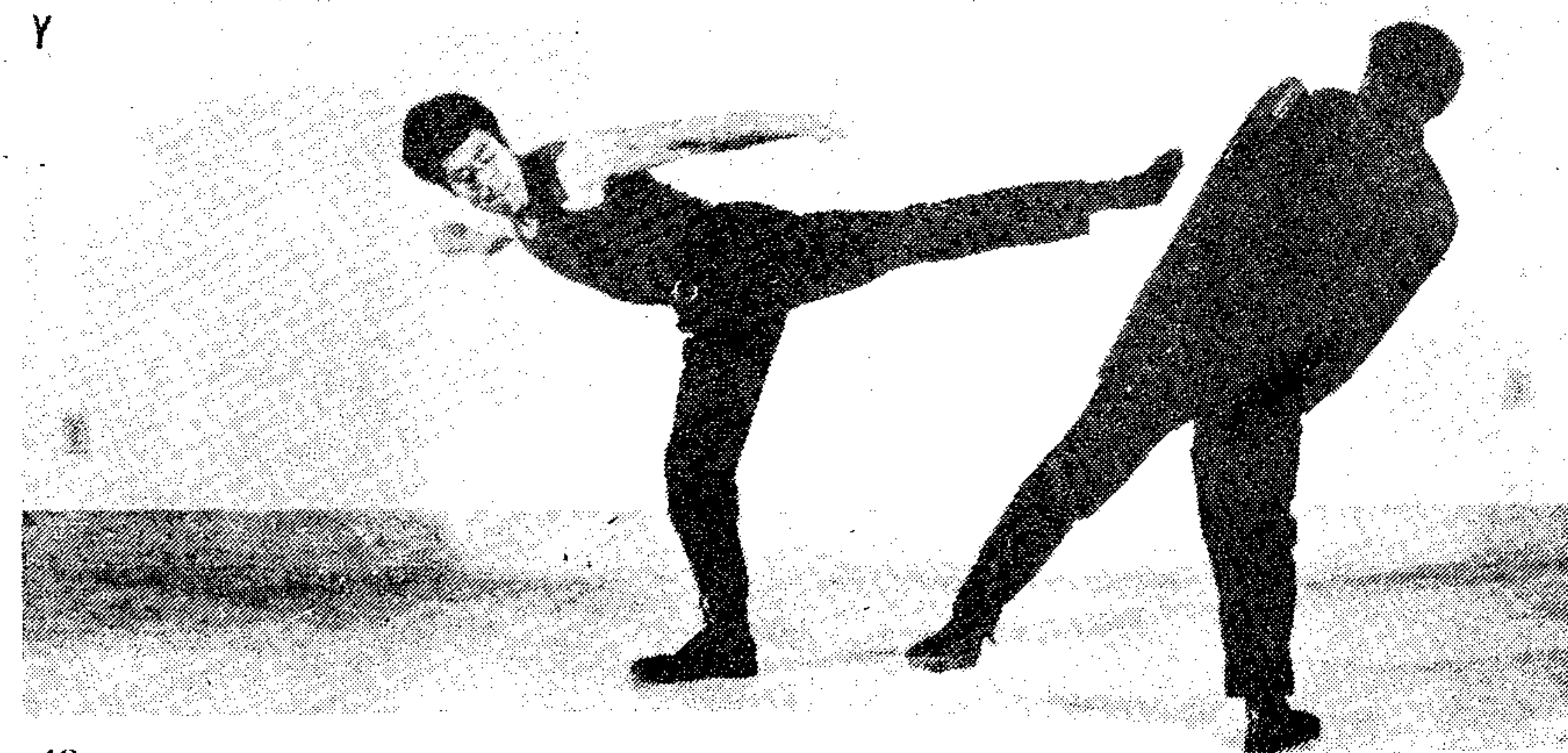
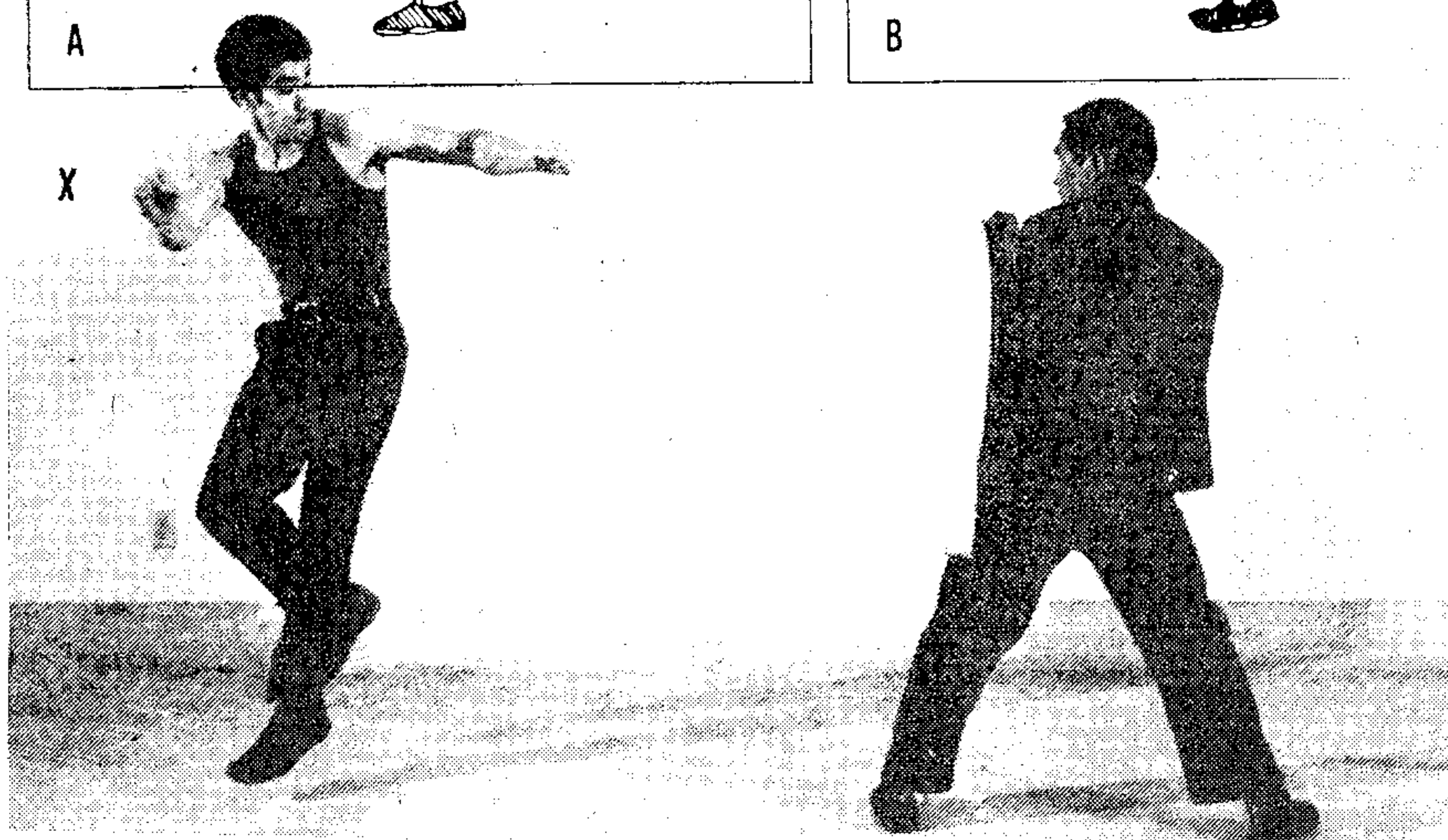
В этот короткий промежуток времени тяжесть вашего тела преимущественно приходится на «переднюю» ногу, в этот же момент ваша нога совсем выпрямляется с тем, чтобы выбросить тело вперед. Иногда, во время особенно большого скачка, «задняя» нога может оказаться впереди «передней» в тот момент, как вы скользите по воздуху, что продемонстрировано на фотографии X. Тогда вам необходимо встать на левую ногу, а правой провести удар в сторону (фото Y). Как только вы завершили удар ногой, вы должны быстро поставить правую ногу на пол и встать в защитную стойку. Один этот скачок должен перенести ваше тело, по крайней мере, на расстояние в два широких шага.

В результате проведенных недавно специальных исследований скорости было установлено, что при использовании рывка расстояние в 2,5 метра было преодолено за 0,75 секунды, в то время, как при классическом виде движения для преодоления этого расстояния потребовалось бы 1,5 секунды, то есть в два раза больше времени.

Скачок должен быть скорее горизонтальным, чем вертикальным. Он более похож на скачок в длину, чем на скачок вверх. Вы должны стараться преодолеть как можно большее расстояние, держа стопы как можно ближе к полу. Колени ваших ног всегда должны быть немного согнуты, чтобы вы могли использовать усилие бедренных мышц и тем достигнуть большей прыгучести.

В начальный период отработки этого вида движения не нужно думать о том, как вы держите руки. Старайтесь лишь сохранять их в стандартной позиции для JKD и концентрируйте внимание на работе ног. Когда вы овладеете работой ног и при этом научитесь сохранять равновесие, старайтесь замахиваться руками перед каждым скачком.





Чтобы развить быстроту и естественность движений, позже необходимо ежедневно отрабатывать следующее упражнение. Из защитной стойки сделайте рывок, но не следует прыгать слишком далеко, замахиваясь рукой вверх; прыгайте без особого напряжения и быстро опускайте ногу без удара. Повторяйте это упражнение несколько раз без остановки, но старайтесь сохранять равновесие и плавность движений. Это упражнение незаменимо для того, чтобы подготовить свое тело к легкому, ритмичному и элегантному движению. Постепенно совершенствуя движения тела, вы также постепенно будете увеличивать скорость и все более сокращать время. В конце концов вы сможете вместо замаха рукой использовать удар запястьем.

Рывок назад похож на быстрое продвижение назад, за исключением того, что это движение более быстрое и переносит тело на большее расстояние. Из защитной стойки оттолкнитесь назад передней частью стопы вашей «передней» ноги и переместите центр тяжести на «заднюю» ногу. Не прерывая этого движения, поднимите стопу «передней» ноги от пола и переместите ногу назад за «заднюю». За секунду до того, как вы опустите «переднюю» ногу на пол, ваша «задняя» нога (с согнутым коленом и с напряженными, подобно пружине, мышцами), отбросит тело назад, так как это колено вы выпрямите. Вы должны опереться на переднюю часть стопы «передней» ноги раньше, чем ваша «задняя» нога коснется пола. Только благодаря одному этому движению вы должны переместить тело назад на расстояние в два обычных шага.

Рывок назад должен перенести тело также быстро, как и скачок (рывок) вперед. В результате уже упоминавшегося исследования время, за которое был осуществлен рывок назад, составляло 0,75 секунды. А классический вид движения назад был более быстрым, чем классический вид движения вперед и требовал 1 секунды, что, тем не менее, превышает время, используемое для рывка.

Благодаря ежедневным тренировкам рывка назад, старайтесь добиться скорости, отработать равновесие и ритм, а не сосредотачивайте все внимание на преодолении расстояния. Передвигайтесь легко и старайтесь постепенно увеличивать скорость.

Во время пробежек на природе несколько раз сделайте упражнение на быструю смену ног, а затем продолжайте бег. Очень полезно тренироваться с партнером. Пусть тот отрабатывает рывок назад, а вы в то же время отрабатываете рывок вперед. Из защитной стойки попытайтесь достать партнера легким ударом ноги в сторону, в то время, когда он будет стараться уходить от удара. Затем поменяйтесь ролями.

Научитесь не бросаться бездумно на партнера, а старайтесь уменьшать расстояние, разделяющее вас с помощью спокойных

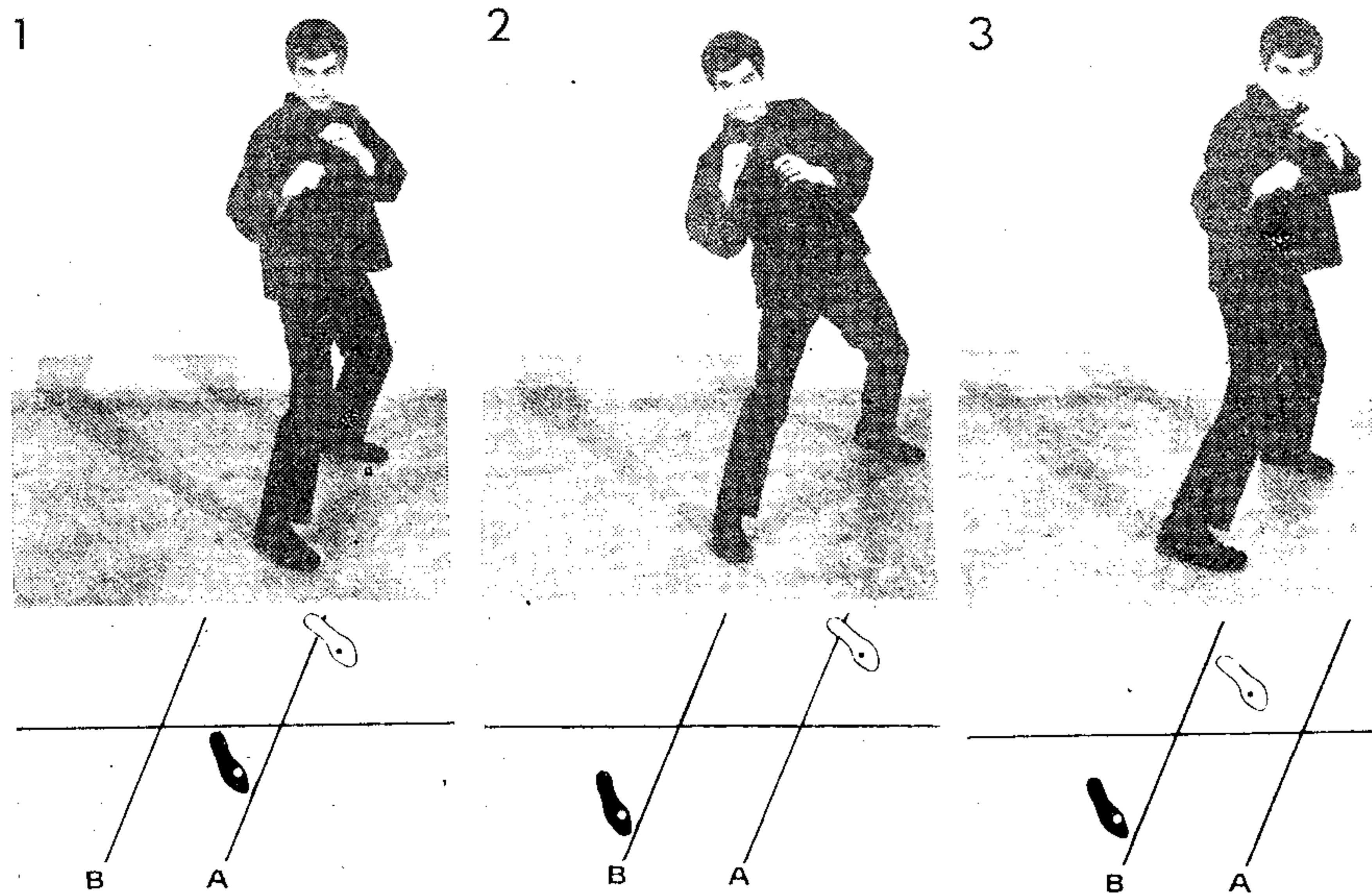
и точных движений. Тренируйтесь все быстрее и быстрее до тех пор, пока не сможете проделать 200-300 попыток ежедневно. Скорость можно выработать лишь усердно тренируясь.

Отклонение в сторону

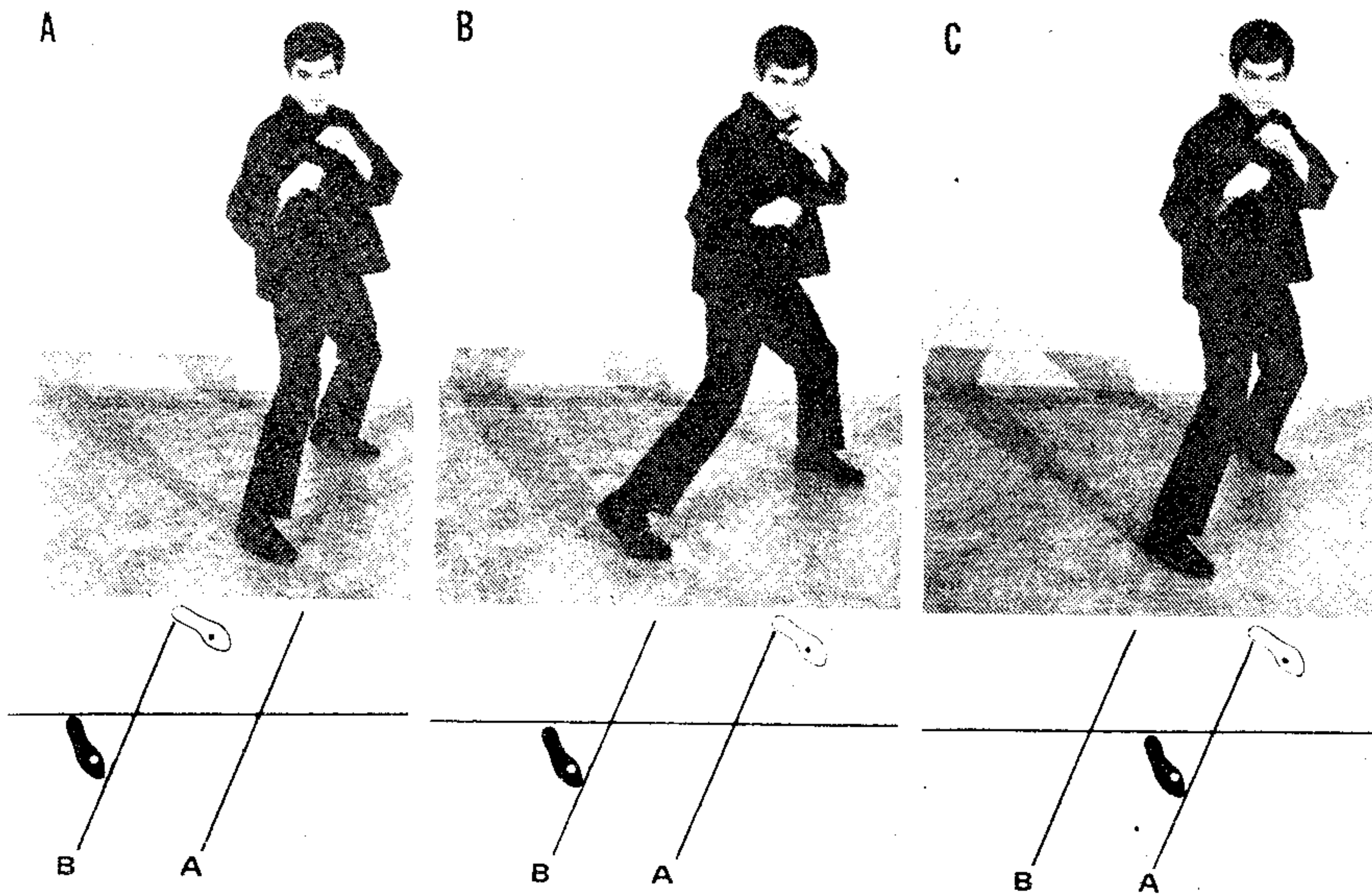
Отклонение (уход) в сторону — это техника перемещения тела влево или вправо без потери равновесия. Это надежный и важный технический прием защиты, который позволяет найти возможности для контрнападения, когда противник меньше всего этого ожидает. Этот прием используется для защиты от фронтальных нападений — ударов рук или ног. Этот технический прием можно использовать, чтобы озадачить противника, перемещаясь в сторону во время его нападения.

Чтобы уйти вправо из «южной» защитной стойки (с правой ногой впереди), как показано на фотографии 1, правую ногу резко переместите немного вперед и вправо на 50 см, как показано на фотографии 2. Левая, то есть «задняя», нога делает замах, а вы слегка встаете на переднюю часть стопы правой ноги. На секунду ваши плечи повернуты вправо, а тяжесть тела перемещается на «переднюю» ногу, которая немного согнута в колене. Плечи автоматически возвращаются в прежнее положение, когда вы

Уклон вправо



Уклон влево



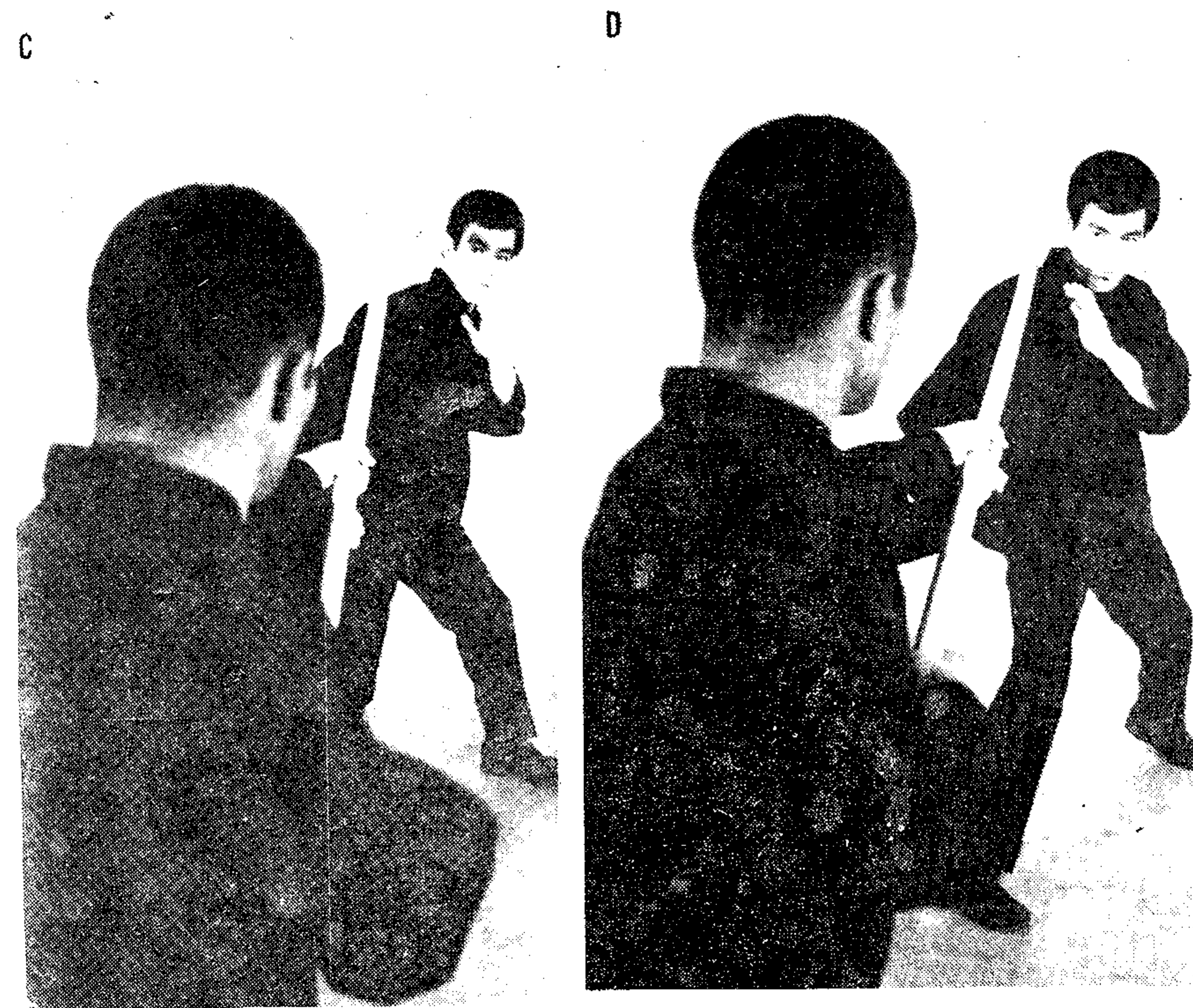
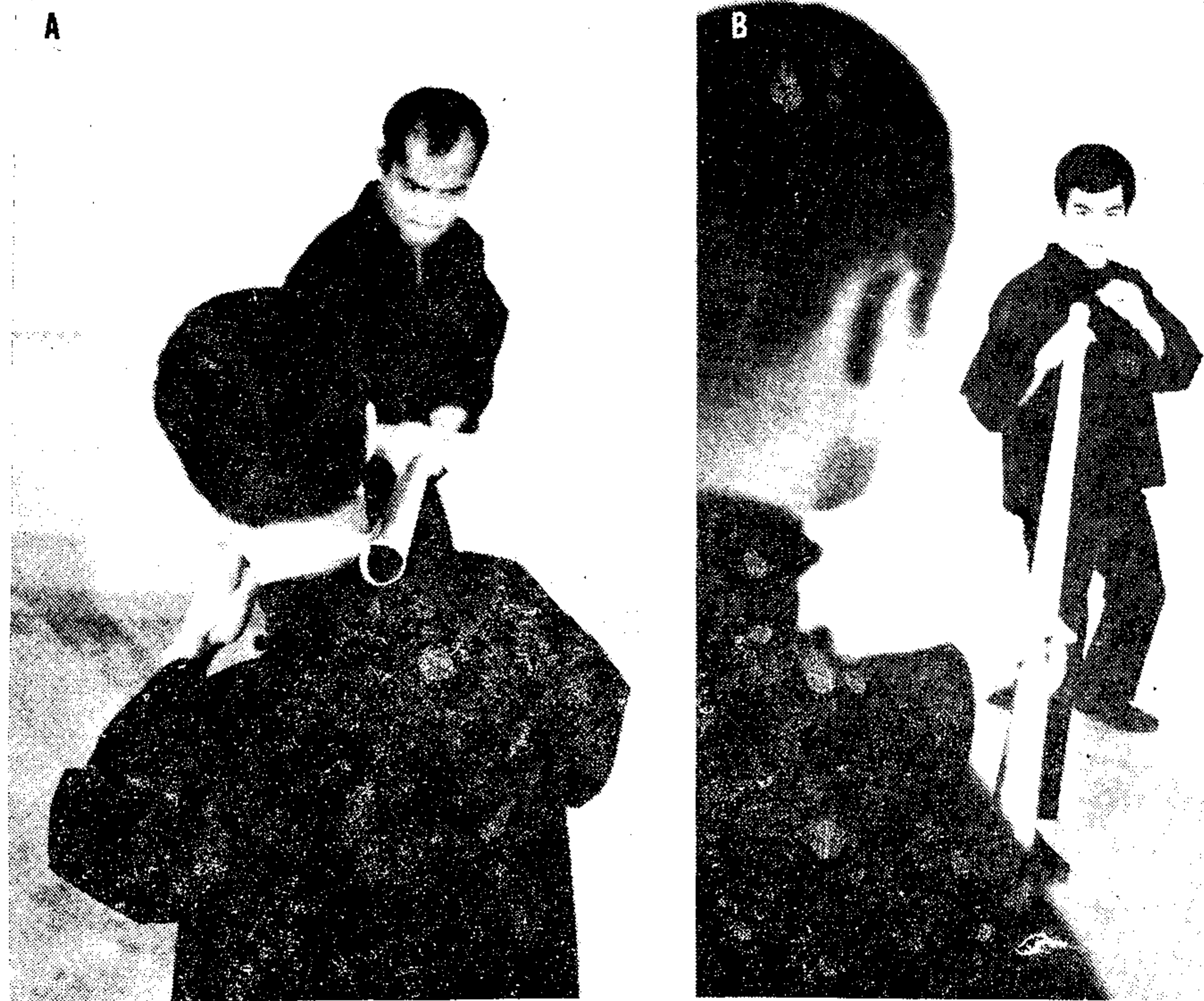
быстро скользите левой ногой и опять занимаете защитную стойку, как показано на фотографии 3.

Чтобы двигаться влево из «южной» защитной стойки, как показано на фотографии А, продвиньте левую ногу немного вперед и влево приблизительно на 50 см (фото В). Во время этого движения тело в меньшей степени теряет первоначальную позицию, чем при движении вправо. Поскольку тело находится в лучшем положении, ваше равновесие более устойчивое и тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги во время перемещения. Ваша правая или «передняя» нога должна сразу же следовать за движениями левой, чтобы вы вернулись в защитную стойку, как показано на фотографии С. Вы заметите, что уход влево из этой стойки более естественный и легкий, чем уход вправо.

Брюс Ли использовал палку для тренировки работы ног. На фотографии А он ставит палку у своей шеи чуть над плечом. Партнер пытается толкнуть палку вперед, а Ли приспосабливается к этому толчку.

На фотографиях В и С (вид спереди) партнер толкает палку, а Ли перемещается влево, сохраняя тело в состоянии равновесия, а его взгляд постоянно направлен на противника. Он должен двигаться быстро, чтобы уйти от края палки.

При близком бое или когда оба борца оказываются прижатыми друг к другу, достаточно надежным положением является позиция



с немного опущенной рукой, как показано на фотографии D. Тело перемещаете вперед и немного влево, ваша голова находится близко от противника, а обе кисти рук высоко. Когда вы опускаете кисти (кулаки), то делаете это для того, чтобы подойти к противнику снизу и провести удар кулаком вверх в лицо. Вы, конечно, можете его ударить и ногой вниз по наружной части стопы или обхватить руками и повалить на землю. Когда вы передвигаетесь вперед, можете таким же образом двинуться вправо, влево или в центр. Это зависит от вашей стратегической задачи и вида нападения противника.

Стоя напротив бойца, у которого стойка с левой ногой впереди, лучше всего переместиться вправо, чтобы удалиться от его правой руки. Стоя против бойца, который использует стойку с правой ногой впереди, вы должны двигаться наоборот влево. Искусство ухода в сторону заключается не в том, чтобы как можно скорее отклониться, а в том, чтобы сделать максимальную паузу и уйти за мгновение до того как вас настигнет удар.

Почти во всех видах такого движения (отхода) первый шаг делается ногой, которая движется в этом направлении. Иными словами, если вы хотите уйти вправо, то начинайте с правой ноги.

Чтобы двигаться быстро, вам необходимо согнуть тело в направлении, в котором вы начинаете движение, причем за секунду до его начала.

В JKD цель работы ног — это упрощение, экономия движения и быстрота при минимальном напряжении. Отодвиньтесь лишь настолько, насколько это необходимо, чтобы избежать нападения или удара противника, а ему дайте вытянуться в броске. Не следует утомлять себя, прыгая на пальцах ног, как в боксе.

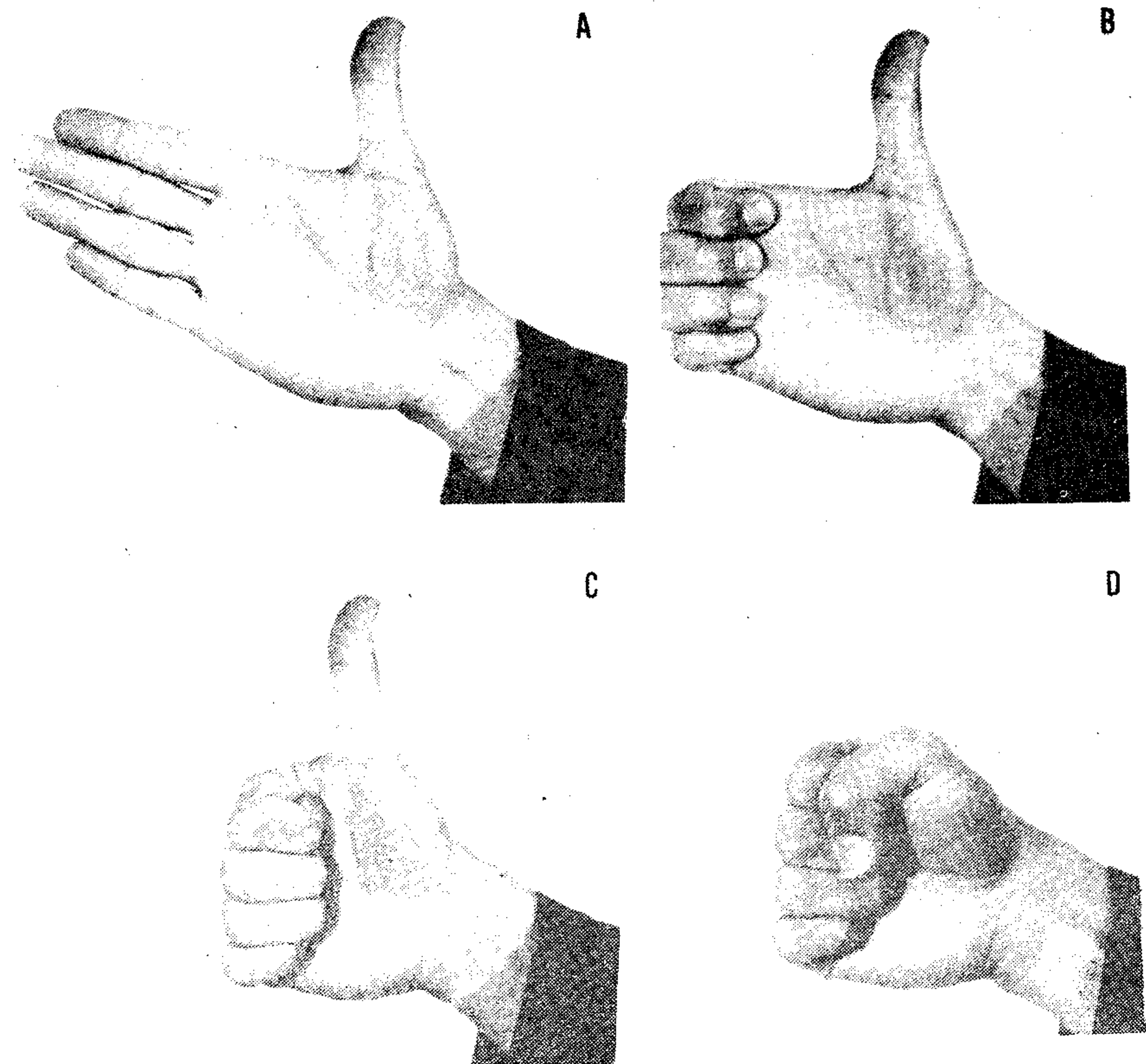
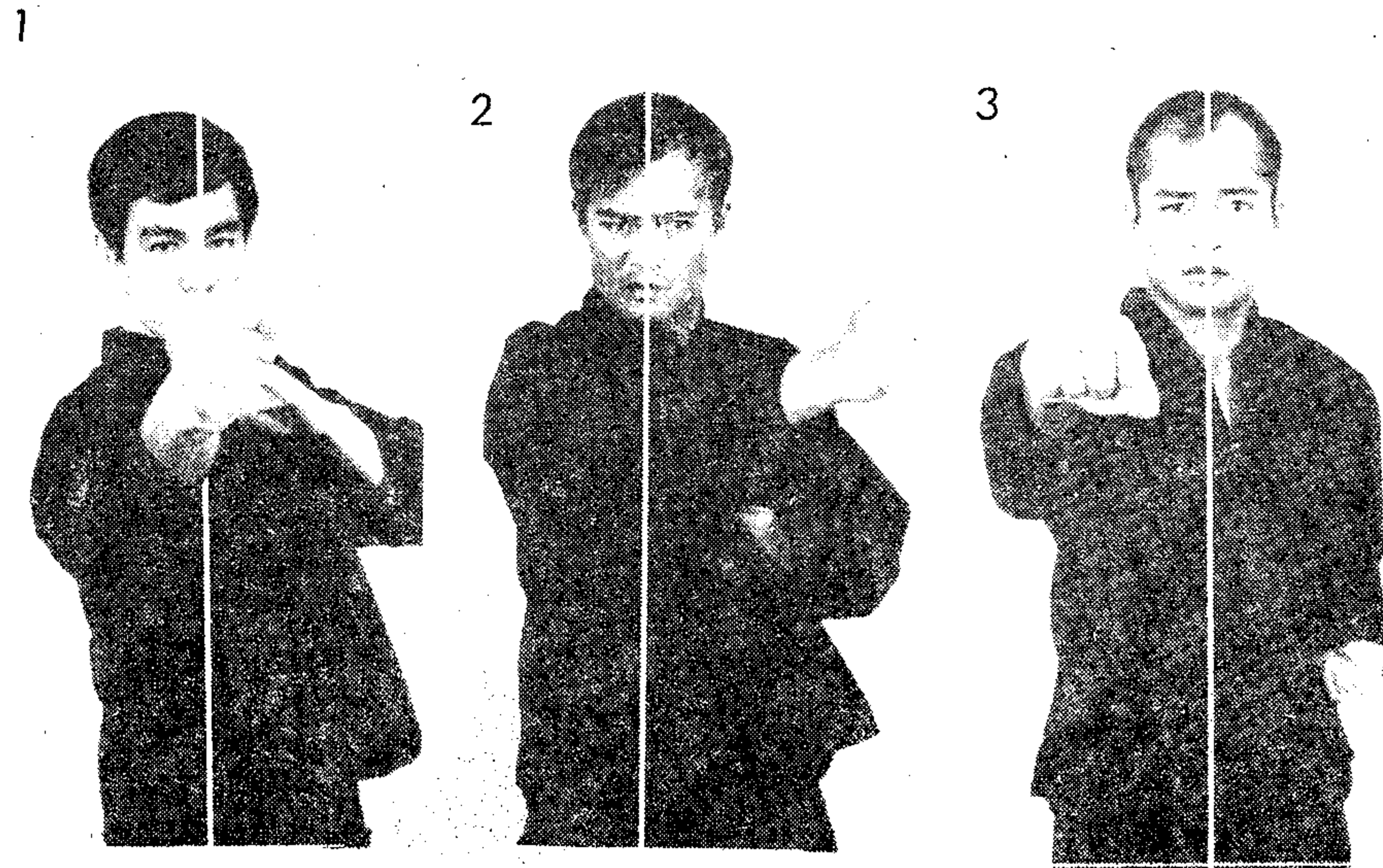
Когда вы тренируетесь, стойте естественно: с легкостью и без напряжения, чтобы ваши мышцы могли действовать с полной отдачей. Научитесь отличать усилие, необходимое для тренировки, от того, которое нужно в бою. Никогда не будьте напряжены, а всегда расслаблены и готовы к защите.

Глава 4. Тренировка силы

Сила удара зависит не только от физической силы человека, который бьет. Сколько раз, например, мы видели боксера, который не выглядит особенно мускулистым, но проводит ужасающе сильные удары. Часто можно наблюдать и то, как сильно развитый боксер не может поразить своими ударами ни одного противника. Причина в том, что сила заключается не столько в мышцах, сколько в размахе и скорости руки или ноги, которыми вы проводите удар. Брюс Ли весил всего 60 кг, но мог ударить сильнее, чем многие, обладающие в два раза большим весом, так как его удары шли из сильного тела и с очень большой скоростью.

В JKD удары проводятся не одним замахом руки. Все тело должно участвовать в этом размахе — бедра, плечи, ноги и руки. Инерция вашего удара кулаком должна проходить по воображаемой линии, которая начинается от носа и идет вперед — пусть это поможет вам в тренировках (фото 1). Удар выходит не из плеча, а из середины вашего тела.

На фотографии 2 кулак идет слишком влево, в результате открыта правая часть тела для контрнападения, а боец не успеет перенести руку для защиты. На фотографии 3 удар идет от плеча и в нем нет достаточно силы. Рука слишком неподвижна, чтобы использовать инерцию бедер и тела.



Сила удара рукой

Удары рукой и ногой являются основой для хорошего боя. Обычный удар кулаком, широко известный под названием «прямой», является продуктом знаний об устройстве и характере движения тела. Удар, сделанный только благодаря силе руки, не очень силен. Руку следует использовать только для переноса вашей силы, а правильное использование вашего тела должно обеспечить силу удара. При любом ударе тело должно находиться в равновесии и в правильном соотношении с положением «передней» ноги, чтобы придать удару правильное направление. Эта часть вашего тела является основой и служит своеобразной осью для создания силы удара.

Прежде чем учиться проводить сильный удар, вы должны знать, как нужно правильно сжать кулак, чтобы не повредить руку. Разверните ладонь, как показано на фотографии А, согните

концы пальцев внутрь, как показано на фотографии В и С. Затем положите большой палец поперек согнутых пальцев и сильно нажмите им на них. Конец большого пальца доходит до середины, вашего среднего пальца (фото D).

Несколько упражнений поможет вам использовать силу при ударе кулаком. Один из лучших способов — это упражнение, которое сможет научить вас правильно использовать размах бедер. Для него вам потребуется лист бумаги (20 см х 30 см), который нужно подвесить к потолку или к дверному косяку так, чтобы он был на уровне вашей груди.

Встаньте на расстоянии 20 см от листа бумаги, который будет служить вам целью. Стопы ваших ног расположены параллельно бумаге, обе кисти слегка сжаты у груди, а локти свободно висят вдоль тела. Согните тело в направлении по часовой стрелке как можно больше, стоя при этом на кончиках стоп. Оба колена должны быть согнуты, чтобы тело могло совсем согнуться. Теперь ваше тело должно быть повернуто вправо на 90° по отношению к цели, а тяжесть его располагается главным образом на левой ноге. Ваши глаза при этом должны постоянно смотреть на цель.

Повернитесь на кончиках стоп так, чтобы ваши бедра дали размах этому движению. Тяжесть тела резко перемещается на другую ногу в то время, как плечи поворачиваются одновременно с бедрами. В то время как вы поворачиваетесь, поднимите правый локоть на высоту плеч, чтобы ударить им по цели. Размах должен повернуть ваше тело на 180°, но оно повернуто в противоположную, то есть левую сторону. Важно, чтобы ваши бедра поворачивались чуть раньше, чем ваши плечи для того, чтобы вы добились максимальной силы удара.

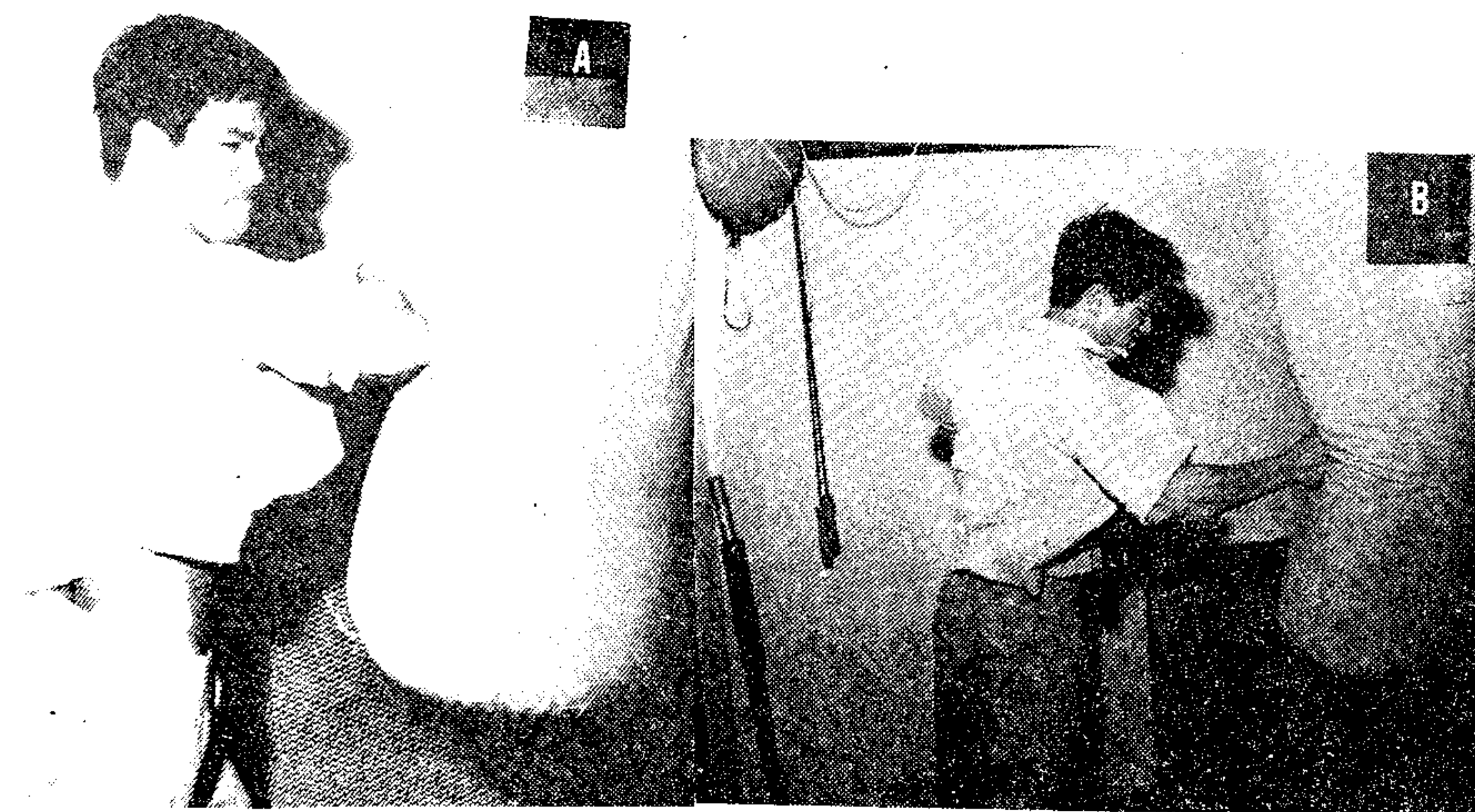
Повторите это движение с левой стороны, ударяя по цели левым локтем. Когда наконец вы научитесь контролировать свое тело и начнете делать это упражнение с легкостью, можете бить кулаками.

Отойдите еще на полметра от цели. Сохраните то же положение тела и замахнитесь на цель кулаком. В этот момент ваше тело должно находиться в правильном положении, вы должны быть в состоянии устойчивого равновесия, ваши движения должны быть плавными, а бедра осуществлять вращение.

Постепенно все больше выставляйте левую ногу вперед, а правую убирайте назад, чтобы добиться большего равновесия, особенно после завершения размаха. Из этого положения поверните тело в направлении по часовой стрелке до тех пор, пока ваши плечи не будут находиться на той же линии, что и цель. «Передняя» нога должна располагаться на расстоянии 40 см от цели. Тяжесть тела находится на «задней» ноге, а колени немного согнуты. Как только

ваши бедра начинают вращение, вы поворачиваетесь на кончиках стоп обеих ног, при этом ваше тело выброшено вперед размахом «задней» ноги. Пятка «задней» ноги поднимается от пола, поскольку в момент удара ваша тяжесть перемещается на «переднюю» ногу. При завершении действия колено «задней» ноги практически прямое, а пятка «задней» ноги совсем поднята от пола. Тело должно быть развернуто к цели. Это движение похоже на движение теннисиста, когда он со всей силы размахивается ракеткой.

Когда вы наконец поняли этот принцип удара, то можете начать совершенствовать силу удара, отрабатывая его на тяжелой боксерской груше, как показано на фотографии А. Здесь Ли бьет локтем, чтобы отработать размах бедер, а позже он отрабатывает удары кулаком, как видно на фотографии В.

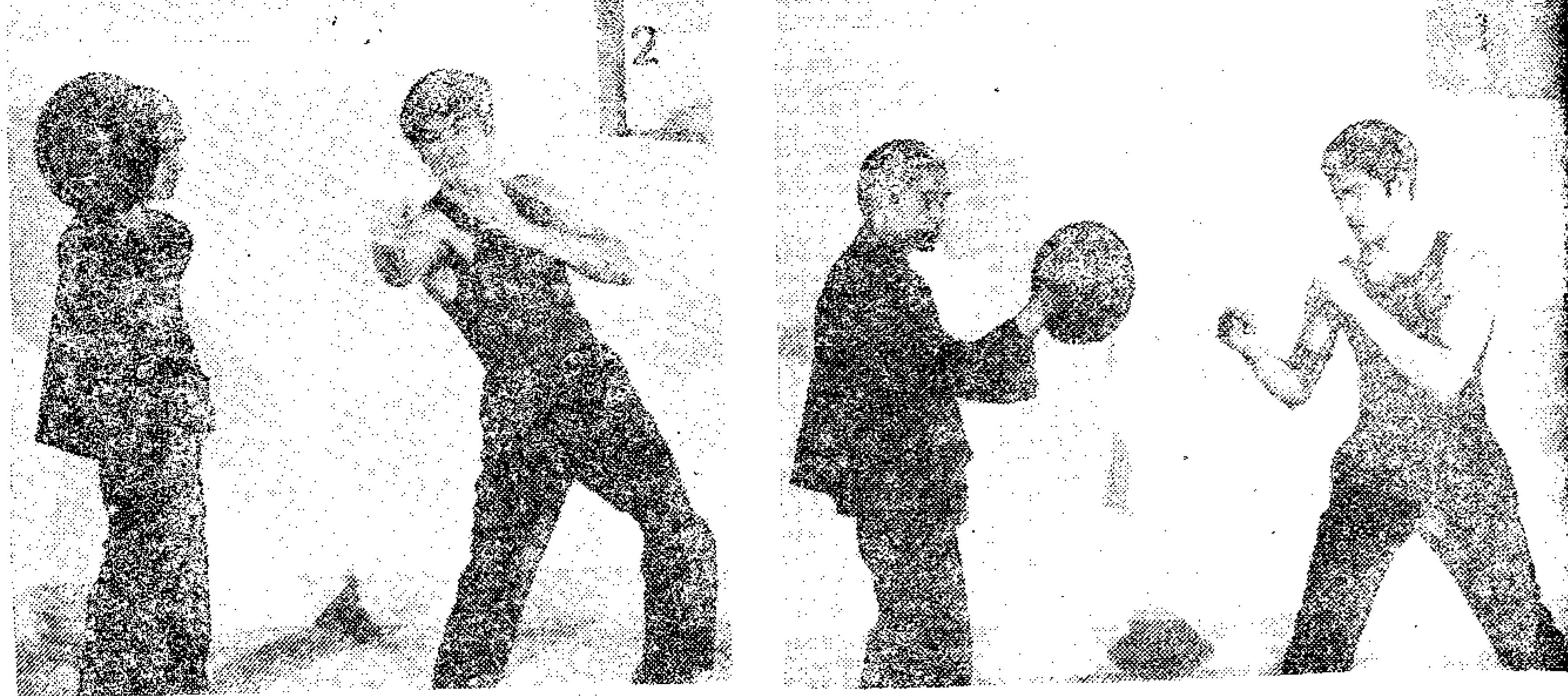
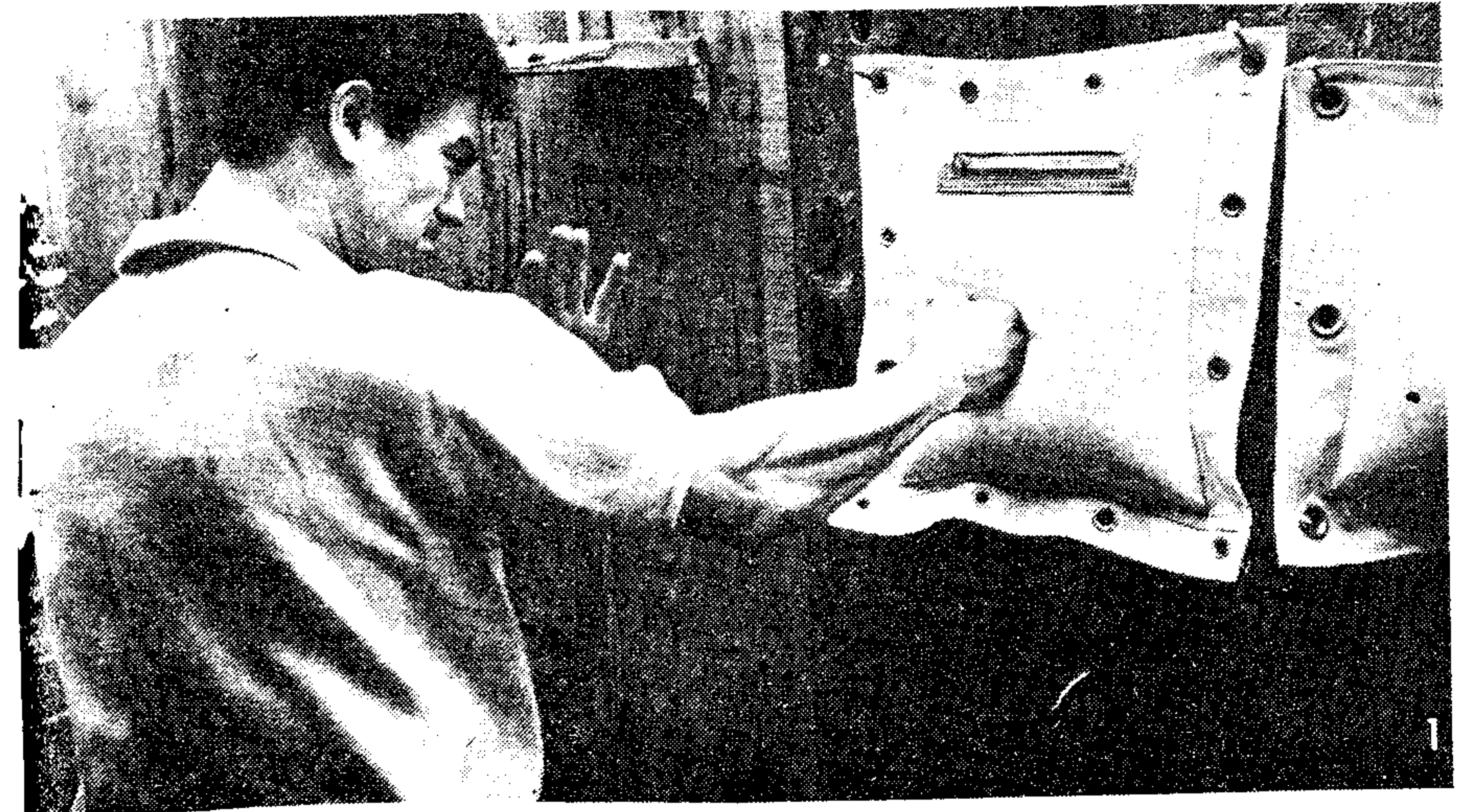
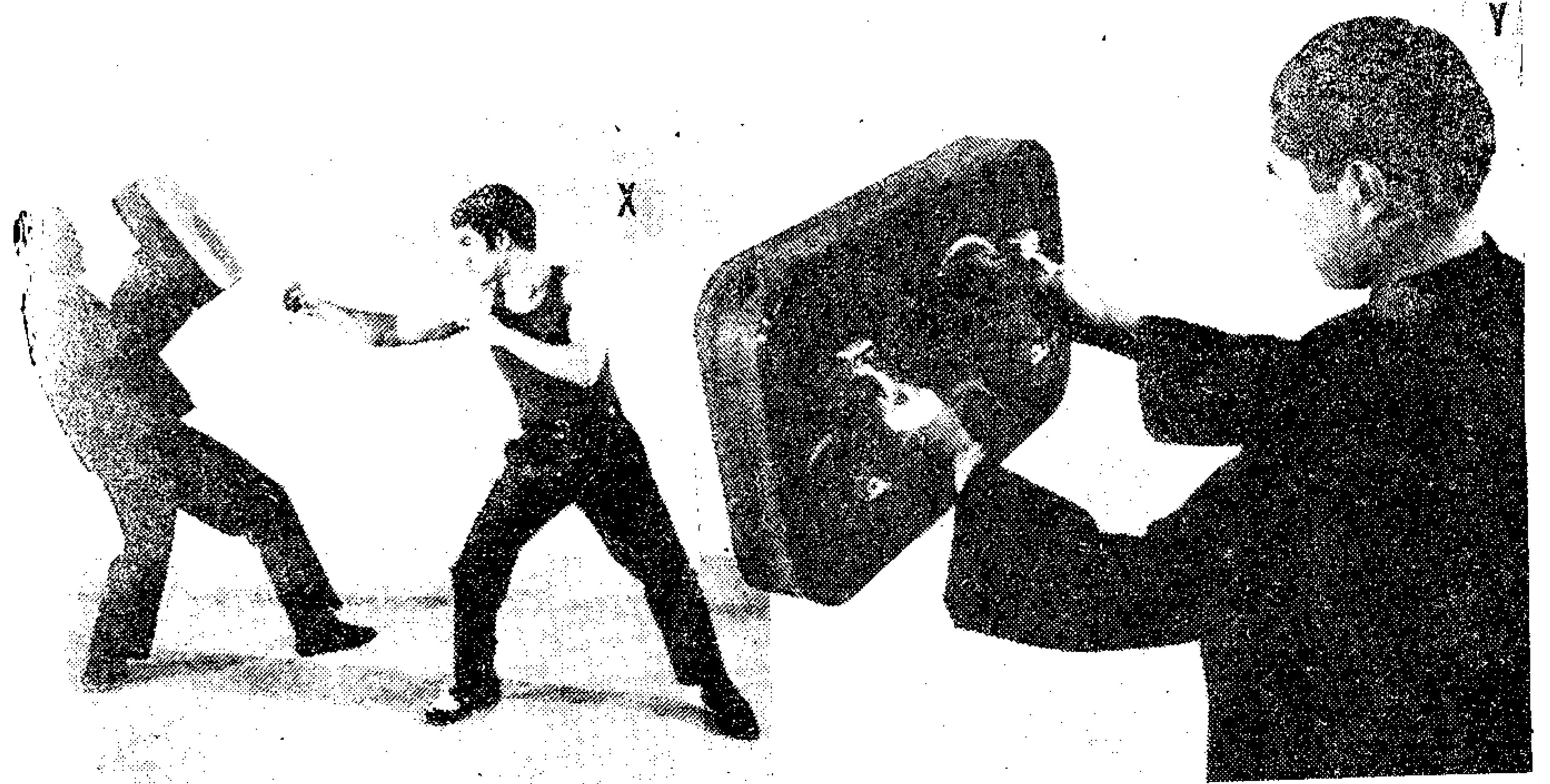


Завершающим этапом в разработке силы удара кулаком становится изменение работы ног и при этом вы занимаете защитную стойку с правой ногой впереди. Оба ваши колена немного согнуты, «задняя» нога приподнята от пола, а тяжесть тела вы перемещаете на «заднюю» ногу. Ваша тяжесть должна падать на «заднюю» ногу меньше, чем секунду, потому что затем вы начинаете вращение бедрами против часовой стрелки, а ваша тяжесть перемещается на «переднюю» ногу за мгновение до начала удара. В этом ударе нет столько силы, как в тех, при которых используется полное вращение бедер. Но если вы отработаете этот удар и научитесь правильно распределять время и использовать вращение бедер, то добьетесь более сильного удара, сильнее, чем колющие удары, и это

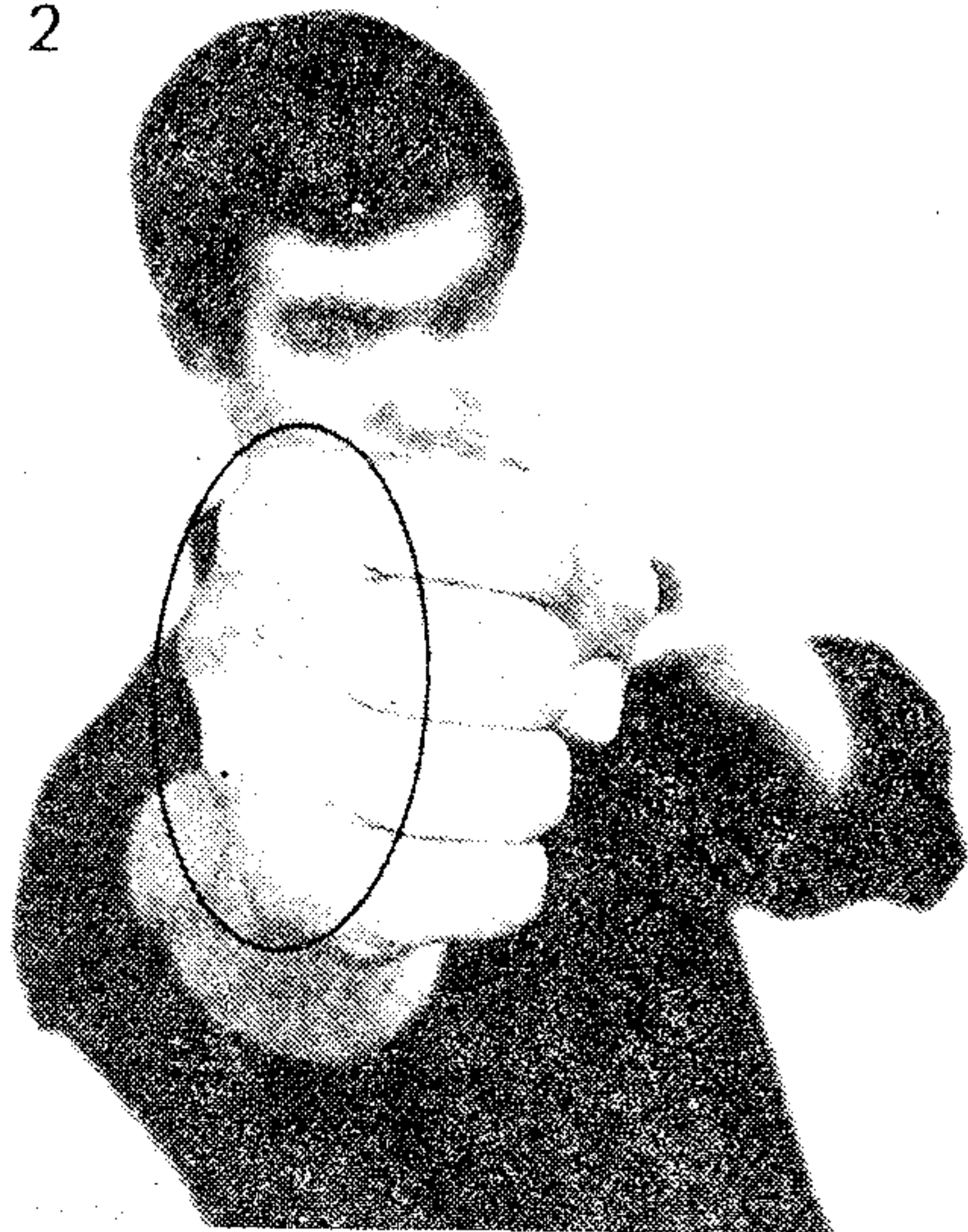
поможет вам развить хорошую силу удара. Как и при отработке других ударов начинайте тренировки с листом бумаги, а затем переходите к более прочным целям.

В процессе ежедневных тренировок Ли концентрировался на «ведущем» ударе кулаком (рукой, которая впереди), используя при этом дополнительные вспомогательные предметы. На фотографиях 1 и 2 он использует спортивную лапу для удара. Иногда он для того, чтобы провести очень сильный удар, использовал правую руку (фото А и В) при отработке ближнего боя.

Еще одним реквизитом в его тренировках была легкая подушка, которую вы видите на фотографиях X и Y. Ли любил использовать различные вспомогательные предметы во время отработки удара, он часто говорил: «Я не знаю настоящего ощущения удара в тело человека. Прежде всего, всякая часть тела имеет свои особенности, свой состав. Вы можете, например, ударить в твердую кость или мягкую часть тела. Кроме того удар голый рукой отличается от удара в перчатке. И конечно, отработка удара кулаком без перчатки недопустима, когда вы тренируетесь с партнером».



Подушка дает вам другое ощущение удара, так как она намного тверже лапы, а ваш партнер твердо держит ее обеими руками и не будет отклоняться в сторону, как отклоняется обычно его рука, держащая лапу для удара. Для отработки более сильного удара Ли использовал мешок с цементом, как показано на фотографии 1. Обычно он использовал три мешка, которые были подвешены на стену: один из них был наполнен песком, другой — галькой или горохом, а третий — железной стружкой, которую вы можете найти в любой слесарной мастерской.

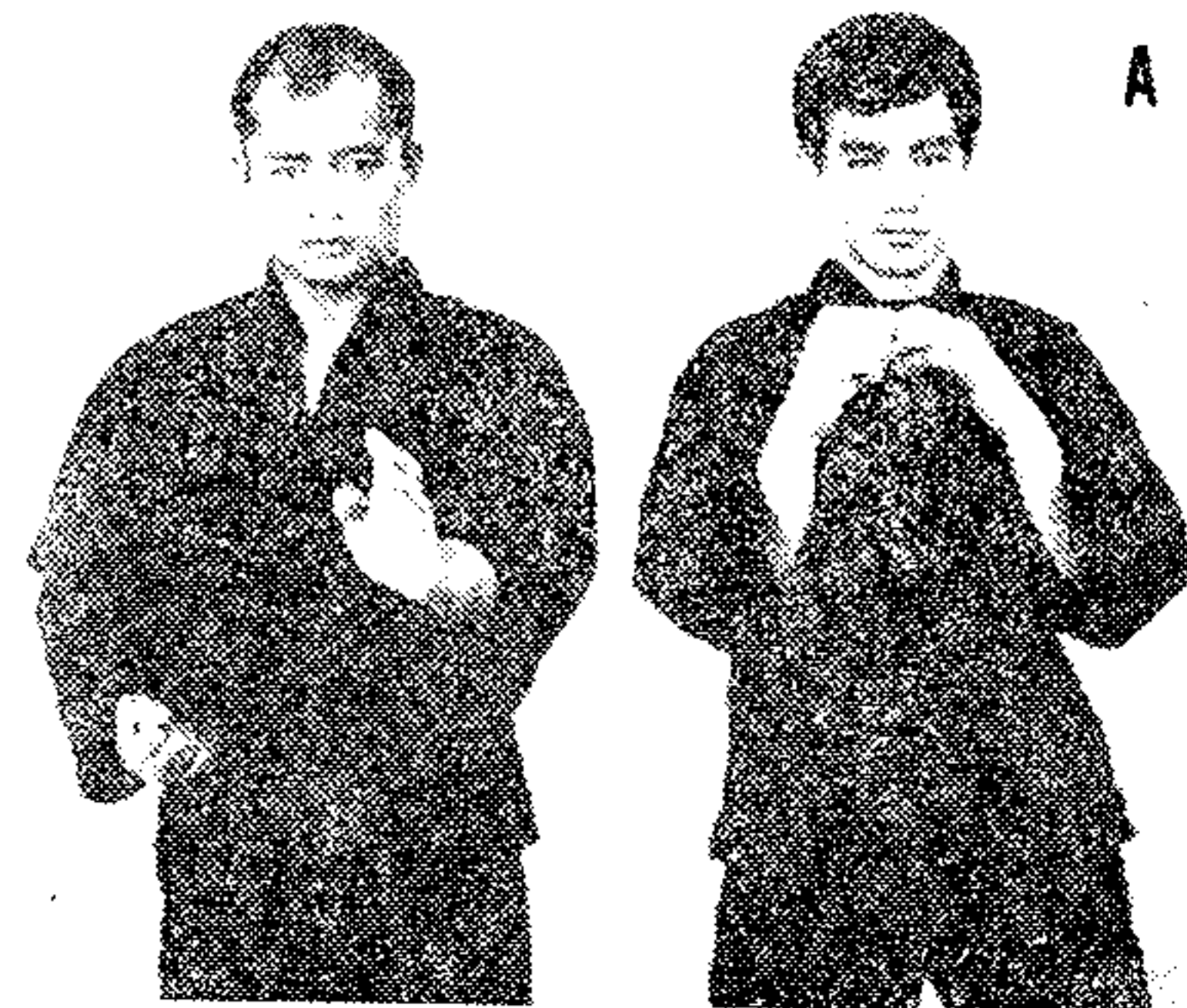


Сначала, когда вы тренируетесь с тяжелой грушей и маленькими настенными подушками, следует использовать легкие боксерские перчатки. Вы должны хорошо укрепить суставы на руках, прежде чем начнете наносить удары голыми руками.

В JKD удары кулаком не проводят так, как в ушу или каратэ. Вместо использования суставов только первых двух пальцев (указательного и среднего), здесь нужно применять для удара три сустава: указательного, среднего и безымянного пальцев, как показано на фотографии 2.

Удары идут не от бедер, как демонстрирует человек на фотографии А слева, а от груди, как это показывает Ли на фотографии А справа. Бить нужно точно вперед, а не с поворотом кулака. Если вы повернете кулак, суставы пальцев встанут параллельно к полу, но если вы ударите кулаком точно вперед, то кулак войдет в цель вертикально или косо (наискось), как видно на фото В. Поэтому с помощью тренировки следует укрепить все три сустава на кисти, как показано на фото 2.

Кроме отработки ударов в настенные мешки, кулак можно укрепить, работая с ящиком, наполненным песком или галькой (щебенкой), как показано на фото С. Полезны и другие упражнения, как например, отжимы, при которых вы опираетесь о пол сжатыми кулаками. Поставьте суставы указательного, среднего и безымянного пальцев на пол так, чтобы ладони были повернуты друг к другу. Это отличное упражнение для начинающего с тем, чтобы он постепенно увеличивал твердость своих кулаков, не опасаясь повреждений.



Если вы находитесь в защитной стойке с правой ногой впереди, ясно, что ваша правая или ведущая рука потеряет значительную часть своей силы, а это будет мешать спортсмену-правше. Кроме того, если он не сможет отвести правую руку назад до удара, ему будет не хватать пространства для проведения сильного удара. Здесь сила заменяется быстротой. Вместе с тем, левая или задняя рука должна принять часть работы на себя.

Если вы по природе правша, то сначала вам будет неудобно проводить удары левой рукой. Вам будет казаться, что вы не находитесь в равновесии, что ваш удар левой рукой слабый, медленный и неточный. Но постоянно тренируясь в позиции с правой ногой впереди, как показано на фото А, и повторяя движение следующего упражнения, вы должны развить силу удара и левой рукой. Главное добиться, чтобы он стал для вас естественным.

Одним из самых эффективных, хотя и простых вспомогательных средств, которые Брюс Ли использовал для своих тренировок, была железная палка. Палка, весом около полкилограмма, хорошо

держится в руке. Вы можете усовершенствовать свои удары рукой, если хорошо будете использовать это упражнение. Держа в каждой руке по одной палке, встаньте, расширив ноги, и сделайте удары в точку перед вашим носом. В процессе ударов старайтесь развить рывок, который необходим для сильного удара. Если ваше тело и руки расслаблены, то вы заметите, что ваш кулак автоматически будет назад после проведения удара.



Это упражнение имеет двойную цель. Оно развивает быстроту удара и силу. После определенного времени вы научитесь бить с полной силой даже и без палки. Тайна заключается в сосредоточенности и внушении, что вы и дальше держите палку, хотя ваши руки пустые.

Когда вы проводите сильный удар, очень легко развивается привычка выбрасывания плеча за границы воображаемого направления, и только одно плечо остается на месте после удара. Иными словами, положение плеч легко нарушается, а из-за этого теряется сила удара. Чтобы сохранить координацию плеч, Ли использовал палку, как показано на фотографиях 1 и 2. Он брал палку расширенными руками и ставил ее на плечи за головой. Затем он сгибал тело в разные стороны, а палка сохраняла координацию плеч при всех передвижениях.

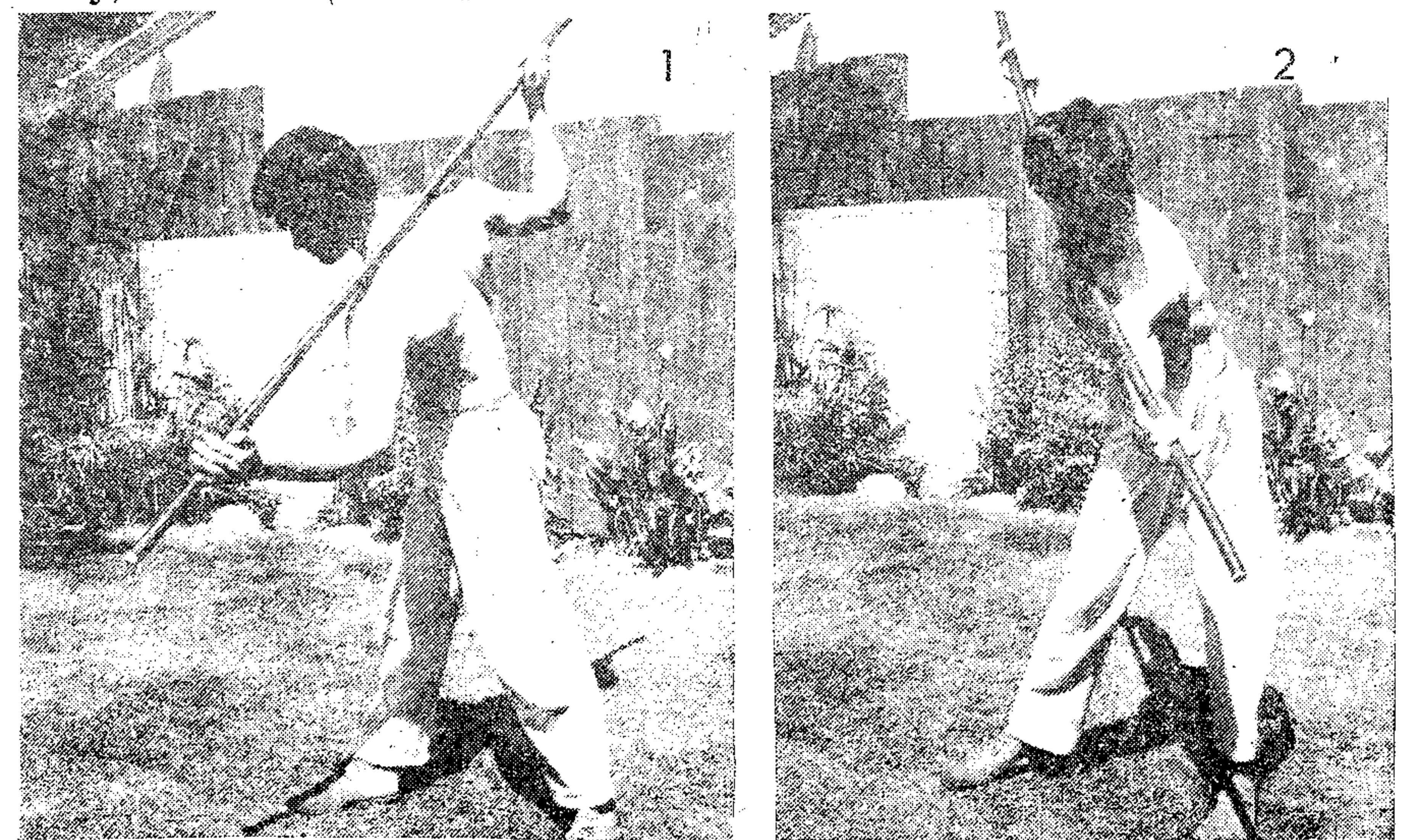
После того, как некоторое время вы потренировались с гирями, то заметите, что ваши удары будут иметь больший замах и тогда, когда вы проводите их без железных палок. Это свидетельство того, что ваш ум может сделать чудо для развития вашей физической силы. Эта дополнительная сила является тем, что Ли назвал «текущей энергией», а в некоторых восточных единоборствах называется «ки» (айкидо) или «ци» (тайцзицюань).

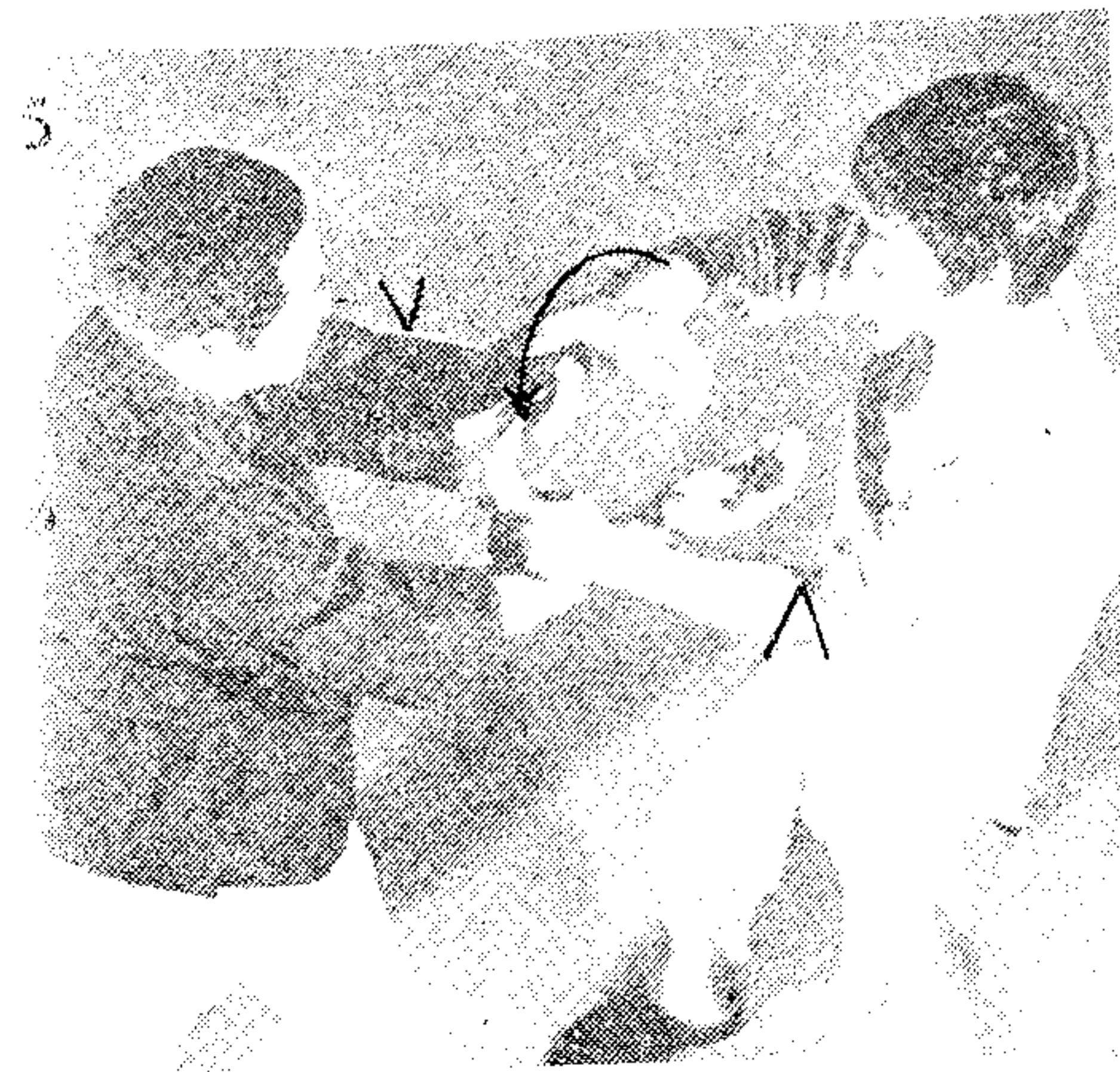
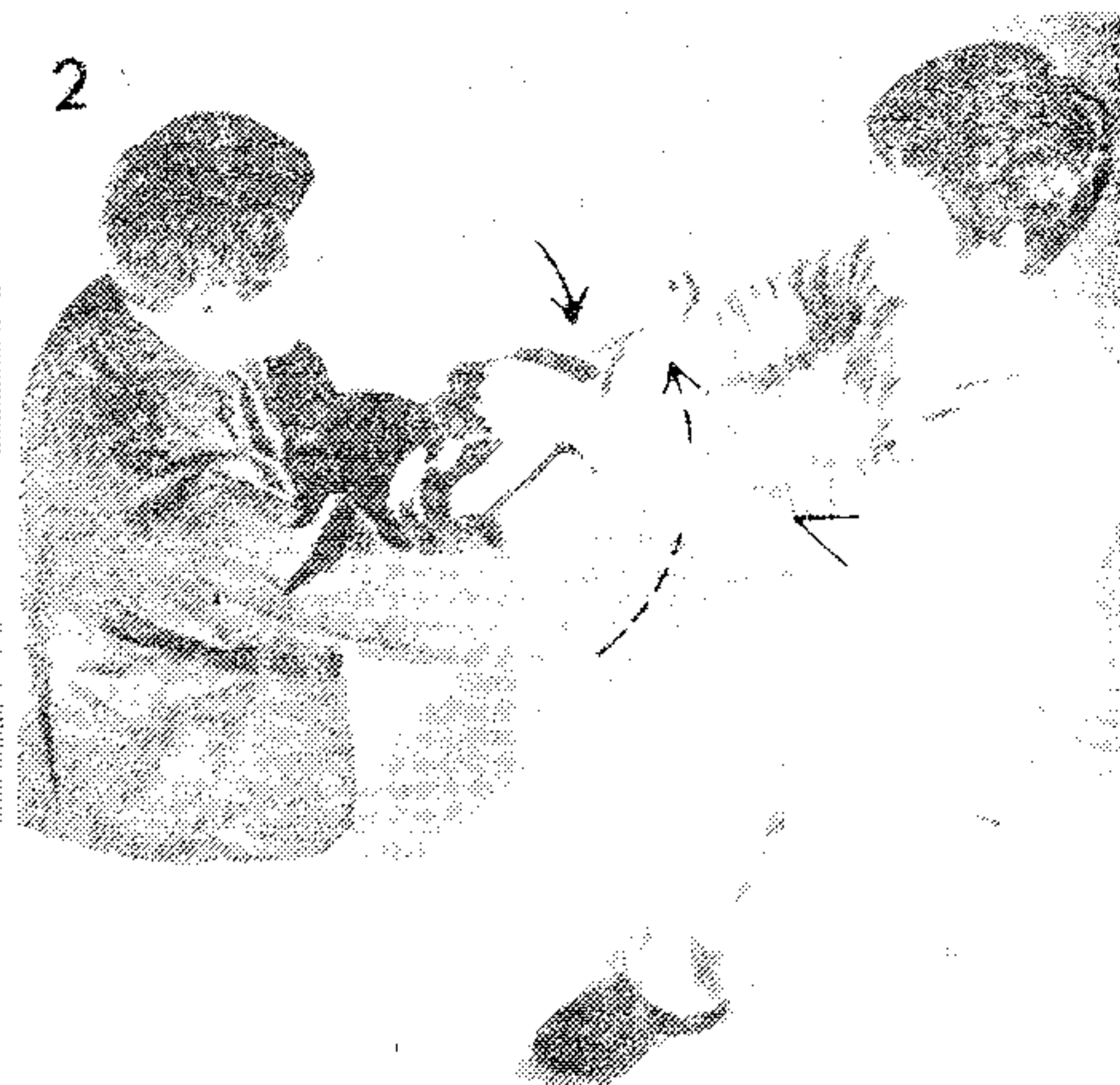
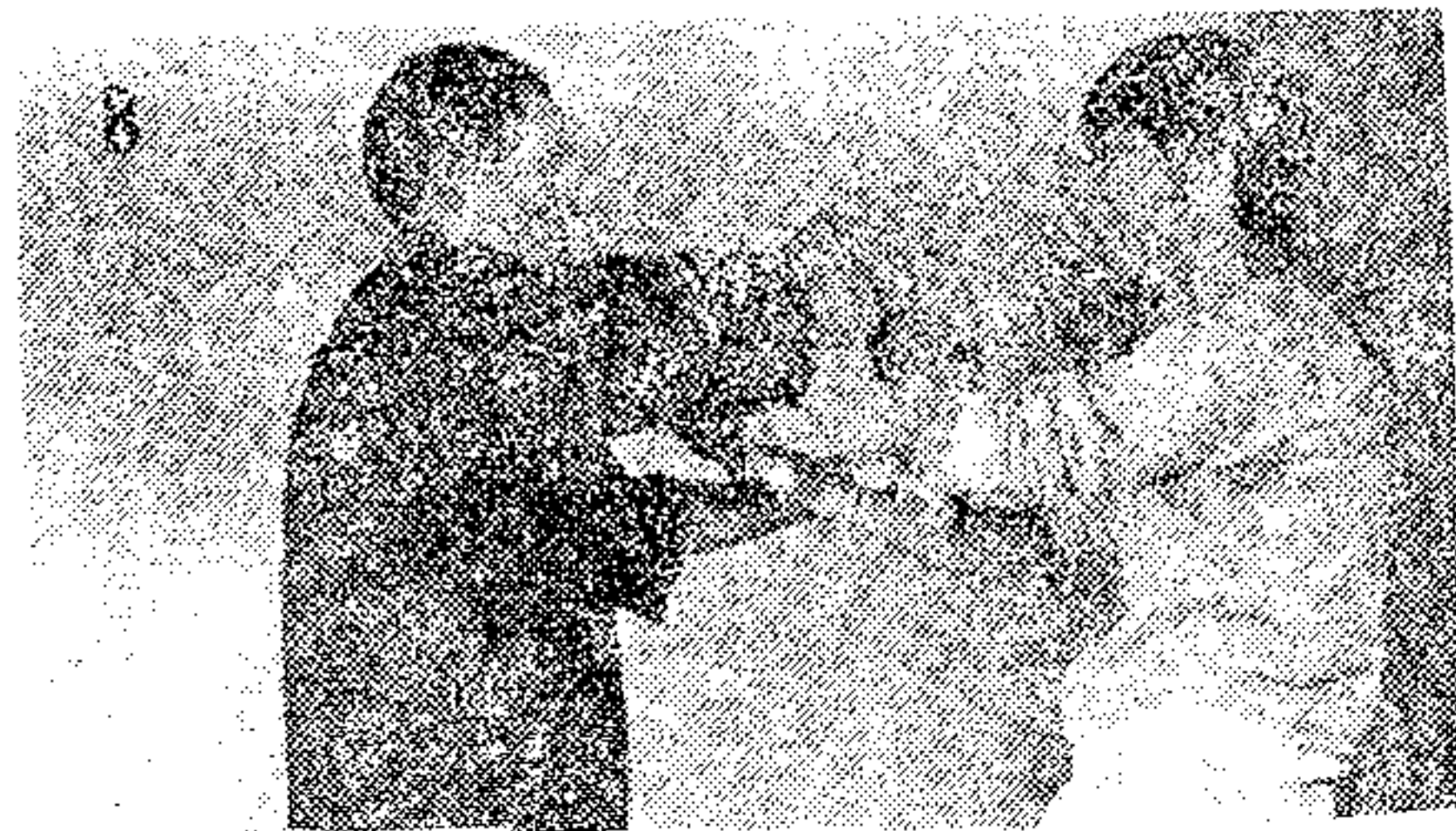
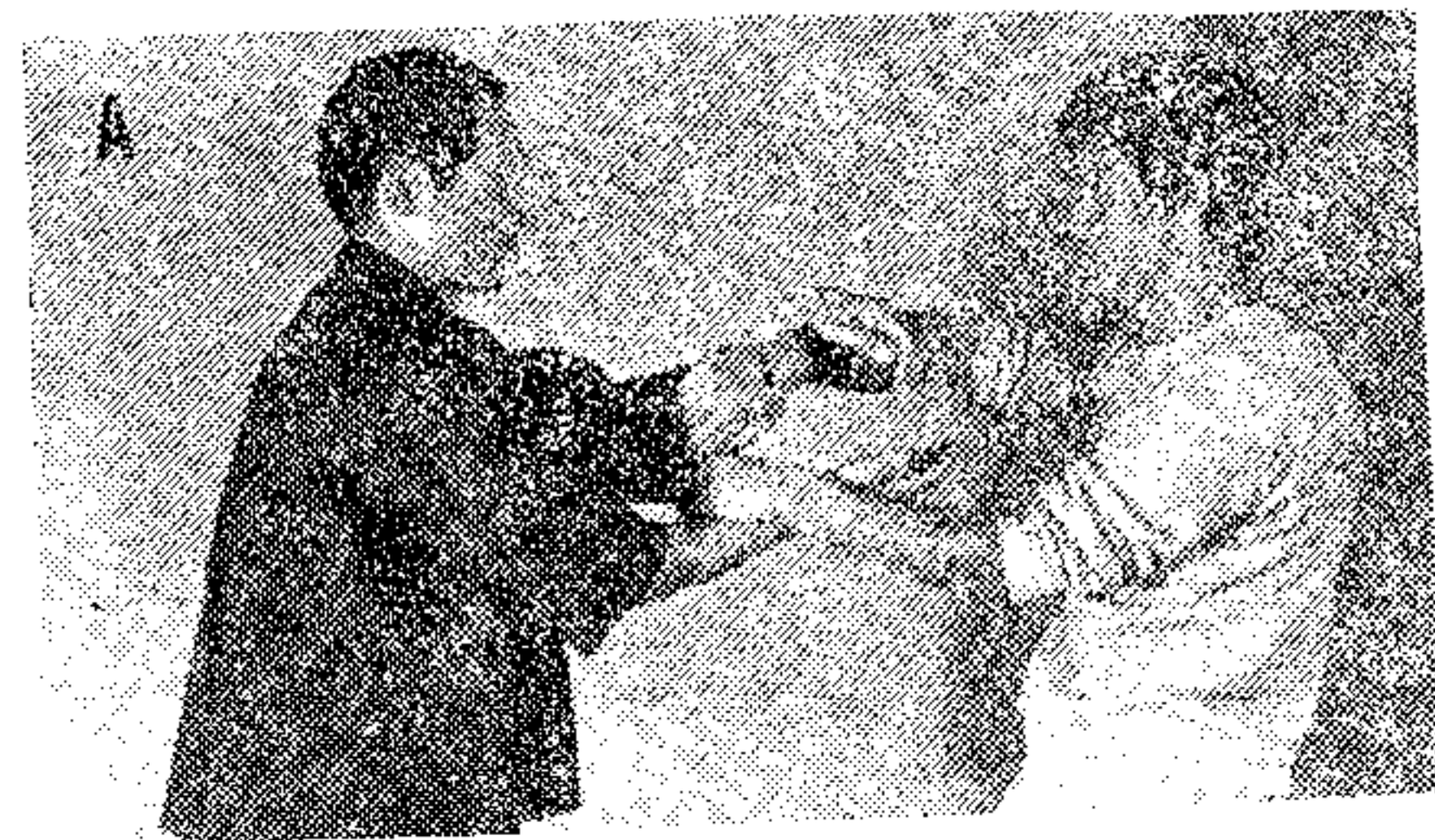
То, что вы попробовали, является лишь малой долей текущей энергии. Чтобы ее увеличить, можете использовать несколько упражнений.

Одно из самых лучших упражнений, которое может стать постоянной частью ваших ежедневных тренировок, — это «CHI-SAO», упражнение, которое мы кратко описали в главе о равновесии.

Когда вы делаете упражнение «CHI-SAO», чтобы развить свою силу, тело и руки пусть будут расслаблены, как на фото 1 (вид сверху) и А (вид со стороны). Когда ваши предплечья касаются предплечий вашего партнера, как показано на чертеже А, вы должны придать рукам столько силы, чтобы иметь возможность вертеть (вращать) ими вперед и назад. На фотографиях 1-6 Ли показывает, как следует вращать руками. Стрелки на каждой фотографии иллюстрируют движение рук. Локти расположены у тела, в то время как руками вращаете постоянно и без остановки.

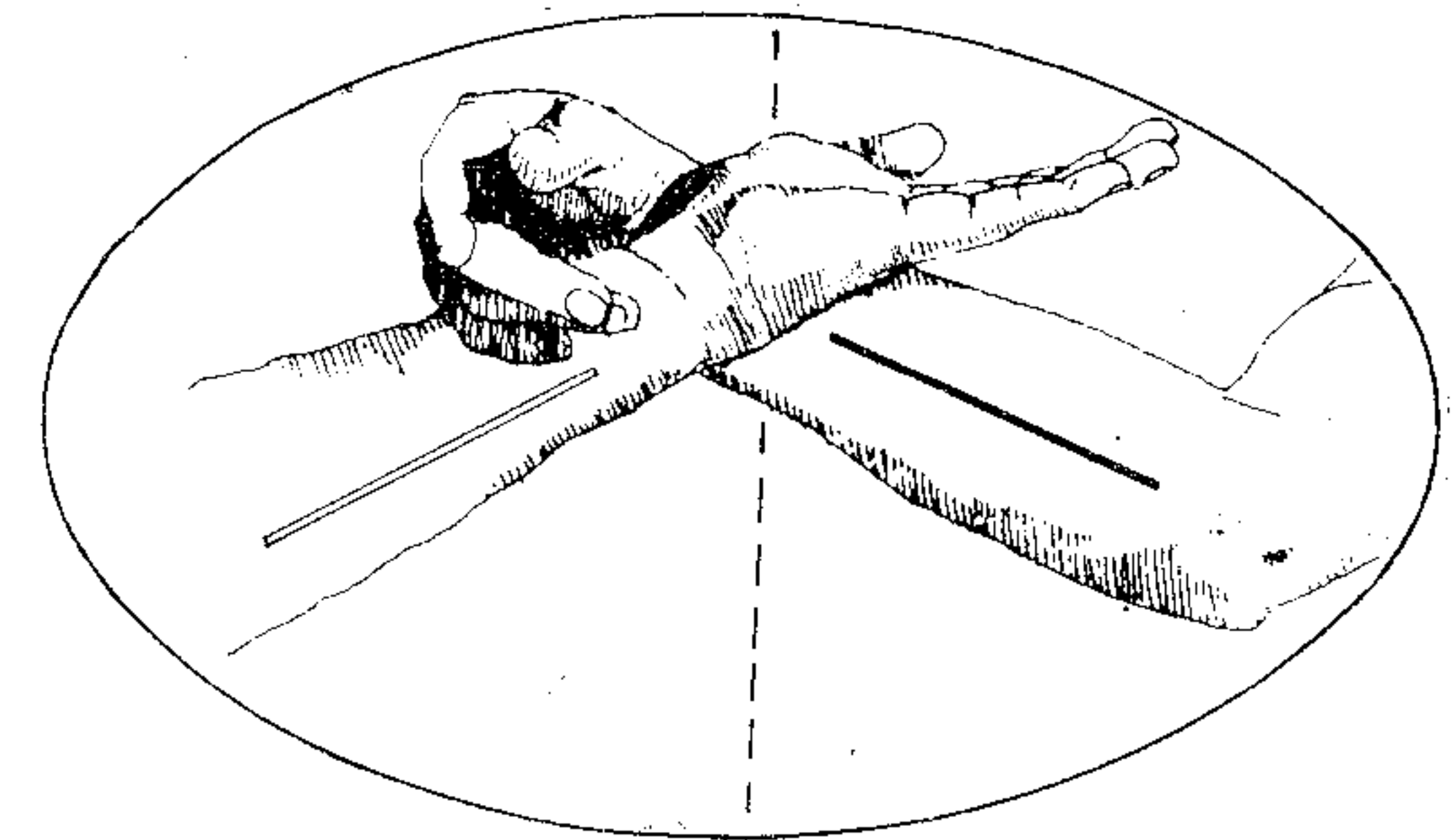
Вращательные движения руками не существенны для «CHI-SAO». Существенным является протекание силы по вашим рукам. Изначально целью упражнения является не противопоставление вашей силы силе рук партнера, а концентрация с тем, чтобы ощутить течение энергии. Если вы попытаетесь толкнуть вашего партнера назад, то лишитесь цели упражнения «CHI-SAO». Это сильное движение приведет к тому, что ваши руки потеряют гибкость, а из-за этого и ваши плечи станут жесткими. Тогда вы потеряете и равновесие и вынуждены будете опираться на грубую силу, а не на ток энергии.





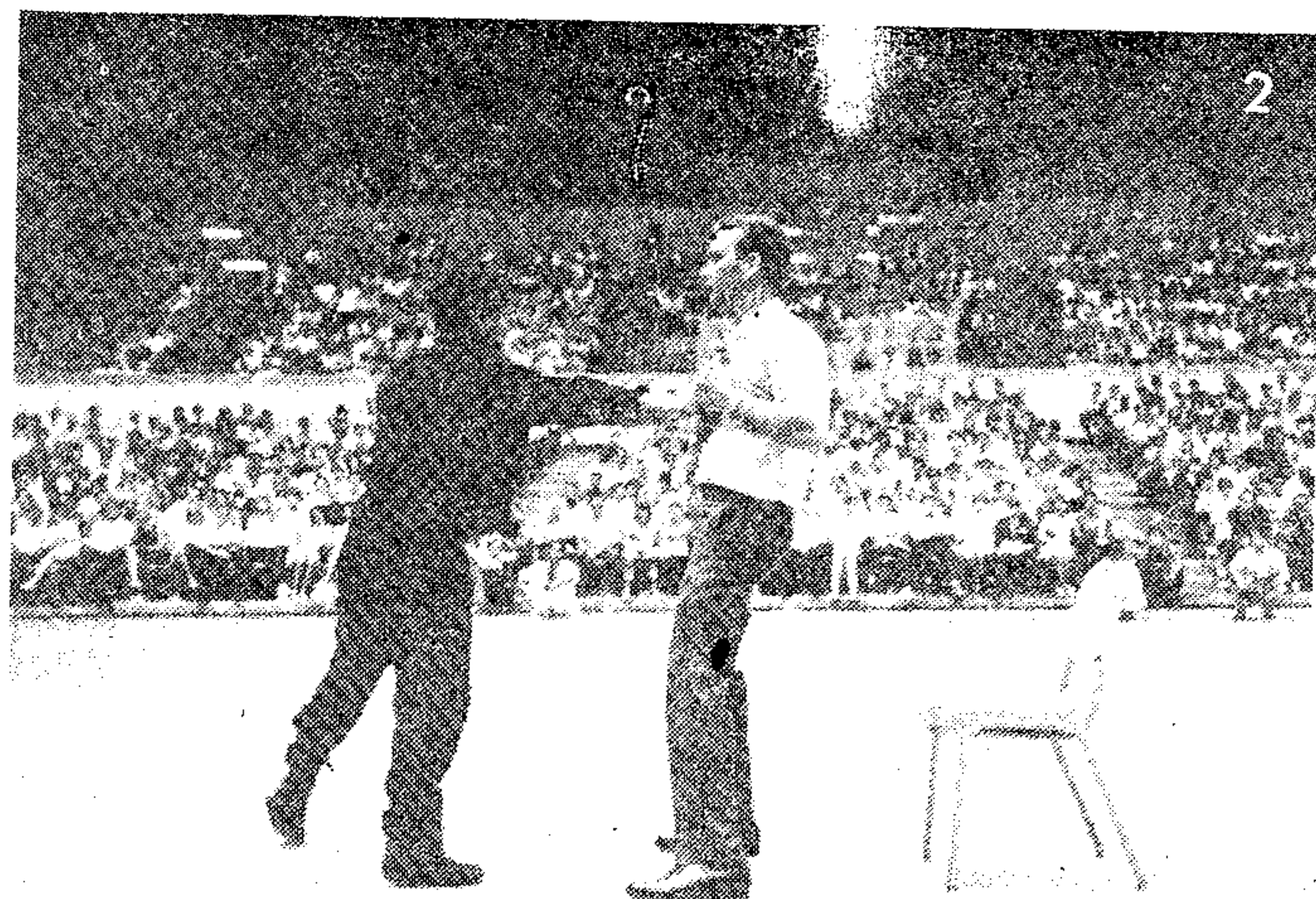
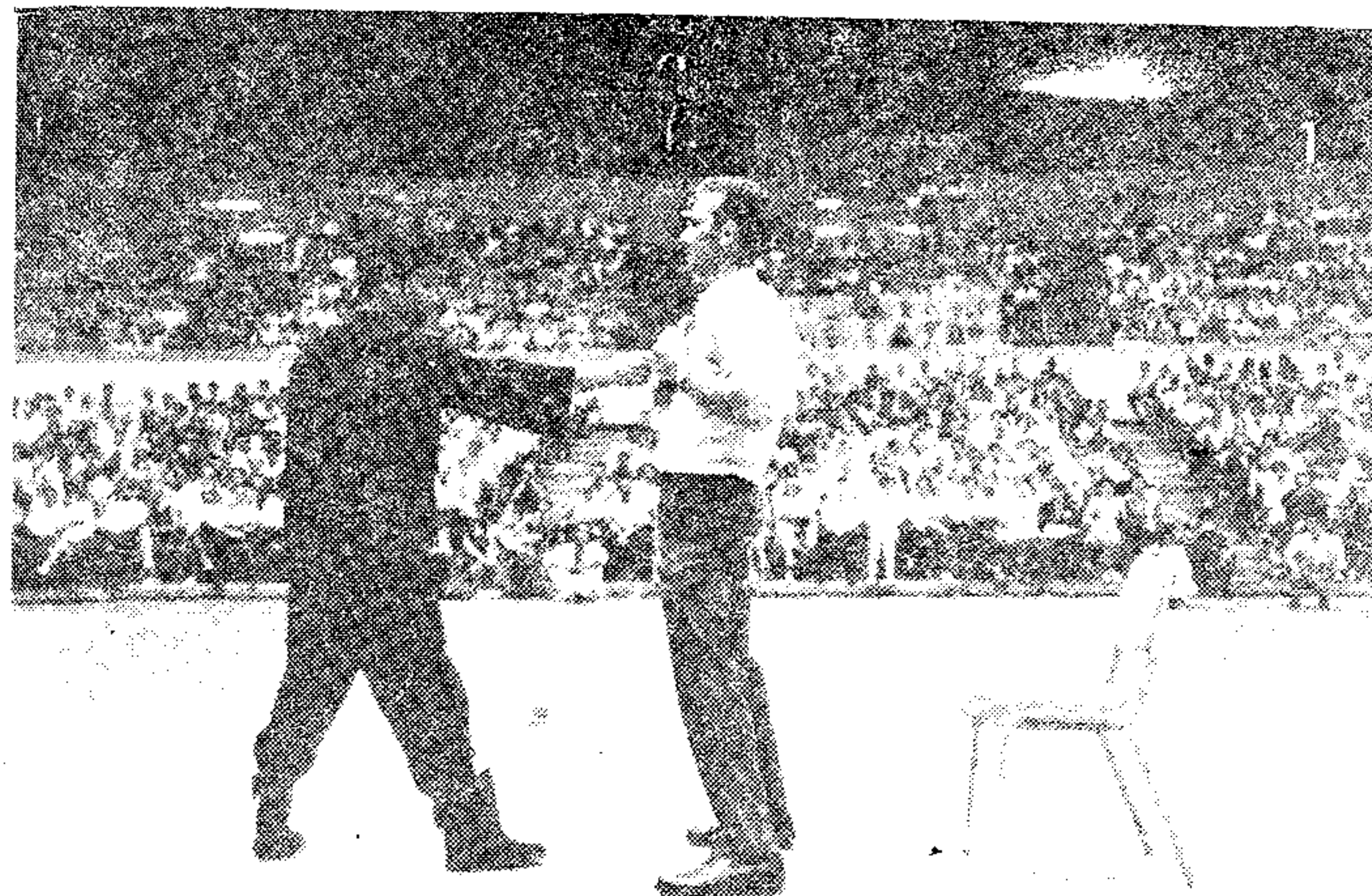
Энергия должна вытекать из глубины вашего живота, а не выходить из плеч. Чтобы достичь этого, представьте, что из середины вашего тела, где-то около пупка, через руки течет по резиновым шлангам вода. Это приведет к тому, что концы ваших рук станут тяжелыми. Пусть ваши пальцы будут расслаблены и вытянуты, как будто вода вытекает из их кончиков.

Если оба партнера одинаково имитируют прохождение энергии (или воды) через свои руки, то ни один из них не сможет пробить оборону другого. Движение должны быть постоянными, одинаковыми и ритмичными. Каждый из партнеров ощущает руки противника как податливые, гнущиеся, но твердые. Руки кажутся слабыми, но они очень сильны. Локти должны быть неподвижны — нельзя допустить, чтобы противник толкнул вас ими. Ваши согнутые руки могут переместиться в сторону, но не в направлении к телу. Чем искуснее вы будете становиться, тем меньше будет радиус ваших вращательных движений.



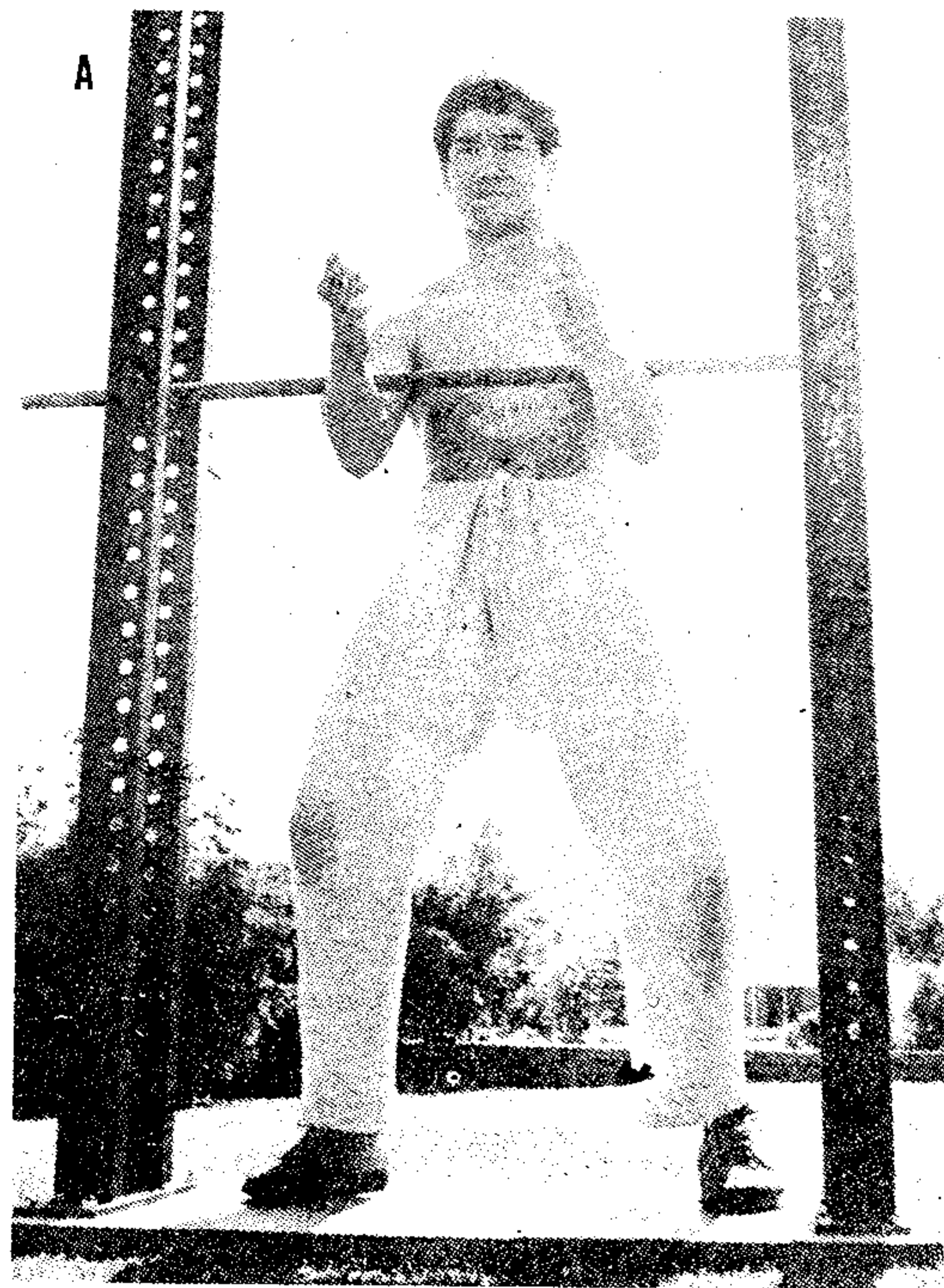
«CHI-SAO» является важной частью ЖКД, поскольку правильное выполнение этого упражнения зависит от расслабленности рук и тела. Это упражнение является наилучшим способом развить процесс протекания энергии так, чтобы вы всегда были расслаблены, но при этом не теряли силы.

Невероятный удар кулаком с расстояния в один дюйм (2,5 см), показанный на фотографии 1, 2 и 3 Ли часто показывал во время выступлений. Этот удар возможен благодаря искусному использованию бедер, тока энергии и удара кулаком. Сжатый кулак



находится в вертикальном положении, как видно на фотографии А. Во время удара кулак резко поворачивается вверх, как показано на фотографии В. Этот удар вертикальным кулаком используется только в ближнем бою: 10 см или меньше от цели. Если вы попытаетесь провести этот удар с большего расстояния, то при контакте с телом противника он окажется слабым.

Есть и другие способы увеличить силу вашего тока (течения) энергии. Например, вы можете тренироваться, когда едете в автомобиле. Поставьте руки на руль так, как будто вы отработываете «CHI-SAO», прижимайте ими руль. На фотографии А кажется, что Ли делает равномерные движения, но в действительности он прижимает руки к палке, чтобы развить течение энергии. К счастью, течение энергии можно тренировать в любом месте, там, где вы можете осуществлять давление на одну или обе руки.



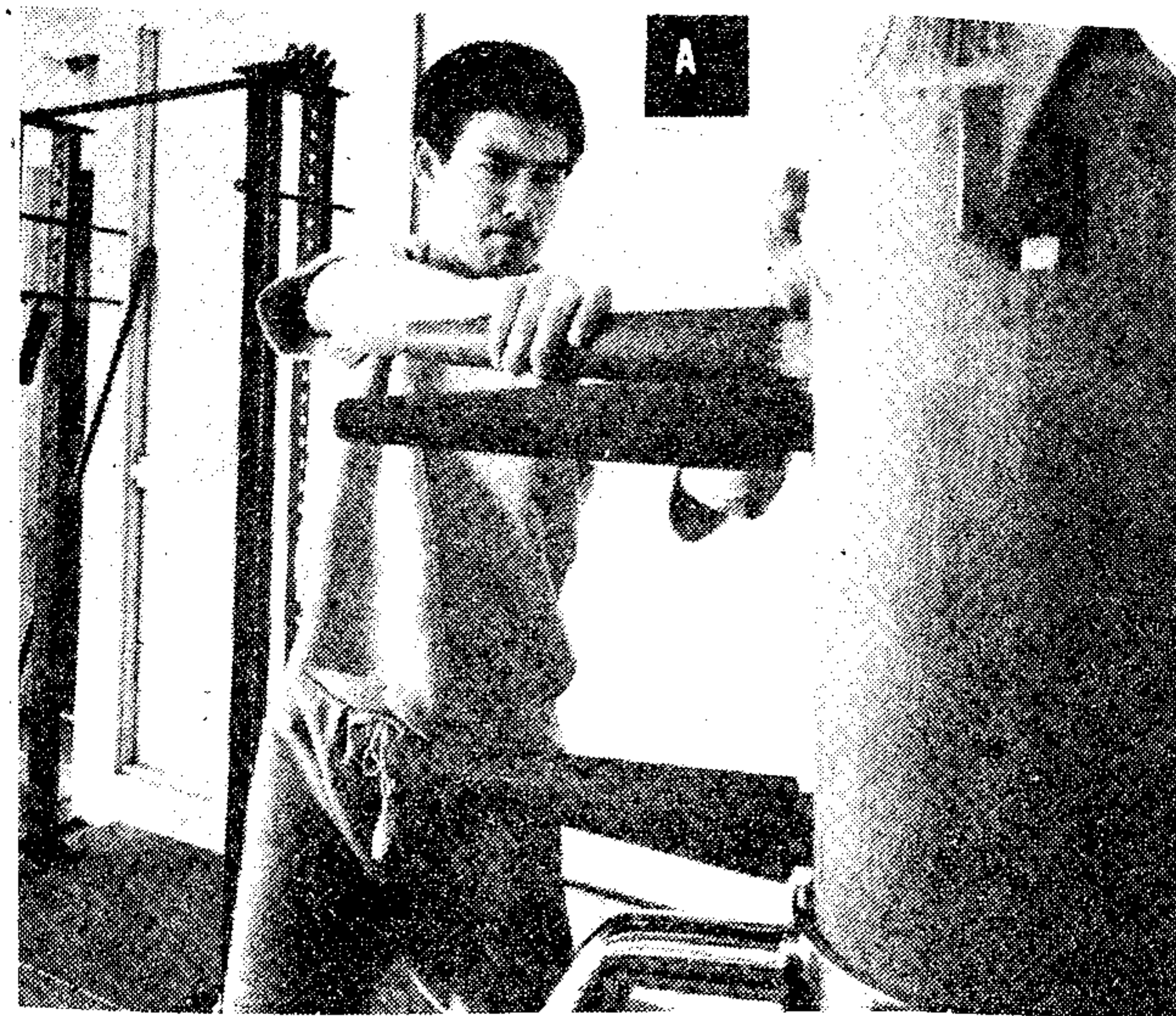
Многие из тех, кто проводит удар в один дюйм, действительно опрокидывают противника, но они это делают не благодаря удару, а с помощью толчка. Толкая противника, вы, конечно, не можете повредить ему. Поэтому следует отличать удар от толчка. При ударе ваша сила сосредоточена в точке соприкосновения, а при толкании ваша сила только начинает действовать в точке контакта и обычно теряется, когда вы полностью выпрямляете руку. Ваша сила идет от вращения бедер, а при толкании она обычно начинается от «задней» ноги, которая выталкивает тело вперед.

Не нужно бить, размахиваясь вверх: удар кулаком должен быть направлен прямо. Кулак должен быть сжат за секунду до касания цели. Чтобы придать силу удару, вы должны другую руку в момент касания резко дернуть по направлению к телу.

Если вы сделали шаг, чтобы провести удар, то ваш кулак должен коснуться цели раньше, чем нога опустится на пол: иначе ваша тяжесть уйдет в пол вместо того, чтобы придать силу удару. Бедра и плечи должны начать действовать раньше руки, чтобы удар был быстрым, точным и сильным. Хотя движения ног дают дополнительную силу удару, вы сможете опрокинуть противника и без

движения вперед, и без напряжения, если правильно проведете удар.

Сила удара зависит от равновесия и выбора правильного момента удара. Правильный момент удара очень важен для его силы. Без этого, если вы провели удар слишком рано или слишком поздно, вы можете потерять силу.



Сила рывка на себя

Хотя Брюс Ли в первую очередь изучал стиль ушу винг чун, он дополнил его новыми приемами, а некоторые изменил так, что сегодня их нельзя узнать.

Два технических приема, которые он продолжал отрабатывать — «*LOP-SAO*» (хватание, захват руки) и «*PAK-SAO*» (блокировка), особенно после тренировки «*CHI-SAO*». Он все же должен был использовать оба этих технических приема, поскольку в стиле винг чун партнеры стоят друг против друга, а ноги их параллельны. А в защитной стойке JKD у партнеров одна нога находится впереди, и руки расположены иначе.

Ли всегда считал, что правильная тренировка с гирями может увеличить вашу силу. Но он был очень разборчив при подборе упражнений. Он избегал тех упражнений, которые развивали мышцы, способные помешать ему в единоборстве.

Наряду с брюшными мышцами, он концентрировал внимание на мышцах предплечья, поскольку считал, что от них зависит сила удара и рывка, как в упражнении «*LOP-SAO*». Чаще всего он

отрабатывал упражнение на обратное сгибание: поднятие до груди и опускание гири с помощью предплечья в то время, как локти находятся вдоль тела. Чтобы увеличить эффективность этого упражнения, он покрыл ручку гири резиновой губкой и поэтому с трудом захватывал гирию и должен был напрягать мышцы предплечья, чтобы удержать ее.

Еще одним отличным упражнением для предплечья является поднимание гири перед телом на вытянутых руках. Когда руки полностью выпрямлялись, он старался как можно дольше удержать гирию на уровне груди.

Также он сжимал в кулаках резиновый мячик и отрабатывал вращение гири, как показано на фотографиях 1 и 2. Руку, в которой была только гирия, он вертел по кругу.

Ли развил в своих руках такую силу, что при резком рывке соперника на себя создавалось впечатление, что голову соперника он сильно толкал назад. Силу рывка он развил больше всего тренируя упражнение «*LOP-SAO*» на кукле, как показано на фотографии А. С этим снарядом он отрабатывал и силу предплечий: ими он ударял по «рукам» куклы, чтобы укрепить мышцы.

Во время упражнений с гирями не оставляйте без внимания развитие быстроты и гибкости. Хороший тяжеловес обладает огромной силой, но не имеет быстроты и гибкости, поэтому с трудом может нанести удар. В бою он будет похож на носорога, который хочет ударить по зайцу.



Сила удара ногой

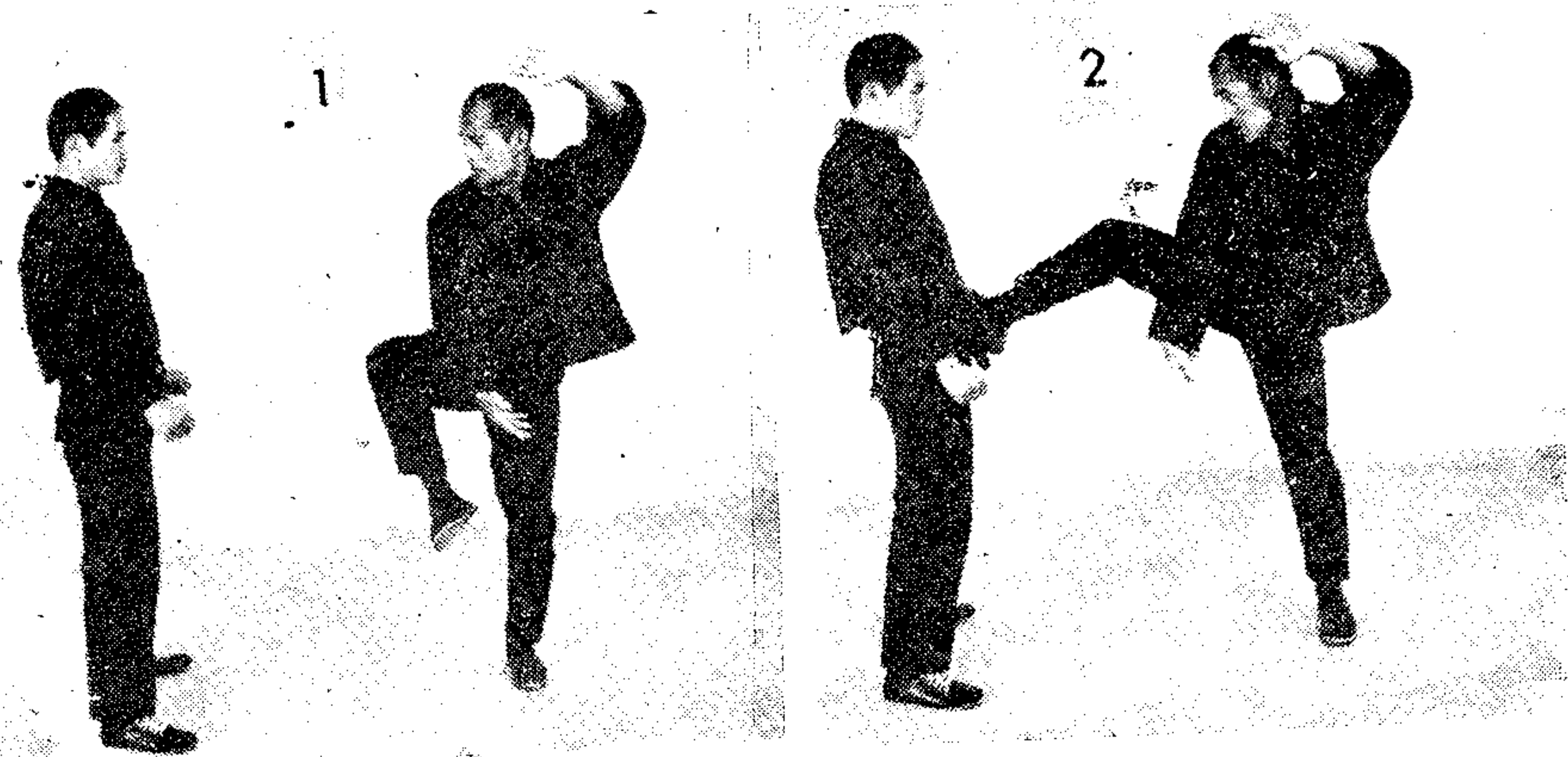
Удары ногой имеют несколько преимуществ. Во первых, нога гораздо сильнее руки. В действительности, удар ногой, если он правильно проведен, самый сильный и самый опасный удар, который может сделать человек. Во вторых, нога длиннее руки и поэтому имеет больший радиус действия. В третьих, блокировать удар ногой очень трудно, особенно, если он проведен низко: в колено, голень или нижнюю часть живота.

К сожалению, большинство бойцов не используют эти преимущества. Часто они бьют ногой без достаточной силы. Слабые и медленные удары ногой, как показано на фотографиях 2 и 3, все еще применяются. При слабом ударе (фото 2) тяжесть тела не увеличивает силу удара, а при медленном ударе (фото 3) тело не находится в равновесии и удар бесполезен.

Самым сильным ударом Брюса Ли был удар в сторону, показанный на фотографии А, который отличается от классического удара в сторону. Классический удар в сторону обладает силой, но не имеет быстроты. Резкий (рывковый) удар ногой в сторону имеет скорость, но не обладает достаточной силой. Удар ногой в сторону стиля JKD, имеет и рывок, и прорыв в цель, и при этом не теряются ни скорость, ни сила. Ли умел, выпустив из руки доску толщиной в 5 см, ударом ногой в сторону переломить ее пока она падала на землю. Если бы его удар ногой в сторону имел только силу, а не скорость, то доска бы отлетела на 10 метров и не сломалась. Если бы его удар имел только скорость, без силы, то доска не лопнула бы, поскольку доска толстая (5см), прочная и ее тяжело разбить даже если вы бьете у основания.

Когда вы проводите удар ногой в сторону, встаньте так, чтобы ваши ноги были расставлены, а стопы были параллельны. Правую ногу поднимите от пола на расстояние примерно 30 см, в это время ваша тяжесть будет находиться на левой ноге. Правой ногой сильно ударьте о пол и пусть она после этого подпрыгнет вверх на 2-3 см. Подобно тому, как удар кулаком проводится благодаря току энергии, так и здесь вы должны стараться развить тяжесть в ноге. Другими словами, вода течет через вашу ногу как через резиновый шланг, и когда она полностью вытянута (когда вы ударили ею о пол), она снова отбивается вверх. Следите за тем, чтобы не бить в пол слишком сильно, пока не разогреете мышцы легкими ударами.

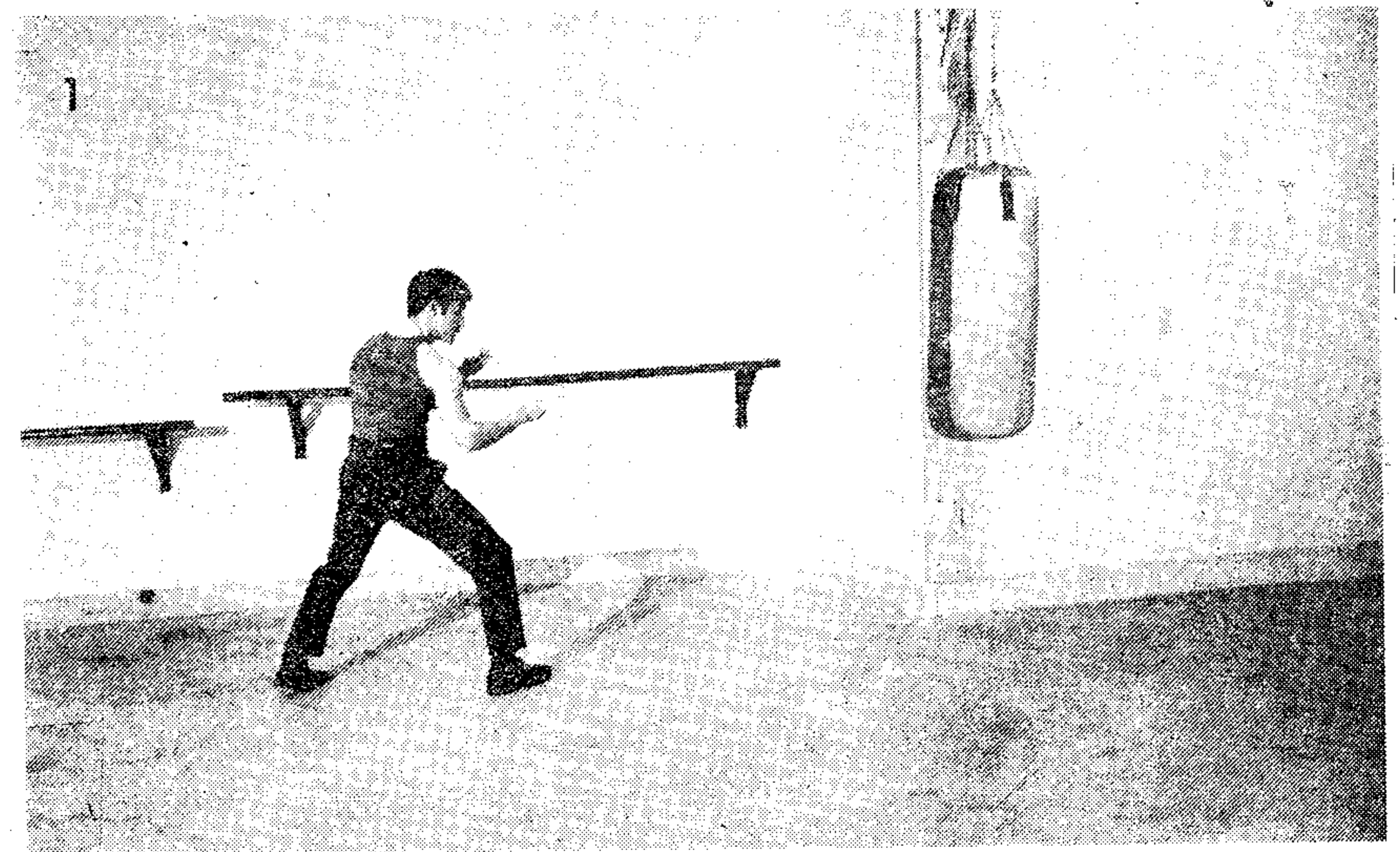
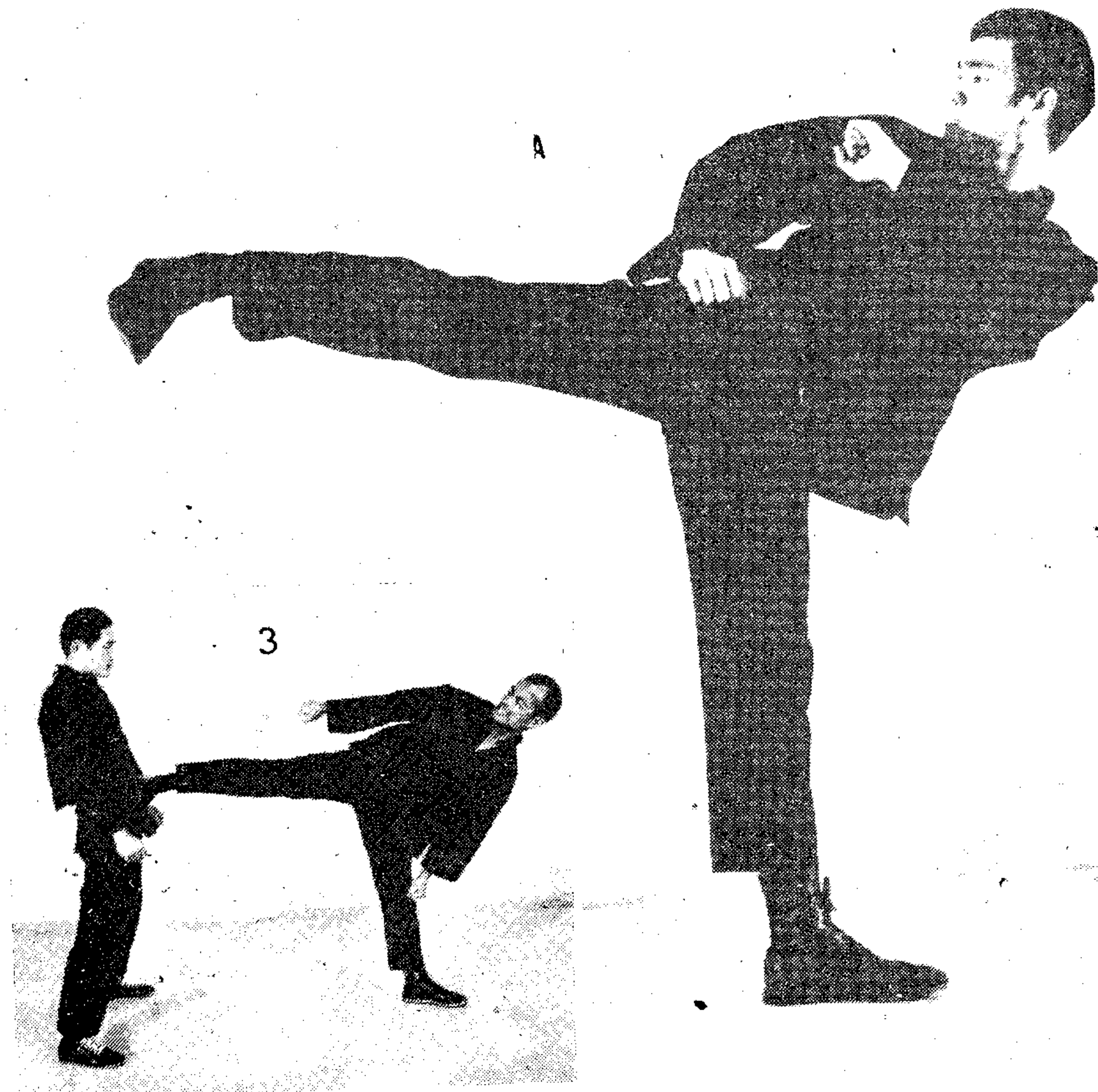
Теперь вы готовы, чтобы отрабатывать удар ногой в сторону. Всю тяжесть перенесите на левую ногу, а правую в это время поднимаете и делаете удар точно в сторону, а не вниз, как раньше во время тренировок. Левое колено должно быть немного согнуто, чтобы вы могли немного прогнуться назад в поясе, а не вперед, как



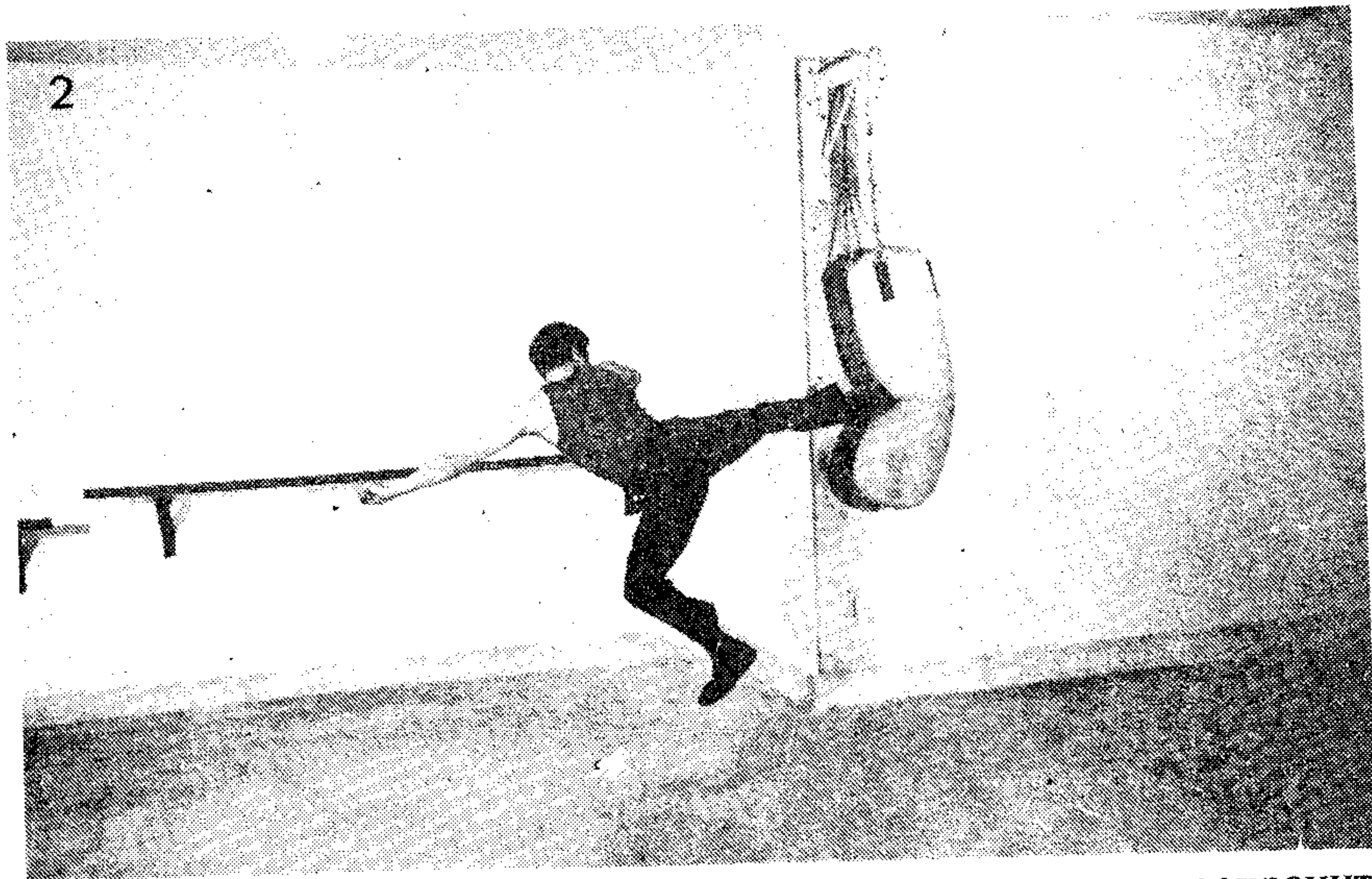
делает большинство бойцов, начинающих изучать восточные единоборства. В то время, как правой ногой проводите удар, повернитесь на передней части левой стопы. Вы придадите удару дополнительную силу, если за секунду до того, как совсем выпрямите ногу, развернете и бедра — этот поворот является существенным элементом удара. Затем в конце удара хлестаните вашей ногой как бичом.

Если вы хотите отрабатывать удар на твердых предметах, то можете тренироваться у деревянной или даже бетонной стены. Оцените расстояние до стены и ударьте. Поскольку удар должен быть проделан подошвой, вы не повредите ногу. При очень сильном ударе ваше тело только отпрянет назад, так как стена, естественно, не двинется с места.

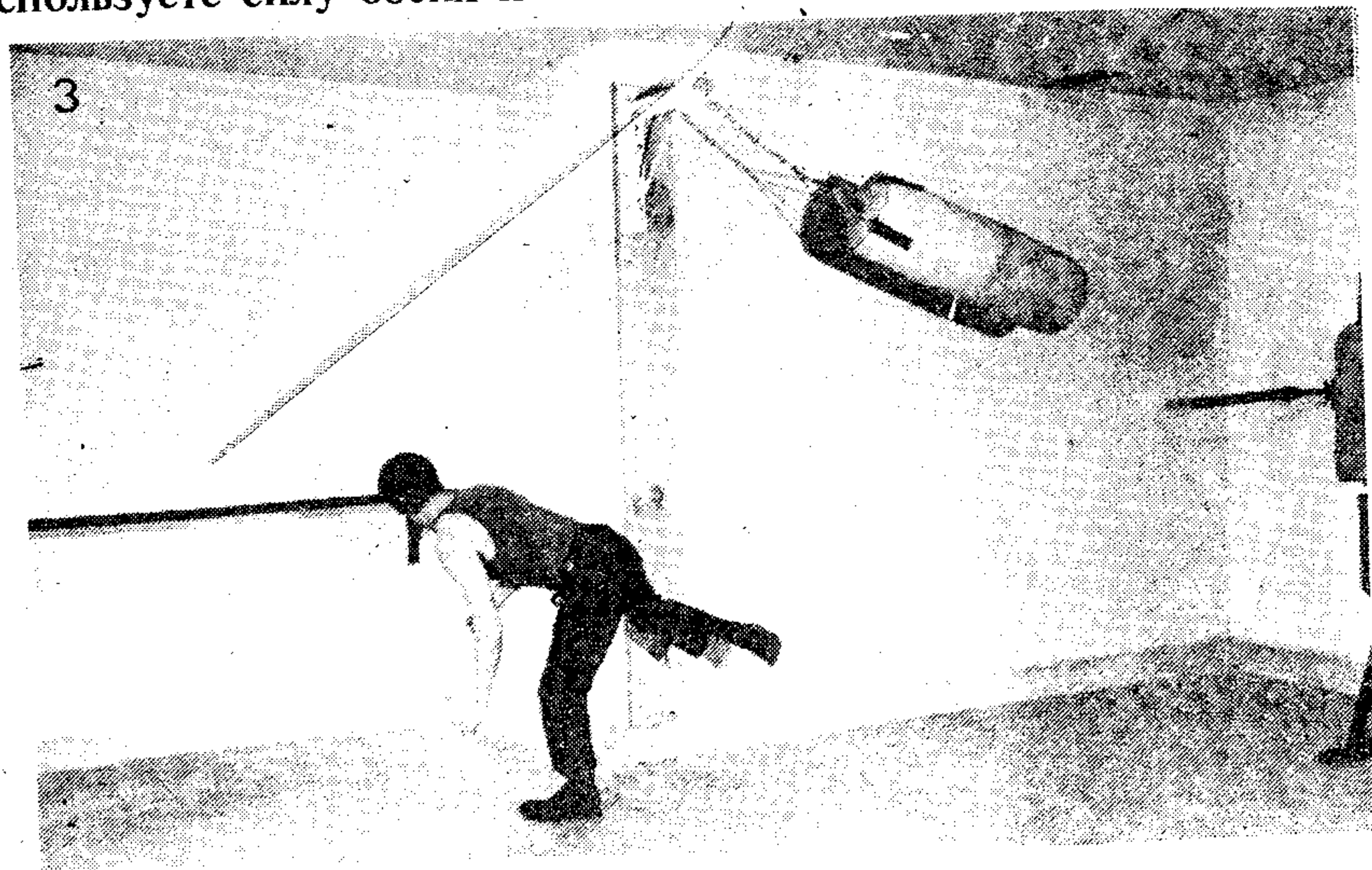
Когда вы научитесь проводить удар в сторону, вы готовы для упражнений с тяжелой грушей. Из защитной стойки сделайте рывок, который мы описали в главе о работе ног. Цельтесь в середину груши, как показано на фотографии 1, 2 и 3.



Ваша стопа должна касаться груши горизонтально, а не наискось. Если вы ударите по груше «насквозь», то звук удара должен быть звонким, как звук бича при взмахе и вам нужно хлестануть ногой в конце удара. Если это будет больше толчок, чем удар, то звук будет слабым или глухим. В обоих случаях сила использована, но первый удар будет очень опасен, в то время как второй только опрокинет противника.



Если вы быстро броситесь на грушу и тело сохраните в состоянии равновесия, то сможете вложить в удар больше силы, о которой вы могли мечтать. В общем, удар проводится так, чтобы ваше тело летело по воздуху, но низко над полом с тем, чтобы и после удара вы могли сохранить равновесие. Удар будет еще сильнее, если ваше тело будет находиться больше времени в воздухе, пока вы летите к цели. Другими словами, тогда вы используете силу обеих ног.



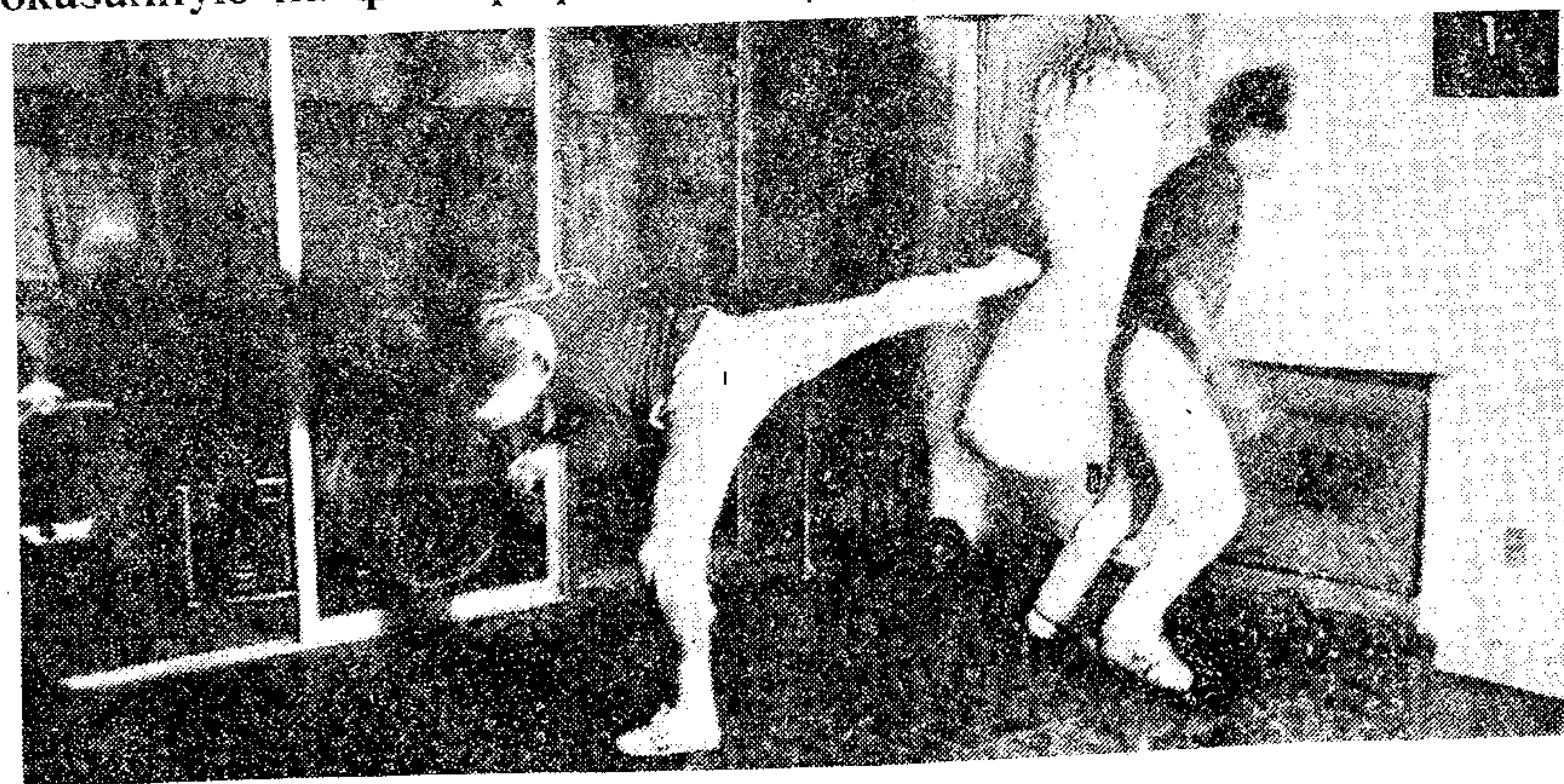
Обратите внимание: если вы промахнетесь или ударите не достаточно сильно, то можете повредить колено ноги, которой бьете. Причина в том, что ваша нога движется намного быстрее тела и когда вы промахиваетесь, нога полетит вперед как будто кто-то рванул ее сильно вперед, а это ощутит ваше колено.

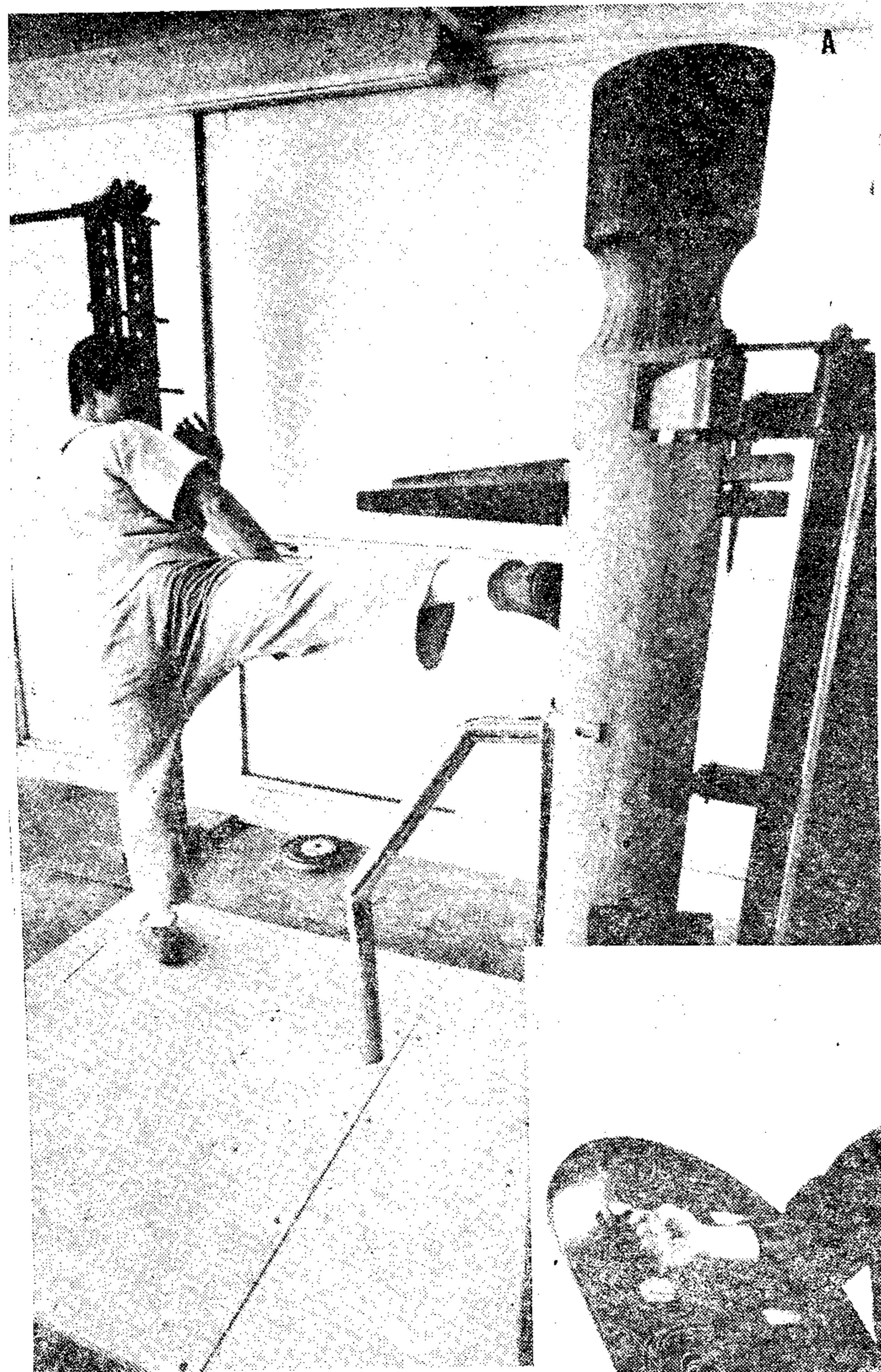
В первом бою или спаринге не рекомендуется использовать такой вид удара, так как вы можете потерять равновесие, если промахнетесь. Кроме того, чем выше вы подпрыгните, тем больше у противника будет времени, чтобы подготовиться и избежать вашего удара.

Тяжелая груша — это один из самых эффективных реквизитов для тренировки и в JKD, и в других стилях ушу или каратэ, поскольку с ней вы можете тренироваться один. Хорошая тренировка может включать одни удары ногой в сторону, но только в течении 10 минут без перерыва. После удара дайте груше вернуться на место, а затем опять ударьте.

При отработке ударов ногой начинающим спортсменом, держите грушу рукой, а коленом придерживайте ее нижнюю часть. Берегите пальцы рук. Если вы плечами придерживаете грушу, старайтесь изучить силу ударов человека, который бьет. На фотографии 1 Ли так сильно ударил по груше, что партнер, который плечами придерживал ее, отлетел к стене и получил повреждения, а затем в течение нескольких дней не мог тренироваться.

Ли всегда считал, что человек должен отрабатывать удары по разным целям, чтобы каждый раз получать новое ощущение от удара. Больше всего он использовал тяжелую грушу, но часто отрабатывал удары в настенные мешки, мешки с песком или горохом, лапу для разработки ударов, деревянную куклу, как показано на фотографии А или в тяжелую переносную подушку, показанную на фотографии В.





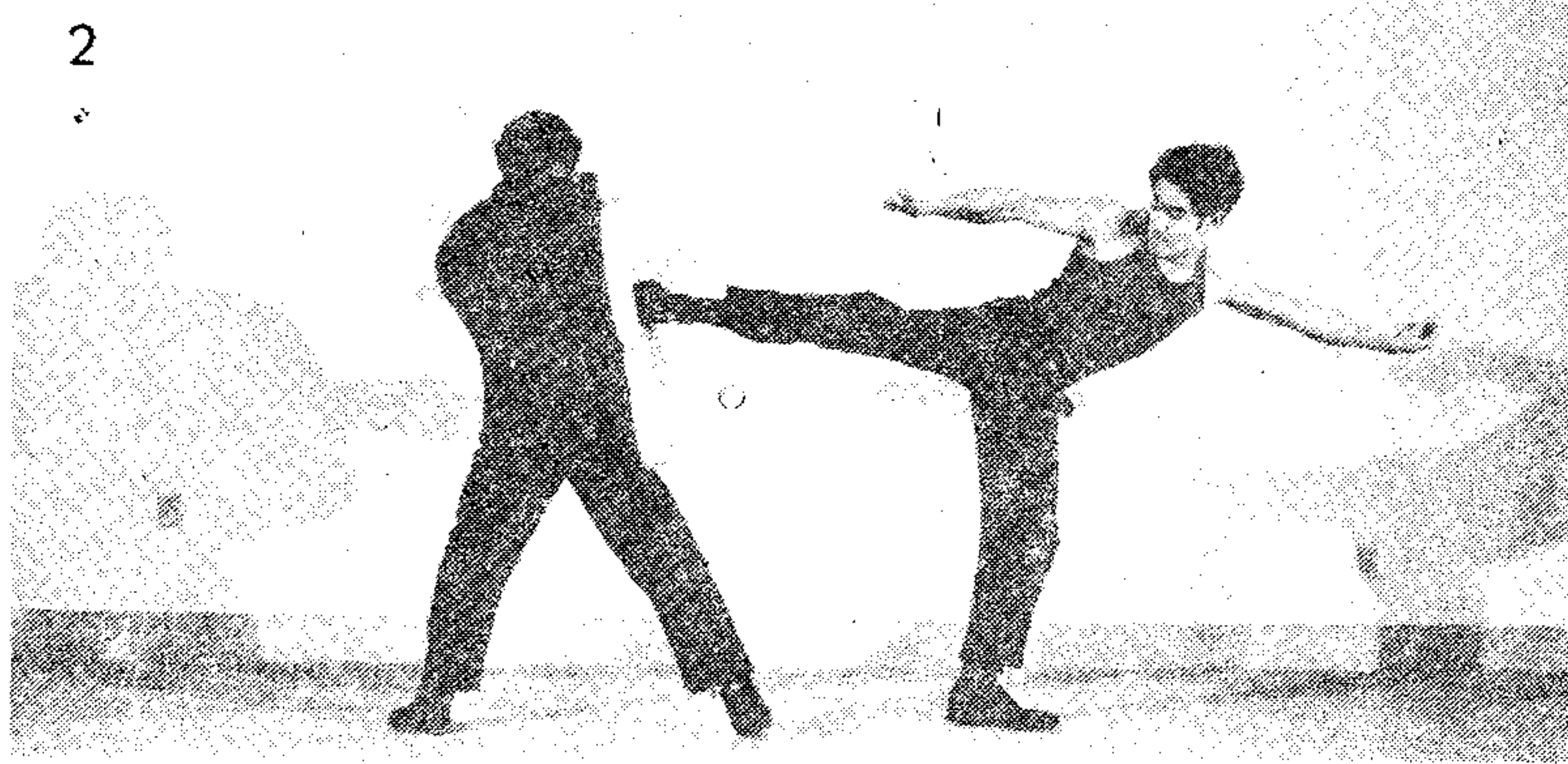
A



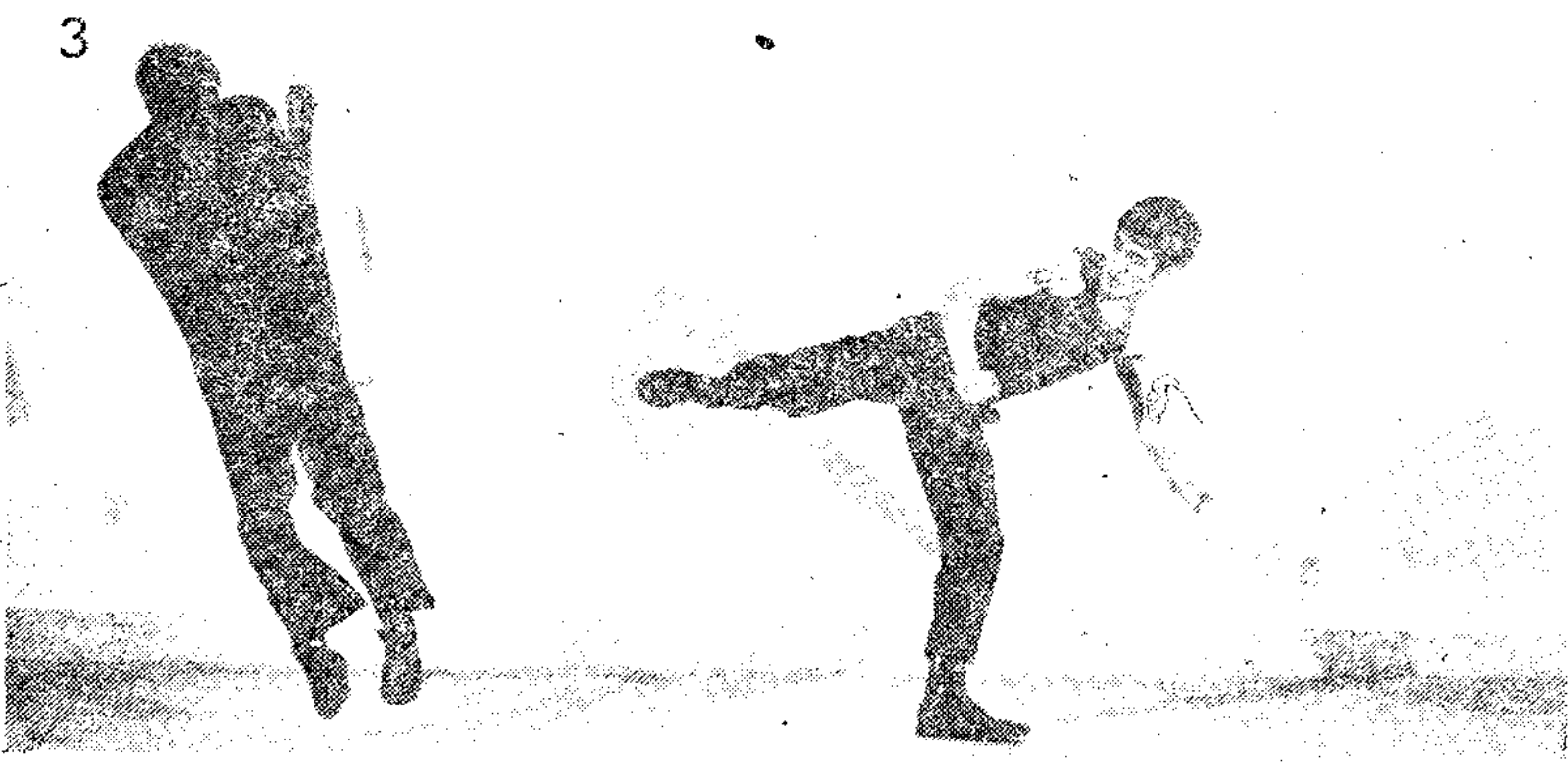
B



1



2

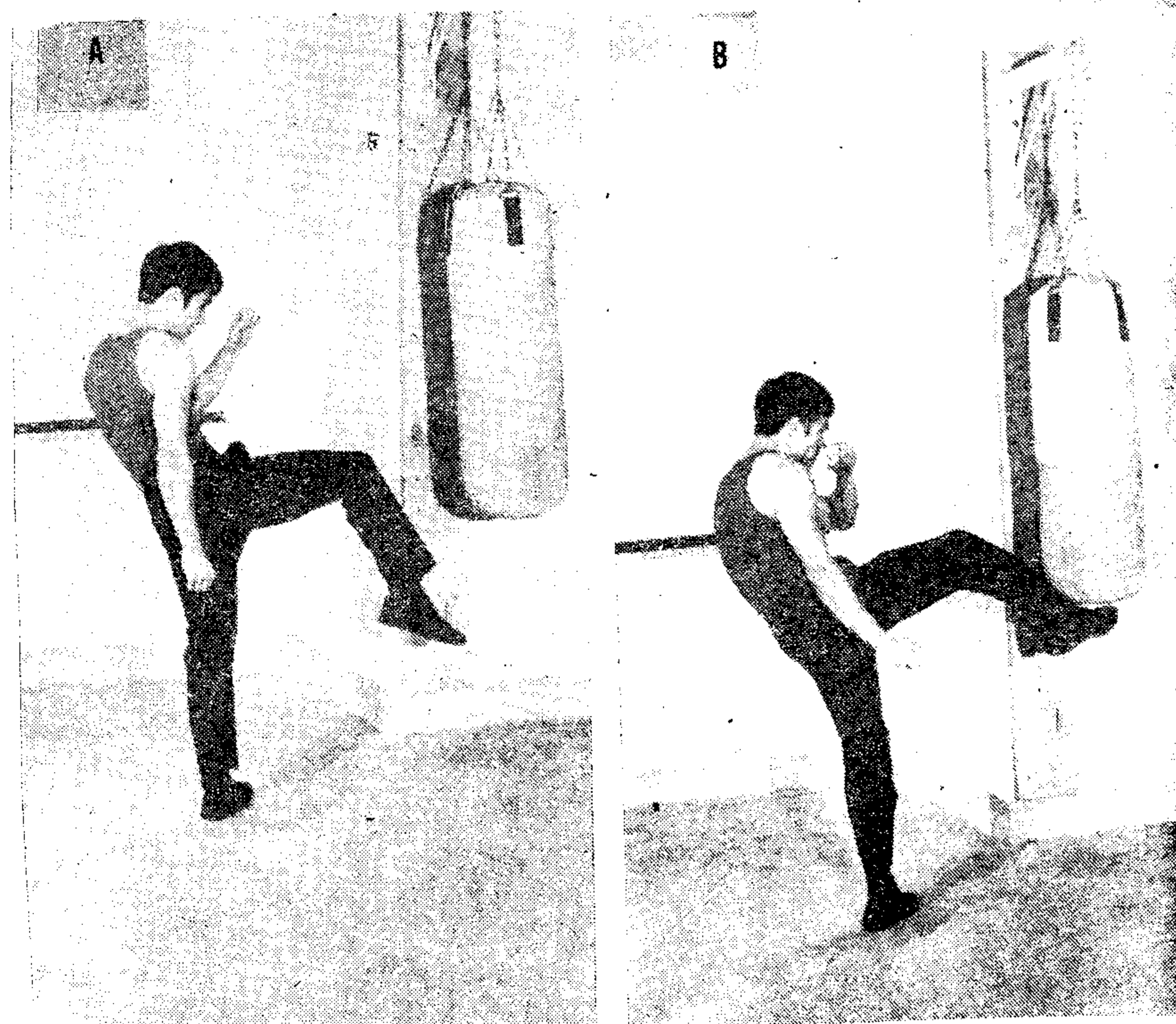


3

После тяжелой груши самым любимым реквизитом Ли для отработки ударов ногой были тяжелая подушка и мяч для ударов, поскольку он мог придать удару всю возможную силу и не опасаться, что повредит партнера, который держит его воображаемую цель. Оработка удара в тяжелую подушку показана на фотографиях 1, 2 и 3.

Хотя удар вперед не является таким сильным, как удар в сторону, Ли усиливал взрывной характер своего удара ногой вперед, используя бедра. Не полагаясь на силу рывка ноги от колена, он делал рывок и бедрами вперед за секунду до удара (фото А и В). Правильный момент для удара важен и его очень трудно определить. Следует тренироваться ежедневно, пока вы не отработаете удар.

Мы попытались, шаг за шагом, детально описать удар ногой в сторону. Но когда однажды вы усвоите его, то должны проводить этот удар, как и другие технические приемы в одном единственном движении, а не дробя его на отдельные элементы, так, как мы его вам описали для легкого усвоения.



Глава 5. Тренировка быстроты

Что такое быстрота в борьбе? Это ускорение движений ваших рук, ног или тела? Или существуют какие-то другие особенности искусного бойца?

Ответ на этот вопрос следующий: хороший боец тот, который может ударить противника быстрее, сильнее, без видимого напряжения и вместе с тем избежать удара нападающего. Он обладает не только парой быстрых ног и рук или делает быстрые движения корпусом, но имеет и другие качества: движения, которые не раскрывают противнику его следующий шаг, хорошую координацию движений, устойчивое равновесие и острое внимание. Хотя некоторые люди обладают отдельными из этих качеств, большинство же их можно развить только благодаря упорным тренировкам.

Вся сила, которую вы развили, напрасно истрочена, если вы медлительны. Сила и быстрота идут рука об руку. Бойцу требуется и то, и другое, чтобы иметь успех.

Одним из приемов для развития быстроты вашего удара является рывок руки или ноги перед касанием цели. Если вы бросаете мяч рукой, то небольшой рывок в конце размаха придаст мячу большую скорость. Естественно, что длинный (большой) размах и рывок даст вам большее ускорение, чем короткий. При ударе бичем гораздо легче понять действие рывка: бич, длиной 3 метра, имеет гораздо большую скорость, чем бич в 2 метра при одинаковом замахе рукой.

Быстрота удара рукой

Удар запястьем не является ни самым быстрым, ни самым сильным ударом руки, так как при этом вы не можете использовать все движения корпусом. Но это как раз тот удар, при котором вы можете понять силу рывка, как и при ударе бича. Кроме того в этом ударе достаточно эластичности и свободы движений в суставе, который сгибается из одной стороны в другую (а не вверх-вниз), от большого пальца к маленькому пальцу. Это значит, что вы можете лучше провести рывок, как это видно на фотографии А.

Удар запястьем используется главным образом для проведения нападения в голову противника. Чаще всего он комбинируется с техникой «LOP-SAO» (хватание рук), как показано на



фотографии В. Он проводится на уровне плеча, но может быть проведен и неожиданный удар из любого положения между поясом и плечами. Как только вы разовьете способность не «объявлять» о своих намерениях, его будет тяжело блокировать.

Хотя какая-то часть энергии при этом ударе теряется, но она возмещается, если вы комбинируете его с техникой «*LOP-SAO*». Удар запястьем в сочетании с рывком соперника на себя очень эффективный.

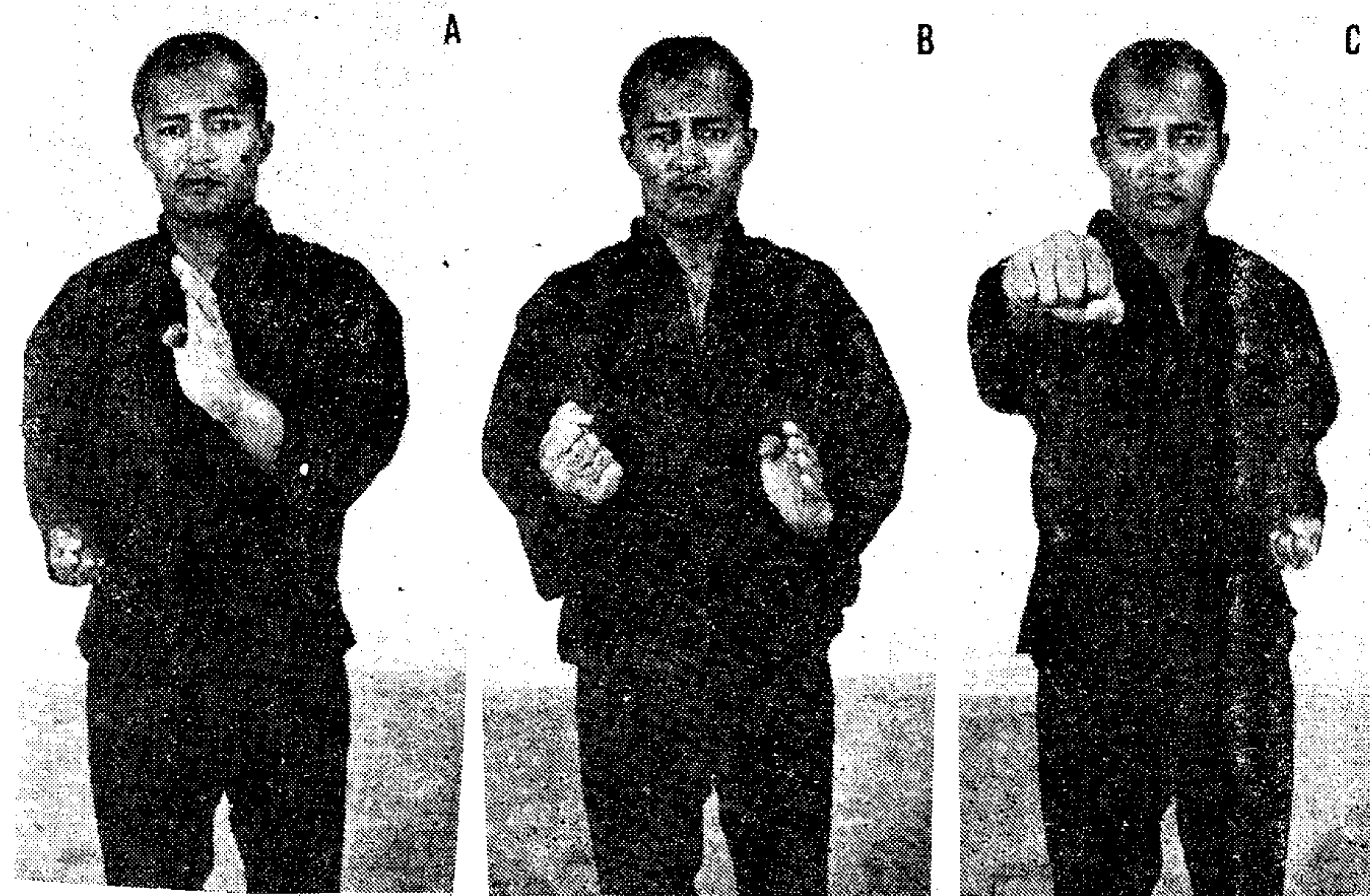
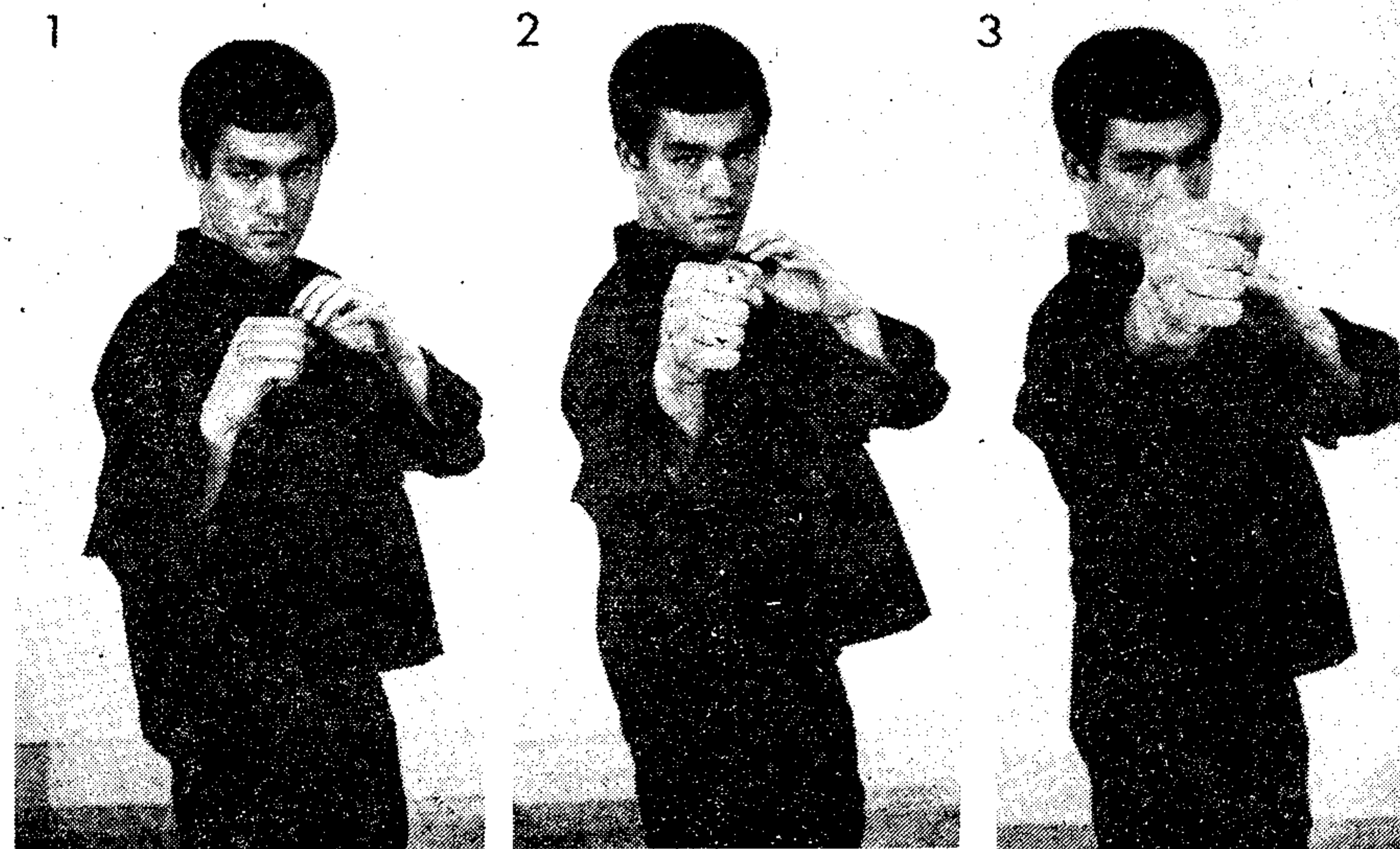
Чтобы развить быстроту удара запястьем, зажгите свечу и попытайтесь погасить ее быстрым ударом. Другое интересное упражнение: ваш партнер пытается блокировать удар, который вы, конечно под контролем, проводите в его лицо. Если он не успевает блокировать ваш удар, вы должны уметь остановить удар за сантиметр от его лица.

Удар кулаком ведущей руки самый быстрый удар *JKD*. Он же является и самым точным, так как проводится точно вперед, на небольшое расстояние и поэтому равновесие не нарушается. Его тяжело блокировать, особенно если вы осуществляете его при быстром непрерывном движении. Кроме того, этот удар можно быстрее провести в процессе движения, чем в спокойном состоянии.

Придайте удару чуть больше силы, рванув рукой до соприкосновения с целью. Пусть ваша рука будет расслаблена, а кулак стисните только в последний момент перед соприкосновением с целью. Чтобы придать удару взрывной характер, используйте ток энергии, о котором мы уже говорили.

Удар кулаком ведущей руки не есть цель акции, а средство для подготовки конечной цели.

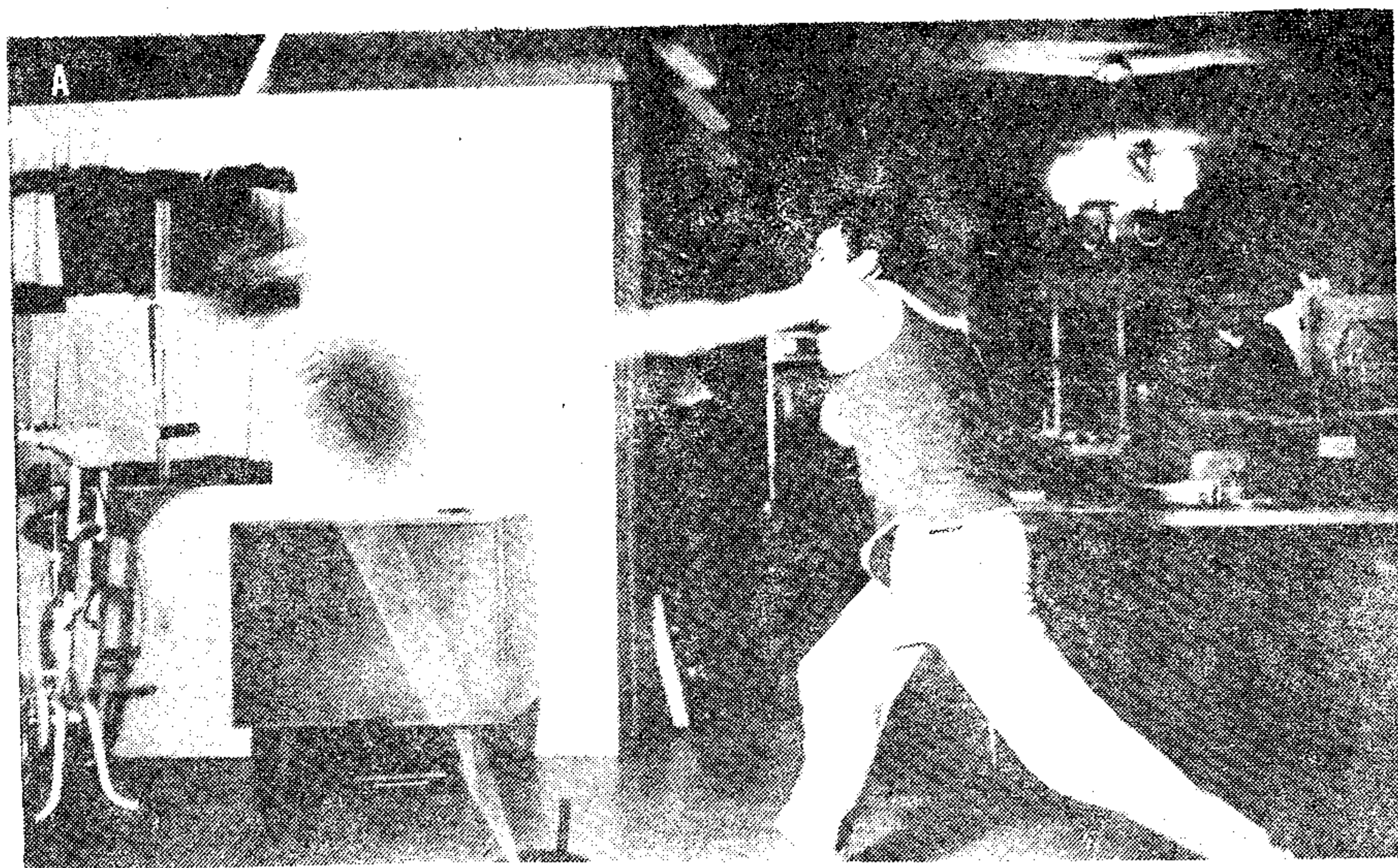
Удар кулаком ведущей руки проводится из защитной стойки, а точка соприкосновения с целью должна находиться на одной



линии с вашим плечом, как видно на фотографиях 1, 2 и 3. Если вы выступаете против низкого противника или если вы низко бьете, согните колени, чтобы плечо находилось на высоте удара. Точно также, если вы выступаете против высокого противника, то приподнимитесь на передние части стоп.

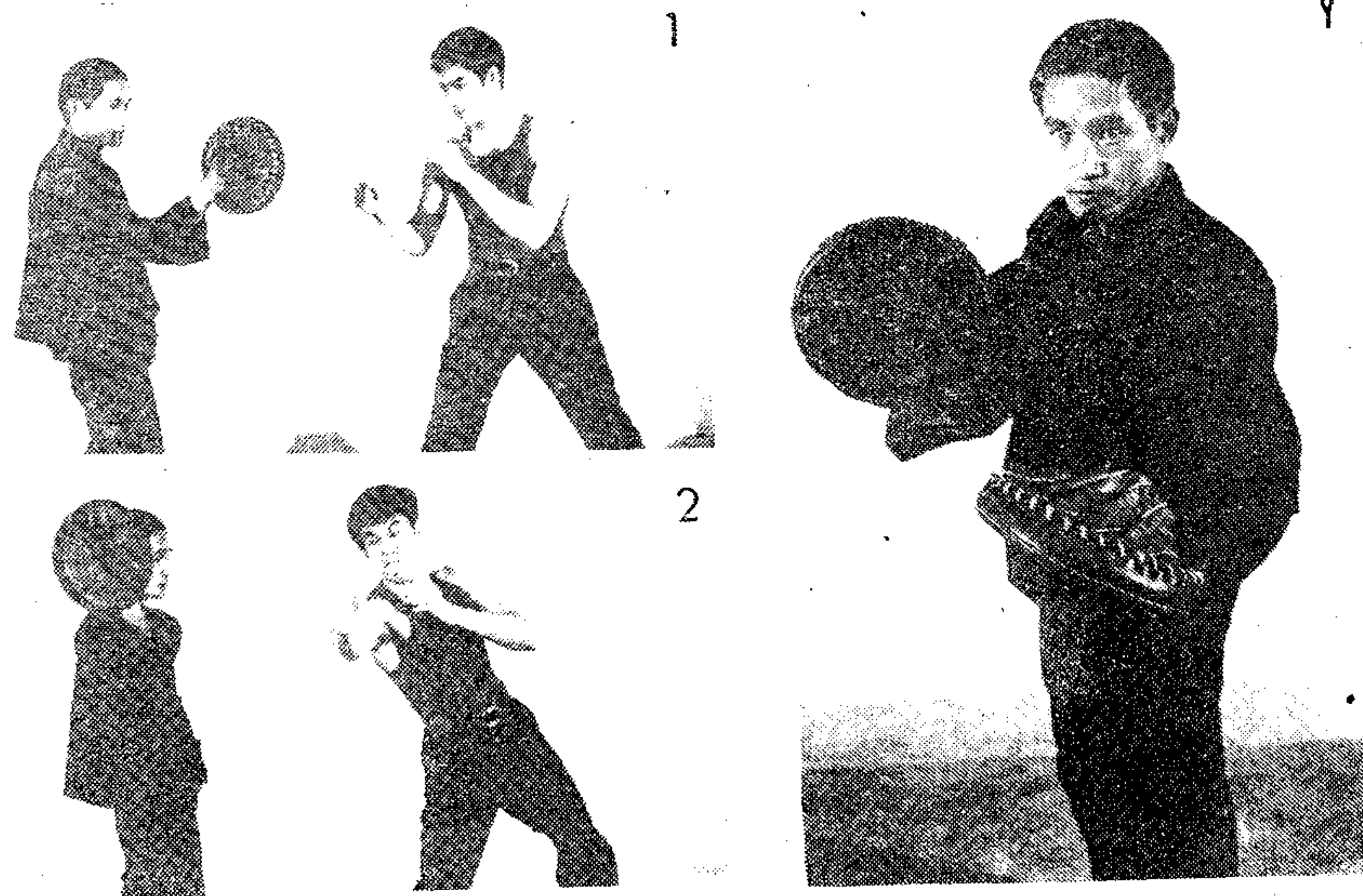
Позже, когда вы отработает удар, то должны быть готовы провести удар из любого положения, в котором оказалась ваша рука, не используя никаких дополнительных движений. Но чтобы удар был эффективным, ваше тело в это время должно находиться в состоянии равновесия.

Совсем другой тип удара проводится в классических стилях ушу и каратэ. На фотографиях А, В и С удар проводится сбоку. Это непрактично, поскольку рука должна пройти более длинный путь. Кроме того, пока рука находится сбоку, большая часть тела открыта для нападения противника.



Как мы описали в прошлой главе, ведущая рука получит больше силы, если вы развернете бедра и используете другие элементы сильного удара. Но иногда это может «объявить» противнику ваши намерения и порой вам необходимо пожертвовать силой, чтобы выиграть в скорости. Это зависит и от противника. Если он медлителен и неловок, то вы можете применить сильный удар и в любом случае поразить его. Но если ваш противник быстр, то вы должны сконцентрироваться больше на скорости, чем на силе. К наилучшим реквизитам для отработки быстроты и точности удара кулаком относится старомодный боксерский мяч для отработки ударов, показанный на фотографии А. Мяч, прикрепленный резиновым жгутом к полу и потолку, должен находиться на высоте ваших плеч. Чтобы правильно использовать этот вспомогательный снаряд, вы должны быть быстры на руки. Вы должны ударить точно по мячу с тем, чтобы он, оттянувшись, вернулся прямо к вам. Вам также необходимо хорошее ощущение времени чтобы вы могли снова ударить.

В начале тренировок используйте обе руки для удара по мячу и стойте перед ним, расставив ноги и поставив параллельно стопы. Ударяйте по мячу прямо, по линии, которая как бы соединяет ваш нос и центр мяча. Самое большое преимущество упражнений с мячом заключается в том, что он заставляет вас бить сильно, поскольку он не возвращается в прежнее положение так же быстро, как вы по нему ударили. Но когда вы научитесь хорошо проводить удары, то можете встать в защитную стойку и даже комбинировать серию ударов кулаком и локтем. Сначала ударьте кулаком, затем

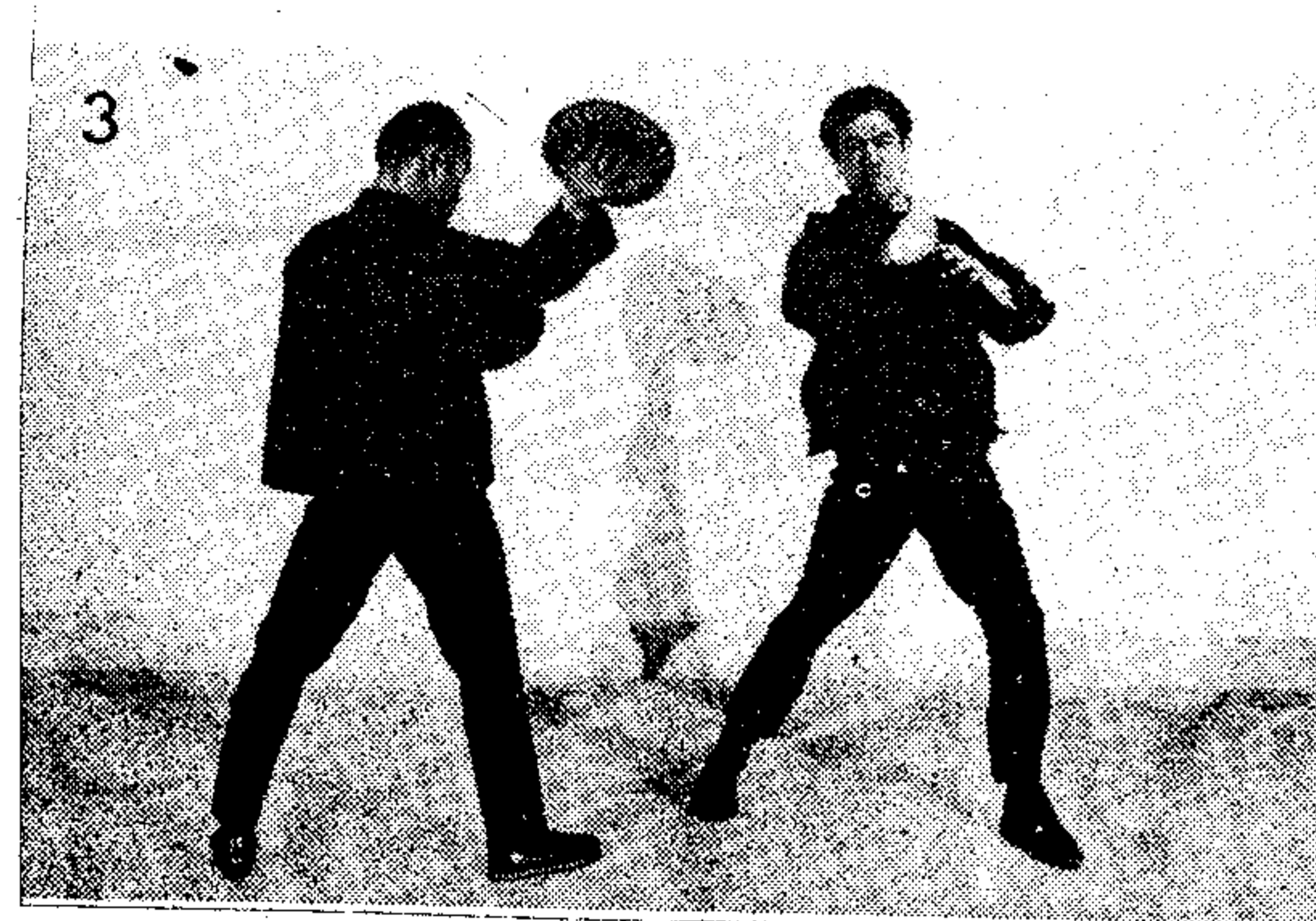
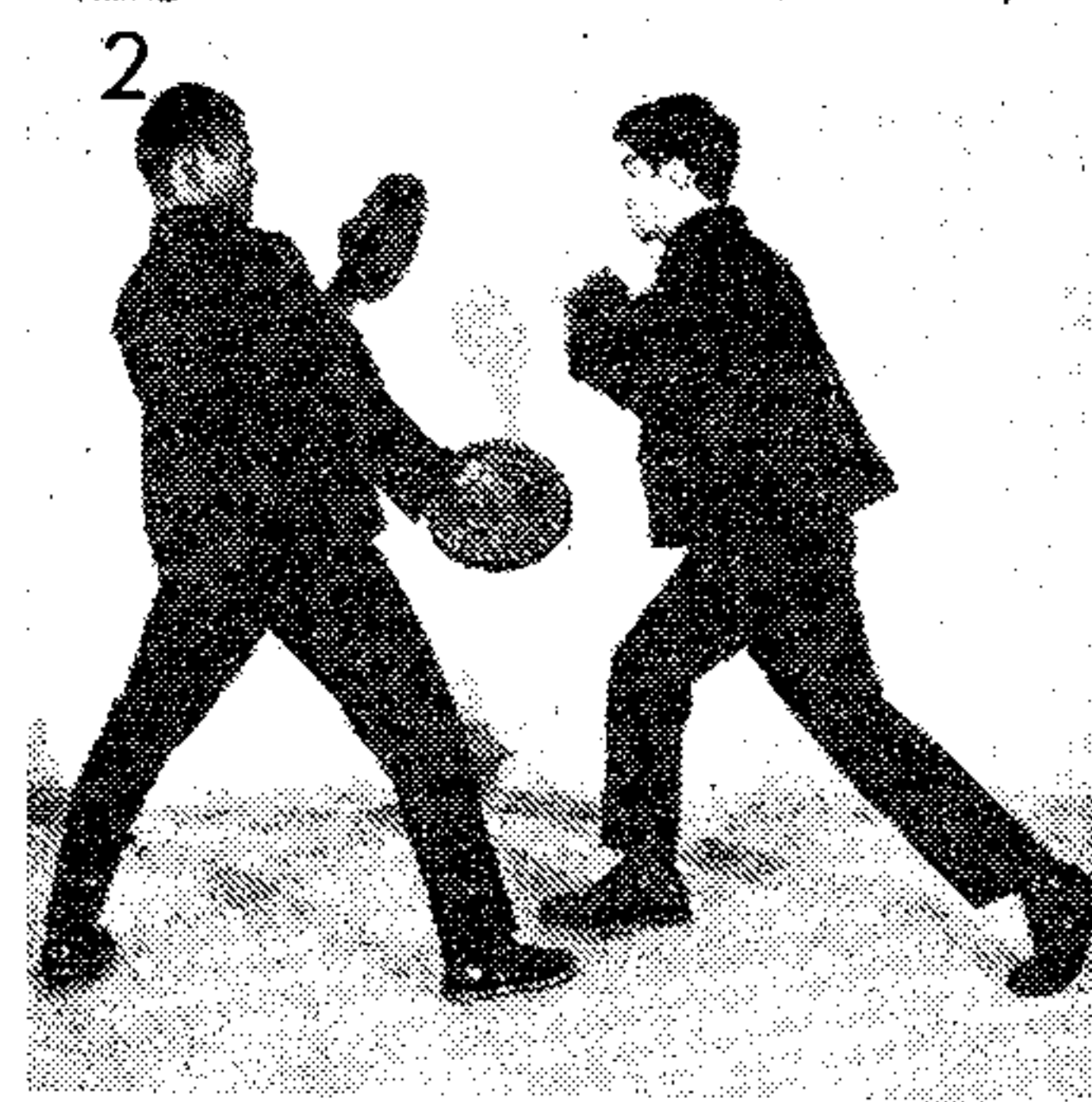
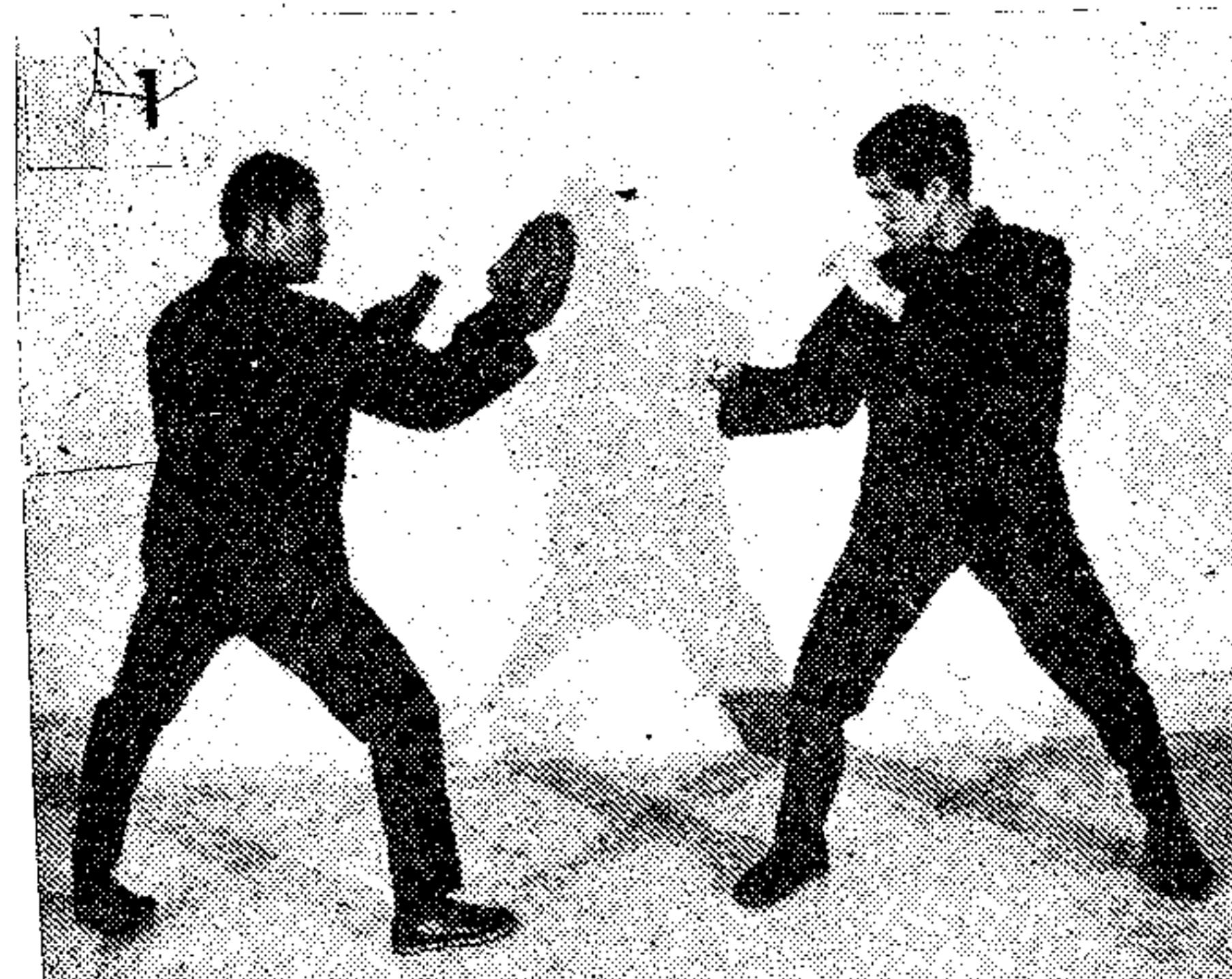


блокируйте мяч, когда он возвращается или ударьте по нему локтем или предплечьем, как показано на фотографии В.

Вы не можете ударить по мячу, стоя в классической позиции, если вы проводите удар сбоку, поскольку не сможете достаточно быстро отреагировать после первого удара. Возвращаясь, мяч ударит вас по лицу, так как ваш кулак находится на боку и не успеет защитить вас от этого удара.

Боксерские лапы для отработки ударов, показанные на фотографии У, являются многосторонним вспомогательным реквизитом. Они используются для развития скорости, для тяжелых ударов, для ударов ногами и для отработки комбинаций ударов. Можете тренироваться с одной или двумя лапами.

На фотографиях 1 и 2 Ли отрабатывает взрывной удар ведущей рукой только с одной лапой. Одну лапу хорошо использовать для развития быстроты удара. Пусть ваш партнер держит ее, и как только вы попытаетесь ударить, пусть он быстро переместит ее вверх или вниз, чтобы вы промахнулись. Старайтесь угадать его движения и попасть в лапу.



На фотографиях 1, 2 и 3 Ли начинает нападение правой ведущей рукой и продолжает ударом левой руки в другую лапу. Ваш партнер с парой лап может помочь вам развить скорость удара, способность поражать цель и координацию, если он будет двигаться и перемещать цель, поскольку в таком случае у вас будут две двигающиеся цели.

Удары в настенные мешки не рекомендуются при отработке скорости. Чтобы развить быстроту удара, вы должны наносить его стараясь, чтобы удар был быстрым, а не сильным.

Если вы наносите удары все время с полной силой, то вы пожертвуете быстротой. Даже когда вы бьете по тяжелой груше, как показано на фотографиях А и В, то можете при ударе соединять силу и быстроту. Используйте вашу главную ведущую руку преимущественно для быстроты, а «заднюю» руку для силы. Время от времени можете использовать обе руки для сильных ударов, когда приближаетесь к груше и проводите серию ударов в ближнем бою.

И деревянная кукла может быть использована для отработки быстрого удара при комбинации ударов и блокады, как показано на фотографиях А и В. Те, кто раньше не тренировался с деревянной куклой, должны следить, чтобы не повредиться, если их кулаки еще не достаточно окрепли.

Пробные удары кулаком очень похожи на удары кулаком ведущей руки, но в них еще мало силы. Они используются для разведки в начале боя между осторожными противниками. Пробный удар посылается таким образом, чтобы была видна реакция противника. Когда встречаются два равных искусных противника, иногда все время боя проходит в проведении таких ударов.



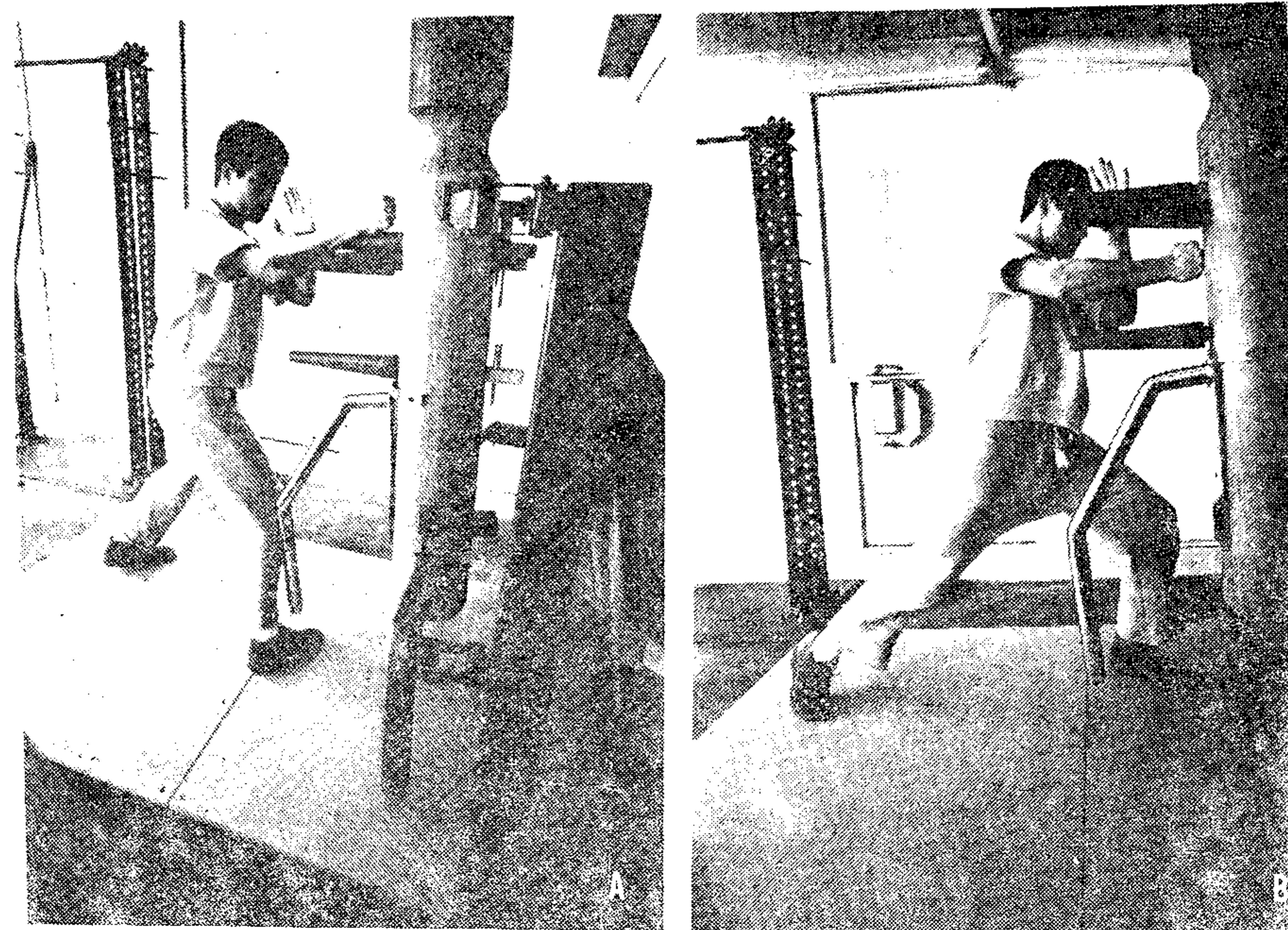
Пробный удар кулаком очень часто применяется в боксе, но в JKD чаще всего используется удар кулаком ведущей руки. Оба технических приема очень похожи: быстры, точны, коротки. Во время удара тело находится в равновесии. Оба удара очень трудно блокировать.

Во время нападения пробный удар используется, чтобы вывести противника из состояния равновесия и подготовить условия для сильного удара. При обороне это полезный удар для предупреждения нападения. Например, вы можете опередить противника и провести сильный пробный удар ему в лицо в то время, когда он готовится провести атаку. Этот удар предназначен также для того, чтобы держать противника на расстоянии и тем самым помешать ему вести борьбу «тело к телу».

Пробный удар чаще всего проводится в лицо противника, так как в нем нет достаточной силы и он не может навредить ему, если проведен в тело. Это достаточно слабый удар, он рассчитан на то, чтобы озадачить противника и является подходящим для тактического боя. Он проводится расслабленной рукой с рывком за мгновение до попадания в цель.

Отличная детская игра может быть очень хорошим упражнением для тренировки быстроты. Вытяните руку перед собой и раскройте ладонь. Большой палец повернут вверх, а маленький — вниз. Ваш партнер точно также держит руку и пытается ударить вас по

ладони, а вы избегаете этих ударов, поднимая руку резко вверх или к себе, стараясь, чтобы партнер не попал. Когда ему удастся это, поменяйтесь ролями.



Скрытый удар

Скрытность, одна из самых важных характеристик стиля JKD, которая отличает его от классического ушу и бокса, заимствована Брюсом Ли из фехтования.

Она заключается в том, что боец начинает свои удары без каких-либо внешних признаков, которые могли бы быть заметны (объявлены, как говорят бойцы) для противника: передвижение ног, рук или корпуса. Если противник заметит по каким-то признакам, что вы готовите удар, у него будет время, чтобы уклониться или блокировать его. Когда же он увидит, что удар уже проводится, если он его вообще увидит, то будет слишком поздно, чтобы его блокировать или провести контрудар. По существу, удар уже сделан, и ваша рука возвращается, когда ваш корпус двинулся вперед. Это движение фехтовальщика, который уже уколол своей рапирой и не продолжает нападение, пока не возвратит руку в прежнее положение.

Если вы бьете одновременно, пусть и с небольшим движением ног или корпуса, вы уже «объявили» (или обратили внимание

вашего противника) о своих намерениях. Тайна удара, который не объявлен, заключается в том, что тело расслаблено и руки осуществляют лишь спокойные движения. Сделайте рывок рукой, которая находится в расслабленном состоянии (чтобы не напрягались плечи) и сожмите кисть в кулак лишь за мгновение до контакта с целью, то есть тогда, когда вы делаете рывок рукой. У вас, когда вы смотрите на противника, должно быть лицо игрока в покер. Малейшее движение на лице может выдать ваши намерения и предупредить противника.

Ли был настолько хорошим исполнителем быстрого удара, что было очень тяжело найти добровольцев, согласных выступить с ним на турнирах во время демонстраций приемов. Даже чемпионы боялись выступить против него, так как знали искусство его рук. На фотографиях 1 и 2 Ли демонстрирует свою быстроту с мастерством каратэ. Даже когда Ли заранее предупредил его о том, где он собирается ударить, мастер не успел провести блокировку ни в одном из восьми попыток. Ли добивался успеха не только благодаря своим действительно быстрым рукам, но и благодаря своим безупречным движениям, которыми скрывал свое нападение.

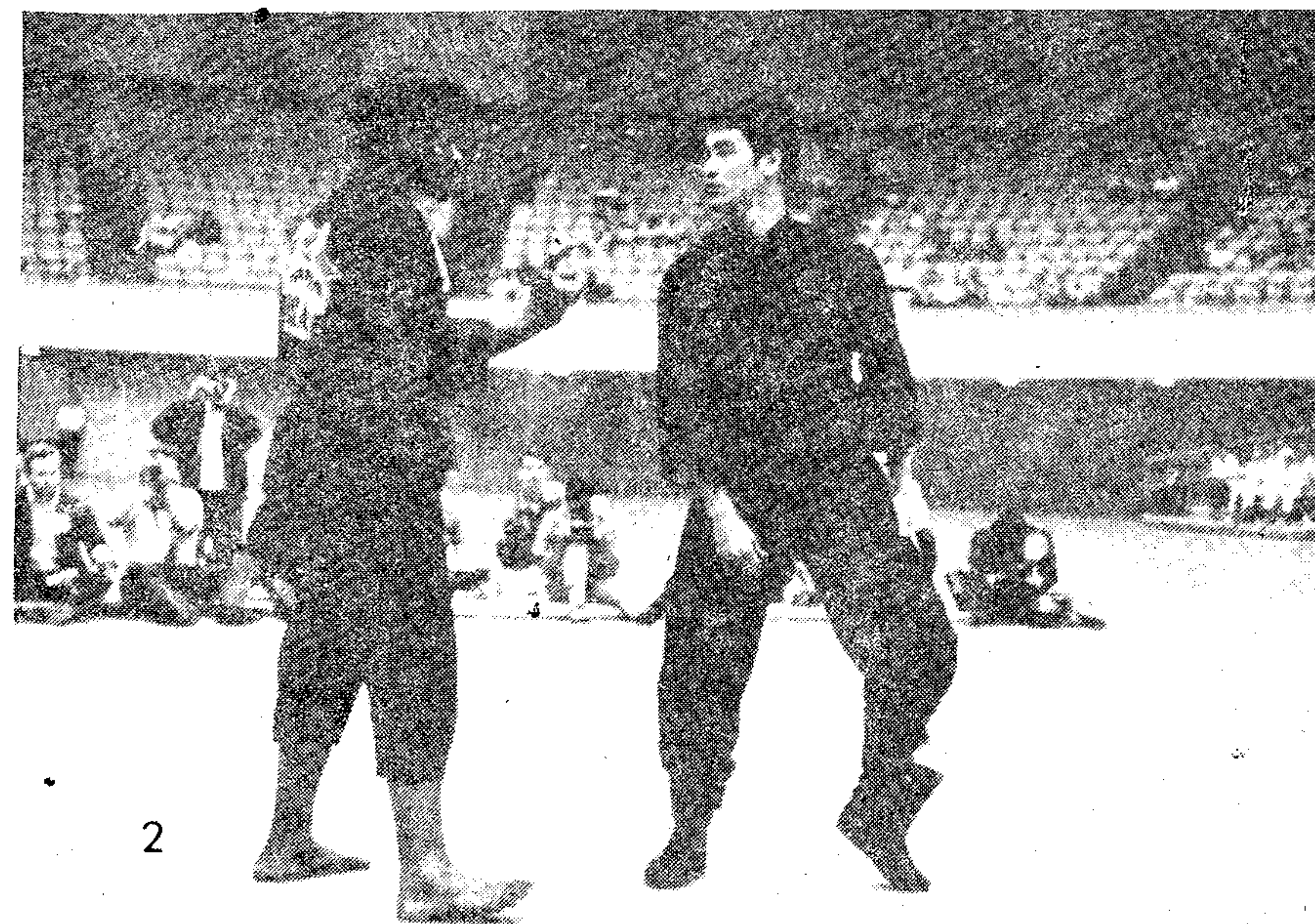
Отрабатывайте скрытный удар с переменной ног вперед (глава о работе ног). Сначала отрабатывайте удар запястьем, затем удар прямыми пальцами, а позже — кулаком ведущей руки.

Сначала проводите удар в воздух, а позже в бумажную цель. Затем отрабатывайте удар с партнером, держащим боксерскую лапу. Как и при отработке скорости, пусть партнер передвигает лапу, когда вы проводите удар, стараясь, чтобы вы не попали в цель.

Другое упражнение, которое вы можете включить в тренировку — игра «аплодисменты» («хлопки»). Встаньте напротив партнера на расстояние вытянутой руки. Партнер держит руки раскрытыми, ладони находятся на высоте плеч и повернуты навстречу друг другу. Попытайтесь ударить его по лицу или в корпус между руками прежде, чем он успеет хлопнуть руками.

Если вы оказались слишком быстры для партнера, пусть он уменьшит расстояние между ладонями. Вы можете также отойти немного назад. Но перед упражнением удостоверьтесь, что можете контролировать свои удары, чтобы не повредить партнера. Вы должны остановить удар за сантиметр до его лица.

Проверьте это следующим образом: поставьте партнера и медленно проводите удары, которые будут останавливаться за несколько сантиметров от его лица, затем постепенно увеличивайте скорость удара и уменьшайте расстояние до его лица. Вашему партнеру нужно ощущать лишь движение воздуха около ваших кулаков, а в процессе ваших тренировок он может учиться не зажмуриваться, когда в его лицо направлен удар.

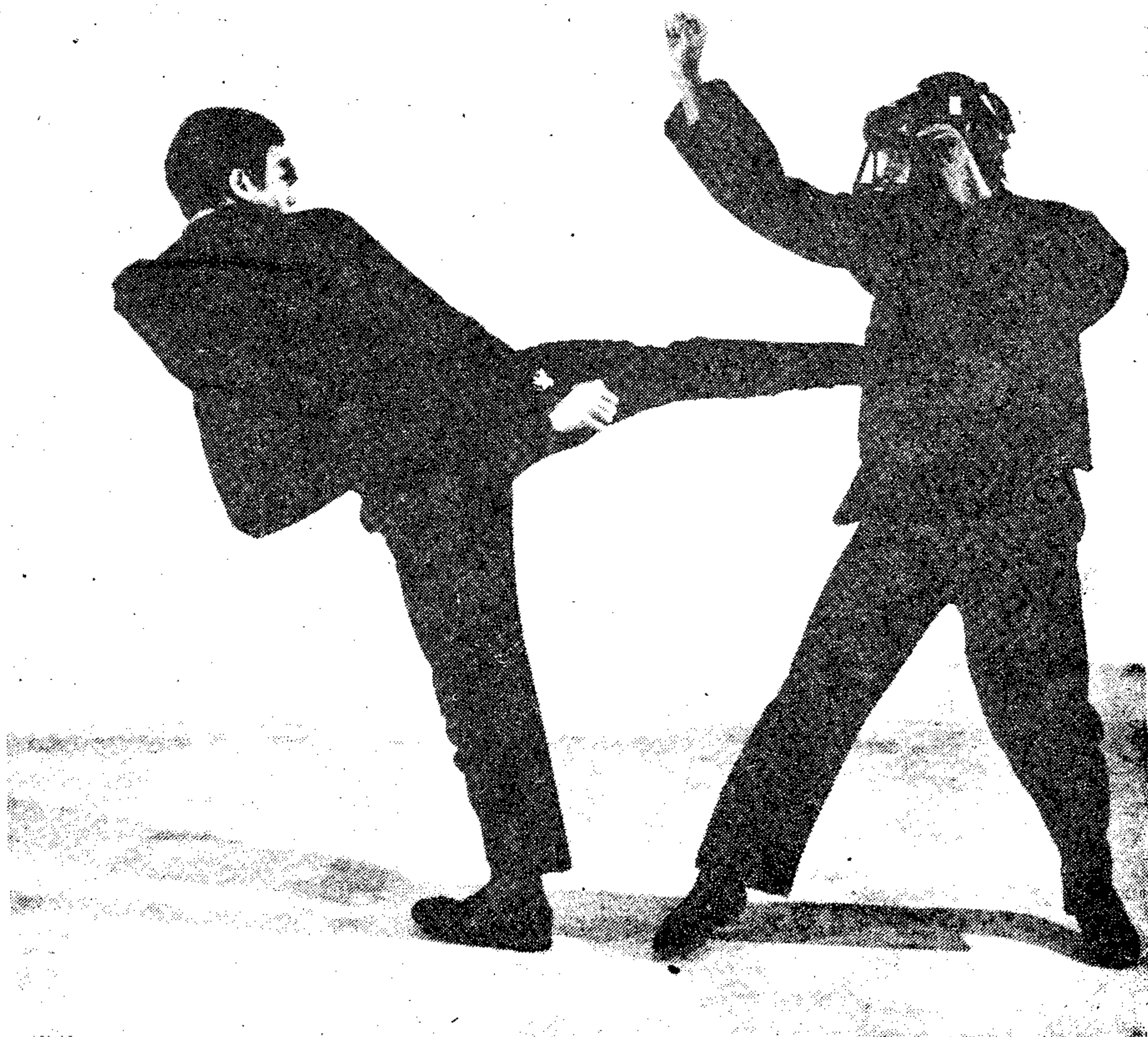


Скорость удара ногой

Самыми важными ударами ногой в JKD являются удары ногой в сторону и круговой удар. Удар ногой в сторону используется и из-за быстроты, и из-за силы, в то время как круговой удар используется больше всего ради силы. Большинство ударов ногой в JKD стиле проводятся ведущей ногой, и расстояние до противника тем самым уменьшается.

Круговой удар проводится главным образом высоко: от пояса до головы. Особенно он эффективен, когда проводится в ребра противника испод его руки, как показано на фотографии А. Как мы уже отмечали в прошлой главе, нога сильнее, чем рука, поэтому

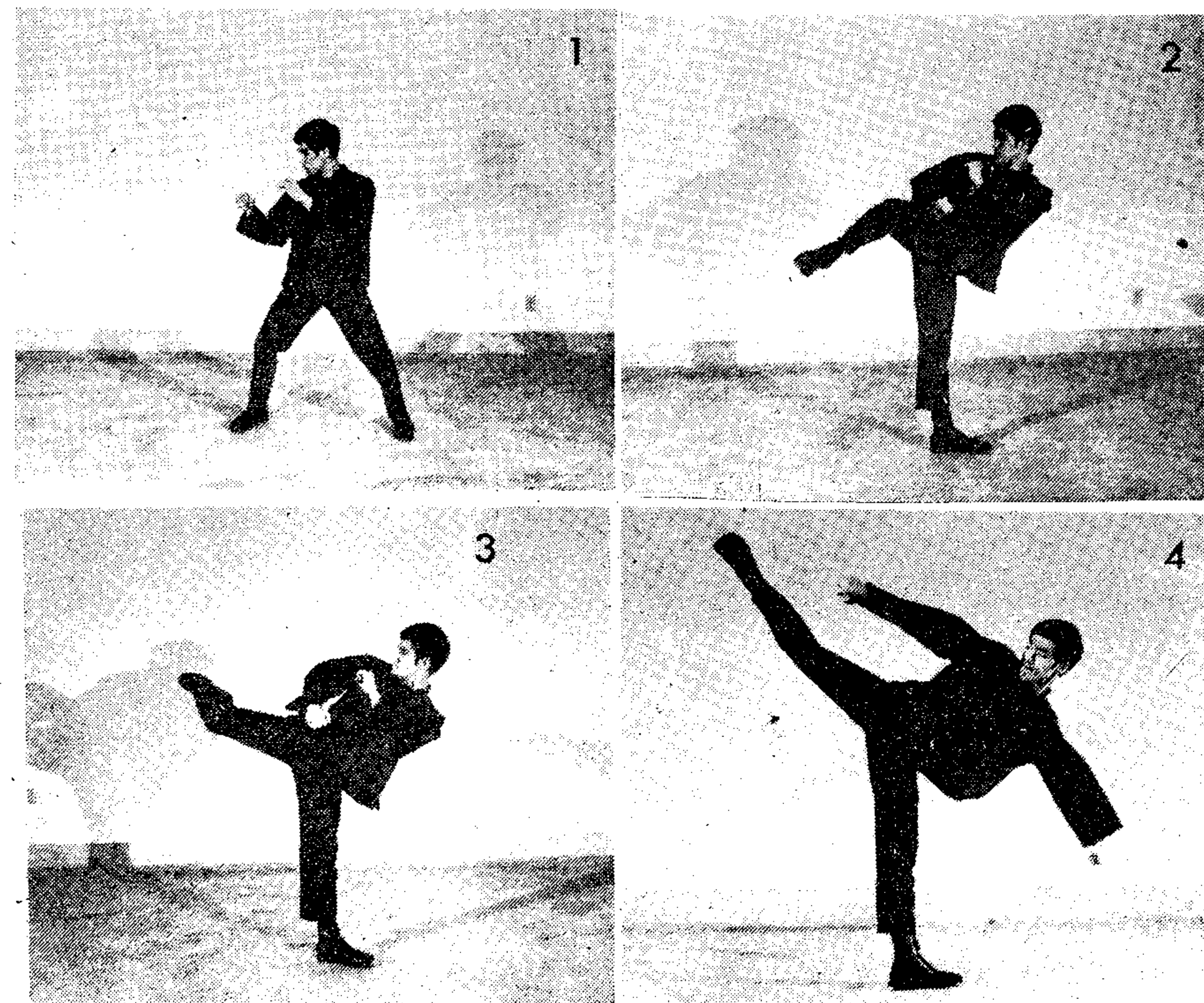
А



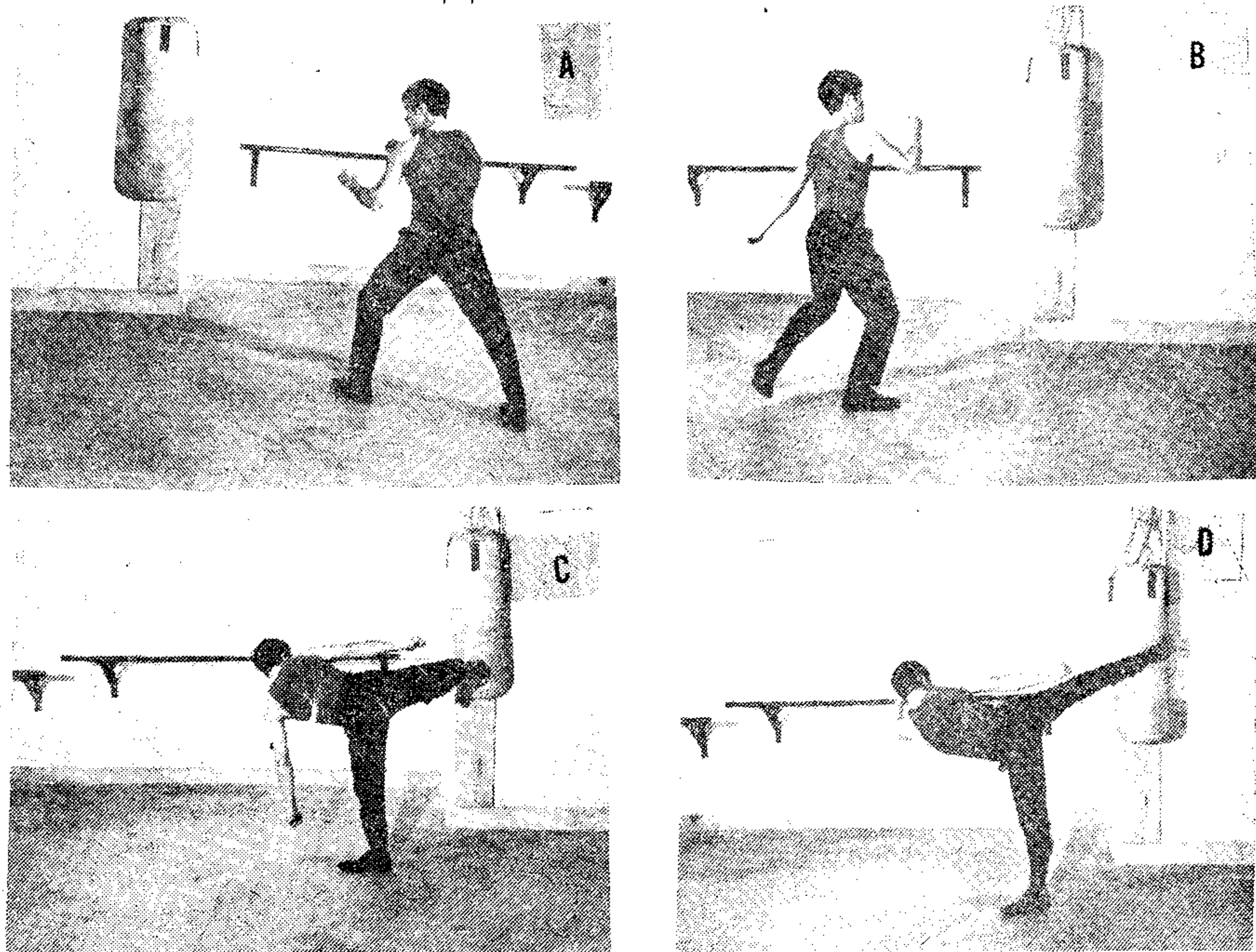
быстрый удар ногой, такой как круговой, довольно сильный и способен обезвредить противника.

Отработать круговой удар труднее, чем удар в сторону, поскольку его труднее проводить, а кроме того, он приводит к потере равновесия, особенно, если проводится высоко.

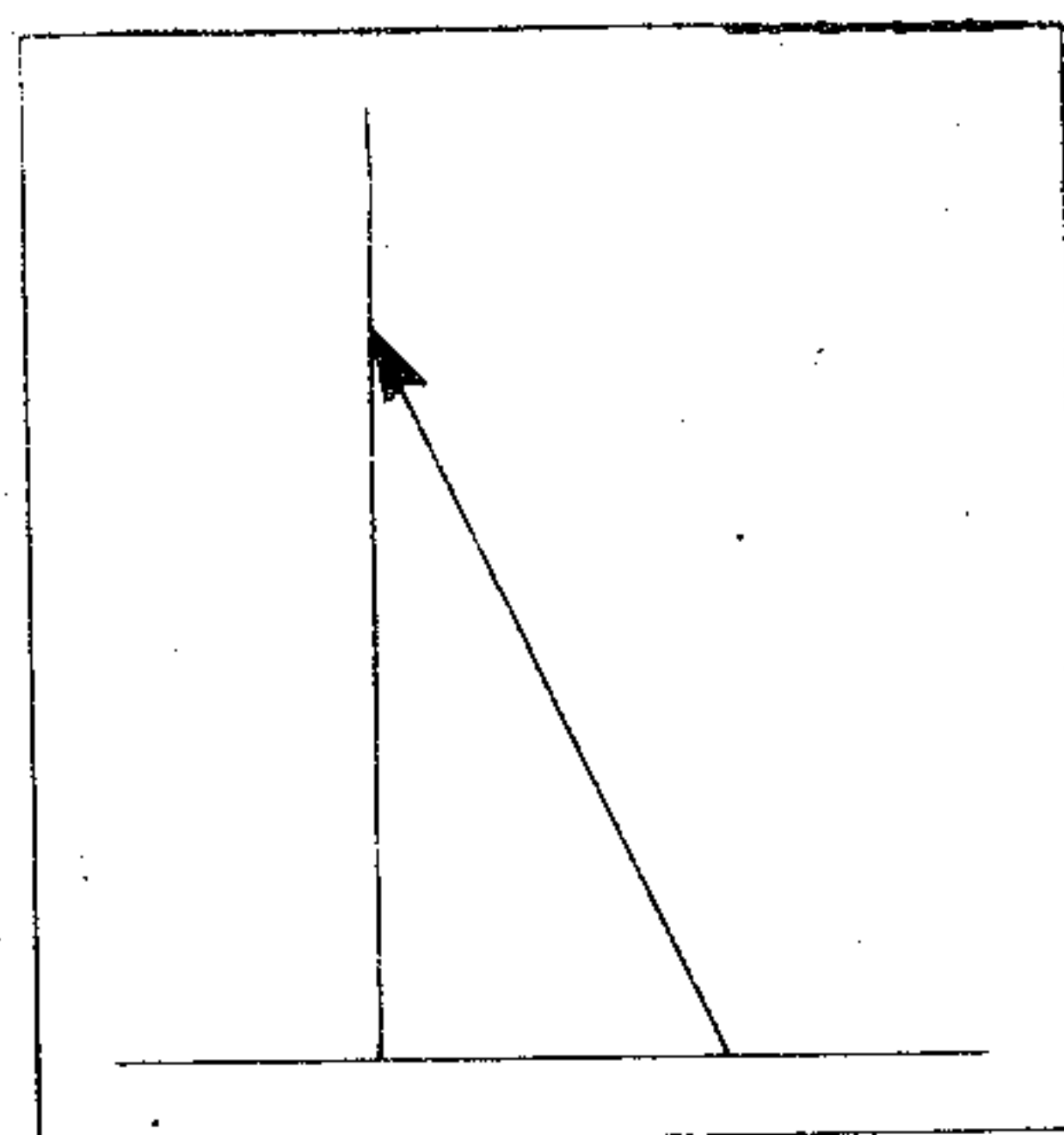
Встаньте в защитную стойку, как показано на фотографии 1. Поднимите колено ведущей ноги так, чтобы бедро было параллельно полу, как на фотографии 2. Нога под коленом должна свободно висеть под углом 45° к полу. Тяжесть тела, естественно, должна переместиться на «заднюю» ногу, а колено этой ноги слегка согнуто, в то время как ваш корпус немного согнут вперед. Затем повернитесь на передней части стопы и автоматически разверните бедра. Наконец сделайте рывок ведущей ногой от колена и одновременно вытяните ногу, на которой стоите, как показано на фотографиях 3 и 4. Круговой удар проводится в одно движение от момента, когда ваша нога отрывается от пола. Ваши глаза должны быть постоянно устремлены на цель. Нога, как и рука при ударе кулаком, должна сделать рывок за мгновение до соприкосновения с целью.



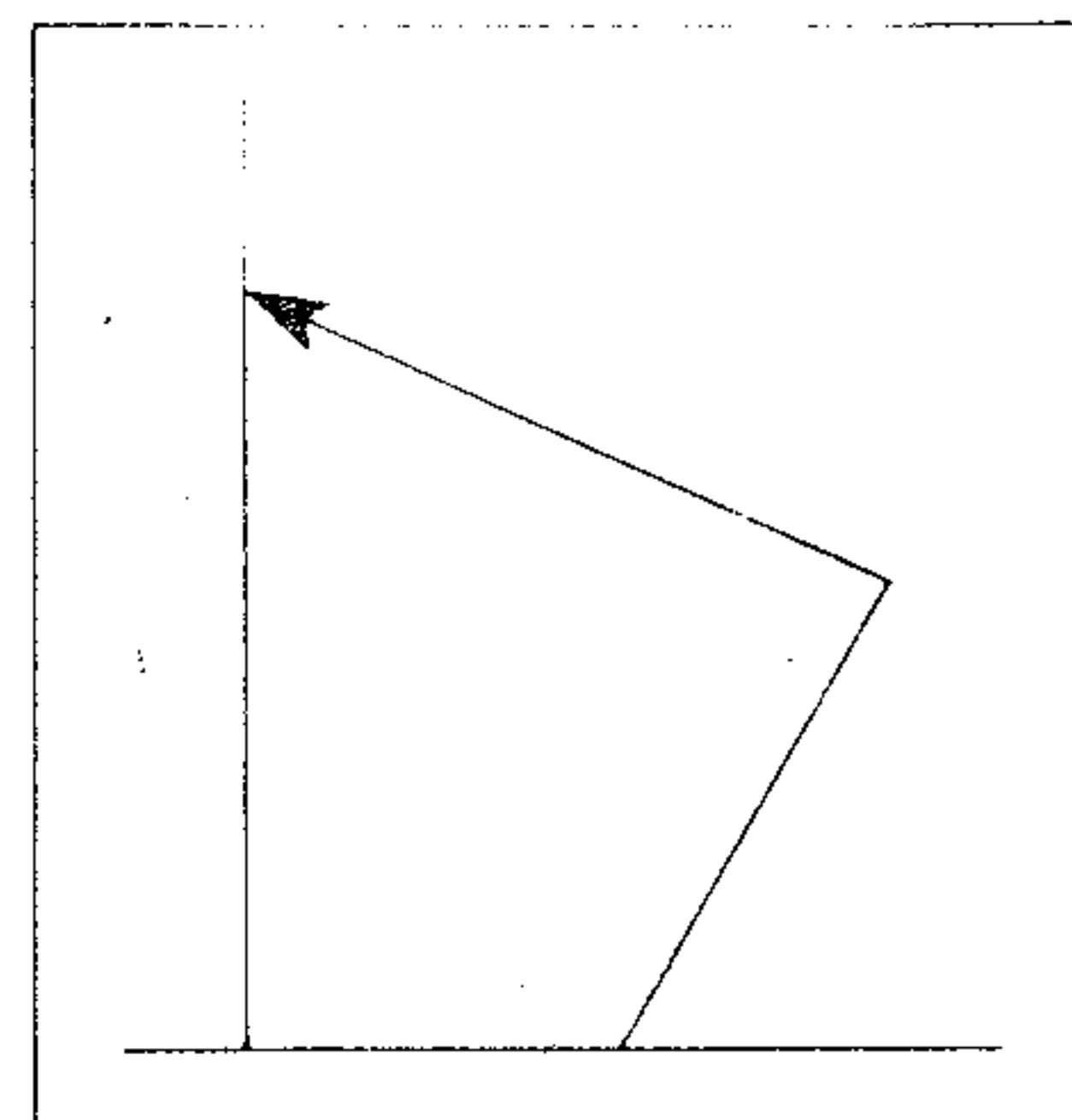
Движение ноги



Правильно



Неправильно

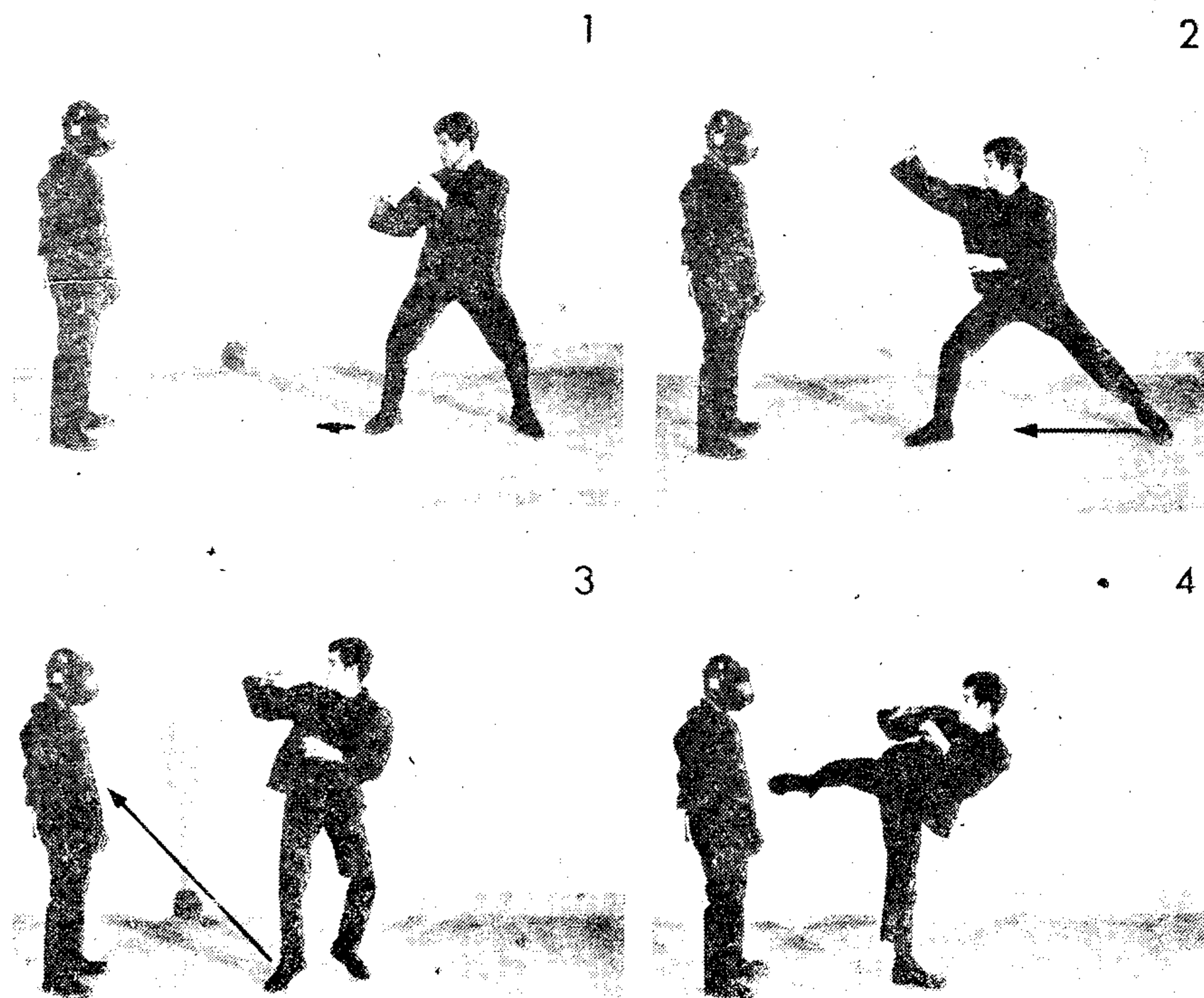


Одной из ошибок начинающего является то, что он слишком сгибается вперед и разбивает круговой удар на части. После поднятия колена, начинающий часто замахивается ногой назад раньше, чем он проводит удар. Посмотрите чертеж, который показывает движение ноги. Одно движение ускоряет удар, а два движения ослабляют удар, так как делают невозможным использование комбинирования силы размаха ноги и вращения бедер, как это показывает Ли на фотографиях А, В, С и D.

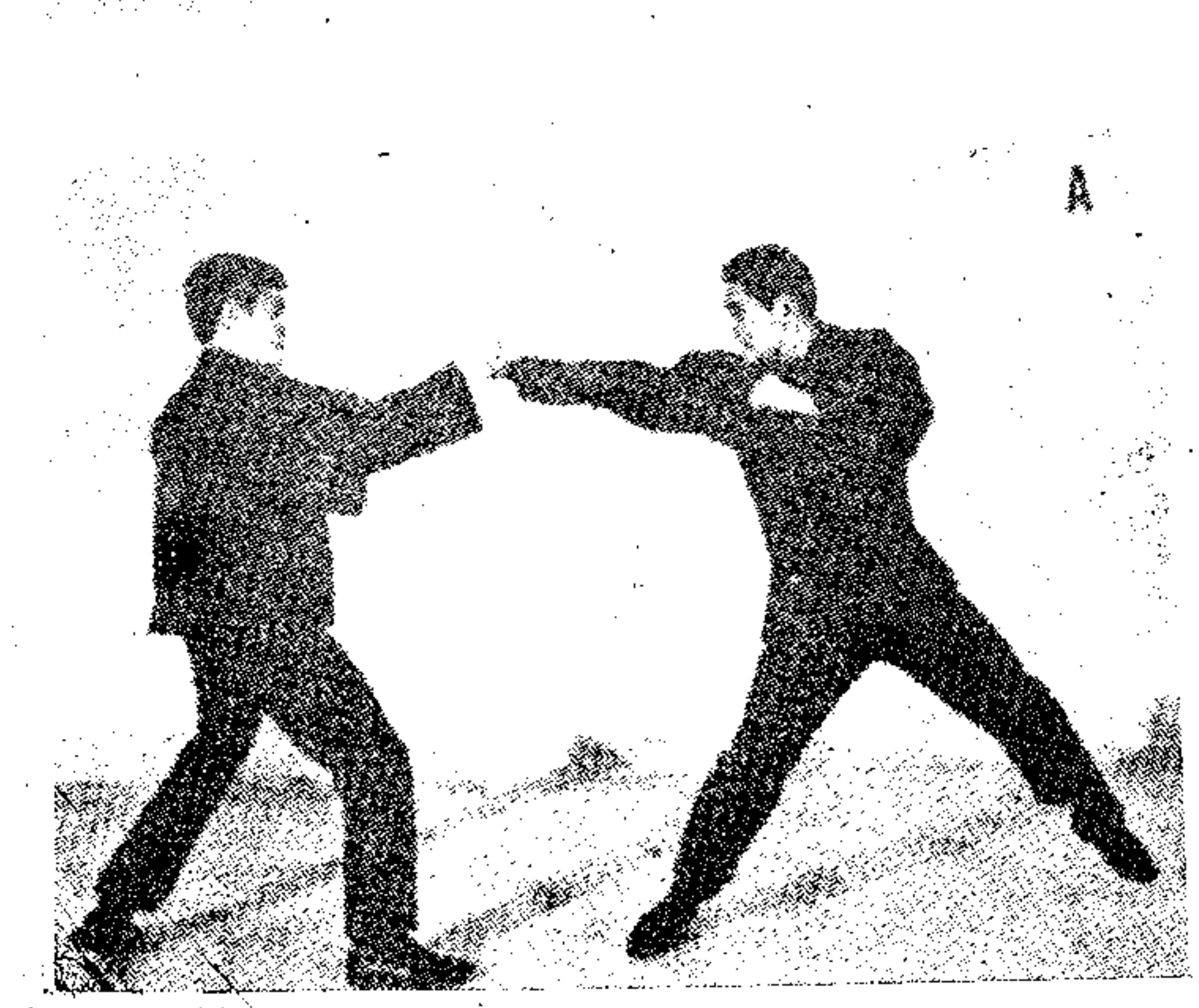
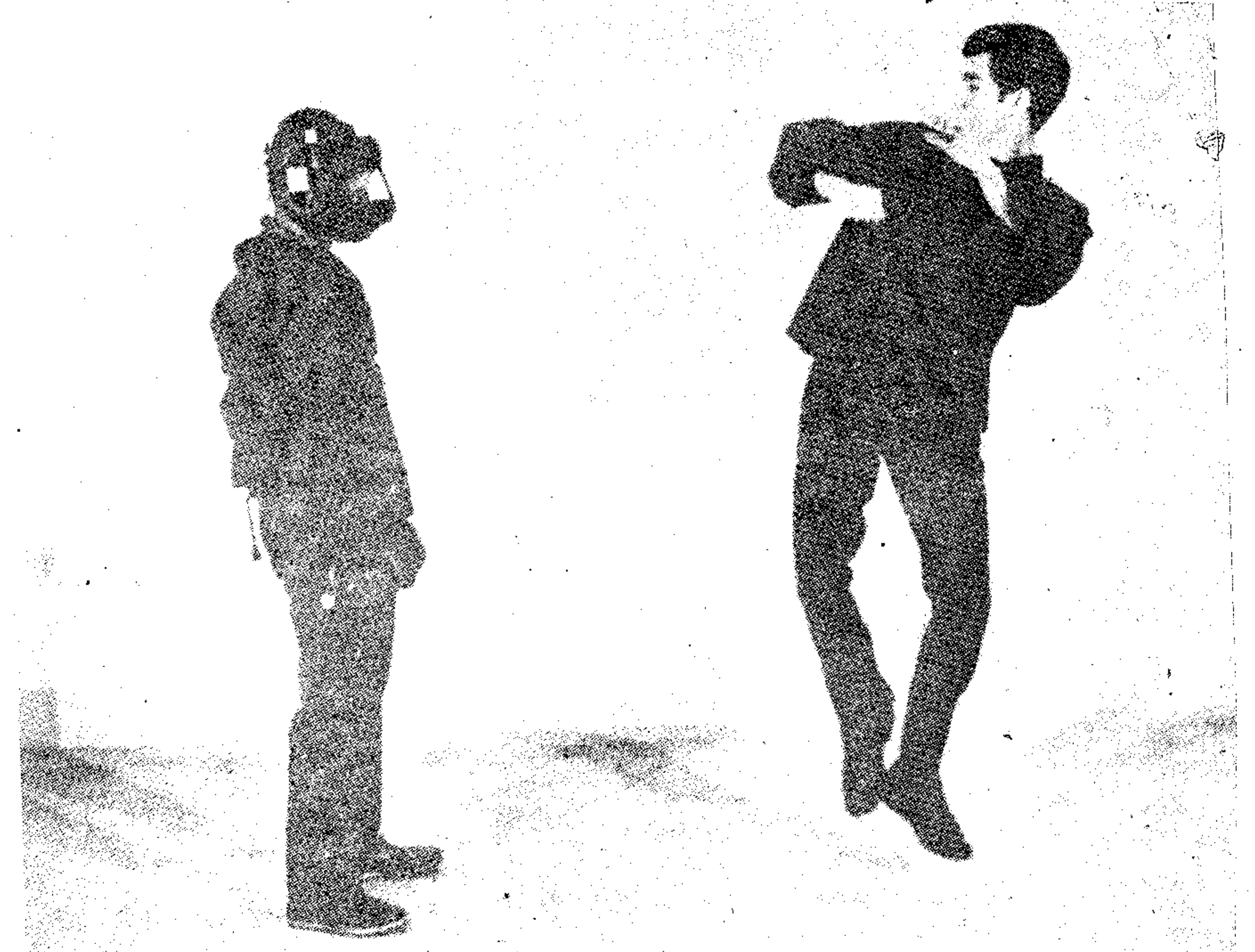
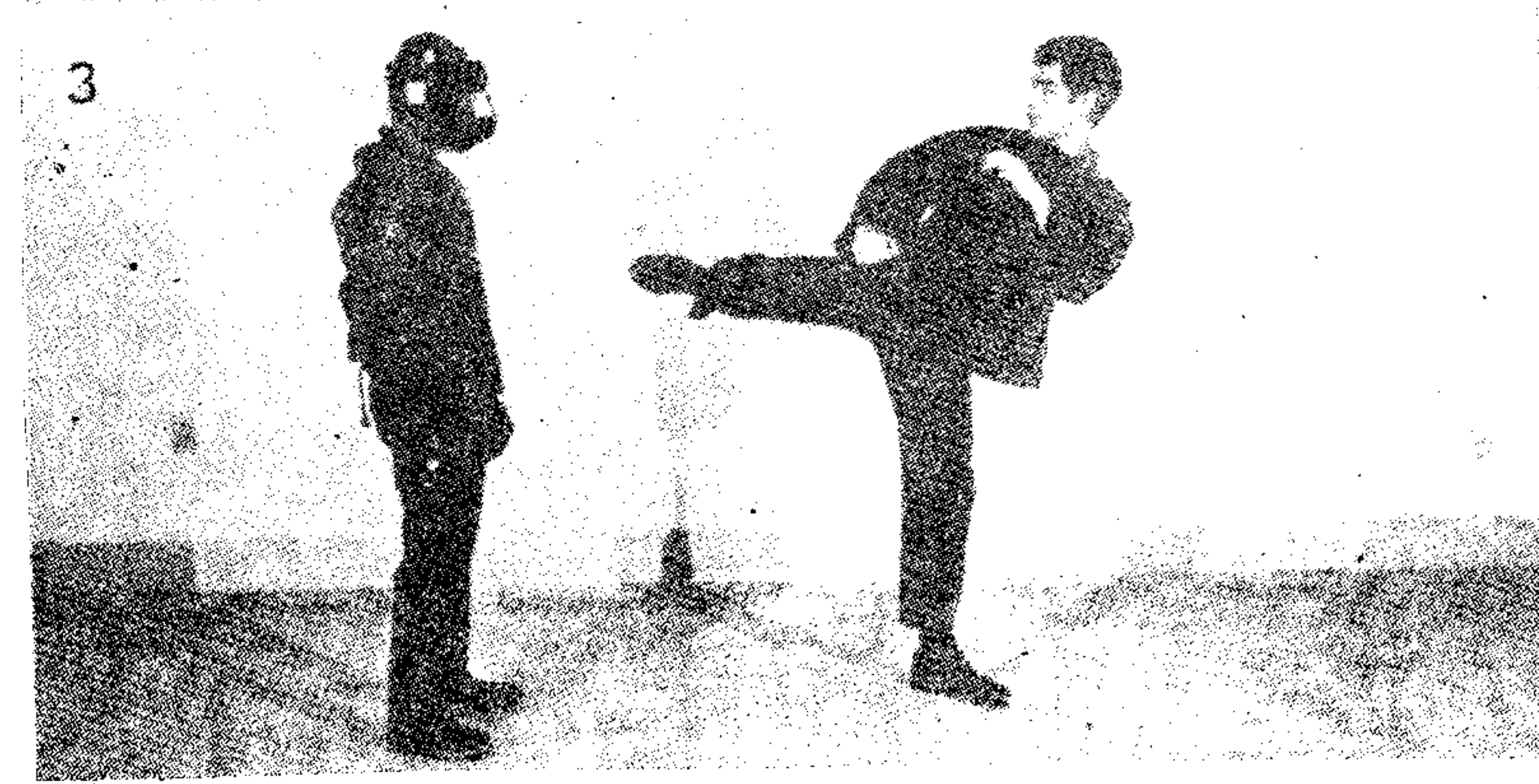
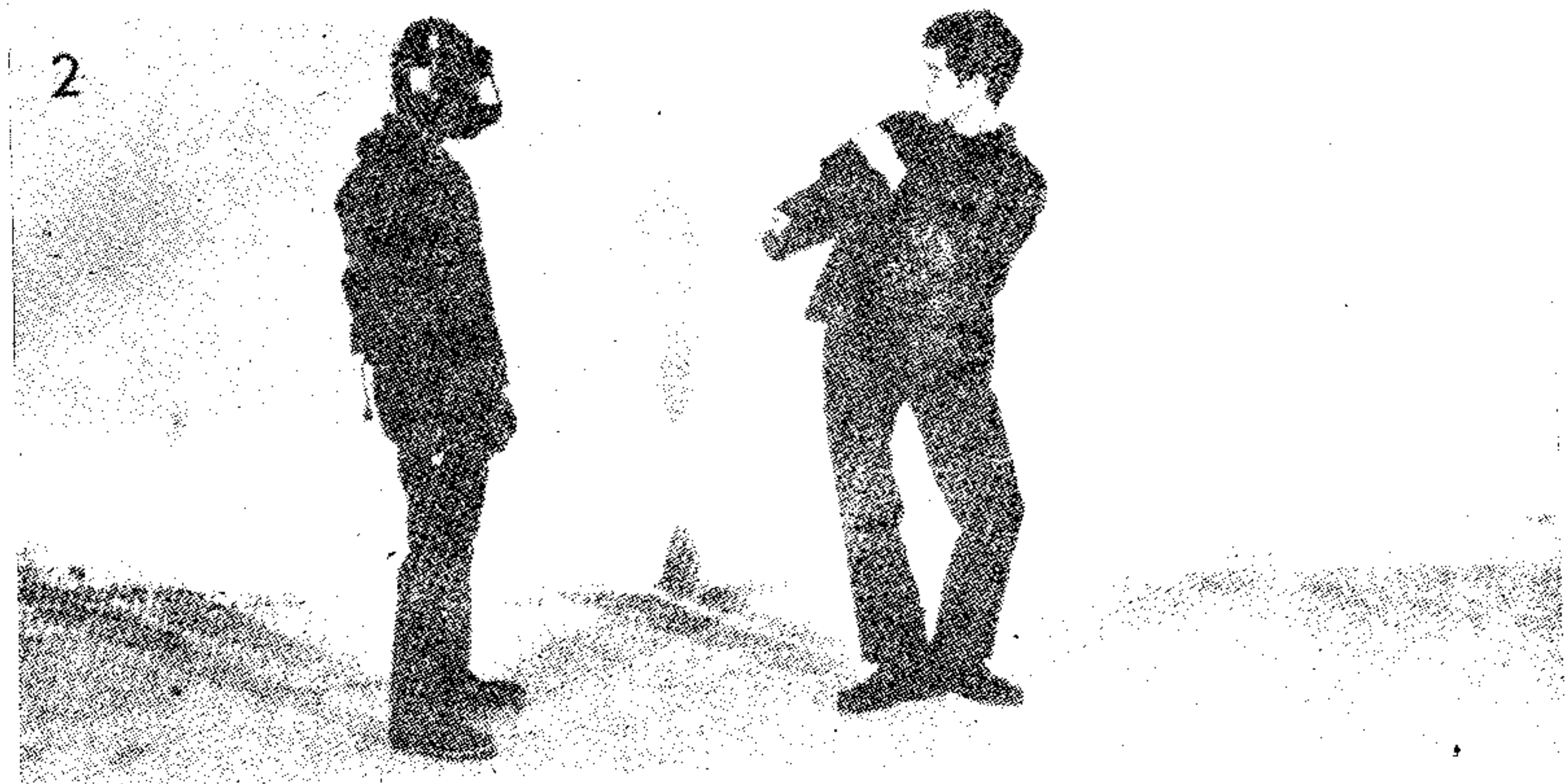
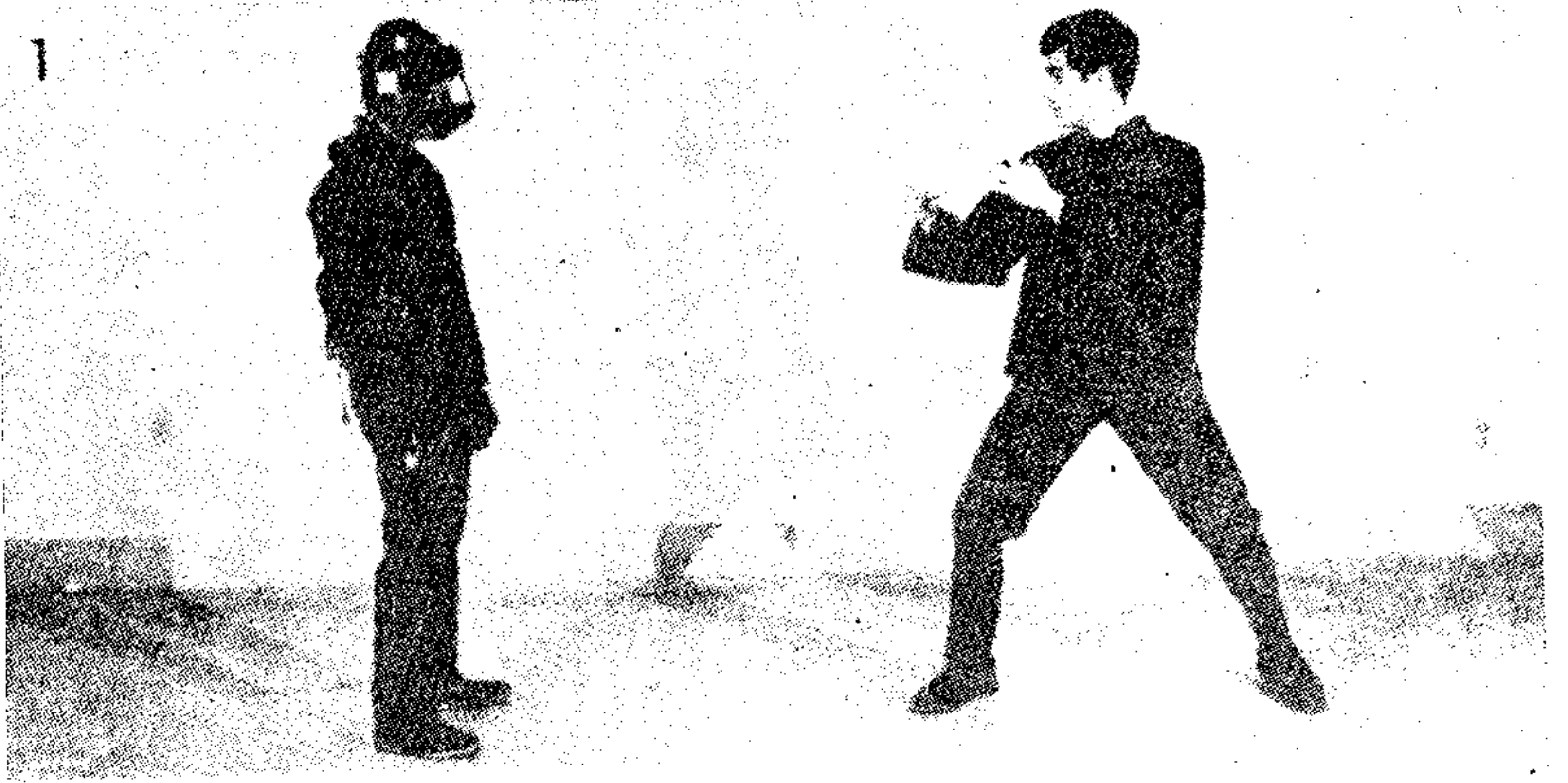
Круговой удар обычно проводится после быстрого движения вперед. Из защитной стойки (фото 1) передвиньтесь вперед на 10 см (фото 2), затем сделайте скользящее движение «задней ногой», как показано на фотографии 3. За мгновение до того, как ваша «задняя» нога может коснуться «передней», поднимите «переднюю» ногу и сделайте удар, как продемонстрировано на фотографии 4.

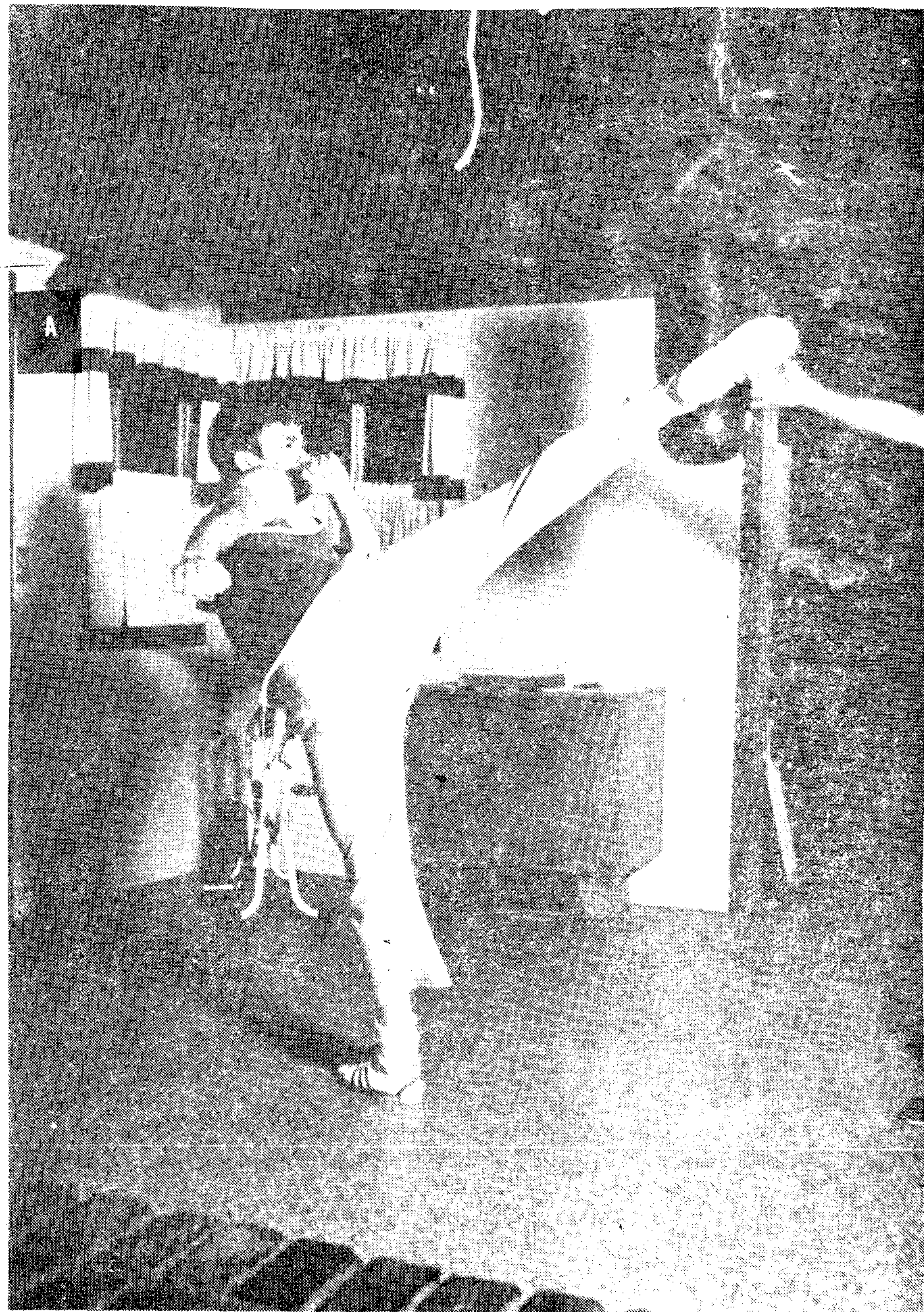
Иногда противник может к вам приблизиться и быть к вам слишком близко для такого удара. В этом случае исключите полшаг в 10 см и вместо этого начните удар из защитной стойки, как показано на фотографии 1, а «задней» ногой быстро проскользите вперед, как на фотографии 2. Прежде, чем противник успеет среагировать, вы должны провести удар ногой в сторону, как это видно на фотографии 3. Это должно быть одно-единственное гладкое движение — без остановки и замешательства.

Иногда может случиться, что вы не окажетесь ни в одной из описанных ситуаций. Можете оказаться слишком близко к против-



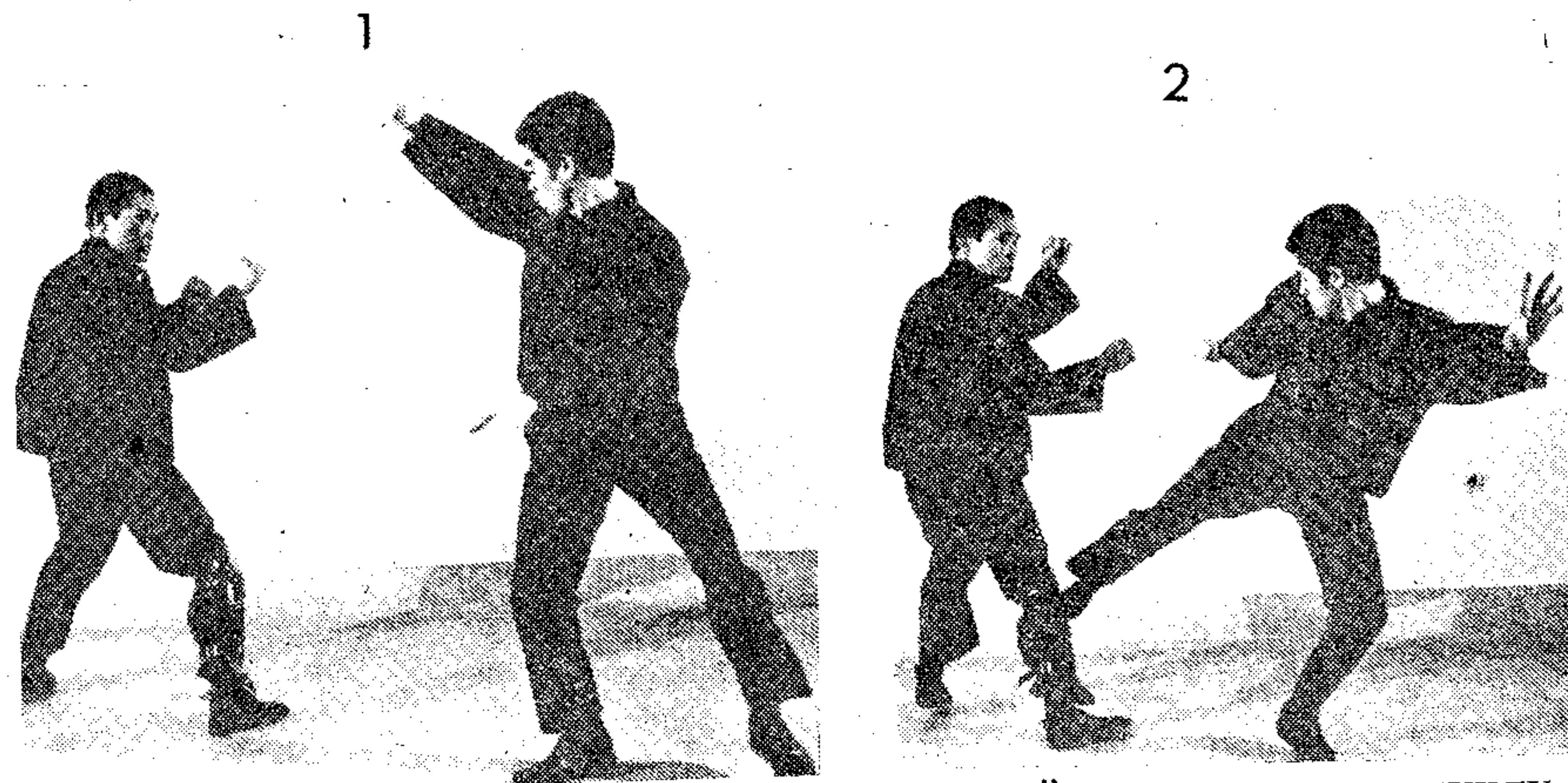
нику, чтобы сделать полушаг, но и достаточно далеко, чтобы сразу начать удар, как показано на фотографии 2. Если вы оказались в такой ситуации, сделайте прорыв вперед, как на фотографии А, прежде, чем начнете удар.





Несколько вспомогательных снарядов используются для отработки кругового удара ногой. Одним из самых практичных и эффективных является, конечно, бумажная цель. Из защитной стойки, оставаясь на месте, бейте в подвешенный лист бумаги. Когда добьетесь ощущения удара и равновесия, можете проводить весь удар полностью. Следите за рывком при соприкосновении с целью.

Постепенно можете переходить на более твердые объекты, такие как легкая груша (фото А) и тяжелая груша. Для отработки



комбинаций ударов рукой и ногой используйте деревянную куклу, как показано на фотографии В. Когда вы отработаете автоматическое проведение кругового удара ногой, тренируйтесь с движущейся целью (партнер с боксерской лапой). Сначала тренируйтесь с одной, а позже — с двумя лапами, чтобы отработать удар и левой и правой ногой.

Чаще всего удар проводится верхней частью стоп, но можно бить и другими частями: передней частью ступни, большим пальцем или голенью. Однако избегайте ударов пальцем ноги, если тренируетесь босиком.

Мы уже сказали, что сильные удары всегда более медленные, чем легкие. Но удар ногой в сторону, который является самым сильным из возможных ударов, также и очень быстр. Обычно он проводится низко, в область колена или голени противника, как показано на фотографии 1 и 2 и тогда может быть таким же быстрым, как и круговой удар. Брюс Ли проводил низкие удары ногой в сторону почти также быстро, как и удары кулаком ведущей руки. Зачарованно можно было смотреть, как он рвется навстречу противнику, а тот падает назад, полностью выбитый из равновесия.

Чтобы развить быстрый удар ногой в сторону, встаньте в защитную стойку и представьте, что ведущая нога противника находится перед вами. Зафиксируйте лицо воображаемого противника и проведите серию ударов в сторону вниз. Задача этого упражнения — сильно ударить ногой, но быстро и с рывком. Для низких ударов ногой в сторону можете использовать и деревянную куклу, как показано на фотографии А, а этот снаряд можно использовать и для отработки комбинаций ударов рукой и ногой.

Если здесь вы используете и поворот бедер, о котором мы говорили в главе о тренировке силы, то можете получить более сильный удар, чем круговой удар ногой.

Удар ногой вперед в стиле JKD не используется часто, поскольку защитная стойка не дает достаточно возможностей для его проведения. Но все-таки это очень хорошее оружие против многих бойцов, которые недостаточно защищают нижнюю часть своего тела.

Чувство опасности нападения

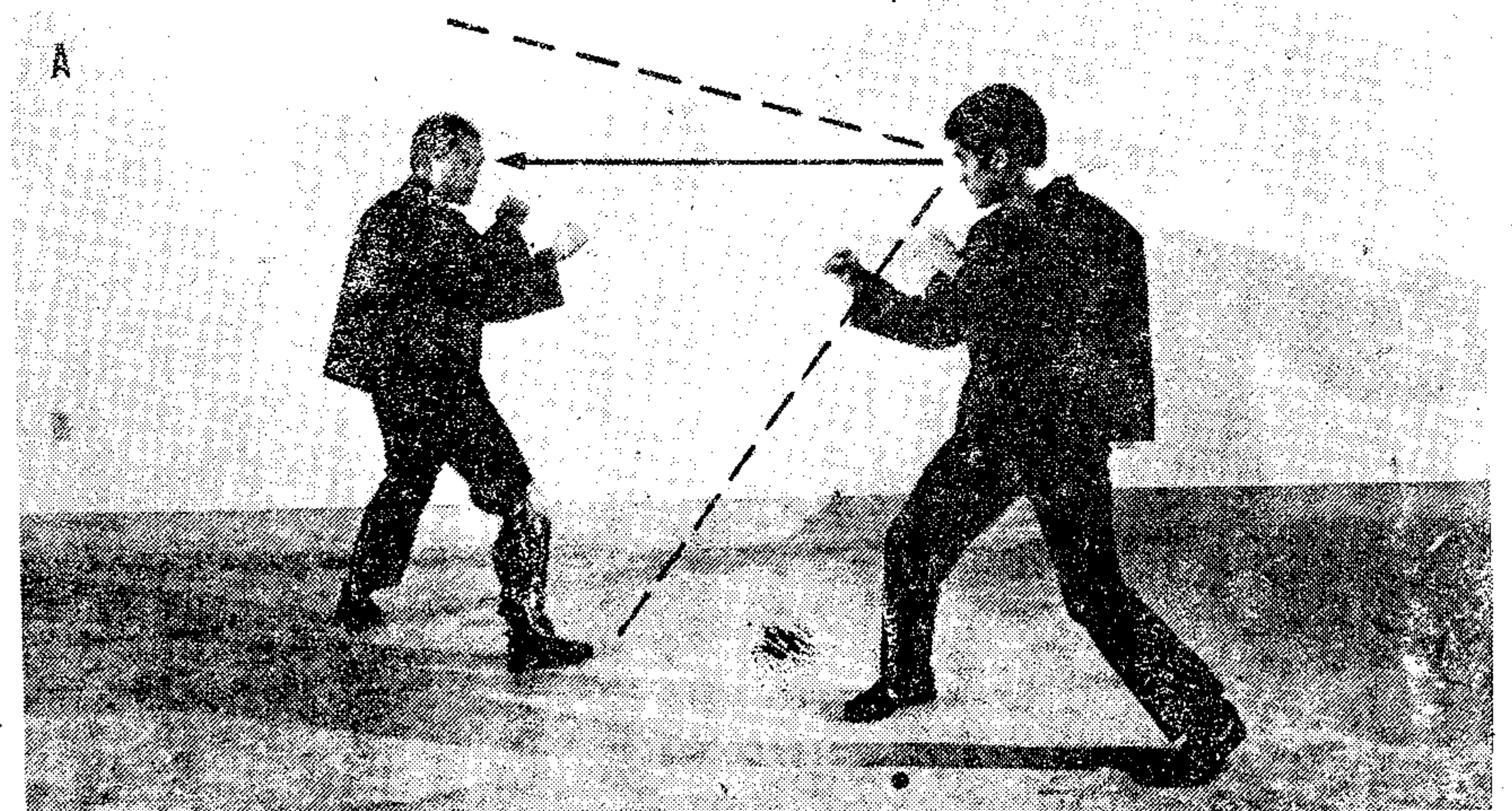
Некоторые спортсмены имеют большее поле обзора, чем другие. Специалисты считают, что у определенных спортсменов необычно высокая степень обзора пространства является врожденной. Но точно также они соглашаются с тем, что это качество можно развить постоянными тренировками.

В единоборстве, когда вы выступаете против одного противника, вам не нужно такое большое поле обозрения, как в других видах спорта. Но если вас окружает несколько противников, широкое поле обозрения важно.

Чтобы развить периферийное зрение, устремите свой взгляд в дальние постройки: будь то высокие здания или колонна. Это заставит ваше зрение приспособиться к тому, чтобы остро видеть такие объекты, а близлежащие предметы видеть смутно. Краем глаз вы должны следить за любым движением.

Во время тренировок работайте с тремя или более партнерами и старайтесь, чтобы они были далеко друг от друга. Глазами преследуйте того, кто в середине, но и следите за всеми партнерами. Как только один из них сделает движение, выкрикните его имя.

Когда перед вами один противник, глазами фиксируйте его глаза, но взглядом следите за всем его телом, как это продемонстрировано на фотографии А. Ваше поле обозрения шире, если вы



смотрите вдаль, но если вы заострите взгляд на близких предметах, поле обзора уменьшается. Труднее всего следить за руками противника, даже если руки находятся ближе к вашим глазам, так как руки более быстрые при движении.

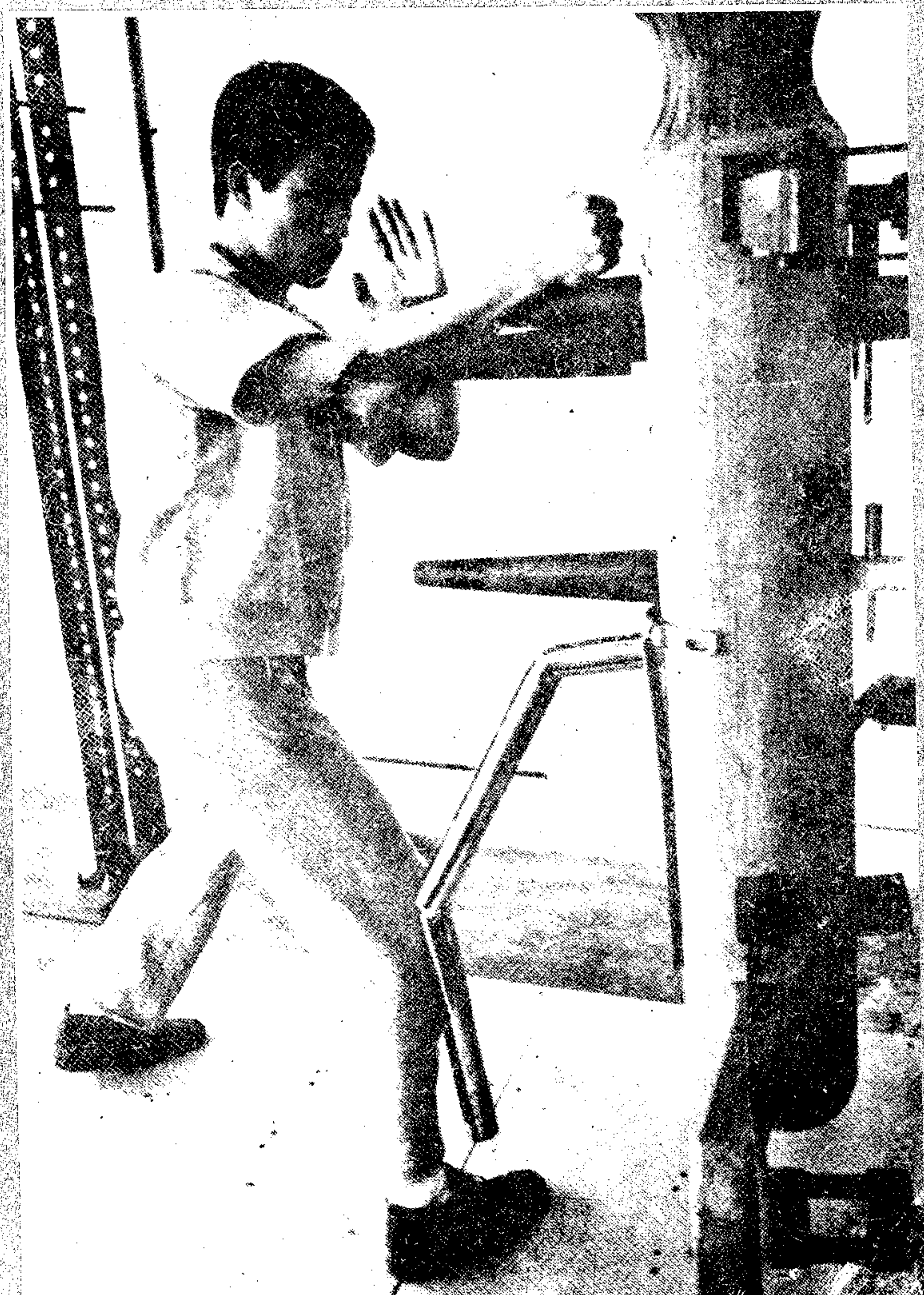
Один известный специалист по восточным единоборствам был удивлен быстротой реакции рук и ног Брюса Ли. Ли всегда проводил удар за секунду до противника. Те, что видели его впервые, думали, что он обладает врожденным инстинктом или шестым чувством, помогающим ему прочесть мысли противника. Было тяжело вступать в единоборство с человеком, который всегда реагировал быстрее, чем вы успеете моргнуть глазом.

Тайна быстрой реакции Ли заключалась в его высоко развитом ощущении нападения, которое он отработывал годами. Оно дополняло его технику работы руками и ногами. Только быстрота ноги или руки не всегда позволяет провести удар перед противником. Другими словами, одна быстрота не гарантирует возможность нанесения более быстрого, чем у противника, удара. Но благодаря развитию ощущения нападения вы сможете увеличить свои шансы быть более быстрым.

Как развить ощущение нападения? Один из приемов такой: всегда имейте представление об окружающем вас пространстве. Научитесь быстро реагировать. Например, когда вы находитесь в ресторане или на стадионе, выберите какого-нибудь человека и следите за его движениями. Как только он сделает какое-то движение руками, вы про себя вообразите удар. Постепенно ускоряйте вашу реакцию и попытайтесь предвидеть его движение и отпарировать его.

Если у вас есть собака, тренируйтесь с ней. Держите перед собой тряпку и как только она прыгнет, чтобы схватить ее, в тот же момент уберите тряпку, чтобы она не схватила ее. Сначала держите тряпку высоко, но постепенно опускайте ее. Вы поразитесь, как это простое упражнение может сократить время, необходимое для реакции.

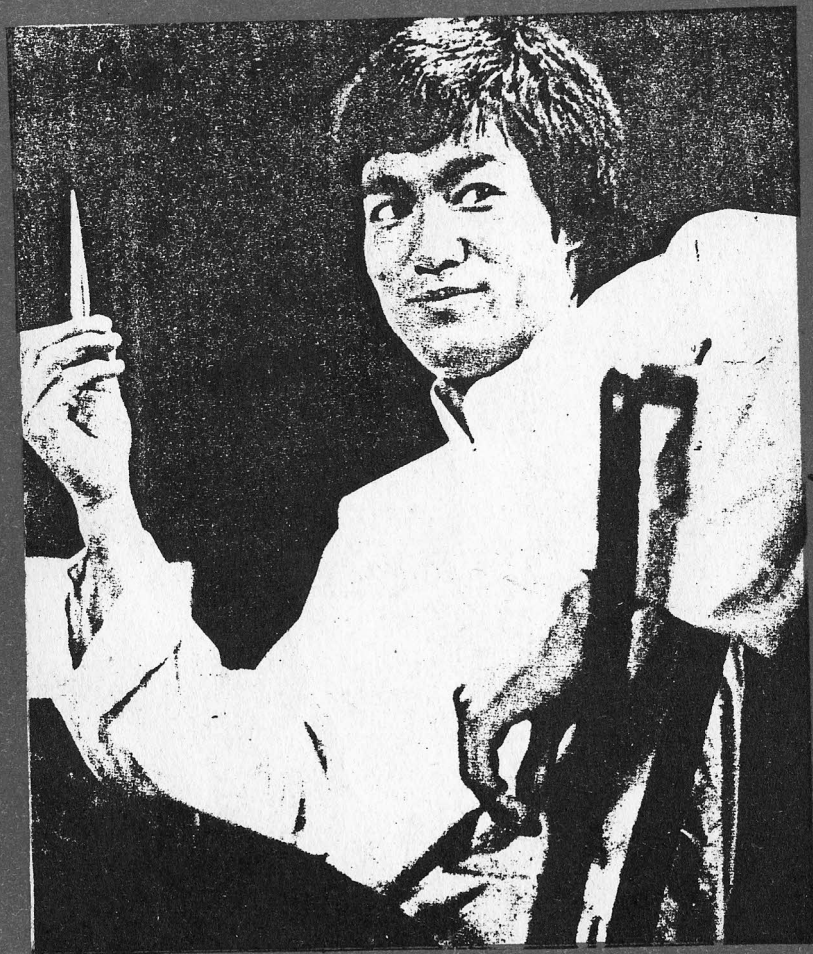
28



Брюс Ли

ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

2. ВОСПОМИНАНИЕ О БРЮСЕ

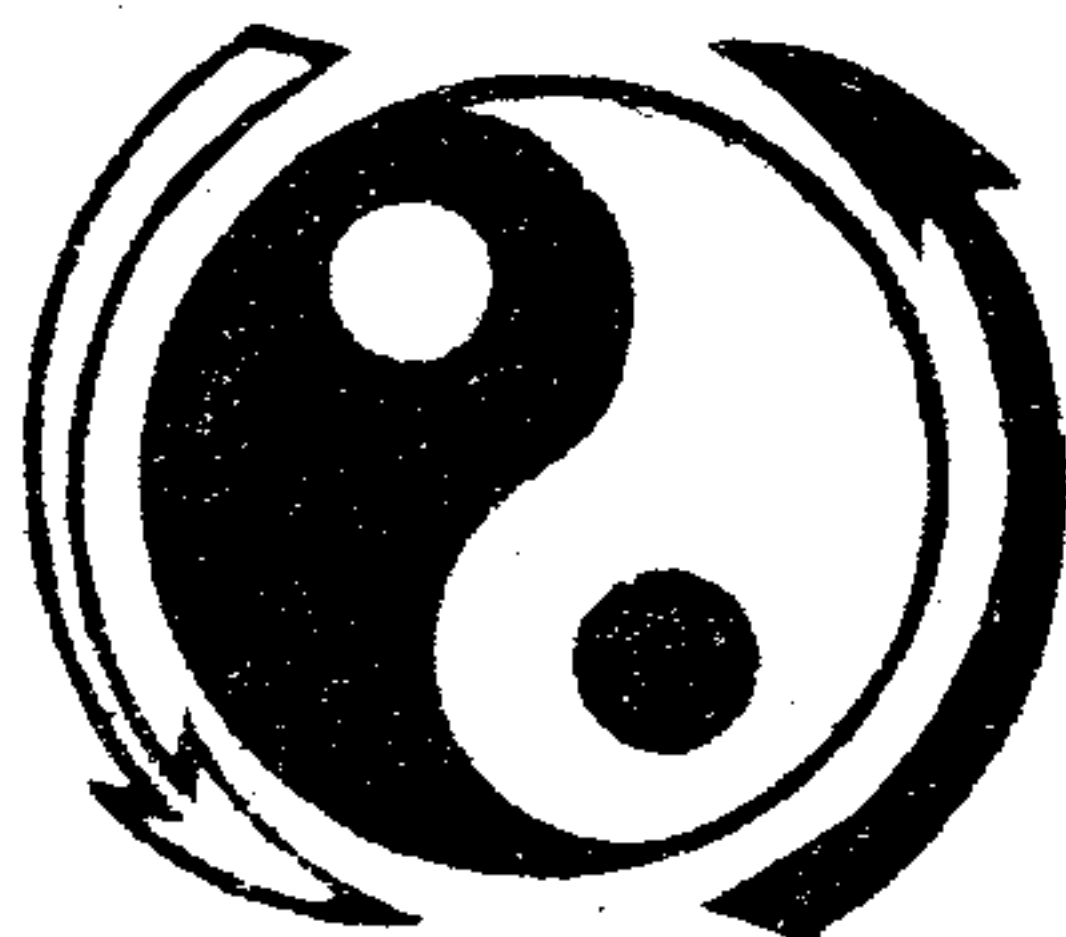


Линда Ли, Чак Норис

БРЮС ЛИ—ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

Воспоминание о Брюсе

КНИГА ВТОРАЯ



Издательство „Физкультура и спорт“
МСП „Интерконтакт“
СОШИБЕ

БРЮС ЛИ — ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

Оформительские работы СОШИБЕ
Фоторабота „Радуга“
Технический редактор Сявоконь Г. В.

Брюс Ли — человек-легенда.

Его цель? Быть первой суперзвездой, пришедшей с Востока, заставить весь мир уважать его народ, достойно устроить жизнь своей семьи и более всего — заставить уважать в себе человека.

Его талант? Он был самым совершенным бойцом кунг-фу, доведшим древнее искусство до «Jeet Kune Do» — «Путь опережающего кулака».

Он отказался от классических стоек, согласовав и развив технику передвижения, способную быстро адаптироваться в любой ситуации.

Проследим же за его взлетом к славе, познакомимся с философией и методами, которыми он пользовался, разделим его чувства к Линде — его жене и самому близкому другу, вспомним его жизнь и трагическую смерть.

Благодарность

С чувством неоплатного долга я вспоминаю тех, кто помог мне и поддержал при написании этой книги, тех, кто пожертвовал своим временем, приложил много труда и поделился своими воспоминаниями. Это Макс Колфилд и Алан Шедрейк, без них книга не была бы написана. Это друзья и родственники, чьи сердца были тронуты Брюсом: Грейс Ли — его мать, Роберт Ли — его брат, Фозби Хо — сестра, Вивьен Маккаллох — моя мать, Эдриан Маршалл — наш адвокат, Таку Кимура, Ден Иносанто, Тэд Вонг, Херб Джексон, Питер Чанг и Джэймс Коберн — его ученики. Это Джун Ри и Эл Дакаскас — его друзья и коллеги по воинскому искусству; Фрэд Вейнтрайб — продюсер фильма «Остров Дракона» и Джим Грюнвальд — фотограф.

Посвящается нашим детям, которые принесли Брюсу больше радости, любви и удовлетворения, чем слава и успех. Эта книга посвящена Брэндону и Шэннон. И я надеюсь, они знают о том, что он любил их так же сильно, как и саму жизнь, и так же о том, что они обладают наследством, которое принадлежит только им.



Мужчина, которого знала только я.

Глава 1

Была середина дня 20 июля 1973 года, когда я вышла из нашего дома в Каулуне и направилась к своей подруге. Брюс в это время был в своем кабинете и что-то диктовал своему секретарю. Его кабинет, несомненно, был самым значительным местом в нашем доме. Здесь он держал все свои книги, у него была замечательная библиотека, насчитывающая несколько тысяч книг, в которых был освещен любой мыслимый аспект воинского искусства как древнего, так и современного; с самым разнообразным оружием; тут были книги о методах физической подготовки, о различных видах спорта, по кинопроизводству, по философии Востока и Запада, но самой притягательной точкой в его кабинете был его письменный стол с телефонами. Брюс практически жил в своем кабинете. Он мог запереться там на несколько часов, читая и изучая что-нибудь. Именно здесь он работал над сценариями фильмов «Путь дракона» и «Остров дракона», впоследствии ставших его классическим вкладом в отображение воинского искусства кунг-фу в кинематографе. Когда в тот день я покинула его, он как и всегда напряженно работал. Через окно веранды он мог видеть наш сад, разбитый в японском стиле: с удивительными тропинками, с прудом, в котором плавали золотые рыбки, с маленьким мостиком, перекинутым в том месте, где из пруда выбегает ручеек, скрывающийся среди деревьев и корейской травы.

По гонконгским понятиям мы владели сказочным местом: вилла, состоявшая из одиннадцати комнат, с просторными участками вокруг, охваченными восьмифутовой стеной, в которой были металлические ворота. Для нас это было слишком дорого, однако мы были вынуждены приобрести этот особняк, так как Гонконг очень тесный, густонаселенный город, большинство жителей живет в маленьких домиках, наползающих друг на друга. В городе было лишь несколько частных резиденций, но все очень большие и дорогие. Брюс же очень нуждался в тишине, в которой он мог бы сосредоточиться и не слышать звуков города

и криков наших детей. В конце концов нам посчастливилось найти подходящий для нас дом.

В тот день Брюс сказал мне, что продюсер Раймонд Чоу из «Голден Харвест» собирается продолжить с ним сегодня днем работу над сценарием фильма «Игра смерти». Большинство батальных сцен было уже отснято, включая схватку между Брюсом, рост которого пять футов семь дюймов, и Каримом Абдул Джаббаром — звездой американского баскетбола, чей рост был семь футов два дюйма. Сценарий так и не был дописан (фильм был завершен позже, при участии другого актера). Брюс сказал, что он и Чоу, возможно, позже пообедают в ресторане вместе с Джорджем Лезенби, с ним Раймонд надеялся договориться о возможности сниматься в «Игре смерти». Лезенби был тем самым актером, который после Сина Коннери стал сниматься в роли Джеймса Бонда.

Это был последний мой разговор с мужем. Я вернулась домой около четырех часов дня и провела вечер, делая гимнастику и смотря телевизор вместе с ребятами Брэндоном и Шэнном. Я помню еще подумала тогда, что очень странно то, что Брюс до сих пор не позвонил. Обычно он всегда звонил мне и сообщал, где он находится. Но вместо этого, где-то около десяти часов вечера позвонил Раймонд Чоу, в его голосе прозвучали тревожные нотки «Линда, ты должна сейчас же ехать в госпиталь Королевы Елизаветы, — сказал он. — Как раз сейчас Брюса везут туда в машине скорой помощи». «Что случилось?», — спросила я. Я не знаю, но похоже, что мы его видим в последний раз». Я была ужасно встревожена, но однако не могу сказать, что была в шоке. Все дело в том, что в жизни Брюса всегда было очень много непредвиденного. Кроме того, мне с ним пришлось пережить несколько критических моментов. Я научилась следовать за ним по течению выбранного им жизненного стиля. А именно радоваться каждому мигу жизни и жить им. Часто бывало, что он звонил и сообщал: «Встречаемся через 15 минут» или «Слушай, Линда, у меня просто фантастические новости!»

Еще перед замужеством я как-то сказала ему: «Ты знаешь, Брюс, я не смогу следовать за тобой повсюду, да пожалуй этого и не нужно».

Всего тремя месяцами раньше — десятого мая у него случился коллапс во время работы в студии. Его тогда моментально доставили в госпиталь, и там он быстро пришел в сознание. После этого Брюса обследовали в Лос-Анджелесе, но медики ничего не обнаружили,

напротив, они уверяли его в том, что состояние его организма соответствует состоянию восемнадцатилетнего юноши.

Я приехала в госпиталь минут за 15 до скорой помощи, и вначале мне показалось, что возможно произошла какая-то ошибка, так как никто ничего не знал о том, что сюда должны привезти Брюса, а дежурный врач даже предположил, что, возможно, кто-то решил подшутить надо мной. Я, однако, осталась ждать, и вскоре появилась санитарная машина. Он был (практически) без сознания. Я не могла узнать, что с ним случилось, так как врачи сновали вокруг него. Его перенесли в реанимационную, и там начали массировать сердце. Мне не приходило в голову, что он может умереть и даже может быть уже мертв — возможно, я считала, что если его привезли в госпиталь, то все скоро будет хорошо. Брюс несколько раз за последние месяцы говорил о смерти. Он был совершенно уверен в том, что он не доживет до преклонных лет (кроме того, он даже не хотел этого — он говорил своему брату Роберту, как он ненавидит даже саму мысль о том, что когда-нибудь он станет старым, дряхлым). «Я не проживу столько, сколько ты, — сказал он мне однажды. «Почему ты так думаешь? — спросила я. — У тебя ведь прекрасное здоровье, дай бог каждому иметь такое здоровье». «Все это так, но я не знаю, как долго я еще смогу выдержать этот путь наверх».

Брюс — человек, который во многих отношениях мог служить эталоном физического совершенства, человек, полностью владевший своим телом и обладающий экстраординарными способностями; он, несмотря на все это, подсознательно чувствовал, что ему надо успеть сделать как можно больше, так как времени ему отведено очень мало.

Он ощущал постоянное напряжение. Уникальный артист и человек, ставший легендой еще при жизни, — мастера каратэ сравнивают его с Галилеем в области воинских искусств. Человек, которого считали самым искусным бойцом в мире и который уже был на пути к тому, чтобы стать самым высокооплачиваемым киноактером. Он был первой Восточной суперзвездой, сумевшей перекинуть мост через пропасть, разделяющую Восток и Запад. Он опроверг оскорбительный стереотип, существовавший в кинопроизводстве и на телевидении благодаря таким китайским типам, как Чарли Чен и доктор Фу Мэн Чу, он стал после этого кумиром миллионов молодых людей, живущих в Южной Азии и мечтающих стать такими же, как он, они видели в нем своего лидера. Смертельный вихрь его летающих кулаков и разящих

ударов ног, его удары ногами поразили западную аудиторию, как гром среди ясного неба, он познакомил зрителей с тем мистическим искусством кунг-фу, которое было известно китайцам уже несколько сотен лет.

Единолично он заставил весь мир заинтересоваться кунг-фу. Внезапно Брюс оказался самым желанным актером для многих кинокомпаний. Фил Окс, член легендарного Нью-Йоркского общества любителей фольклорной музыки вспоминает, как он был ошеломлен тогда, когда в течение 3 часов увидел два фильма с участием Брюса Ли. «Я не верил своим глазам; до этого я видел японские фильмы о самураях, но оказался совершенно неподготовленным к тому, что демонстрировал на экране Брюс. Истории, положенные в основу фильмов, были достаточно простыми и основывались на чувстве справедливой мести. В фильмах вначале показывали школы кунг-фу, и старейший из учителей говорил своим ученикам: «Я научу вас тому, как стать лучшими бойцами в мире, но вы никогда не должны причинять никому никакого вреда до тех пор, пока в этом не будет крайней необходимости». Далее школе наносилось жестокое оскорбление: это было либо нападение соперничающей школы, либо убийство учителя или любимой девушки. Герой-Ли, лучший боец школы, требовал отомстить обидчикам, но, как правило, сдерживал себя до тех пор, пока был в состоянии это делать. Затем следовали самые волнующие сцены, какие когда-либо были засняты на пленку: один безоружный человек против пятидесяти. Он начинал прокладывать себе путь сквозь строй негодяев с помощью приемов каратэ: надо было видеть в эти моменты его кулаки, локти, ноги и при этом никаких кинематографических трюков. Аудитория в зале неистовствовала: она то взрывалась громом аплодисментов, то криками восторга, люди вокруг вскакивали со своих кресел. И вот наступал кульминационный момент фильма — Брюс достигал главного негодяя и начинался танец необычайной красоты (один корреспондент как-то заметил, что своими движениями Брюс заставил бы танцовщика Рудольфа Нуриева выглядеть на сцене водителем грузовика). В игре Брюса не было вульгарности Джеймса Арнесса с его постоянным полупьяным, заросшим щетиной лицом разбойника. Это был не супергениальный Джеймс Бонд с его сверхчеловеческой способностью выкручиваться из самых невероятных ситуаций. Это были не кулаки-молоты Джона Уэйна, которыми тот полулениво расчищал себе путь среди разрушенных столов и разбитых стаканов толщиной не более листа бумаги. Нет,

движения Брюса были движениями тела, доведенного до вершины совершенства, и как бы жестоко не расправлялся Брюс со своими противниками, в этой жестокости всегда присутствовал элемент очищения и высшей справедливости.

И не менее, если не более важным, чем само действие, было лицо Брюса Ли и его философские принципы, побуждавшие его к действию. Выражение его лица в то время, когда он отражает атаки своих противников или атакует сам, с трудом поддается описанию, временами он впадает в экстаз, почти сексуальный, и, когда он наносит удары, результат удара проносится сквозь его мозг, и его взгляд, полный концентрации и удовлетворения от сделанного, становится совершенно отрешенным».

И тогда предложения посыпались на него как из рога изобилия. Ван Ран Шау — гонконгский продюсер, миллионер, тот самый, что еще только три года назад предлагал ему ничтожно малую сумму за участие в фильме, теперь же предлагает ему сто тысяч фунтов стерлингов за фильм. И когда Брюс отклонил это предложение, то Шау подписал лист контракта и послал ему, так что Брюсу оставалось лишь поставить в нем сумму, какую он только пожелал бы. Муж Софи Лорен — продюсер Карло Понти был одним из нескольких итальянских продюсеров, кто предлагал ему фантастические контракты. Кинофирма «Уорнер Бразерс», потратившая уже почти миллион долларов на съемки фильма «Остров дракона», но еще не завершившая его, потребовала безотлагательного продолжения работы над фильмом, чего бы ей это ни стоило.

В то время как бум вокруг фильмов продолжал нарастать, Брюс обнаружил, что он стал самым популярным человеком в шоу-бизнесе и даже более популярным, чем Стив Макквин. Одновременно с этим у него появилось множество различных проблем: сможет ли он увеличить свою популярность в других странах мира, не повредив своему авторитету на Востоке? Сможет ли он повысить качество своих фильмов, не нарушая их сути, только повышая качественную сторону, тем самым помогая кинематографии миллионов тех, с кем у него одни и те же этнические и культурные корни, помогая мастерам воинских искусств, живущих в различных уголках планеты, искать свой собственный путь и свою истину. Кроме того, его все больше и больше заботили проблемы, связанные с его физическим состоянием. Условия, в которых он жил и работал в Гонконге, едва ли можно было считать идеальными. Гонконг во многих отношениях был достаточно суровым городом. Когда Брюс появлялся на улице, постоянно

кто-нибудь приставал и провоцировал его на драку, надеясь, что удастся одолеть мастера. Все чаще и чаще приходилось ему участвовать в деловых встречах и все реже удавалось скрыться от дельцов разного сорта: одни пытались заключить с ним контракт, другие пытались стянуть себе самые выгодные предложения из-под его носа. То его осаждали газетчики, то радио, то телевидение. И где бы он ни появлялся, везде за ним охотились любители автографов. В Голливуде можно было отдохнуть хотя бы во время уик-энда, уехав за город, но в переполненном Гонконге вопрос об отдыхе даже не возникал. Однако по своей природе и темпераменту Брюс сам всегда стремился к напряженной, насыщенной жизни. Он был нервным человеком, и под давлением определенных условий он становился очень возбужденным. Когда он был еще ребенком, в семье его прозвали «не сидящий ни минуты». Он понимал, что ему необходимо расслабиться, отдохнуть, но всегда находилось что-нибудь такое, что нужно было немедленно сделать и на отдых не оставалось времени.

Весь 1973 год Брюс был в постоянном движении — то он участвовал в конференциях, то часами обсуждал что-то по телефону, то работал над фильмами, в конце концов его мозг был перегружен настолько, что его стала мучить бессонница. Напряжение резко возросло, когда он стал работать над «Островом дракона» — его первой большой международной картиной. Он сильно нервничал и опасался, что все то, что он задумал, не удастся претворить в жизнь. Сразу же появилось много проблем, главные из которых возникали из-за существенной разницы в системе работы над сценарием в кинокомпаниях Голливуда и Гонконга. Это было то самое время, когда он ощущал то эмоциональный подъем, то впадал в депрессию. Брюс всегда был очень эмоциональным человеком — кстати, это было одной из причин его успеха у зрителя, но из-за излишнего напряжения он временами был в дурном настроении.

Я часто пыталась внушить ему, что нет уже больше такой необходимости, чтобы так упорно и много работать, что теперь он находится на верном пути и прекрасная карьера ему обеспечена, и теперь самое главное — это то, что все мы четверо должны быть вместе, и до тех пор, пока мы будем вместе, все будет прекрасно. Но Брюс никогда не забывал то трудное для нас время, когда мы едва сводили концы с концами, и поэтому он был решительно настроен на то, чтобы его дети и я никогда больше не оказывались перед лицом финансовой неопределенности. Раз или два он заговаривал со мной о том, что если вдруг что-нибудь случится с ним, то он

должен быть уверен, что вся наша жизнь основана на крепком фундаменте, и никто больше не сможет помешать нам жить так, как мы этого хотим, а для этого он должен всегда заботиться о своем физическом состоянии и не останавливаться на достигнутом.

В 1970 году он пережил сильнейшее потрясение. Я думаю, что на свете найдется, быть может, всего несколько человек, кто с такой требовательностью относился бы к своему телу: едва ли был хотя бы дюйм его гибкого великолепно сложенного тела, который бы не был объектом жестокого и постоянного тренинга. Брюс, однако, никогда не занимался со штангой, считая, что для совершенствования кунг-фу поднятие тяжестей не нужно, он лишь использовал утяжеления для отдельных групп мышц, думая только о наращивании мощи, а не объема мышц. Но однажды утром он решил поэкспериментировать: он уложил себе на плечи штангу в 60 кг и, держа спину прямой, начал наклоняться вперед, сгибаясь в поясе. Я думаю, что он вряд ли представлял каким тяжелым будет это упражнение, так как вдруг почувствовал ужасную боль в пояснице. Позже врач сказал ему, что он повредил себе поясничный нерв, а это значит, что Брюс больше никогда не будет наносить удары ногами. Но даже если бы Брюсу отрубили обе ноги, он вряд ли смирился бы с мыслью покончить с занятиями кунг-фу.

Доктор предупредил его о том, что такая травма означает необходимость лежать на спине и не вставать с постели, пока не исчезнет боль. В обычных условиях просто попросить Брюса немного передохнуть было бы равносильно тому, что попросить кенгуру не прыгать. Однако, когда он принимал какое-либо решение, то для достижения намеченной цели был готов на любые испытания. Вот и теперь, осознав всю опасность травмы, он оставался в постели три месяца. Эти три месяца были периодом тяжелейшей духовной и физической боли, периодом финансовых проблем. В общей сложности прошло около шести месяцев, прежде чем он смог приступить к самым легким тренировкам. Но даже во время вынужденного бездействия его мозг оставался сверхактивным. Все эти месяцы он записывал свои мысли о воинских искусствах. В настоящее время я собираюсь собрать все его записки и выпустить отдельной книгой. Скорее всего, это был самый черный период в жизни Брюса, период, когда его дух бойца ощутил на себе всю тяжесть бытия. Но этот урок не пропал для него бесследно, и если он вдруг забывал о том трудном времени, то боль в спине напоминала ему о нем. И все же как бы то ни было, он продолжал

жить в том же стремительном ритме, с тем же жаром и энергией, несмотря на то, что напряжение достигло своей наивысшей точки. Я думаю, что если бы он сейчас был жив, он бы нашел удовлетворение своему духу в своей жизненной философии. Хотя я уверена в том, что он постоянно чувствовал какую-то надвигающуюся на него опасность. Он любил песню «И когда я умру», особенно строку «Если я обрету покой, когда умру, то пусть это время придет быстрее». Несколько раз он сам говорил: «Может быть, это единственное место, где я обрету покой». Джон Сэксон — актер, который снимался с Брюсом в фильме «Остров дракона» вспоминает, что Брюс был сильно потрясен случившимся с ним в мае ударом, и в то время как он ждал результатов анализов из Лос-Анджелеса, он сказал Джону: «Может быть, если анализы будут отрицательными, Брюса больше не будет».

И вот теперь, уже второй раз за последние три месяца, я нахожусь в госпитале, наблюдая за тем, как врачи работают над ним. Странно, но в тот момент я почти не чувствовала никаких эмоций, возможно, я была просто в шоке. Горе, отчаяние, чувство невосполнимой потери — все это пришло позже. Кроме того, я думала, что Брюс находится в состоянии частичной потери сознания, так как в тот момент еще никто не говорил, что он уже мертв. Прошла минута или около того, когда врачи схватили каталку с Брюсом и бегом поспешили в реанимацию. Здесь они ввели ему наркотики прямо в сердце, после чего пытались стимулировать работу его сердца электротоком. Кто-то хотел увести меня в сторону, сказав: «Я думаю вам лучше не смотреть», но я вырвалась: «Оставьте меня — я хочу знать, что с ним?» И здесь я заметила, что машина, записывающая работу его сердца, замолчала, а это означало, что Брюс уже не был жив, только тогда я поняла, что произошло. Но я отказывалась этому верить, я была уверена в том, что Брюс выйдет победителем из любой ситуации. Все его существо было наполнено жизнью, он сдерживал в себе огромный запас внутренней энергии, он был способен контролировать работу мозга и тела, он столько раз с успехом преодолевал самые сложные преграды на своем пути и был всегда готов преодолевать последующие. Я не могла поверить в то, что он не выберется и сейчас, как он это уже сделал в тот раз — в мае.

Когда я наконец решилась спросить врача, то не могла выговорить слово «мертв», так оно не подходило к Брюсу. Вместо этого я спросила: «Он жив?» Врач отрицательно покачал головой.

Я с трудом вспоминаю то, что произошло дальше. Я помню, как Раймонд Чоу позвонил своей жене и попросил ее заехать за мной. Я помню, что главврач спросил меня, согласна ли я на вскрытие, и я ответила: «Да, я хочу знать, отчего он умер?» Я помню, как фоторепортеры облепили главный вход госпиталя и на меня со всех сторон посыпались вспышки их фотоаппаратов. Я попыталась снова вернуться в реанимацию, чтобы еще раз убедиться в том, что мне сказал врач. Теперь мне кажется, что именно тогда (когда обычно жизненные силы угасают) я почувствовала удивительную силу, которая наполнила мою душу и тело. Никакой паники, никакого отчаяния. Решительность и смелость Брюса передались мне. И вдруг всем своим существом я ощутила то, что ждет меня впереди, и что я должна буду предпринять, чтобы сделать наилучшим образом все самое необходимое для Брюса, Брэндона и Шэннон.

Уже по прошествии большого отрезка времени я осознала, что смерть такой мифической фигуры, как Брюс, потрясет миллионы во всем мире. Я даже не могла себе представить, что пройдет только год после его смерти, и его имя будет прославлено и популярно больше, чем когда он был жив, что его фильмы будут смотреть снова и снова, и что также, как и два других великих актера — Рудольфо Валентино и Джеймс Диан, умерших преждевременно, он станет идиолом целого культа.

Глава 2

Первый раз я увидела Брюса весной 1963 года. В то время я училась в высшей гарфилдской школе в Сиэтле. Брюс, будучи тогда студентом университета имени Вашингтона, приходил в нашу школу на лекции по философии Востока, и я часто видела его идущим по коридору и обязательно с какой-нибудь девушкой. Мне говорили, что начиная с пятнадцати лет у Брюса никогда не было никаких затруднений в общении с девушками.

В первый раз я заговорила с ним, когда моя подружка китаянка (она брала у него уроки кунг-фу) взяла меня с собой в его зал, находившийся в китайском квартале Сиэтла. Это было грязноватое, маленькое (не более чем 7x7 метров) помещение. Он называл этот зал «Джан Фэн Гунг-фу институтом», потому что его китайское имя было Ли Джан Фэн. Он начал давать уроки везде, где только мог найти свободное место — в гаражах, пустых домах, в школьных спортивных залах. Позже, осознав благоприятную перспективу для преподавания кунг-фу в Америке (каратэ только начинали преподавать), он решил организовать клуб. Он планировал открыть целую сеть школ кунг-фу в США. Позже он понял несбыточность своей идеи, так как ни его методика, ни философия, лежащая в ее основе, не могли быть переданы правильно и качественно такой большой массе учеников. Он даже не пытался рекламировать свой институт, и поэтому над дверью, ведущей в зал, не было никаких знаков, столь характерных для школ каратэ. Он надеялся, что репутация его школы будет достаточно высока, и людская молва сделает все необходимое для ее популяризации. Он хотел учить только тех, кто, имея огромное желание постигнуть технику кунг-фу, будет готов воспринять и философские идеи, заложенные в это искусство.

Мне кажется, что больше всего меня в тот вечер поразило то, как работало его тело, те изумительные рефлексy, больше подходящие кошке, чем человеку, его способность без каких-либо видимых усилий делать такие трудные упражнения, как, например: отжимание от пола только на больших пальцах рук! Я была совершенно

ошеломлена увиденным. Таки Кимура — американец японского происхождения — друг Брюса и один из его ассистентов, описывал это так: «У вас создавалось впечатление, что словно какая-то невидимая сила притягивает вас к нему. Он был всегда очень заметной фигурой, и в каком бы обществе он ни находился, вы всегда видели его среди других людей... Он был в два раза младше, и тем не менее я следовал ему во всем, так как он был выдающейся личностью».

Джун Ри — один из ведущих инструкторов таэквондо, встретившийся с Брюсом впервые в Лос-Анджелесе, вспоминает: «Сначала Брюс не производил на меня благоприятного впечатления, особенно из-за того, что он обо всем судил слишком безапелляционно. Но узнав его лучше, я понял и оценил решительность его суждений; он никогда не лицемерил и говорил лишь так, как думал, а этим достоинством могут похвастаться немногие».

Прежде всего, на его стороне было мастерство, а к этому добавьте еще его хорошую начитанность. У него было несколько тысяч книг — весь дом его был забит ими, они были даже в гараже. Я думаю, что это замечательно, когда такой молодой человек так много прочитал, и стоило вам заговорить с ним, как вы поражались его обширным знаниям. Все это вместе взятое отражалось в его поведении очень уверенного в себе человека». Петер Чин — друг Брюса говорит: «Брюс был удивительным рассказчиком. Независимо от того, кто был рядом с ним, и где это происходило, пусть это был бы даже сам президент США, Брюс всегда что-либо рассказывал собравшимся. Много раз я видел, как на какой-нибудь вечеринке он был с Джеймсом Коберном и Стивом Макквином, а ведь они были суперзвездами в то время, как он еще был никому неизвестен, и если вы слышали чей-то голос, то это был голос Брюса. Он мог говорить с вами на любую тему, и то, что его слушали с интересом, было совершенно естественно». Сам Джеймс Коберн говорил следующее: «Он не был обычным человеческим существом, он обладал огромной внутренней силой, которую сам в себе вырабатывал. Я знаю много людей, обладающих большой энергией, но эта энергия ни на что не направлена, и поэтому она расходуется ими впустую. Но невероятная по своей эффективности энергия Брюса всегда была направленной, он действовал, имея перед собой цель».

Один журналист с Гавай спросил меня однажды, как сильно реальный Брюс отличается от тех героев, которых он играет на

экране, и я ответила: «В нем живет сверхъестественная магнетическая сила. Он мог войти в комнату, в которой находилось по меньшей мере человек десять, сказать дюжину слов, и вдруг эти люди начинали чувствовать, что их внимание полностью сосредоточено на нем. Проходила минута, и он развлекал уже всю компанию. И, конечно, именно этот магнетизм, эта могучая сила его существа приковывала к нему взгляды зрителей, следящих за его киногероями. Но те характеры, которые он создавал, в действительности, конечно, отличались от характера самого Брюса».

Я знаю, что Брюса обвиняли в том, что он якобы старался создать из кунг-фу культ и быть в центре этого культа. Я думаю, точнее было бы сказать, что для него оказаться в центре культа было так же естественно, как крутиться вихрю «торнадо». Он по своей природе был экстравертом, любил выступать перед зрителями, и все это делал с детской непосредственностью и веселой откровенностью. Прибавьте к этому его глубокие знания в области философии и психологии, его начитанность, его остроумие и красноречие, его обаяние, грацию и мастерство, его энергичность — все это в совокупности делало его несомненным лидером. Фрэд Вэйнтрауб — продюсер из Голливуда говорил, что наблюдая кунг-фу в исполнении Брюса, он получал такое же удовольствие, как от музыки Бетховена или танцев в исполнении Нежинского.

Когда я впервые увидела Брюса, то мне показалось, что он петушится больше, чем надо, но вскоре я поняла, что все это было уверенностью и смелостью, а не пустым бахвальством. Если Брюс говорил, что он может что-либо сделать, или что он знает то-то и то-то, то я всегда обнаруживала, что он говорит правду. Вот таким был этот энергичный парень, под руководством которого я начала изучать элементы кунг-фу в китайском квартале. Конечно, тогда я еще не подозревала, что влюбилась в Брюса, мне было только восемнадцать, и я вообще была еще далека от мысли влюбляться в кого бы то ни было. В действительности, я была одной из той толпы студентов, кто приходил к нему изучать кунг-фу, а также поразвлекаться. После занятий мы все вместе шли куда-нибудь — чаще в кино или в перекусить кафе. В это же время я стала посещать подготовительный курс университета и таким образом могла чаще встречаться с ним. Практически каждый день мы сталкивались с ним в студенческом клубе. Когда мы не были на лекциях, то я всегда была в группе тех, кто постоянно повсюду следовал за ним. Он был для нас своего рода «гуру». Проводить время с Брюсом было всегда интересно и весело. Любые темы

становились предметом обсуждений, многие из которых были довольно сложными и серьезными. Джэймс Коберн вспоминает те ужины, которые они проводили вместе с Брюсом в Голливуде: «Мы сидели и перебрасывались фразами, не обязательно о кунг-фу, чаще всего просто о жизни. Но если Брюс был всегда противником дилетантства, то и излишнее бравирование своими знаниями ему тоже претило». Как говорит Петер Чин: «Находясь рядом с Брюсом, вы чувствовали себя счастливым человеком. Вы всегда улыбались и у вас было хорошее настроение. Он очень любил шутить. Да, конечно, некоторые его шутки были довольно грязные, а почему бы и нет? — типичный жаргон «Плэйбой». Но большинство из них были китайскими шутками. Он был в состоянии высмеять любого обладателя брюк. У него была такая замечательная память, что он мог рассказывать анекдоты три часа не переставая. Чаще всего не так интересна была сама шутка, как то, как Брюс ее драматизировал. Фактически он мог рассказывать вам анекдот, который вы уже слышали, как говорится, анекдот с «бородой», и все равно вас сгибало наполовину от смеха. У него был природный дар, который заставлял вас продолжать улыбаться и чувствовать себя в хорошем настроении, хотя он уже давно попрощался с вами и вышел из комнаты».

Когда мы были свободны от лекций, то уделяли очень много времени отработке техники кунг-фу: ударам, передвижениям, спаррингам. Всем этим мы занимались неподалеку от здания университета на зеленой лужайке. В то время как он демонстрировал нам технику кунг-фу, он постоянно пояснял философские принципы, заложенные в ее основу, — то, что называл «Дао гунг-фу». «Тао», будучи спонтанностью вселенной, — принцип Инь-Янь, где Инь-Янь — две взаимодополняющие друг друга силы, результатом взаимодействия которых является всякое явление, происходящее во вселенной. Большинство из нас вскоре признало эффективность приложения в жизнь этих принципов, мы почувствовали, что постигаем не только «голую» технику, но так же знакомимся с духовным миром людей Востока.

Хотя Брюс излучал самоуверенность, но он редко был грубым или заносчивым, а когда был в компании, то в нем проявлялись природные мягкость и учтивость. Это был джентельмен, он был совершенно не похож на тех мужчин, которых я раньше встречала. Он всегда стремился обезоружить человека непосредственностью и искренностью своего поведения, своим юмором, обходя все формальности.

Конечно, из-за того, что он обладал кипучей энергией и беспредельным энтузиазмом, его поведение было далеко не ортодоксальным. Как вспоминает его друг адвокат Эдриан Маршалл: «Казалось, что Брюс берет от каждого дня много больше, чем этот день несет в себе, его минуты были заполненными минутами. Он ненавидел лень и не пребывал в этом состоянии ни духовно, ни физически, он не тратил время попусту ни при каких обстоятельствах. Я просто не могу представить себе Брюса, находящегося в ленивом бездействии». Я могу это подтвердить. Даже когда Брюс смотрел телевизор, он полностью не расслаблялся. Он постоянно изучал технику. Вдруг какая-то идея возникала в его мозгу, он вскакивал и тут же записывал в свою тетрадь. Он даже не мог читать книгу, не делая еще что-нибудь в это время. Я часто видела его в кабинете, держащим книгу в одной руке и гантель в другой.

Джэймс Коберн рассказывал мне, как во время долгого перелета из Дели в Бомбей Брюс колотил по блокноту для заметок сначала одной рукой, потом другой до тех пор, пока Джим, не выдержав, сказал: «Эй парень, ты этим занимаешься уже битый час — ты не можешь остановиться хоть на минутку?». Брюс в извинительном тоне ответил: «Я должен быть всегда в форме». Брюс мог изумить сидящих в ресторане людей, вскочив вдруг с места и начав демонстрировать какое-либо движение. Он был без комплексов, а иногда просто забывал об окружающих, особенно если спорил о чем-то со своими собеседниками. Я помню, как часто, будучи в студенческом кафетерии, он одной фразой или движением заставлял всех сразу замолкнуть и повернуться в его сторону. Я уже говорила, что Брюс был экстравертом и любил давать представления. Без сомнения, он родился актером и тем не менее не пытался сознательно привлекать к себе внимание.

То просто кто-нибудь начинал обсуждать с ним технику или задавал ему какой-либо вопрос, например, как понять одно из любимых высказываний Брюса: «Знать — недостаточно, нужно действовать, желать — недостаточно, нужно приложить усилия»; и тогда Брюс тут же оказывался на ногах и начинал демонстрировать практическое применение этого принципа. Прошли только секунды, а вокруг него уже собиралась толпа, и все смотрели на него как зачарованные. В его поведении чувствовалось больше желания быть «сифу» — учителем, нежели шоуменом. Он, как маньяк ощущал постоянную потребность в увеличении потенциальных возможностей своего тела и разума и хотел, чтобы и мы думали

о своем духовном и физическом совершенствовании так же, как и он.

Даже тогда, когда он достиг колоссального успеха, он не позволял себе быть напыщенным и капризным. Фрэд Вейнтрауб вспоминает, что уже будучи названным одной из газет «королем Гонконга», Брюс мог сказать человеку, с которым его только что познакомили: «Эй, стукни-ка мне по животу, — давай, давай». Он не любил всяческие формальности с долгими расшаркиваниями, а естественность его поведения была такова, что иногда, когда его снимали для будущего фильма, он снимал с себя рубашку, потому что она ему мешала. Фрэд добавляет: «Я помню, как мы однажды стояли около ресторана, и Брюс внезапно нанес в сторону моего лица удар рукой. Я почувствовал колебание воздуха, но я был всегда спокоен в таких случаях, — он контролировал все свои удары и никогда не промахивался, он был снайпером». Джим Коберн поясняет: «Все, что происходило в его жизни, он рассматривал с точки зрения философии воинских искусств, и все, что было в воинских искусствах, он привносил в жизнь. Это всегда вызывало во мне определенное недоумение — как можно все связывать с воинскими искусствами? Но Брюс являлся олицетворением своего жизненного принципа, особенно его философской и физической стороны. Он был исключительно примером того, как человек, мотивированный на действие, сильным желанием может трансформировать свою собственную фигуру (его рост был всего лишь 5 футов 7 дюймов (168 см), а весил он 135 футов (около 54 кг), в детстве он был тощим, словно кусок проволоки) в исключительно смертоносное оружие. Когда он демонстрировал свою способность отжиматься от пола только большими пальцами, то в этой его способности не было ничего такого, что на прямую относилось бы к кунг-фу, просто он хотел показать, до какого уровня физических возможностей он довел свое тело постоянными тренировками. Некоторые трюки, которые Брюс любил демонстрировать, имели ту же цель. Эдриан Маршалл так рассказывал о трюке с монетой: «Брюс положил мне на ладонь десятицентовик и сказал: «Давай посмотрим, какой ты быстрый: когда я попытаюсь схватить с твоей ладони монету, ты должен успеть сжать кулак. Посмотрим, сможешь ли ты помешать мне». Хорошо. Он попытался первый раз, я сжал кулак. Потом второй раз, и я снова успел сжать кулак прежде, чем он успел схватить монету. В третий раз мне показалось, что его рука дернулась к моей быстрее, чем раньше, но я снова сжал кулак. Я почувствовал, как сжимаю десятицентовик в своей ладони.

Во всяком случае, мне так казалось! Когда я раскрыл ладонь, то увидел, что десятицентовик не только исчез, но вместо него на моей ладони лежал только цент!»

Но как я уже говорила — это в общем была только игра, маленький трюк. Однако в показательных выступлениях перед публикой он преследовал иные цели, в них, в основном, было практическое применение кунг-фу. Во время этих выступлений Брюс приглашал к себе добровольца из числа зрителей (как правило, это был эксперт по воинским искусствам) и просил его защищаться от удара, наносимого ему Брюсом. В начале Брюс объяснял своему оппоненту то, что он намеревался проделать. «Сейчас я попытаюсь нанести тебе «джэб» по глазам», и Брюс медленно проводил свою руку к цели по траектории будущего удара. Цель Брюса была показать, что никто не в состоянии успеть защититься от его удара. Раз за разом я видела, как одни из самых сильных мастеров воинских искусств, проживающих в Америке, злились, отчаянно пытались защититься, когда Брюс наносил свои «джэбы» им в лицо или туловище, но лично я ни разу не видела, чтобы кто-нибудь сумел это сделать. Одним из самых коронных его номеров был удар, который он наносил кулаком с дистанции в один дюйм до цели. Тот, кто хоть раз видел, как работают мастера каратэ или профессиональные боксеры, такие как чемпион Моххамед Али или Джордж Формен решат, что это совершенно невероятно для человека суметь нанести удар сокрушительной силы с дистанции в один дюйм. Классический удар в каратэ начинается с бедра, и Брюс по этому поводу любил говорить: «Посмотри, сколько потерянного времени проходит с момента начала удара до прихода его к цели. А между тем, в этом нет никакой необходимости, потому что ты можешь нанести такой же мощный удар с более короткой дистанции». В конце концов, прошло немного времени, и Брюсу стало трудно находить среди зрителей добровольца, желающего получить такой удар, и тогда ему приходилось возить с собой везде своего ассистента, каким был, например, Бобби Бэйкер. Ростом Бобби был выше метра восьмидесяти. Бобби надевал себе на грудь специальное приспособление, препятствующее получению возможной травмы и вставал на нужное место, Брюс располагался напротив него таким образом, что его правая нога была впереди, а левая — на фут или чуть больше сзади, сжатый кулак Брюса был в дюйме от груди Бобби. Все, что зрители могли увидеть, так это еле заметное движение корпуса Брюса — вперед, при этом пятка его левой ноги приподнималась, Брюс производил такой мощный удар движением (враще-

нием) бедер, что Бобби Бэйкер, получив этот удар, пролетал несколько футов и плюхался на заранее поставленный для него стул и переворачивал его. Конечно, кто-то возможно подумает, что такой удар можно легко фальсифицировать. Однажды испробовал на себе этот удар. Это случилось в день их первой встречи с Брюсом. Джеймс Коберн каратэ и другие воинские искусства для съемок в фильмах, в которых ему приходилось демонстрировать те или иные приемы. Однажды писатель Стерлинг Силлифант позвонил ему: «Слушай, я нашел одного молодого китайца, он просто сенсационен — просто уму непостижимо, как он дерется ногами, он настоящий маг». Вскоре Брюс и Джеймс встретились. После продолжительной беседы Джим спросил Брюса: «Послушай, а ты мне не можешь сейчас продемонстрировать, что такое Джит Куне До?». «Конечно, — улыбнулся Брюс, — Встань сюда». Джим Коберн рассказывает: «Хорошо, я встал. Брюс поставил сзади меня на расстоянии нескольких футов стул и одарил меня маленьким однодюймовым ударом. Я не нахожу слов, чтобы описать мои ощущения. От его удара я полетел назад и грохнулся в угол. И это все с одного дюйма! Ужас!».

Из-за экстраординарных свойств Брюса наша совместная жизнь с ним требовала от меня большой доли терпения и понимания. «Сомной тяжело жить, не так ли?» — сказал он мне однажды. У него было достаточно самых обычных недостатков. Так, например, у него был исключительно вспыльчивый характер, и я думаю, что ему очень повезло, что будучи подростком, он стал изучать кунг-фу, так как это дало ему возможность укрепить свой характер и одолеть в какой-то степени свой бешеный темперамент.

Как правило, при нормальных обстоятельствах ему удавалось сдерживать себя. Но если что-то выводило его из терпения, то он просто взрывался. Я помню, как однажды (мы еще только поженились), когда мы купили огромную, королевских размеров кровать, произошло следующее. Немного странно, но при всех своих способностях, Брюс был практически беспомощен в обычных домашних делах, он совершенно не знал, а, возможно, и не пытался даже узнать, как работать тем или иным инструментом. Любое слесарное дело было для него неразрешимой задачей, и если что-нибудь у нас выходило из строя, то мы просто звали кого-нибудь на помощь. Так вот, мы вдвоем пытались установить эту кровать. Несколько лет спустя мы вспоминали все наши усилия со смехом, но в тот момент было не до смеха. Как только нам удавалось

собрать кровать с одной стороны, она тут же падала на пол с другой, и так до бесконечности. Боюсь, терпение у Брюса лопнуло, он схватил лежащий рядом огромный пружинный матрац и ударил его о стену с такой силой, что разрушил штукатурку. Стресс и напряжение временами приводили в полнейшее смятение все его исключительно темпераментное существо.

До 23 октября 1963 года мы ни разу не были с Брюсом наедине. В тот день он пригласил меня во вращающийся ресторан «Спейс Нидл» (огромное, похожее на иглу, здание). Я помню, как все это романтично выглядело, когда он предложил мне провести с ним вечер. Мы занимались кунг-фу около школы, он отразил мой удар, сбил меня на землю... И пригласил меня в ресторан! Я помню, что для меня было очень важно произвести на него хорошее впечатление, я надела очень модное платье и пиджак — «Спейс Нидл» считался высококласным рестораном в Сиэтле. У Брюса был «Форд» прошлогоднего выпуска с множеством различных приспособлений. Брюс всегда был знаком с кем-нибудь из тех, кто занимался автобизнесом, и эти люди могли вмонтировать в салон все, что было нужно Брюсу. Брюс не любил надевать костюмы, он ненавидел их, так как чувствовал себя в них скованно, но в тот день он был в модном костюме и фиолетовой рубашке. У него для меня был подарок — шведская куклолка, от которых тогда все сходили с ума. У нее были косички, похожие на свиные хвостики, и я засмеялась, когда увидела ее. В то время я ходила на тренировки в бассейн, и каждый второй день появлялась в университетском клубе с мокрыми волосами, заплетенными в такие свиные хвостики.

Это был очень романтичный вечер, все было изумительно. Мы говорили о детстве и юности Брюса, мне было интересно узнать о нем как можно больше, потом о философии и психологии (в то время он изучал эти две дисциплины в колледже). В тот вечер он поделился со мной своими планами об организации целой сети школ кунг-фу. В то время он уже переехал в другой зал — три тысячи квадратных футов свободного пространства, — практически целый этаж в административном здании. В зале было несколько необходимых для тренировки снарядов, а над входной дверью была эмблема школы. Он уже тогда был уверен в том, что преподавая кунг-фу, он сможет зарабатывать себе на жизнь. Я была совершенно пленена его магнетизмом, той энергией, которая исходила от него, но тем не менее с полной уверенностью сказать, что именно в тот момент я влюбилась в Брюса, не могу. Я склонна

думать, что мало найдется людей, кто по-настоящему влюбляется при первой встрече. В нашем же случае вся наша связь была постепенно развивающимся осознанным процессом, который продолжался всю нашу совместную жизнь. Брюс часто говорил: «Любовь — это дружба, попавшая в огонь. В начале пламя очень красочно, жаркое и сильное, но все это лишь легкий мерцающий свет. Но с возрастом любовь становится более зрелой и осознанной, и наши сердца словно угли, с их глубоким внутренним жаром, который невозможно загасить». После этого вечера влюбиться в него для меня было делом неизбежным. Я всегда была очень прилежной студенткой, однако я вскоре обнаружила, что курс английского языка в университете слишком сложный для меня, но Брюс тут же пришел мне на помощь. Вообще, его родной язык был китайский, и когда он приехал в Америку, у него были лишь самые мизерные познания в английском языке. Но с присущим ему запором и энергией он основательно засел за английский, в результате чего его знания грамматики и синтаксиса, его запас слов стали выше, чем у большинства американцев, а качество произношения было более близким к типичному в Америке.

Теперь, когда я вспоминаю первые свидания, я понимаю, что наши различия в расе, культуре, воспитании, традициях и обычаях наших народов послужили тем инструментом, с помощью которого мы еще больше заинтересовались друг другом и стали еще ближе. Моя девичья фамилия была Эмери, я была типичным представителем средних слоев Америки, в молодости я посещала пресвитерианскую и баптистскую церкви. В семье Брюса были все католиками (за исключением его отца, который был буддистом), но в то время, когда мы с ним познакомились, он уже отвергал всякую религию, хотя все еще помнил «Аве Мария» и другие католические молитвы. В итоге религия не являлась непреодолимым барьером для нашей предполагаемой женитьбы, то же самое можно сказать и о наших этнических и культурных различиях. Я верю, что расовые проблемы могут существовать лишь в том случае, если человек сам воздвигает их перед собой. Брюс и я, напротив, обнаружили, что все существующие различия лишь взаимно обогащают нас, каждый находил много интересного в другом.

Моя мама была, понятно, настроена не столь оптимистично. У нее были свои мечты, и она надеялась увидеть меня в один прекрасный день врачом (Брюс сам в юности хотел стать врачом). Когда она узнала, что я встречаюсь с американцем китайского

происхождения, то здорово испугалась — не потому, что она испытывала неприязнь к Брюсу (она его практически не знала), но чувствовала, что наша дружба может перерасти в более серьезные отношения, а это, в свою очередь, отразилось бы на ее планах в отношении меня, кроме того, как она сказала репортеру газеты «Сиэтл Таймс» уже после смерти Брюса, — «Меня злила сама идея смешанного брака». Поэтому мы держали в секрете наши свидания, и для моей мамы я оставалась одной из многих студентов, кому Брюс преподавал кунг-фу.

В июле 1964 года мне пришлось принимать принципиально важное для моей жизни решение. Дело в том, что Брюс пришел к выводу, что уроки кунг-фу в Сиэтле не приносят ему достаточного для нормальной жизни количества денег. Он решил, что Сиэтл является для этого неподходящим местом. К тому же, тогда кунг-фу, каратэ и другие воинские искусства были не так популярны, как теперь. Он понял, что действительно подходящим местом для открытия школы является Калифорния, которая, к тому же, имела и другие преимущества перед многими штатами.

Когда он впервые вернулся в Америку из Гонконга в 1959 году, то остановился в Окленде, где он встретился с мастером по ряду воинских искусств Джеймсом Ли. Джеймс был много старше Брюса, к тому же, имел в своем багаже многолетний опыт, приобретенный в процессе обучения воинским искусствам, но он был настолько заинтригован мастерством Брюса и его методами, что тут же стал его первым учеником, хотя Брюсу было тогда только 18 лет. Теперь же Брюс встретился с Джеймсом, прилетев снова в Окленд и предложил вместе организовать в этом городе школу. Брюс был настолько захвачен перспективами развития кунг-фу в Америке, что решил отказаться от получения дальнейшего образования и немедленно начал проводить свои планы в жизнь.

Перед своим отъездом он сказал мне, что если его план сработает, то он, наверное, на какое-то время останется в Окленде, и, таким образом, у нас будет возможность серьезно все обдумать — жениться ли нам или распрощаться, что, может быть, будет только к лучшему.

Он вернулся обратно в Сиэтл в августе с обручальным кольцом, которое занял на время у жены Джеймса (в спешке, однако, он забыл упаковать костюм, поэтому для нашей свадьбы пришлось брать напрокат). Вечером в пятницу мы сообщили о нашем решении маме. Как я и предполагала, она была ужасно расстроена, причем частично из-за тех проблем, с которыми должны были столкнуться

наши дети. Но, не смотря на свою боязнь и другие вполне понятные чувства, она, проявив поразительную храбрость, устроила нашу свадьбу в местной протестантской церкви — там же, где в свое время венчалась и моя бабушка. Все произошло настолько быстро, что у меня не было даже соответствующей свадебной одежды, к сожалению, не было и фотографа.

Моя мама с глазами, полными слез, в тот же вечер проводила нас в Окленд. Но будучи далекой от мысли постоянно лелеять свою обиду по отношению к Брюсу, она вскоре с успехом переборола себя и уже так же, как и Брюс, была уверена в том, что он добьется всего, о чем мечтает. Прошло немного времени, а она уже любила и обожала его, он же в ответ на ее любовь ласково называл ее «ма». Большинство женщин, как я впоследствии обнаружила, с трудом могли устоять против его шаловливо-обольстительного поведения, моя мама не была исключением, особенно когда он смотрел на нее обожающим взглядом и говорил: «Ты знаешь, ма, ни у одной женщины твоего возраста я не видел таких потрясающих ног, как у тебя».

Глава 3

Мало найдется актеров, кто бы начал сниматься в больших ролях так рано, как это произошло с Брюсом. Ему едва исполнилось три месяца, когда он принял участие в съемках китайского фильма в Сан-Франциско. Брюс родился 27 ноября 1940 года в китайском госпитале в Сан-Франциско. Он был сыном мистера и миссис Ли Хой Чен. Несомненно, шоу-бизнес был у него в крови, его отец был известной звездой в «Кантонайз Опера Компани» — компании, специализирующейся на китайском варианте мюзик-коллы и варьете. Фактически единственной причиной того, что Брюс был рожден в США было то, что его отец совершал в это время турне по Америке. Однако, когда начались роды, отец Брюса был в Нью-Йорке — в трех тысячах миль от своей жены. Брюс родился в год дракона и в час «дракона» — именно поэтому впервые перед зрителями в своих фильмах он появлялся с именем Ли Сяу Лун — «Маленький дракон». Это имя ему дал директор кинокомпании, и с этим именем он стал юной кинозвездой. Его мама — Грейс Ли была наполовину европейкой и, будучи католичкой, окрестила его, дав ему имя Ли Джан Фэн. Имя это в переводе на английский означало «Возвращение в Сан-Франциско»; мама объяснила это тем, что она всегда была уверена в том, что придет день, и он снова вернется в Сан-Франциско и будет там жить. Позже имя изменили на Ли Джуэн Кэм, когда обнаружили, что характер Брюса был похож на характер его бабушки. Одна из медсестер в госпитале дала ему английское имя Брюс, но это имя не упоминали до тех пор, пока он не стал учиться в колледже «Ля Саль» в Гонконге. Дома его всегда звали женским именем — «маленькая Фэн». Миссис Ли потеряла своего первого сына, а поэтому, в соответствии с китайским поверьем: когда рождаются следующие сыновья, то их дома зовут женскими именами, дабы обмануть злых духов, которые могут украсть души сыновей. Также для отвлечения дьявола у него было проколото одно ухо. Его родители вернулись в Гонконг, когда Брюсу было всего три месяца. Перемена климата оказала на Брюса губительный эффект. С превеликим трудом удалось выводить его, но долгое время он оста-

вался очень слабым и болезненным ребенком. Когда я думаю о жизни и карьере Брюса, то они представляются мне, как одна сплошная мелодрама, в его жизни было множество невероятных поворотов. Я знаю, что миллионы его поклонников считают, что Брюс самой природой был одарен исключительным телом, они видели его во время выполнения тех или иных упражнений и восхищались его экстраординарной силой, гибкостью и пластичностью, изучали его способность управлять своим небольшим, но прекрасно сложенным телом. Многие из них просто не хотели мне верить, когда я пыталась объяснить им, как Брюс сам, шаг за шагом, создавал свое тело непрекращающимися тяжелыми тренировками. Когда он был ребенком, он никогда много не ел и долгое время оставался слабым и тощим.

Условия жизни большинства семей в Гонконге, в основном, очень плохие, но семья Ли практически ни в чем не нуждалась, за исключением только свободного пространства. В начале 1941 года семья мистера Ли состояла из него самого, Грейс, Фозби, Агнес, Питера и Брюса.

Первым ребенком миссис Ли был сын, он умер еще в раннем детстве и опять же, в соответствии с китайским поверьем, для того, чтобы в семье было все хорошо, вторым ребенком должна была быть девочка, к счастью, родилась Фозби. Конечно, легко преувеличивать все эти предрассудки, но порой, глядя на те резкие повороты, которые происходят в жизни человека, смеяться уже не очень хочется. Один китаец — предсказатель судьбы — сказал мистеру Ли, когда тот был еще молодым человеком, что Ли умрет намного раньше своего 64 дня рождения. Однажды мистер Ли был на волосок от смерти. Это случилось, когда японцы в декабре 1944 года бомбили Гонконг, и бомба прошила крышу дома, в котором находился мистер Ли. Он имел разрешение на курение опиума и покурил трубочку, разговаривая с другом. В это время через крышу влетела бомба, и, хотя она не взорвалась, но пробив потолок, на котором они находились, унесла с собой тело друга. В 1965 году здоровье отца резко ухудшилось, и он умер, только успев отпраздновать свое 64-летие. Кроме семьи мистера Ли, в их доме жила его кузина с пятью детьми. После смерти брата мистер Ли, в соответствии с китайскими традициями, переселил к себе в дом всю семью брата и содержал ее, как свою собственную. Вместе с парой родственников, слугами и юношей, которого усыновил мистер Ли и который впоследствии на всю жизнь стал близким другом Брюса, в одном доме жило шестнадцать человек.

Добавьте сюда еще собак, птиц и рыб мистера Ли — у него было девять собак, семь птиц и множество рыб, — и вам будет легко понять, почему Брюс целыми днями напролет безнадзорно шатался по улицам. Вот почему он, по его собственным словам, стал «настоящей шпаной». У Брюса среди всех этих собак был свой любимец. Бобби и Брюс очень сдружились. Бобби обычно спал под кроватью Брюса, а в то время, когда Брюс еще не изучал кунг-фу, Бобби часто защищал его от нападений враждующей мальчишеской шайки. Когда Бобби умер, Брюс рыдал до беспамятства.

Сейчас это кажется очередной проказой судьбы, если принять во внимание его теперешний огромный успех, что в детстве и юности Брюс долгое время был темной лошадкой в своей семье (его старший брат Питер в настоящее время является известным своими открытиями ученым, работающим в королевской обсерватории в Гонконге). С самого начала Брюс был не такой как все. Его дикий, необузданный, экспансивный характер был причиной его самых невероятных поступков, на которые его толкали постоянный переизбыток энергии и природная склонность к театрализации. Кроме книг, ничто не могло удержать его на месте более секунды. Энергия в нем клокотала — он либо бегал, либо болтал без умолку, прыгал вверх, вниз, вперед, назад, разыгрывал своих братьев и сестер, он принимал жизнь, как большое спелое яблоко. Но стоило дать ему интересную книгу, и он мог провести за чтением часы, увлеченный другими мирами. Мать безумно любила его и в том, что он не стал малолетним преступником, в основном, ее заслуга. Он был близок с отцом, которого уважал и боялся одновременно. Именно благодаря связям отца, Брюс стал уже в юном возрасте кинозвездой. Отец брал его с собой на репетиции в театр, а во время школьных каникул — в различные турне.

Брюс постоянно крутился на съемочной площадке, когда там работал отец (к сожалению, вместе они ни в одном фильме не снялись). В основном, благодаря отцу, Брюс научился правильно использовать свой темперамент и, что особенно важно, свои актерские способности. Его отец был комиком, и его игра на сцене отличалась высокой степенью динамизма.

Брюс не считал началом своей актерской деятельности то время, когда в трехмесячном возрасте, впервые появился на экране, говоря, что началом его карьеры является роль в фильме «Зарождение мальчика», тогда ему было 6 лет. Ему было 8 лет, когда он сыграл свою вторую роль под именем Ли Сяу Лун — «Малень-

кий дракон». Именно под этим именем он хорошо известен в Гонконге и Юго-Восточной Азии. Всего же к восемнадцатилетнему возрасту он снялся в двадцати фильмах, и последний из них «Сирота», в нем он исполнил заглавную роль. Фильм вышел на экраны незадолго до отъезда Брюса в Америку. Как правило, съемки происходили по ночам. Его мама вспоминала по этому поводу: «Он ужасно любил сниматься. В два часа ночи я подходила к его кровати и говорила: «Брюс, машина уже приехала». — Он выскакивал из кровати, обувал ботинки и с радостью бежал к машине. Никакого труда не составляло поднять его с постели, когда нужно было ехать сниматься. Но когда я будила его по утрам в школу, то все было совершенно иначе».

Детство Брюса теперь уже превратилось в легенду. В основе своей это правдивая история о парне, который прошел трудный путь, прежде чем научился крепко стоять на ногах. Люди, живущие в городах типа Сиэтла, имеют очень слабое представление о жизни китайцев в Гонконге. Остров Гонконг с городом Виктория и его окраинами на новых территориях представляет собой тесное, перенаселенное, вечно снующее, с постоянной толкотней и несмолкаемым шумом место. Здесь он жил и во время оккупации Гонконга Японией, и в жуткие, опасные годы, которые последовали за триумфом пришедших к власти в Китае коммунистов, после чего в Гонконг полился непрекращающийся поток беженцев, спасающихся от террора. Банды молодых китайцев скитались по улицам в поисках приключений, пытаясь любым способом развлечься и убить время. В сущности, они мало чем отличаются от банд подростков, нагоняющих страх на прохожих на улицах Нью-Йорка, Чикаго и Лос-Анджелеса. Брюс, с присущими ему энергичностью и духом бойца, а прежде всего и более всего он был именно бойцом, а уже все остальное присутствовало в его характере в меньшей степени, был словно рожден для поединков. Поэтому среди друзей он был неоспоримым лидером.

Вспоминая его юношеские годы, можно лишь удивляться тому, что он не стал преступником. В интервью, данным им журналу «Блэк бэлт» («Черный пояс») в октябре 1967 года, он сказал: «Я был в определенной степени шпаной и поэтому постоянно искал возможности с кем-нибудь подраться. Мы пользовались цепями и ручками, со спрятанными внутри них лезвиями». В его семье помнят, как он прятал свое оружие в гардеробе. Когда Брюс шел на улицу, он обычно обматывал вокруг талии туалетную цепь, и говорил своему младшему брату Роберту: «Она очень удобна для драки».

В целом же, все это оружие было не более чем бравада, Брюс больше верил в свои кулаки. Его брат вспоминает, что если Брюсу кто-то не нравился, то он прямо заявлял ему об этом, а это означало, что у этого парня будут большие неприятности. В школе он учился плохо: история и другие общественные науки его еще интересовали, но к математике он питал отвращение, и, как говорит его мама, он в десятилетнем возрасте с трудом считал до десяти. Его школьные «успехи» и поведение привели к тому, что ему пришлось сменить несколько школ.

Ему было 12 лет, когда он стал ходить в колледж «Ля Саль», (позже наш сын Брондон, живя в Гонконге, стал ходить в тот же колледж). В то время отец Брюса был очень расстроен его поведением и отношением к учебе. Он понимал, что парню необходимо найти выход своей энергии и поэтому отчасти симпатизировал его уличным дракам, однако работа на съемочной площадке казалась отцу слишком большой помехой учебе Брюса он и поэтому пытался раз или два запретить ему сниматься. Но дело в том, что Брюс очень нравился продюсерам кинокомпаний Гонконга и они сумели уговорить отца.

Немного позже своего поступления в колледж «Ля Саль», Брюс однажды сказал маме, что хочет изучать кунг-фу. Он сказал ей, что к нему несколько раз задирались в колледже, и он хочет научиться драться по-настоящему, чтобы уметь постоять за себя. Его отец, естественно, практиковал Тайцзи Цюань — это серия упражнений и движений, выполняемых в медленном темпе. Каждое утро в Гонконге и по всему Китаю вы можете увидеть, как миллионы мужчин и женщин выполняют движения Тайцзи Цюань. Брюс раз или два присоединялся к отцу и пробовал выполнять движения Тайцзи, но, хотя это одна из форм самозащиты, главная цель Тайцзи — терапевтическая, а то, что хотел изучать Брюс, не имело ничего общего с терапией. Его маме понравилось его желание, и она согласилась платить двенадцать гонконгских долларов за урок.

Его учитель был великий мастер Йип Мен, специалист по стилю Винг Чун. Родоначальником этого стиля является монахиня, которую звали Винг Чун Ин — «Прекрасное весеннее время», проживавшая триста или четыреста лет назад. Этот стиль самообороны идеально подходит женщине или любой другой персоне, не обладающей достаточной физической силой.

Возвращаясь к годам, прожитым с моим супругом, для меня, возможно, самым интересным в его жизни является то, как он

ужал, рос и развивался физически и духовно. Пожалуй, самым замечательным в жизни Брюса является не мастерство, до которого он вырос, не деньги, которые он заработал, не слава, которую он достиг, хотя все это в отдельности уже само по себе заслуживает внимания и уважения, — самым главным его достижением является он сам. Из слабого хрупкого мальчика физически он превратился в удивительное оружие; духовно, я убеждена в этом, он достиг еще больших успехов. Чтобы пояснить то, что я имею в виду, пожалуй, лучше всего воспроизвести эссе, которое написал Брюс, будучи студентом университета. Он назвал его «Момент истины»:

«Гунг-фу — специфическое искусство, а не просто физические выражения. Это тонкое искусство выражения деятельности мозга посредством выполнения определенной техники. Сущность гунг-фу — это не предмет, который можно изучать как науку, помощью получения фактов и их анализа. Нет, понимание этого принципа происходит спонтанно, как озарение, возникающее в мозгу, освобожденном от каких-либо эмоций и желаний. Сущностью этого принципа гунг-фу является Дао-спонтанность всех явлений, происходящих во Вселенной».

«После четырех лет упорных тренировок я начал понимать и чувствовать принцип «мягкости» — искусство нейтрализации сил противника с минимальной затратой собственной энергии. Все это звучит просто, но применить это в жизни исключительно трудно. Как только я начинал спарринг со своим противником, мой мозг приходил в состояние полнейшего смятения. Особенно после приема ударами вся теория «мягкости», которой я пытался руководствоваться, шла прахом. У меня оставалась одна единственная мысль — любым возможным способом ударить его и выиграть».

Мой инструктор, профессор Йип Мен — глава школы Винг Чун, подходил ко мне и говорил: «Лунг, расслабься и успокойся. Забудь о себе и следуй только движениям твоего противника. Освободи свой мозг, позволь ему — основе реальности, производить все центратакующие движения без препятствующих колебаний и содроганий. И самое главное, освой искусство расслабления в любой фазе боя».

«Да, так это было! Я должен расслабиться; однако, как только начинал думать об этом, я только еще больше закрепощался, все получалось против моей воли. Как только я говорил себе: «Ты должен расслабиться», то тут же требование, заложенное в слове «должен», оказывалось совершенно несовместимым с желанием расслабиться. Когда мое острое самосознание доходило до того

состояния, которое психологи называют «внутренним и внешним ослеплением», мой инструктор снова подходил ко мне и говорил: «Лун, только следуя естественному ходу вещей и не вмешиваясь в него, ты сможешь сохранить себя. Запомни, никогда не противопоставляй себя естеству: никогда не встречай свои проблемы лоб в лоб, но всегда контролируй их, двигаясь в соприкосновении с ними. Не тренируйся на этой неделе. Иди домой и подумай об этом».

«Всю следующую неделю я оставался дома. Проведя долгие часы в медитации и тренировках, я в конце концов пошел к морю поплавать в джонке. На море я опять вспомнил свою последнюю тренировку в зале, то, как я вел себя на ней, взбесило меня, и я тогда со всей силы ударил рукой по воде. И в тот же миг мой мозг поразила одна мысль. А разве не вода — одно из основных составляющих всего существующего на земле, является сутью гунг-фу? Я нанес еще один удар, вложив в него всю мою силу, и снова никакого урона воде. Я попытался схватить воду пальцами и сжать в кулаке, но это оказалось невыполнимой задачей. Вода — самая мягкая субстанция в мире, может заполнить собой сосуд любой формы. И в то же время она способна пройти сквозь самую твердую субстанцию в мире. Так вот оно что! Я должен стать таким, как вода. Вдруг надо мной пролетела птица, и тень ее упала на воду. И снова мистический скрытый смысл стал понятен мне. Разве не так же, как отражения птицы на воде, должны проноситься в моем сознании эмоции и помыслы моего противника. Это именно то, что имел в виду профессор Йип, когда говорил, что я должен расслабиться, не сковывать себя — ведь это не означало быть без чувств и без эмоций, но это означало, что чувства и эмоции не должны сковывать. Следовательно, для того, чтобы я мог контролировать свои действия, я должен прежде всего научиться следовать своей природе, а не противиться ей. Я лежал на дне лодки и ощутил, как я соединился с Дао; я стал заодно со своей природой. Я лежал без движения, предоставив лодке двигаться свободно туда, куда ей захочется. В тот миг я достиг состояния душевной гармонии — того состояния, в котором все то, что составляло для меня оппозицию, воссоединилось со мной вместо того, чтобы, как раньше, восстать против меня. В моем сознании больше не было места конфликту. Весь мир стал для меня родным».

Так думал Брюс, когда ему было восемнадцать лет. Но все это еще только предстояло ему открыть для себя. Когда он начал изучать кунг-фу у Йип Мена, он был жестоким, диким подростком

с мятежным духом, вооруженный цепью, ножом и парой кастетов. Стоящим, как правило, во главе своей шайки, полным нетерпения проверить еще раз свой бойцовский дух. Драка начиналась, как правило, при отсутствии каких-либо причин. Отвага была основным катализатором. Брюс подходил на улице к своему противнику и они начинали сверлить друг друга глазами — это была уже настоящая схватка характеров. Но никому ни разу не удалось выиграть такой поединок у Брюса, он и сам об этом не без гордости говорил своим братьям. И, как вспоминает его брат Роберт, как только между лидерами начиналась драка, то, конечно, она тут же перерастала во всеобщее побоище. В портрете Брюса, в котором он получился малолетним бунтарем и потенциальным преступником, пожалуй, немного сгущены краски. Брюс, я в этом совершенно убеждена, по природе своей был слишком интеллигентным, слишком много в нем было артистичности, а это давало ему возможность удерживать себя там, где другой перешел бы невидимую грань. Множество его выходов можно было ожидать заранее, учитывая высокий бойцовский дух мужественного подростка. Все дети, учившиеся в колледже «Ля Саль», были китайцами-католиками, и между ними и английскими детьми из колледжа «Король Георг пятый» была постоянная непрекращающаяся вражда. Китайцы, проживающие в Гонконге, недолюбливали тех. Их поведение по отношению к англичанам вполне понятно, если вспомнить историю Гонконга и ту «дружбу» между этими нациями, которая основана на иллюзии равенства и невмешательства. После школы Брюс с толпой своих приятелей собирались около колледжа англичан, чтобы в который уже раз «поучить» англичан. Естественно, что эти встречи, как правило, заканчивались дракой, и именно тут Брюс впервые учился применять в реальной жизни принципы классического кунг-фу, встречаясь с противниками, которые находились в «счастлимом» поведении относительно правильной техники классического кунг-фу, поэтому их реакция и поведение в драке были совершенно непредсказуемыми, а именно непредсказуемость легла в основу его собственного метода, названного им позже Jeet Kune Do или «Путь опережающего кулака», охарактеризованного Брюсом, как «искусная форма уличной драки».

Брюс набросился на изучение кунг-фу с присущей ему страстью. Если он вдруг начинал чем-нибудь интересоваться, то стараясь дойти до сути, проявлял поистине первобытную силу и упорство, он становился очень «прожорливым» и все поглощал и поглощал новую информацию. Его преданность кунг-фу была безмерной. В то

время, как другие ученики придерживались определенного расписания занятий, Брюс ежедневно после школы спешил к Йип Мену. Порой для того, чтобы иметь возможность быть на уроке единственным занимающимся, Брюс прибегал к следующему трюку: он приходил много раньше всех остальных учеников и встречал их на пороге школы Йип Мена со словами: «Учитель просил передать, что сегодня занятий не будет», сам же после этого один шел в зал, где и был единственным объектом внимания и мудрости большого мастера. По отношению к кунг-фу Брюс вел себя, как маньяк. Казалось, он жил только кунг-фу. Только что он мог находиться в глубокой задумчивости и вдруг срывался с места и наносил серию ударов, испытывая на практике ту идею, которая возникала в его беспокойном мозгу. Идя по улице, он порой шокировал прохожих, когда начинал сыпать ударами вокруг себя во все стороны (те эффективные удары ногами, которые позже стали известны кинозрителям, не были техникой стиля Винг Чун). Даже во время еды дома он не мог спокойно сидеть, а двигал стул вперед, назад свободной рукой, укрепляя мышцы.

Прозанимавшись кунг-фу два месяца, он снова подрался с парнем, который до этого его отколотил. На этот раз Брюс оказался лучше своего обидчика. «Я изучал Винг Чун» — усмехнулся Брюс, глядя на своего поверженного соперника. Фактически же дело было, конечно, в уверенности Брюса в своих силах, а не в его мастерстве, так как ни одно воинское искусство не способно трансформировать человека за такой короткий срок. К пятнадцати годам Брюс был уже заметной фигурой среди ребят, живших по соседству. Кроме всего, он был очень симпатичным и знал это. Он был в том возрасте, когда подросток начинает обращать внимание на противоположный пол. Его брат Роберт говорит: «Брюс проводил минут пятнадцать у зеркала, причесывая волосы, проверяя, как завязан галстук и т.д.» В этом был, конечно, элемент нарциссизма, но все это было в нормальных пределах для парня его возраста. Безусловно, его внешние данные плюс уверенность в себе, да и репутация задиры привели к тому, что ему не составляло большого труда привлекать к своей персоне внимание девушек. Его манера держаться с девушками отличала его среди других юношей — это была хорошо сбалансированная смесь самоуверенности, чувственности и непринужденности в общении. Короче говоря, он обрушивал весь огонь своей батареи очарования на ту девушку, которая попадала в поле его зрения, кроме того, он был прекрасный танцор. В 1958 году Брюс выиграл в Гонконге чемпионат по исполнению танца ча-ча-ча. В одном из

дневников было сказано, что у Брюса были порнографические карты, которые он время от времени показывал той девушке, которая приглашалась провести с ним вечер, хотя карты были не больше, чем шутка. Это был маленький трюк, так как редко какая девушка могла удержать улыбку и не рассмеяться, когда Брюс давал ей одну из таких карт.

Он был постоянным участником всевозможных драк. Когда мы пришли в колледж «Ля Саль» поговорить с преподавателями об успеваемости нашего сына Брэндона, то директор колледжа, мистер Генри без труда вспомнил Брюса и его студенческие годы. Он рассказал мне о том, как однажды во время собрания преподавателей они сидели в кабинете директора (если кто-нибудь из школьников заходил в кабинет, то это расценивалось как вандализм), и вдруг дверь распахнулась, и в кабинет, словно ураганный вихрь, влетел Брюс. Он обежал вокруг стола раз или два, в то время как все присутствующие застыли от удивления с широко раскрытыми ртами. После этого он также стремительно, как появился, исчез. Мистер Генри, естественно, решил узнать причину столь странного поведения Брюса. Брюс довольно туманно поведал мне о том, что за ним гнались ребята, которые без всякой причины захотели его отлупить. Частично так оно и было, единственное, о чем он не рассказал, так это о том, что он сам затеял драку. Он отколотил одного парня, и вскоре за ним гналась толпа жаждущих крови. Мистер Генри вспоминал о том, как в столь раннем возрасте Брюс имел уже достаточное количество врагов. Брюса часто обвиняли в том, что он был очень заносчивым в школьном возрасте. Действительно, он постоянно стремился к тому, чтобы быть доминирующей фигурой. К тому времени, когда его попросили покинуть колледж «Ля Саль» он был, как говорит мистер Генри, «Королем горилл — боссом всей школы». Это не означает, что Брюс только и делал, что искал себе очередную жертву из более слабых, тем не менее он сам, мальчишек, но и от возможности лишней раз подраться он тоже никогда не отказывался. В конце концов, он создал себе репутацию бесстрашного драчуна и эксперта по кунг-фу, а в результате большинство школьников отмечали его, как одного из тех, кого лучше обходить стороной. Как вспоминает Роберт: «Брюса не нужно было дважды приглашать подраться». Когда я смотрю на фотографии моего мужа, где он запечатлен в школьные годы, у меня часто возникает одна мысль: трудно поверить, глядя на него, что это был такой дикий подросток. На групповой фотографии класса — симпатичный, аккуратный

и со вкусом одетый парень, с тщательно причесанными волосами да к тому же еще и в очках, в общем, каждый дюйм его изображения говорит, что перед вами благовоспитанный, серьезный ученик. Он совершенно не похож на сорвиголову, однако то, как он относился к учебе, можно понять из записей, сделанных им в своем дневнике в 1958 году (заметьте, как плох был его английский в то время).

«30 ноября 1958 году: Сейчас я пытаюсь обнаружить мою карьеру — то ли быть врачом, то ли другое? Если как врач — я должен учиться с большим упорством».

«1 декабря 1958 года: Учить больше математику, учить больше английский, «устная речь»».

Для того, чтобы получить более полную картину, пожалуй, необходимо привести здесь следующие записи:

«29 марта 1958 года: Выиграл внутришкольные соревнования в финале против трехкратного чемпиона Гейра Элм. Школа св. Георгия».

«2 мая 1958 года: Против парня, изучавшего китайский бокс в течение 4 лет. Результат: я выиграл. Этот парень попался на финт и потерял зуб, но поставил синяк мне под глазом».

Первые две записи говорят о том, что Брюс не любил школу и учился плохо. Его успехи в математике были прискорбны; единственное, что ему было доступно — это сложение и вычитание, и только потому он кое-как сводил концы с концами, что силой заставлял более успевающих учеников делать за него домашние задания. Фактически, если бы он остался жить в Гонконге, у него не было бы никаких шансов успешно окончить среднюю школу и поступить в колледж. Брюс впоследствии сделал поворот на 180 градусов, переехав в 1958 году жить в США. И серьезно взявшись за свое образование, окончил высшую техническую школу имени Эдисона в Сиэтле с такими хорошими отметками, что этого было достаточно для поступления в университет имени Вашингтона. По существу, в его сознании произошла настоящая революция.

Быть кинозвездой с лицом, известным миллионам кинозрителей, когда тебе нет еще и восемнадцати — вряд ли может быть хорошей гарантией того, чтобы стать цельным человеком, а к этому еще добавлялось чувство физического и духовного превосходства над своими сверстниками, которое появилось в результате его занятий кунг-фу, а также участия в уличных драках. Я думаю, уже то удивительно, что при всем этом Брюс прибыл в Америку доброжелательным и вызывающим восхищение парнем.

Позанимавшись немного в школе у Йип Мена, Брюс был принят в

свою компанию двумя более старшими, чем он ребятами — Ёнг Суенлеунгом и Чеунг Чеак Хингом, также являющимися учениками Йип Мена. Они, изучив основы стиля Винг Чун, находились теперь в постоянном поиске молодых людей, практиковавших другие стили кунг-фу и желающих проверить на практике свое мастерство (в настоящее время существует, по крайней мере, 150 различных стилей или форм ушу). В основе своей во всех этих поединках было спортивное благородное начало — молодые люди проверяли свою смелость, силу и искусство в единоборстве друг с другом. Два «старших брата» плюс Брюс — «младший брат», составляли боевой отряд школы Йип Мена. В этих поединках участвовало ограниченное количество участников с каждой стороны, время и место проведения этих поединков хранилось в секрете. Но в дальнейшем матчи стали более внушительными и менее засекреченными. Целыми группами на мотоциклах и машинах приезжали юноши в назначенное место. Здесь уже назначались судьи, оговаривались правила и подготавливался «ринг». Такие матчи проводились на протяжении нескольких лет, менялись только участники. Брюс вместе с другими учениками Йип Мена, естественно, не всегда сдерживал победы. Йип Чан, сын Йип Мена, говорит, что Брюс был в то время совершенно без ума от кунг-фу и отдавал все свое свободное время и всю энергию на изучение воинских искусств.

Однажды, когда Йип Чан и Брюс вместе по улице, Йип Чан вдруг обнаружил, что Брюс потерялся. Вернувшись обратно, он увидел Брюса, сидящим на краю дороги и погруженным в свои мысли. Затем он поднялся и начал наносить удары во все стороны. Третий дневник поведал мне о том, как к Брюсу стал проявлять большой интерес один из преподавателей школы, ирландец по национальности, мистер Генри. Он поспарринговал с Брюсом пару раз, после чего понял, насколько хорош Брюс, и тогда предложил ему участвовать во внутришкольных соревнованиях, проводившихся по правилам английского бокса.

Уже много позже многими журналистами и экспертами кунг-фу и врате часто обсуждался вопрос, насколько успешно Брюс мог бы поступить против чемпиона мира Мохаммеда Али. Но практически невозможно определить, насколько успешно будут противоборствовать друг другу два человека, специализирующихся в различных стилях боя. Так, например, чемпион по борьбе может побить чемпиона по боксу. В свое время, будучи чемпионом мира, великий Джон Салливан был жестоко избит мастером самбо — французской версии кунг-фу, которое, как и само кунг-

фу, возможно, происходит от греческого панкратиона, «завезенного» в Индию Александром Македонским. В финале школьных соревнований Брюс встретился с англичанином из школы Короля Георга Пятого. Этот парень на протяжении последних трех лет был чемпионом Гонконга. Брюс, приняв одну из стоек кунг-фу, ждал атаку своего противника, который кружил вокруг него в боксерском танце. Затем англичанин решился на атаку, Брюс защитился и нокаутировал его. Однако тучи сгустились над Брюсом. Как рассказывает Роберт, ученики Винг Чун получили вызов от школы Чой Лей Фуа. Второго Мал обе группы встретились на крыше одного из административных зданий в Коулуне. Большая часть крыш таких зданий была приспособлена под баскетбольные площадки и в соответствии с этим правилами определения победителей были следующие: та школа, которая сумеет выгнать своих противников за лицевую линию, объявляется победителем. Посидинок, как правило, протекал жестоко, ребята, в основном, оттачивали свою технику. И в этот раз все началось в дружеской манере, но превратилось в побоище, как только противник Брюса подбил ему глаз. Роберт утверждает, что Брюс не был готов к такому повороту и потому мгновенно вскипел. Началась откровенная драка. Брюс нанес несколько прямых ударов руками (в стиле Винг Чун удары ногами наносят редко), он нанес их очень быстро и мощно, парень не смог их отразить и попятился. Брюс нанес ему в лицо еще несколько ударов и парень упал на спину за лицевой линией. Брюс, находясь во взбешенном состоянии, ударил его ногами несколько раз в лицо, попав в глаз и выбив ему пару зубов. Родители пострадавшего заявили в полицию, и миссис Ли пришлось подписать бумагу, в которой говорилось, что она будет отвечать в уголовном порядке за все будущие поступки Брюса. Только после этого его выпустили из участка. Они зашли с Брюсом в ближайшее кафе, где в спокойной беседе обсудили с ним его перспективы на будущее. Она предупредила Брюса о том, что если отец узнает о случившемся, то будет очень огорчен. Брюс, боявшийся отца, понял, что его ждет заслуженная кара. Однако миссис Ли ничего не сказала о случившемся другим членам семьи, хотя чуть позже в разговоре с мужем она, как бы невзначай, предложила отослать Брюса в Америку, сославшись на то, что ему уже восемнадцать лет, и это очень подходящее место для молодого человека. Там он сможет наилучшим образом применить свои таланты. «У него душа совершенно не лежит к учебе», — сказала она мужу. Прежде, чем Брюс отплыл на пароходе в Сан-Франциско всего с одной сотней

долларов в кармане, мать предупредила его о том, что пока он не станет настоящим человеком, ему не стоит возвращаться домой. Брюс обещал вести себя достойно, напоследок сказав: «Я вернусь, когда заработаю достаточно денег». Когда Брюс впоследствии встретился с миссис Ли, то у нее были все основания гордиться своим дерзким и мятежным сыном. Он упорно трудился и уже начал завоевывать себе репутацию уважаемого человека. Он вернулся состоятельным человеком, уже начавшим пользоваться первыми плодами своего успеха.

Америка встретила Брюса не более и не менее дружелюбно, чем любого другого из миллионов эмигрантов. Вообще, он был более подготовлен, чем большинство его соотечественников. Во-первых, он был городским жителем, во-вторых, у него было хоть какое-то представление об английском, хотя для жизни в Америке ему необходимо было крепко взяться за изучение языка. Ему удалось найти себе крышу над головой и устроиться на работу. В начале он остановился в Сан-Франциско у друга отца и заработал немного денег, давая уроки танцев. Затем Руби Чоу, владелица ресторана в Сиэтле и значительная фигура среди местных политиков, поселила его в комнате над своим рестораном. С одной стороны, это был благородный жест по отношению к сыну своего друга, с другой стороны, он стал работать у нее официантом. Брюс ухватился за эту постоянную работу и переехал в Сиэтл. Он последовал классическому американскому образу жизни молодых людей — днем он занимался, засеив за язык и математику, а вечером трудился. Все это было необходимо ему для поступления в колледж. Он поступил в высшую техническую школу имени Эдисона. Вечерами, иногда прихватывая и ночное время, работал в ресторане, часто совмещая эту работу с работой в газете «Сиэтл таймс», где он порой оформлял страницы с рекламой и различными объявлениями. Ему удалось повесить мешок в углу кухни ресторана и там, пока не было клиентов, он практиковал кунг-фу. Уже в это время Брюс решил во что бы то ни стало добиться успеха в жизни. Как он писал потом через четырнадцать лет: «Еще в то время, когда я был юнцом, я инстинктивно чувствовал в себе непреодолимую тягу к постоянному росту и самосовершенствованию. Для меня жизнедеятельность человеческого существа, «высшего» существа — это развитие своего потенциала с последующим его успешным применением. Поэтому здесь я должен немного вернуться к тому, как много лет тому назад я получил сильнейший пинок под зад от, так называемого, «воображаемого своего места в жизни». Я должен был сам, посредством упорного труда, испытыв все на своей шкуре, открыть прописные истины, такие как: никто тебе не поможет

лучше, чем ты сам, значит, нужно делать все от тебя зависящее, чтобы достичь поставленной цели, а этот процесс безграничен, как и само развитие человеческой личности. Ведь цель тоже меняется.

Много сделал я за эти годы моего становления. За это время я прошел путь от себя воображаемого до себя реального, от слепого следования пропаганде, от организованной коллективной истины и т.д. до достижения своего естественного предназначения. В школе Эдисона Брюс и начал эту многолетнюю битву за отстаивание и совершенствование своей личности. Для этого ему, прежде всего, было нужно понять самого себя, изучить до тонкостей свое искусство. А это, как он сам говорил — «процесс, не имеющий предела». Он заставил себя засесть за математику и другие естественные науки, взяться за ту область знаний, которую он раньше совершенно игнорировал. В то же время он продолжал с удовольствием изучать историю и философию. Закончив высшую школу, он получил диплом с хорошими оценками по всем предметам, что дало ему право поступить в университет имени Вашингтона — событие, о котором еще два года назад члены его семьи не могли и мечтать.

Он был решительным и динамичным молодым человеком, глубоко верящим в свои возможности и, как большинство выдающихся личностей, не собиравшимся слепо следовать за толпой. Ему часто противоборствовали другие сильные личности, поэтому нередко и то же время у него появлялись и новые друзья, и новые враги. Среди его друзей и последователей был и американец японского происхождения Таки Кимура. Таки было 33 года, когда они познакомились с Брюсом. В то время Брюс уже был знаменитым в небольшом кругу специалистов воинских искусств. Он демонстрировал свое искусство в Сан-Франциско, Лос-Анджелесе и Ванкувере. Именно там он произвел на специалистов ошеломляющее впечатление. «Я занимался дзю-до в 1959 году», — говорит Таки (там он был интернирован в США во время второй мировой войны, так как он долго не мог найти себе работу). Он постоянно ощущал на себе антияпонские настроения большинства местных жителей. И вот, когда он уже стал терять уверенность в себе, он решил изучать воинские искусства, чтобы укрепить свой дух. Я был разбит жестоко избит людьми, которым я не сделал ровным счетом ничего плохого. После этого я был совершенно деморализован. Один из тех, кто ходил к Брюсу заниматься кунг-фу, как-то раз пришел в магазин, где я в то время работал, он рассказал мне об этом замечательном молодом человеке, приехавшем из Гонконга.

Про себя я подумал, что все эти замечательные молодые люди ничего не стоят, уж я-то немного разбираюсь в воинских искусствах. Но он продолжал утверждать, что Брюс совершенно «невероятный». В то время все эти парни занимались на пустырях или в городских парках. Так вот, я пошел на университетское футбольное поле, где и увидел его в первый раз. Я был настолько потрясен увиденным, что не откладывая, тут же решил посещать его занятия. Его мастерство уже тогда производило очень сильное впечатление. В то время мы могли встречаться с ним только по воскресеньям в парке. Я был заинтригован его поразительной способностью быть расслабленным и, казалось бы, малосильным, и вдруг, мгновенно и удивительно мощно взрываться».

Его друг Джун Ри говорит, что Брюс был всегда откровенен, страстен и прям в своих высказываниях, особенно, если дело касалось кунг-фу и других воинских искусств. В своих почти безнадежных попытках внести ясность в собственные идеи, касающиеся кунг-фу, каратэ и т.д., он часто натывался на непонимание, а то и на откровенную враждебность со стороны специалистов, проповедующих классические кунг-фу и каратэ.

Позже, в 1967 году, он суммировал свои идеи, выразив их кратко и недвусмысленно в журнале «Блэк Бэлт».

Он настаивал на том, что кунг-фу должно основываться на реализме и искренности и сожалел о том, что очень трудно найти инструктора, у которого был бы такой подход к своему искусству: «Слишком много времени тратится на хождение вокруг да около, на нереальные позы и классические движения, потерявшие всякий смысл, на ритуалы. Все слишком искусственно и механично и совершенно не подготавливает ученика к бою. С парнем уже покончат, пока он будет воспроизводить свои заученные классические танцы. Классические методы, я считаю, это своего рода форма паралича, омертвения того, что когда-то было живым и подвижным. Люди, практикующие классику, лишь слепо повторяют из раза в раз всю эту рутину, все эти трюки и фокусы, которые уводят их в никуда». Он охарактеризовал такую систему преподавания, как «организованное околпачивание» и, критикуя классическое кунг-фу, подчеркнул, что лишь в простоте и направленности лежит путь к успеху. «Для меня, — сказал Брюс журналисту, — весь этот маскарад нефункционален». Один японец, обладатель черного пояса, присутствующий на одной из ранних демонстраций Брюса, оскорбился высказанными им идеями и вызвал его на поединок. Брюс старался объяснить ему, что его персонально он ничем не

хотел обидеть. Он не собирался никого дискредитировать, а лишь пытался объяснить свои методы. Но японец упрямо стоял на своем, и Брюс вынужден был принять вызов.

Они в сопровождении толпы возбужденных зрителей пошли в ближайший спортивный зал. Схватка была короткой и показательной. Японец атаковал Брюса ногой, Брюс, применяя блоки стиля Винг Чун, защищался. Применяя прямые удары руками, Брюс принудил своего противника отступить за белую линию, затем сбил его на пол и закончил свою атаку ударом ноги в глаз. На все это ушло одиннадцать секунд. Мастер черного пояса был ужасно поражен случившимся, но, правильно оценив схватку, стал одним из самых близких друзей Брюса и его почитателей.

Как однажды сказал Боб Уолл, инструктор каратэ (О'Хара в фильме «Остров дракона»), — «Единственная вещь, которую я ненавижу в Брюсе, — его способность делать то, о чем он говорит». Таки Кимура к этому добавляет: «Многие относятся к его заявлениям с сарказмом, но стоит им только увидеть его в действии, как они тут же хотят к нему присоединиться». Однако, пытаясь объяснить своим ученикам то, чего он хотел от них добиться, Брюс часто натывался на непонимание. «Моих знаний техники кунг-фу совершенно недостаточно, чтобы сделать из ученика мастера своего дела, если он не проникся внутренним духом этого искусства. В свою очередь, внутреннее содержание может быть доступно ученику в том случае, если его разум будет находиться в полной гармонии с окружающим миром, а это возможно, только когда он достигнет состояния, которое в даоизме называется не вмешиваться в ход вещей своим сознанием, основано на сохранении абсолютной подвижности (восприимчивости) разума, что возможно лишь в том случае, если мозг будет совершенно свободен от интеллектуальных сомнений и волнений.

Я верю в то, что каждый человек способен настроить себя на достижение поставленной цели, если он соединит свои помыслы определенностью цели, упорством и жгучим желанием реализовать то, что задумал».

В своем преподавании Брюс любил обращаться к философским высказываниям, большинство из которых он применял не только в бою, но и в повседневной жизни:

«Не будь напряжен, но будь начеку.

«Не думай, но и не спи.

«Не застывай, будь подвижен и гибок.

Освободи свой разум от мешающих условностей и ограничений». Это значит — быть живым, способным видеть и воспринимать. И, что бы ни произошло, быть ко всему готовым. Первоначально его искушали заманчивыми предложениями. В частности, почти сразу после приезда в Сан-Франциско, ему предложили открыть школу кунг-фу и преподавать в ней. Позже он сказал журналисту из «Блэк Белта», что в течение первых шести месяцев разные каратисты несколько раз просили его открыть здесь «квун» (школу), но он в то время не проявил к этому никакого интереса. Он хотел продолжить свое образование. Но он так же сказал, что очень тяготился той работой, которую был вынужден выполнять, чтобы жить и учиться, когда приехал в Сиэтл, и добавил полушутя: «Я был слишком ленив и поэтому в конце концов начал преподавать кунг-фу». Конечно, он не мог отказаться от кунг-фу, пусть даже временно — для него это было равносильно тому же, что и перестать дышать, кроме того, как «сифу» — инструктор — он мог заработать больше.

Маргарет Уолтер, профессор университета, говорит, что Брюс был очень динамичным молодым человеком. Она вспоминает: «Мое знакомство с ним было довольно забавным. Я преподавала иностранным студентам английский язык и на одном из моих занятий появился Брюс. Я не помню, попал ли он в мой класс официально через списки или проник в него нелегально, узнав от студентов, что я довольно хороший преподаватель. Скорее всего, второе, так как мой класс был уже переполнен, и я не могла набирать больше, чем было положено. Но иногда бывает, что в классе появится студент и просит вас разрешить ему посещать ваши занятия... То, что регистратор об этом не знает — небольшое горе. Он хорошо говорил по-английски, но писать на некоторые темы было для него тогда трудно. Поэтому в первой четверти я разрешила Брюсу писать о том, о чем он сам хотел. Он очень любил Гонконг, и поэтому часто писал о нем. Я уверена, что многое из того, что он переводил на английский язык, было взято из китайской поэзии, которую он любил, изучал и хорошо знал. Однажды я сказала ему об этом, он лишь рассмеялся. Во второй четверти он пошел еще дальше и написал мне серьезную работу, которая, в общем-то, являлась изложением принципов философии Дао. Как вы знаете, его физическое восприятие кунг-фу было тесно связано с его духовными принципами. Так вот, он написал работу объемом в целую книгу о философии Лао Цзы — основа-

теля философии Дао. Это было очень интересно, я очень много нового узнала из его работы». Брюс действительно написал два трактата, объемом, достаточным для двух диссертаций, о философских принципах, положенных в основу кунг-фу.

Я уверена, что почти невозможно понять Брюса, его жизнь, если не обратиться, пусть даже бегло, к его работам. Первую, которую он оформил своими иллюстрациями (Брюс ко всем талантам умел еще и хорошо рисовать карандашом и красками), он назвал «Искусство гунг-фу».

«Гунг-фу — пожалуй, одна из самых древних систем безоружного боя; практикуется для укрепления здоровья, совершенствования разума, а так же для самообороны. В силу того, что оно изучалось в узких кругах и под строжайшим секретом, гунг-фу практически не известно остальному миру. История его существования насчитывает 5000 лет. Первоначально, в давние, покрытые туманом, времена, гунг-фу было простой дракой поколения людей, занимающихся им; эти люди улучшали его, смягчали наиболее жесткие моменты, шлифовали технику до тех пор, пока из всего этого не появилось исключительно эффективное боевое искусство.

В значительной степени гунг-фу обрело связь между физическим и духовным началом благодаря китайским монахам и даоистским священникам, практикующим это искусство. Гунг-фу для них да и для других серьезных учеников значит много больше, чем только исключительно эффективная система боя; просто убить или искалечить своего противника никогда не являлось для них основной целью. Гунг-фу — это составная часть философии даоизма и буддизма, идеалом которых является принцип — не сталкиваться лоб в лоб с внешними силами, прогнуться под их давлением с тем, чтобы разогнувшись — стать еще сильнее, чем прежде, проявляя терпимость ко всем невзгодам, вынося пользу из своих ошибок, постигая суровые уроки жизни.

Гунг-фу охватывает множество различных аспектов, оно учит не только тому, как защитить себя, но и как правильно жить. В гунг-фу существует две основные школы: «жесткая» и «мягкая». «Жесткая» школа основное внимание уделяет скорости, координации движений, физической мощи; представители ее любят демонстрировать свою мощь, ломая кирпичи и камни голыми руками, они в состоянии в считанные секунды разделаться с несколькими противниками. Эта «жесткая» школа уделяет основное внимание внешней стороне гунг-фу, если так можно

выразиться, которую характеризует непреклонность в достижении цели и агрессивность. «Мягкая» школа, напротив, верит больше в мягкость, пластичность, гибкость, в союз разума и тела; твердость тренируют в гармонии с дыханием, а дыхание в свою очередь развивает тело. Эта школа концентрирует свое внимание на внутренней стороне гунг-фу, проповедуя мягкость и непротивление. Однако в конечном счете обе эти школы в определенных ситуациях проявляют и твердость и мягкость, а также и агрессивность и непротивление. От этих двух основных школ ответвляются сотни других кланов, каждый из которых отработывает свой метод. Здесь я назову некоторые из этих кланов: «Игл Кло» — «Коготь орла» — клан, известный своей исключительной мощной работой рук; «Матис» — «Богомол» — клан, уделяющий основное внимание развитию мощи предплечий, а также ударам ногами; «Тай кик» — все движения пластичны и мягки; «Чой Ли Фут» — уповает на мощь и на бой в основном на длинной дистанции; «Буат Ква» — мягкость и работа ногами; «Уайт Крэйн» — «Белый журавль» — удары руками по глазам и т.д.

Знания по философии Брюс черпал из книг таких авторов, как: Будда, Конфуций, Лао-Цзы — основоположников Даоизма, а также других восточных мыслителей и духовных лидеров. Основная часть его работы — дистилляция мудрости этих учителей. Главным принципом является принцип Инь-Ян, который графически изображается в виде символа, представляющего двух рыб. (Этот символ Брюс использовал как эмблему своих клубов и на своих визитных карточках).

В своей следующей работе, озаглавленной им, — «Дао Гунг-фу», Брюс писал: «Для китайцев гунг-фу является тонким искусством выражения деятельности мозга, посредством технических приемов рукопашного боя. Принцип гунг-фу не является тем предметом, который можно изучить как область науки, анализируя результаты проведенных экспериментов. Этот принцип становится понятным и очевидным вдруг, и происходит это спонтанно, словно возникновение цветка, но осознать это может лишь мозг, не отягощенный эмоциями и желаниями. Отправной точкой этого принципа гунг-фу является «Дао» — спонтанность всего происходящего во вселенной».

Брюс объяснял это слово следующим образом: «Дао» не имеет точного эквивалента в английском языке, я предлагаю переводить его как «Суть» или «Истина». «Дао» возникает при взаимодействии

«Инь и Ян» — двух не делимых взаимодополняющих друг друга сил, без которых не происходит в мире ни одно явление. Этот принцип «Инь-Ян», также известный под названием «Тай Цзи», является базовой структурой гунг-фу. «Тай Цзи» был впервые описан 2000 лет тому назад Чоу Чаном. «Ян» — белизна, отождествляет все положительное: это твердость, мужское начало, день, свет, тепло и т.д. Инь — чернота, противоположен Ян — белизне. «Инь» отождествляет все отрицательное: это мягкость, женственность, тьма, ночь, холод и т.д. Основная теория «Тай Цзи» основана на том, что нет ничего такого вечного, что в конечном счете не могло бы измениться. Другими словами, когда активность достигает своей наивысшей точки, она переходит в пассивность, то есть в «Инь». А «Инь», в свою очередь, переходит в активность, то есть в «Ян». Активность является следствием пассивности и наоборот...

Такая система взаимозаменяемости пиков и спадов является принципом непрекращающегося изменения. Из этого видно, что эти две основные силы, казалось бы, вступающие друг с другом в конфликт, на самом деле, будучи взаимозависимыми, не противоборствуют, а находятся в союзе друг с другом.

Применение принципа «Инь-Ян» в гунг-фу выражается законом гармонии. Закон гармонии говорит о том, что субъект должен находиться в постоянной гармонии с внешними силами, а не вставать против них. Это значит, что субъект должен действовать спонтанно и делать только то, что в данной ситуации является самым естественным и, самое главное, быть спокойным и расслабленным. Когда оппонент «А» действует силой «Ян» против «Б», «Б» не должен сопротивляться «А», тоже используя силу. Другими словами, не использовать «Ян» против «Ян», а вместо этого ответить ему мягкостью «Инь» — то есть, лишь сопроводить его, «А» в направлении его же «А» собственной силы, иными словами — ответить «Инь» на «Ян». Когда сила оппонента «А» достигает своей экстремальной точки, то из «Ян» она перейдет в «Инь», и тогда оппонент «Б» воспользуется этим и, найдя брешь в его защите, сможет контратаковать его своей силой, то есть «Ян». Таким образом, весь процесс будет протекать естественно, а следовательно, без какого-либо напряжения. «Б» гармонично подстроит свои движения под действия «А», практически без сопротивления со своей стороны. Вышеназванный принцип находится в близкой связи со следующим законом — законом невмешательства в явления, происходящие в природе. Этот закон учит человека, занимающегося

гунг-фу, забыть о себе и следовать за оппонентом (силой), т.е. он не производит какое-либо действие первым, а должен лишь реагировать в соответствии с ситуацией. Основная идея состоит в том, чтобы победить своего противника и никогда не находиться во фронтальной позиции по отношению к его силе. Будучи атакован, он не пытается преградить путь силе своего противника, а лишь находится с ней в соприкосновении настолько плотном, насколько это необходимо, чтобы контролировать направление действия силы. Этот закон иллюстрирует принципы «непротивления» и «неперебарывания», в основу которых положена следующая мысль — ветки могучего дерева ломаются под массой лежащего на них снега, в то время как простой тростник, более слабый, но более гибкий, остается целым и невредимым... Лао Цзы очень много места уделил в своих трактатах теории мягкости. В противоположность общепринятым понятиям принцип «Инь» — мягкость, гибкость и уступчивость, отождествляется с самой жизнью и способностью выжить. Так как человек может уступать (поступиться чем-нибудь), он может выжить. В противовес этому, принцип «Ян», который отождествляется с непреклонностью и твердостью, приводит к тому, что человек может быть сломлен внешними силами».

Для пояснения своих мыслей Брюс приводит несколько цитат из Лао Цзы: «Пока человек жив, он — мягок и податлив, но стоит умереть — уже не гнется, а лишь молчит сурово. Все существа: деревья, травы пока живы — пластичны и гибки, но в смерти становятся сухими. Лишь тронь — и распадаются на мелкие куски».

«Несгибаемая воля есть спутник смерти, а уступающая мягкость — сама жизнь. Непреклонные солдаты победы не одержат, негнущееся дерево сдастся топору. Сильные и могучие падут со своих вершин, слабые же и податливые окажутся всех выше».

«Способ выполнения двигательных действий гунг-фу тесно связан с процессами, происходящими в мозгу. Фактически мозг тренируют с тем, чтобы он направлял движения тела. Мозг повелевает, и тело действует. А раз так, то становится понятным, насколько важно уметь контролировать деятельность мозга. Однако это не простая задача...»

Для правильного выполнения техники гунг-фу необходимо, чтобы за физическим расслаблением последовало бы психическое расслабление, другими словами, чтобы мозг был не только пластичен, но и свободен.

Для того чтобы достичь такого состояния, человек практикующий гунг-фу, должен оставаться уравновешенным и невозмутимым и освоить принцип «бездеятельности, бездумности мозга»... Это не пустой мозг, в котором отсутствуют все эмоции, а просто спокойное и уравновешенное состояние мозга. И, хотя спокойствие и уравновешенность важны, однако основной составной частью принципа «бездумности мозга» является принцип «отсутствия фиксации внимания». У человека, практикующего гунг-фу, мозг действует подобно зеркалу — зеркало ни на чем не фиксирует свой внутренний взор, оно ничему не противится, оно принимает, но не удерживает.

Пусть мозг думает о том, о чем желает, без волевого вмешательства в его деятельность со стороны его владельца. И до тех пор, пока мозг думает о чем хочет, не будет нужно прикладывать абсолютно никаких усилий для того, чтобы он был свободен. Нет необходимости стараться что-либо делать, так как чтобы ни проходило миг за мигом перед его внутренним взором, все будет им воспринято... Такой мозг невосприимчив к эмоциональному воздействию. «Бездумность» мозг использует целиком подобно тому, как мы используем глаза, когда рассматриваем различные объекты, не прикладывая специальных усилий для остановки взгляда на каком-то конкретном объекте... Следовательно, концентрация внимания в гунг-фу не означает ограничение внимания жесткими рамками рассмотрения одного отдельного объекта, а означает лишь спокойную и мгновенную констатацию того, что происходит в данный момент в данном месте. Такая концентрация внимания может быть проиллюстрирована поведением зрителей, наблюдающих за футбольным матчем; вместо того, чтобы сосредоточить внимание на игроке, владеющем мячом, зрители воспринимают целиком все футбольное поле. Похожим образом сосредоточен мозг гунг-фуиста, но не задерживается на восприятии какой-то одной отдельной части своего оппонента. И это становится особенно показательным, когда гунг-фуист имеет дело с несколькими противниками. Так, например, предположим, что его атаковали десять человек, каждый из которых последовательно пытается уложить его. Избавившись от одного, он, не позволяя своему мозгу ни на ком «задержаться», начинает взаимодействовать со следующим противником. И сколь быстро удары бы ни следовали один за другим, он не оставляет и доли секунды, чтобы совершить какое-либо ответное действие в промежутках между ними. Таким образом будет успешно покончено поочередно

с каждым из нападавших... Мысль течет подобно воде, которая наполняет пруд, и постоянно готова вылиться из него обратно.

Во время спарринга гунг-фуист учится забывать о себе самом, он учится следовать за движением своего оппонента, при этом сохраняя свой мозг свободным, с тем чтобы контратаковать своего противника без лишних размышлений. Он освобождает себя от всех интеллектуальных сомнений, от психических напряжений и выбирает для себя пластичную манеру действия. В его действиях полностью отсутствует элемент заданности, он позволяет своему мозгу действовать спонтанно, раскованно. Но как только течение его мыслей застопорится, мгновенно будет нарушена рациональность его движений, и в ту же секунду удар противника дойдет до цели»...

В последующие годы, когда могучий вихрь судьбы вверг его в самый центр необычных и жестких обстоятельств, мышление Брюса претерпело необходимые изменения и стало более гибким. Он стал способен быстро приспосабливаться и вживаться в свой стремительно меняющийся стиль жизни.

«Мир, — писал Брюс, — полон людей, решительно настроенных стать неординарными личностями, они не могут жить, не создавая себе проблем. Они хотят идти впереди всех, быть у всех на виду. Такие амбиции гунг-фуиста не обременяют, он сознательно отказывается от любых форм соревнований и отстаивания своего «я».

Человеку, практикующему гунг-фу, если он действительно стоящий мастер, вообще не свойственно чувство гордости. Гордость неизбежно обуславливает стремление человека достойно выглядеть в глазах других людей. В самом понятии гордости заложены страх и отсутствие гарантии безопасности, потому что, когда человек страстно желает, чтобы его уважали, он стремится завоевать себе подобающий статус, но как только это происходит, тут же автоматически у него появляется страх потерять свой статус. И тогда защита статуса становится для него самой важной необходимостью, что, в свою очередь, порождает постоянное чувство тревоги и озабоченности.

Как мы знаем, гунг-фу ставит перед практикующим это искусство цель самокультивирования себя как личности; а раз так, то, следовательно, его внутренняя самооценка является единственно верной оценкой, поэтому, находясь в постоянном процессе самосовершенствования, гунг-фуист живет, не ощущая никакой зависимости от мнения других людей. Достигнув высокой

степени самореализации и самосовершенствования, он не испытывает страха от мысли, что его не уважают другие люди. Гунг-фуист стремится к самосовершенствованию, но никогда не ставит себя в зависимость от того места, которое ему определяют другие члены общества.

Мастер гунг-фу, в отличие от новичка, сдержан, спокоен и уверен в себе, у него нет ни малейшего стремления к рисовке. Находясь под влиянием гунг-фу, он совершенствует свое мастерство, которое становится все более одухотворенным и он сам, в свою очередь, в ходе духовной борьбы трансформируется, становясь все более независимым и свободным.

Для него слава и статус — ничего не значащие понятия».

Когда Брюс писал эти строки, то даже он сам совершенно не представлял того, что ожидает его в будущем.

Еще будучи ребенком, он вкусил первые плоды своей известности, но мог ли он предполагать, до каких высот он поднимется, и то, что он станет для своего народа чем-то вроде мессии, — удивительного сочетания человеческих качеств таких личностей, как Мохаммед Али, Валентино, Клинт Иствуд и Папа Римский.

В Гонконге и Юго-Восточной Азии, где его буквально боготворили, он стал воплощением всего самого героического в представлении не только китайцев, но и других восточных народов.

В действительности он никогда сознательно не ставил себе целью достичь той известности, которая пришла к нему, и того положения, которого он в конечном итоге добился, это однако не означает, что он не сознавал необходимости зарабатывать на жизнь или не помышлял о том, чтобы мир получил более широкое представление о его любимом искусстве. В письме, написанном в сентябре 1962 года своему старому другу в Гонконге, Брюс не только признался в своих честолюбивых планах на будущее, но и выразил решимость сделать все от него зависящее для популяризации кунг-фу.

«Это письмо легко понять. В нем я пишу о том, о чем мечтаю, оно приоткрывает путь моего мышления. В целом ты можешь назвать его — мой образ жизни, мой путь. Довольно трудно точно описать мои чувства и чаяния. И все-таки я попытаюсь написать об этом. Я сделаю все, чтобы получилось как можно яснее, и надеюсь, что ты, в свою очередь, прочитаешь его непредвзято

и с полным вниманием и не будешь делать никаких выводов, пока не дочитаешь до конца.

Существуют два пути достижения успеха в жизни. Один является результатом упорного труда, другой — результатом работы воображения (он, конечно, тоже требует труда). Это является бесспорным фактом, что труд и желание добратся до истоков приводит к тому, что человек становится компетентным в своем деле, но фортуна (в смысле богатства) будет наградой лишь тому человеку, который сможет додуматься до того, о чем никто и никогда до него не додумался. В любой области, в любой профессии Америка ценит больше всего идеи. Идеи сделали Америку тем, чем она в настоящее время является, так и одна хорошая идея может сделать человека тем, кем он хочет быть. Одна часть моей жизни — гунг-фу. Это искусство очень сильно повлияло на формирование моего характера и образа мышления. Я практиковал гунг-фу как систему самообороны и как жизненный путь. Гунг-фу — лучшее из воинских искусств, а между тем, дзю-до и каратэ, являющиеся производными от гунг-фу, уже распространились по всей Америке. Все это произошло из-за того, что почти никто не слышал об этом уникальном искусстве, к тому же нет компетентных инструкторов... Я верю, годы упорных тренировок дают мне право стать первым инструктором. Еще много лет я буду шлифовать свою технику и характер. Моя главная цель — открыть первый институт гунг-фу, который позже будет иметь филиалы по всей Америке. (Я планирую, что на осуществление этого проекта уйдет от 10 до 15 лет). Причиной, из-за которой я все это затеваю, является не только возможность заработать деньги. Мотивов много и среди них следующие: я хочу, чтобы весь мир смог оценить величие этого китайского искусства, мне нравится преподавать его и тем самым помогать людям, я хочу обеспечить своей семье хорошие жизненные условия, мне нравится сама идея организации чего-то нового. А последний и самый важный мотив состоит в том, что гунг-фу — часть меня самого».

«Я знаю, что мысль моя верна, а поэтому результат будет положительным. Да, меня действительно не волнует вознаграждение, но я запустил те механизмы, которые рано или поздно принесут мне плоды. И мое будущее вознаграждение и успех будут измеряться моим трудом». Незадолго до его смерти кто-то спросил доктора Чарлза Стейнменца — гения электричества: «Какую область науки по вашему мнению, ожидает наибольший прогресс в последующую четверть века??» Он молчал, задумавшись

несколько минут, после чего лицо его озарилось, и он ответил: «Реализация духовных сил человека. Когда человек сможет сознательно реализовать все те огромные силы, которые в нем заложены и начнет их использовать в науке, в бизнесе, в повседневной жизни, тогда его прогресс в будущем не будет иметь аналогий».

«Я чувствую в себе эти огромные духовные возможности. Это более, чем вера, чем амбиция, более, чем уверенность, решимость, более, чем предвидение. Скорее всего — это все вместе взятое.

Мой разум весь поглощен этой доминирующей силой, которую я держу в своих руках. Когда ты бросаешь в бассейн камень, то в месте его падения образуются круги, которые, все более и более, расширяясь, распространяются по всей поверхности. То же самое произойдет, когда все свои идеи я оформлю в единый план. В настоящее время я уже достаточно хорошо представляю свое будущее. Я мечтаю (но не забывай, что деятельные мечтатели никогда не успокаиваются).

В настоящее время я могу ничего не иметь, кроме маленького захудалого помещения в подвале, но как только мое воображение полностью захватывает мой мозг, то сейчас же в моем сознании четко вырисовывается картина большого, красивого, пяти- или шестиэтажного института гунг-фу с филиалами, раскинутыми по всем штатам... Меня не так-то легко испугать, и если уж я сознательно настроился на преодоление всех возможных на моем пути препятствий, я готов перенести все тяготы и достичь невозможного». Дальше он напомнил древнюю легенду народа хинди, в которой говорилось о том, как Высшее Существо (Бог) решил насадить в голову человека «божьем разумом», потому что человек сам никогда не догадается искать его внутри себя самого. После этого он продолжал: «Божественный разум» — это или нет, я не знаю, но я чувствую эту огромную силу, эту динамическую мощь внутри себя. Это чувство трудно поддается описанию и у меня не хватает опыта, который помог бы мне это чувство с чем-то сравнить. Это похоже на острые эмоции, смешанные с сильной верой, но только много сильнее и острее. В конце концов, цель моих планов и действий заключается в том, чтобы обнаружить истинный смысл жизни — покой для духа и разума. Я знаю, что сумма всех качеств, которыми я обладаю и о которых написал выше, не обязательно дадут мне возможность обрести покой и мир моему разуму, однако это будет возможно, если все свои силы я отдам на самоусовершенствование, а не просто на освоение техники боя. Для достижения покоя разума, учения, заложенные в даосизме и чань-буддизме окажут-

ся исключительно ценными. Возможно, люди скажут, что я излишне верю в успех. Хорошо, пусть это не так, но послушай, мое желание исходит из знания того, на что я на самом деле способен. Я только лишь поступаю так, как предписывает мне мое естество, при этом не испытывая ни страха, ни сомнений. О господи, да ведь успех сопутствует тому, чье сознание настроено на достижение успеха. Да если ты не стремишься обрести то, о чем мечтаешь, какого черта ждать, что оно придет к тебе само!»

Так что, в то время, когда я встретила с Брюсом, у него уже было совершенно четкое представление о том, чего он хочет и как он будет этого добиваться и как примирит свои амбиции и мечты с принципами, заложенными в гунг-фу. В конце 1963 года Брюс выпустил рекламный проспект своего института гунг-фу. Плата за обучение была двадцать два доллара в месяц и семнадцать с подростком. Проспекты, которые были с цветными иллюстрациями, предупреждали, что гунг-фу невозможно освоить за три занятия. Только интеллектуальный подход к занятиям и упорные тренировки принесут плоды. Подчеркивая простоту и естественность искусства, Брюс писал, что техника пластична, незамысловата, исключительно скоростная, она направлена прямо в цель и выполняется без лишней траты времени на ненужные движения. Он писал о том, что гунг-фу развивает уверенность, делает человека более естественным, координированным, способным быстро адаптироваться, учит уважать в человеке человека. Под заголовком «Организованное околпачивание» он написал о различиях в методике преподавания его и других инструкторов. «Большинство школ, обучающих воинским искусствам, имеют в своем арсенале массу путаных, бессмысленных приемов, которые ломают и сковывают изучающих их новичков, уводя их в сторону от реальной схватки, которая по сути своей проста и целенаправленна. Вместо того, чтобы вести учеников прямо к сердцу предмета, прекрасные формы и искусственная техника ритуально предназначены для симуляции истинного боя. Таким образом, вместо того чтобы быть в бою, эти ученики проделывают что-то, напоминающее бой. Но, что еще хуже, так это то, что силы духа и разума, расходясь вхолостую, безнадежно удаляются друг от друга, а их козьева уплывают все дальше и дальше, в область мистери и абстракции, так как то, что они делают, мало чем отличается от акробатики и современных танцев и почти не имеют ничего общего с действительной реальностью боя».

Внезапно Брюс сам оказался приобщенным к более жестокой форме боя. Дело в том, что его призвали на службу в армию

и скорее всего отослали бы во Вьетнам. Брюс, я уверена, был бы горе, а не солдат, и я совершенно убеждена, что он закончил бы свою службу бесславным увольнением. Он ненавидел всю эту рутину и проявлял минимум старания. В то время он находился в тренировочном университетском лагере, где проходили учебу служащие армейского резерва. Там он пропустил почти все занятия и в результате должен был вставать в четыре утра и маршировать часами, чтобы получить зачет. Во время одного из таких упражнений Брюс маршировал, жуя резинку. Это заметил сержант — «Эй солдат, проглоти ее сейчас же!» Но вместо того, чтобы послушаться, Брюс выплюнул ее. Когда же сержант метнул на него сердитый взгляд, Брюс, улыбувшись, сказал: «Это вредно для моего здоровья!» После занятий сержант подошел к Брюсу и предупредил его: «В следующий раз, когда я скажу тебе — «Проглоти, солдат», то ты лучше проглоти». В словарном запасе Брюса было не очень много бранных слов, но тут он употребил их все сразу, добавив, что если сержант еще хоть раз заговорит с ним таким тоном, то он отправит его в госпиталь! Вместо того, чтобы наказать Брюса, сержант отошел от него, покачав головой, словно говоря: «Бедное, несмышленное дитя». Положение ухудшилось, когда Брюс решил слетать к родным в Гонконг. Как рассказывает его преподаватель английского миссис Уолтерс, призывная комиссия потребовала, чтобы Брюс не смел покидать США. «Они были уверены в том, что Брюс собирается перевезти за границу секретную информацию. Брюс написал мне письмо с просьбой дать ему из университета характеристику. Дин Рели, директор, связался с его начальством и убедил их в том, что Брюс честный и уважаемый джентльмен и не собирается «шпионить» против своей страны. В конце концов он улетел в Гонконг, и, когда он вернулся, подарил мне небольшой брелок и показал красивый золотой браслет. Я думаю, привез он этот дорогой подарок для Линды».

Призывная комиссия к тому времени выяснила, что время отсрочки для Брюса вышло. Поэтому, когда он вернулся в Сиэтл в сентябре 1963 года, ему было приказано пройти медицинскую комиссию. Вместе с ним проходило комиссию человек 10-12 студентов университета. Только двоих можно было сразу принять, учитывая их атлетическое сложение — Брюса и еще парня из футбольной команды, и они оба провалились! Брюс, способный легко бросить восьмидесятикилограммового мужчину через плечо или послать его в угол комнаты ударом с одного дюйма, был причислен к самой низкой категории — 4F! В рапорте было

сказано, что у Брюса слишком высокий свод стопы, поэтому его вычеркнули из списка.

Менее чем через год мы поженились и уехали в Окленд. Нам предстоял захватывающий период борьбы, упорной работы, временных крушений планов. Периоды эйфории сменялись периодами крайней подавленности. Были времена, когда у нас было мало денег, времена, когда казалось, что успех вот здесь, рядом, за углом. Во многом это была неустроенная жизнь. За наше девятилетнее супружество мы переезжали из дома в дом не менее одиннадцати раз. Но мы старались не падать духом. Честно сказать, только быть с Брюсом для меня было уже более чем достаточно. Да, это были годы борьбы, но борьбы желанной. У Брюса были амбиции, он видел цели, которые собирался достичь и понимал, что для претворения своих идей ему необходимо отдать по крайней мере, не меньше, чем он ожидает получить. В совместной жизни с Брюсом я нашла все то, о чем только могла мечтать. Мы были совершенно разные по темпераменту: Брюс был ярким импульсивным человеком, с довольно часто и резко меняющимся настроением. В целом это был совершенный экстраверт. Я думаю, что большинство знающих меня людей считают меня спокойной и чувственной и делают мне комплимент, когда говорят, что я интеллигентна. Я совершенно не отношусь к тому типу женщин, с которыми Брюс обычно встречался до нашей свадьбы. Но я могла дать ему покой, взаимопонимание, искреннюю любовь. И когда мы думали об этом, то мы соглашались друг с другом в том, что вместе мы являемся воплощением символа «Двух рыб» — «Инь и Ян».

Наш первый дом с Брюсом был домом Джеймса Ли в Окленде, в Калифорнии. Чуть позже нашего переезда к Джеймсу у него умерла жена и оставила его с двумя ребятишками на руках. Я была очень счастлива тому, что оказалась ему полезной. Я присматривала за домом и за детьми. Впоследствии некоторые биографы Брюса излишне преувеличивали наше бедственное положение в то время. В действительности институт «Джан Фэна», который организовали Брюс с Джеймсом на Бродвее, функционировал довольно успешно. И хотя Брюс зарабатывал не более нескольких сотен долларов в месяц, наши расходы были еще меньше. Однако уже с самого начала своей карьеры Брюс столкнулся с враждебным отношением к нему со стороны тех людей, которым показалось, что с его приходом они потеряют свой статус.

Порой оппозиция появлялась с совершенно непредсказуемой стороны. До тех пор, пока Брюс не стал преподавать кунг-фу оно, было секретным искусством, взлелеянным китайцами. Истоки этого искусства, как я уже говорила раньше, покрыты туманом, но тем не менее секреты безоружного боя были известны в Европе еще издавна: древне-греческие и римские гладиаторы, например, ломали камни голыми руками тем же способом, каким в настоящее время мастера каратэ ломают кирпичи.

В самом Китае кунг-фу начали практиковать в монастыре Шаолинь, в провинции Хонань, в центральном Китае. Очевидно, в Китай искусство рукопашного боя было завезено буддийскими монахами из Индии в III или IV столетии до нашей эры. Некоторые историки считают, что в Индию оно попало с приходом солдат Александра Македонского. «Монастырский кулак», как он раньше назывался, не был широко известен в Китае до тех пор, пока Шаолинь не был разрушен императорскими войсками в 575 году. И лишь только нескольким монахам тогда удалось спастись.

Это было тяжелое время. Монахи, развившие движения кунг-фу в форму чередующихся упражнений, обучали своим методам местных жителей, дабы те смогли защищать себя от бесчинствующих феодалов или разбойников, странствующих по дорогам. Эти

методы кунг-фу скорее всего относятся к «мягкому» типу «жесткий» стиль развивался на севере Китая, возможно, в Монголии, он намного агрессивнее, это более атакующий стиль бокса.

Как правило, мастера, практикующие северные стили, много внимания уделяют технике ударов и защиты ногами, стремительно атакуют и мгновенно разрывают дистанцию, применяют удары ногами в высоком прыжке, а также акробатические фляки и салты. В то время как мастера юга предпочитают глубокие защитные стойки с широко расставленными ногами, используют удары руками с короткой дистанции, ногами не выше пояса. Возможно, самым известным представителем северных стилей является клан «Инь Кло» — «Коготь орла». Их техника включает различные удары по глазам, похожие на орлиные, они также очень стремительно захватывают горло и душат. Родоначальником этого стиля был якобы человек по имени Юй Фей, живший с 1103 по 1141 год.

Со своими ударами, захватами и удушениями этот стиль не очень отличается от современного джиу-джитсу. Во времена правления династии Мин (1368 — 1644) Лай Чеюн соединил стиль «Коготь орла» со стилем, который он назвал «Фаан Цы». Это система эффективна своими удивительными ударами руками и ногами, которые наносятся в высоком прыжке. Всего, вместе взятых, возможно, наберется пять сотен различных стилей и систем кунг-фу. Около 400 лет тому назад это искусство проникло на Окинаву и оттуда в Японию, где оно и стало известно в 1917 году, как каратэ и джиу-джитсу.

Бокс с применением ударов ногами известен также в Таиланде и в Европе, и все же экстраординарные по своей изысканности и утонченности приемы кунг-фу, несомненно, — привилегия Китая. По многим причинам китайцы всегда неохотно раскрывали иностранцам секреты кунг-фу. В последнее столетие немало китайцев иммигрировало в Калифорнию и другие западные штаты, где они часто становились объектом жесточайшего преследования и погромов, учиняемых, как правило, людьми, которые видели в этом дружелюбном, трудолюбивом народе предвестников надвигающейся Желтой Опасности, но, самое главное, жители Америки видели в них лишь дешевую рабочую силу. Китай сам был объектом все более нарастающей эксплуатации со стороны стран Запада, особенно Великобритании.

Начиная с 1870 года, в Китае стали возникать тайные общества практикующие кунг-фу и другие воинские искусства в надежде на

то, что все это поможет им выдворить иностранцев с их древней земли.

Ученикам внушалось, что те из них, кто сможет освоить кунг-фу, будут в состоянии преодолеть все на своем пути, и святая ярость овладевала сердца этих молодых парней, верящих в то, что они смогут победить своих врагов голыми кулаками и стремительными ногами. Некоторые инструкторы доходили порой до полнейшей бессмыслицы, убеждая своих учеников в том, что пули не смогут нанести их сильным телам никакого вреда. Все это привело к тому, что в начале столетия тысячи молодых китайцев бросили вызов развитым промышленным державам, включая Англию и Америку. Это событие получило название «Восстание боксеров». И, конечно же, все они погибли в неравных схватках.

С тех пор китайцы, особенно в Америке, отказывались открывать свои секреты американцам (и поведение их вполне понятно). Стало неписанным законом преподавать свое искусство только китайцам.

Брюс посчитал такое отношение к преподаванию кунг-фу оскорбившим себя, и когда ему говорили о том, что белые люди, узнав секреты кунг-фу, будут использовать это искусство для того, чтобы избивать китайцев, говорил, что если белый американец на самом деле захочет покалечить китайца, то он сможет воспользоваться для этого и другими способами. В конце концов, он выше и мощнее.

Однако Брюс вскоре обнаружил, что его взгляды не разделяют члены китайского общества в Сан-Франциско, особенно те, кто практиковал воинские искусства. Уже на протяжении нескольких месяцев Брюс и Джеймс преподавали кунг-фу, когда к ним в зал пришел мастер кунг-фу Вонг Джек Мэн. Вонг только что приехал в Сан-Франциско из Гонконга и искал возможность утвердить свой авторитет в китайском обществе, все его ученики были чистокровными китайцами. Еще три китайца сопровождали Вонга, когда тот протянул Брюсу лист бумаги с напечатанным на нем вызовом на поединок. Брюс прочитал текст, содержание которого говорило о том, что это ультиматум, предложенный ему обществом, практикующим воинские искусства в Сан-Франциско. Брюсу предлагалось следующее условие: если он проигрывает в поединке, то либо он закрывает свой институт, либо перестает учить белых людей. Брюс взглянул на Вонга: «Ты этого хочешь?» Вонг Джек Мэн, словно прося прощения, сказал: «Да нет,

я этого не хочу, но я представляю здесь общество», — и он указал на своих друзей.

«О'кей!», — сказал Брюс. Это произвело удивительный эффект на Вонга и его компанию, и в зал вошло еще человек шесть его людей. Возможно, они предполагали, что Брюс всего лишь «бумажный тигр», и, оказавшись перед фактом необходимости драться с таким искусным мастером, как Вонг Джек Мэн, он просто трусит.

Теперь же они сгрудились в кучу и стали совещаться. Когда они в конце концов выработали свое решение, Вонг предложил Брюсу: «Давай, это не будет поединком, давай просто попаррингуем давай просто покажем технику!» Брюс же уже проявлял нетерпение и сильное раздражение. Он оборвал его речь. Мало найдется людей обладающих таким взрывным темпераментом.

«Нет, ты вызвал меня на поединок. Так давай драться». Поведение Брюса повергло их в сильное смятение, настраивая драку явно не входила в планы Вонга и его людей. Тогда они попытались оговорить правила проведения этого поединка с тем, чтобы уберечь своего человека от возможных увечий. «Не бить в лицо. Ногами не бить в пах», — начал было Вонг. «Ко мне это не относится!», — отрезал Брюс, — «Вы пришли сюда с вызовом на поединок, надеясь запугать меня этим. Вы выработали ультиматум, я вырабатываю правила. Так как это в первую очередь касается меня то никаких ограничений. Все остальные правила — к черту!»

В это время я была на восьмом месяце беременности. Наверное я должна была бы занервничать, но тем не менее, я была спокойна настолько, что дальше некуда.

Я совершенно не опасалась за Брюса, и была совершенно уверена в том, что он о себе позаботится. Я слегка улыбалась понимая, что ни один из этих людей даже не представлял, какую опасность таит в себе для них Брюс. Оба участника вышли на середину, поприветствовали друг друга поклоном, и схватка началась. Вонг встал в одну из классических стоек, в то время как Брюс, все еще использующий технику стиля Винг Чун, начал свою атаку серией прямых ударов.

В течение минуты люди Вонга пытались остановить драку, видя, что Брюс приближается к решению задачи. Но Джеймс потребовал, чтобы они отошли в сторону. Минутой позже Брюс сломал защиту Вонга, тот начал отступать со скоростью, на которую был только способен. И вскоре драка превратилась в настоящий барс, когда Вонг повернулся спиной к Брюсу и побежал. Однако Брюс кинулся

за ним словно леопард за своей жертвой, свалил его на пол, приведя в состояние полнейшей деморализации. «Ну, тебе довольно?», — кричал Брюс. «Довольно, хватит, хватит!», — отчаянно взмолился Вонг.

Все еще находясь в состоянии ярости, Брюс позволил ему подняться и затем выдворил всю компанию из помещения. Я не думаю, что мне еще когда-либо приходилось видеть такую перепуганную компанию «бумажных тигров».

Сан-Франциско общество никогда больше не пыталось впрямую угрожать Брюсу. Но год спустя Эл Дакаскас, открывший свою собственную школу в Сан-Франциско и, так же, как и Брюс, начавший обучать не китайцев, подвергся такому же запугиванию со стороны китайцев. Он поступил с ними точно так же, как и Брюс. Китайские кланы решили тогда посеять между нами вражду, распространяя слух, что якобы каждый из них с пренебрежением отзывался о другом. Кроме того, китайцы выдумали историю, в которой Эл был главным действующим лицом, и будто бы он говорил своим друзьям, что всему тому, что Брюс умеет, он, Эл, научил его. Вся эта версия была выдумана в надежде, что в конце концов либо Брюс, либо Эл потеряют терпение и один из них оставит другого закрыть свою школу.

Брюс, я могу сказать, считал, что все эти интриги были направлены против него. Однако вскоре на одном из международных турниров Эл подошел к нему и сказал, что он никогда не говорил о Брюсе ничего подобного, и он подозревает, что кто-то из китайцев решил посеять между ними вражду. Брюс, выслушав его, хлопнул его по плечу и сказал: «Забудем это». И мужчины пожали друг другу руки. Как говорит Эл: «То был последний раз, когда у нас возникли трудности с китайским обществом».

Фактически, если вы зайдете в китайский квартал в Сан-Франциско, либо в квартал любой другого города, где живут китайцы, то вы обнаружите, что Брюс для них — великий герой. Они вам скажут: «Да, китаец, он великий знаток кунг-фу». И они гордятся им так, что больше уже некуда.

Брюс, я хочу особо подчеркнуть, сознательно ни с кем не хотел враждовать, но так или иначе между ним и другими людьми неизбежно возникали трения. В своем кипучем энтузиазме по отношению к кунг-фу он часто задевал своими высказываниями других мастеров, считая, что они излишне петушатся, оберегая свои догмы. Он не мог скрывать своего сильного желания изменить

традиционное отношение к кунг-фу. Так, он, например, насмеялся над идеей так называемого различия «жесткой» и «мягкой» школ кунг-фу. «Все это иллюзии, — утверждал он. — Послушайте, в действительности, мягкость и твердость — одна неделимая сила, проявляющаяся в любом движении...»

«Мы часто слышим, как одни учителя утверждают, что их стили мягкие, а другие утверждают, что они преподают жесткие, да эти люди просто слепы, они хотят отделить какую-то часть от целого».

«Однажды меня спросил, так называемый, мастер гунг-фу, один из тех, кто ходит с бородой и остальными атрибутами, что я думаю об «Инь — мягкость» и «Ян — твердость»? Я просто ответил: «Вздор!» Конечно, он был ужасно шокирован моим ответом, так как до сих пор не понял, что то, о чем он меня спрашивал, — не две части, а одно целое. В конце концов окрестил свои собственные методы «Jeet Kune Do» — «Путь опережающего кулака». При этом он резонно утверждал, что его методы не должны характеризоваться как стиль. Он считал, что слово «стиль» не совсем точно определяет смысл того, что он пытается делать, и он пояснял: «В своей основе все стили утверждают, что их техника способна адаптироваться ко всем возможным вариантам атак противника. А это значит, что всякий и каждый стиль является совершенным и полным, другими словами, их приемы перекрывают все возможные линии и углы атак, к тому же способны контратаковать по любой линии и под любым углом.

Так если все возможные направления и углы используются в атаках и защитах, то в таком случае, откуда все эти «различные» стили?»

«Я предполагаю, что тот, кто утверждает, что его стиль действительно отличается от других, должен встать на голову и, когда он наносит удары, то прежде, чем сделать это, он должен перевернуться вокруг вертикальной и горизонтальной осей три раза. В конце концов, как много существует вариантов атаки вашего оппонента без отклонения от естественной и в цель направленной линии? Под «отличным от других», возможно, эти инструкторы понимают использование только прямых линий, или, возможно, только округлых линий, или, может быть, только удары ногами, или, возможно, только смотрят по-другому, пошлепывая, похлопывая, подмигивая. Для меня стили, которые цепляются за один отдельный аспект боя, являются, в действительности, связанными по рукам и ногам. Ведь избранный стиль учит своих последователей раз и навсегда избранным и зафиксированным схемам поведения.

Но я всегда верю в то, что схема реального боя никогда не бывает фиксированной и заранее известной, здесь нет ни ограничений, ни преград, и в каждое свое новое мгновение бой может пойти по иному руслу. Полный неожиданных сюрпризов, ваш противник — живой человек, а не подыгрывающий робот. Другими словами, попавший под условности своего стиля, ученик видит своего противника сквозь призму этих условностей. В конечном итоге он лишь демонстрирует приемы своего стиля и слушает свои собственные крики».

Вся жизнь Брюса была процессом постоянной эволюции, и лучше всего это заметно на его отношении к кунг-фу. Драка с Вонг Джек Мэном удивительным образом изменила его понимание и представление о своем кунг-фу.

До этой схватки он глубоко верил в возможность импровизации и совершенствования в рамках стиля Винг Чун, однако затем он вдруг осознал, что хотя он выиграл поединок сравнительно легко, но его действия не отличались ни живостью, ни эффективностью. Драка, понял он, должна заканчиваться за несколько секунд, в течение которых он нанесет свои первые удары, а не длиться, как это длилось три минуты с Вонгом.

Вдобавок к тому, в конце их поединка Брюс почувствовал себя необычайно сильно запыхавшимся, следовательно, он был далек от хорошей формы. И тогда он начал анатомировать драку. Анализируя ее, пытался обнаружить, где же он пошел по неверному пути, одновременно искал возможность для улучшения своего кунг-фу. На все это у него ушло немного времени, и он понял, что тот фундамент Винг Чун, на котором основывается его собственное бойцовское искусство, является не эффективным. Слишком большой упор делается в этом стиле на технику рук, при этом практически нет ударов ногами, следовательно, — стиль не совершенен.

Из своих собственных наблюдений он заключил еще давно, что большинство стилей кунг-фу, каратэ, таэквондо и других воинских искусств в основе своей неполные. Каждый стиль имеет свои формы движения, а это приводит к тому, что тот, кто их практикует, верит в них, думая, что у него есть ответы на любой вопрос, возникающий в ходе схватки. По этой самой причине Брюс отказался называть «Jeet Kune Do» стилем, считая, что тем самым он поставит себя в рамки этого стиля. Поэтому в дальнейшем его методы не имели никаких правил и ограничений, в них не было указаний на технику, которую надо применять в том или ином случае.

Основой его методов являлось самовыражение личности, а это, в свою очередь, требовало, чтобы личность хорошо себя изучила. Из всего этого становится понятно, почему его бойцовские методы изучить нелегко. Практически в то же время Брюс начал думать о том, чтобы отказаться от своих планов открыть сеть школ кунг-фу в Америке. Год спустя, когда он уже стал достаточно хорошо известен американцам по телевизионному фильму, определенные круги приложили немало усилий, пытаясь уговорить его изменить свое решение и использовать его имя и престиж, но Брюс резонно отказался торговать своей честью, повторив, что он организует только те школы, где он сам будет преподавать персонально, либо те, где будут работать инструкторами его ассистенты, такие, как Таки Кимура, Ден Иносанто или Джеймс Ли, то есть те, кого он сам подготовил. В свою очередь, это устраняет возможность массовых занятий кунг-фу, так как пройдет немало лет, прежде чем найдутся подходящие люди, которых можно будет довести до необходимого для хороших инструкторов уровня.

Драка с Вонгом также заставила Брюса интенсифицировать свои тренировки. Он сразу же начал искать более жесткие, изнуряющие методы для улучшения физических кондиций. Чуть позже я попытаюсь подробнее объяснить то, что Брюс постоянно был в движении, тренируя какую-нибудь часть тела.

Как правило, он предпочитал тренировать каждую часть тела отдельно. Он делал определенные упражнения для укрепления брюшного пресса, другие — для предплечий и кистей, все это в целом увеличивало мощь его ударов. Также это были упражнения для развития силы ног и подвижности суставов. Он приседал и делал махи ногами, но самую большую пользу он извлекал из самого обыкновенного постоянного повторения ударов руками и ногами. Он наносил удары руками и ногами, помня что их освоение зависит от постоянных повторений. По аналогии с тем, как пианист каждый день проводит часы за повторением одних и тех же пассажей. Он разработал несколько приспособлений, которые, он надеялся, помогут ему оттачивать технику. Я часто видела его сидящим и рисующим новые виды специального оборудования. После того, как он оформлял свои идеи на листе бумаги, он находил человека, который изготавливал ему это приспособление. Он постоянно разрабатывал наиболее приближенные к реальной жизни приспособления, так как тяжелые мешки, деревянные куклы не могли контактировать.

Поэтому он пытался придумать такой снаряд, который прежде всего помог бы ему увеличить скорость реакции, снаряд, который будет каждый раз по-новому реагировать на его собственные удары, будет двигаться под разными углами, заставляя его тем самым постоянно перемещаться, быть внимательным и активным.

Но даже лучший снаряд не способен создать реальные боевые ситуации, вот почему Брюс спарринговал так много, что больше уже и трудно представить. Брюс никогда не был ортодоксом, он был всегда новатором, скептиком, ниспровергателем авторитетов. Еще в самом начале своего преподавания он проявил свое отношение к существующей в каратэ системе поясов и прочих отличий класса. Несколькими годами позже, когда он уже стал национальной знаменитостью, ему был задан журналистом вопрос: «Существует ли в кунг-фу классификационная система?» Он ответил следующее: «В традиционном гунг-фу — нет, но мы в своем стиле имеем уникальную систему градаций. В действительности, — и тут черные, как уголь, глаза засверкали, — я должен сказать, это — система градаций без градаций. Первая ступень — просто контур круга, означающий полную свободу; вторая — круг зеленый с белым в виде символа Инь-Ян, и двумя стрелами вокруг него; третья — фиолетовый с белым; четвертая — серый с белым; пятая — красный с белым; шестая — золотой с белым; седьмая — красный с золотым, одновременно это и эмблема нашей школы; восьмая — высшая ступень — опять же контур круга, возвращающий к самому началу».

Очень важным поворотным моментом в жизни Брюса явилось его выступление на международном турнире Лонг-Биче в Калифорнии в 1964 году. Он, Джеймс Ли и Таки Кимура в то время часто выступали перед зрителями в перерывах между схватками на различных турнирах, проводимых в западных штатах Америки. В то время почти ничего не было известно об этом искусстве, и Эд Паркер — знаменитый инструктор каратэ из Лос-Анджелеса, обучающий полицейских, а также имеющий среди своих учеников таких деятелей кино, как Уорен Битти и Роберт Вогнер, — послал приглашение Брюсу с тем, чтобы он выступил перед зрителями с демонстрацией своего искусства. Паркер, как и большинство людей плохо знакомых с Брюсом, подумал сначала, что Брюс излишне петушится, но, увидев его в действии, решил, что он имел полное право вести себя таким образом. Он мог своими ударами наставлять воздух хлопать.

За показательным выступлением Брюса наблюдало большое количество зрителей, среди которых были ведущие мастера каратэ Запада. Большинство из них решило, что уникальна не только техника, которую он демонстрировал, но, прежде всего, он сам является уникальной личностью. Он был материалом, из которого делают звезд. Как говорил один из обозревателей: «У него было то, что отсутствовало у других, и вы могли это заметить по тому, как он объяснял свое искусство, по тому, как он вообще говорил. Он был в тот вечер исключительно динамичен и с легкостью притягивал к себе внимание людей. Даже те, кто не занимался воинскими искусствами, обнаружили себя слушающими его с большим интересом. Эд Паркер заснял выступление Брюса, что в дальнейшем явилось исключительно счастливым стечением обстоятельств. Среди зрителей в тот вечер оказался парикмахер и гример из Голливуда Джей Себринг, впоследствии ставший одной из жертв банды Мэнсона. Однажды члены этой банды ворвались в дом директора фильмов Роберта Полаанского, убили его жену Шарлотту Тейт и присутствовавших гостей. Себринг, ставший впоследствии хорошим другом Брюса, был тем самым человеком, который познакомил его со Стивом Макквинном, одним из суперзнаменитостей, а позже ученик Брюса.

Себринг был поражен увиденным и сумел оценить жизненность и привлекательность Брюса. Поэтому, когда он несколько месяцев спустя делал прическу продюсеру телевидения Уильму Дайзеру, упомянул имя Брюса. Дайзер говорил о том, что он ищет актера на роль сына Чарли Чанга — сына под номером один в новой серии фильмов. Джей сказал, что он видел Брюса в действии и верит в то, что Дайзер найдет в его лице именно то, что ему нужно. Джей считал, что Брюс обладает природным юмором и должен произвести на зрителей хорошее впечатление.

Дайзер послушался совета Джея, созвонился с Эдом Паркером и посмотрел его фильмы с выступлением Брюса. Дайзер понравилась то, что он увидел, и он немедленно позвонил на работу в Окленд.

Брюса не было дома, когда я разговаривала с Дайзером. И хотя я ничего не слышала о нем раньше, и он мне не сказал, чего он хочет от Брюса, тем не менее, сам звонок показался мне очень обнадеживающим. Брюс сразу же связался с ним, Дайзер объяснил ему, что он хочет попробовать его на роль в многосериальном телевизионном фильме. Узнав об этом, мы оба сильно разволновались. Брюс тут же полетел в Лос-Анджелес на кинопробу.

Результат — Брюса записали в состав актеров. Дайзер хотел сразу подписать контракт с Брюсом, но не сделал этого, так как в это время по телевидению демонстрировался его многосериальный фильм «Бэтмэн». Этот фильм принес кинокомпании такой успех, что дирекция решила запустить его еще несколько раз. В итоге дело обернулось таким образом, что «Бэтмэн» оставался в программе телевидения еще год, а «Сын номер один» так никогда и не был сделан.

Хотя Брюс был связан с кинобизнесом всю свою жизнь, тем не менее, он никогда серьезно не думал о том, чтобы сниматься в Америке. Он был уверен в том, что в американских фильмах китайцам отводятся роли только типа «слушаю вас», «да, господин», да еще носить подносы и возить тележку, а он не собирался убивать свое время и продавать себя для таких ролей. Он мечтал о том, что сумеет разрушить издавна существующее предубеждение по отношению к китайцам, сыграв роль человека, который будет не просто героем, способным обратить на себя внимание западной аудитории, а человеческим существом, обладающим исключительными талантами и возможностями, — сущий, китайский Джеймс Бонд I.

Деньги, которые получил Брюс за то, что его записали в состав актерской группы, пришлось как нельзя кстати. Брэндон родился в феврале 1965 года за неделю до смерти отца Брюса. (Я и Брюс были очень рады, обнаружив во время приезда в Гонконг то, что отец был вполне удовлетворен прогрессом Брюса в Америке). В результате оба мужчины стали еще ближе друг другу. Институт кунг-фу в Окленде приносил не такие доходы, о которых Брюс и Джеймс мечтали. На то была своя причина: дело в том, что Брюс был человеком, признающим лишь высшее качество в любой работе, он был решительно настроен принимать к себе в школу лишь серьезных, талантливых учеников, на которых он мог бы без сожаления тратить свое время. Из его записей видно, с какой тщательностью и деловой сметкой Брюс отработывал все детали, способные привести к процветанию его института. Студент, изучающий психологию, он инстинктивно находил то, что могло заинтересовать его клиентов. Он, прежде всего, постарался объяснить исключительность своего института, а именно: в него принимаются только достойные, это единственный такого рода институт в мире, все занятия ведутся персонально Брюсом с помощью ассистентов. Он перечислил мотивы, по которым стоит заниматься кунг-фу: для укрепления здоровья; для того, чтобы завоевать

любовь и уважение окружающих; для развлечения; для самосовершенствования и, прежде всего, для того, чтобы обрести покой для духа и разума. Для большего впечатления, он привел статистические данные, касающиеся роста преступности, а именно: хулиганских нападений, грабежей, насилий и т.д. Он спрашивал: «Что вы будете делать, если на вас нападут? Что вы будете делать, если на вас нападут в присутствии любимого человека?». Он не задавал больше никаких вопросов, но так как жестокость и насилие процветали в Америке, постоянно расширяя свои масштабы, то все больше и больше мужчин и женщин задумывались о том, что стоит научиться себя защищать, а, следовательно, Брюс и Джеймс могли заработать больше денег, чем зарабатывали до этого времени.

Но для Брюса преподавать кунг-фу всем, кто бы не пожелал, было равносильно проституированию своим искусством.

Он был решительно настроен продолжать внедрять в жизнь свои методы, насколько это было возможным, понимая, что это необходимо, иначе его ученики не поймут, что все ответы они должны искать лишь в самих себе. Но так как помогать ему в этом деле мог только Джеймс Ли, то становилось очевидным то, что он сможет набирать в свои классы весьма ограниченное количество учеников.

В надежде на будущую работу на телевидении Брюс решил, что мы должны немедленно переехать в Лос-Анджелес. Кинокомпания «Твентиз сенчери фокс» устроила для Брюса возможность получения уроков актерского искусства у преподавателя Джеффа Кори. Для Брюса этих уроков оказалось вполне достаточно, так как он был естественным во всех эпизодах. Деньги, которые он получал от кинокомпаний — 800 долларов, были приятным сюрпризом, но их было недостаточно, если мы собирались осесть в этом городе.

Итак, Брюс открыл свою третью школу на Колледж стрит, 628. Денни Иносанто, ставший его инструктором-ассистентом, говорит: «Брюсу не очень нравилась идея ставить свое искусство на коммерческие рельсы, поэтому единственное, что он сделал, так это только покрасил окна своего зала в красный цвет. Он не любил помпезные надписи над дверью и другие вещи такого рода. Но больше всего поразило Денни в Брюсе как в инструкторе, так это то, что Брюс был всегда раскован, постоянно шутил, сохраняя всем хорошее настроение, и в то время на занятиях царил всегда хорошая дисциплина. Частично в шутку, но, главным образом, для того, чтобы яснее объяснить свои принципы ученикам, Брюс

установил у дверей в школу небольшой надгробный камень. Этот камень был украшен цветами, на самом камне была выбита надпись: «В память о живом человеке, которого изорудовали, напомнив классической рутинной». Брюс однажды сказал журналисту журнала «Блэк Белт»: «Эта надпись очень точно выражает мои чувства».

А в дневнике, который остался у меня, я прочла следующее: «Человек, проповедующий классику, — ничто иное, как узел, состоящий из рутинных идей и традиций. Когда он действует, он переводит живое проявление жизни на язык мира давно усопшего. Для того, чтобы выразить себя совершенно свободно, вы должны убить в себе все вчерашнее. Если вы следуете классическим понятиям, то вы понимаете рутину, традиции, но никогда не поймете себя самого». И снова: «Второсортный исполнитель слепо следует за сенсеем или сифу, копируя его манеру, и как результат, — его действия, и, что еще хуже, его мышление становится механическим, он действует как автомат, в соответствии с принятой им манерой, а, следовательно, не дает сам себе расти ни духовно, ни физически. Он — механический робот, продукт тысячелетней пропаганды и кучи условностей».

Человек должен быть независимым, он должен убить в себе все условности с тем, чтобы быть способным воспринимать все свежее, все новое. Потому что реальность изменяется в каждый последующий момент, как и сейчас, когда я говорю вам это».

Многие из его идей стали результатом постоянного и глубокого изучения различных книг, что впоследствии помогло ему осознать законы, действующие в природе, часть же идей возникла на основе его собственного опыта. Как только он обнаружил ограничения, существующие в стиле Винг Чун, он тут же стал искать, испытывать, пробовать, анализировать новые движения, скрупулезного пересматривая традиционные стили. Делал он это, не перескакивая из стиля в стиль, от инструктора к инструктору, нет, он старался разобраться прежде всего в себе самом, отвергая то, что ему не подходило и принимая то, что ему соответствовало. Весь этот процесс прошел у него легче, чем это могло бы произойти у большинства других людей, так как он всегда чувствовал в себе внутреннюю потребность делать все, за что брался, наилучшим образом. Стремление к совершенству не означало для него стать знаменитым или преуспевающим, — нет, это лишь означало, что он прежде всего хотел наилучшим образом использовать имеющиеся у него природные задатки, хотел довести их до высшей степени, на

которую только был способен. Его основной целью было производить лишь качественную работу. И в конце концов, он организовал свою жизнь так, что она была как и его «Jeet Kune Do» — простой, целенаправленной и эффективной. В схватках с другими людьми он достиг этого тем, что никогда не был связан никакими правилами или ограничениями, напротив, свой принцип он выразил в следующем лозунге: «Использование никакого пути как пути, отсутствие каких-либо ограничений вот единственное ограничение». Он часто повторял своим ученикам: «Эффективность — вот то единственное, что нужно принимать в расчет», — и в жизни эффективность означала для него свободное от предубеждений мышление, дабы быть всегда уверенным в том, что его мысли направляют его действия на достижение определенной цели. Так, например, для него было неприемлемо желать, но не действовать, не иметь перед собой цели. Денни Иносанто говорит: «Тренировки с Брюсом давали много больше, чем только изучение приемов атак и защиты». Джеймс Ли, например, говорит, что после занятий с Брюсом он почувствовал себя морально выше, честнее и что вся его жизнь изменилась. Другой ученик Брюса вначале был застенчивым, робким, неуверенным в себе парнем, через шесть месяцев Брюс трансформировал его полностью. Парень научился привнести полученные уроки в обыденную жизнь, он вылез из своей скорлупы и расцвел как индивидуальность».

Но все-таки каким же образом Брюс достиг таких результатов? Денни Иносанто объясняет: «Брюс во время занятий со своими учениками, как правило, обращался к каждому персонально. То, что он говорил одному или даже своему инструктору-ассистенту, всегда отличалось от того, что он говорил другому».

Таким образом он всегда устанавливал прямой и близкий контакт с вами. Каждый ученик для него являлся отдельной личностью, он учитывал его вес, рост, скорость и т.д. Одни наносят быстрее удары ногами, другие работают ногами медленно, но у них быстрые руки и т.д.

Брюс помогал ученику обнаружить свои сильные стороны с тем, чтобы использовать их с успехом. Он также помогал обнаружить и слабые стороны. Он часто повторял нам то, что нет никакой пользы в попытках копировать его. Ни один из нас не обладал его скоростью, ритмом, гибкостью, чувством времени и пространства или даже его физическим сложением. Он постоянно повторял: «Человек, потому что он творческая индивидуальность, намного важнее любой системы, любого стиля». То, что он постоянно

пытался делать, так это освободить учеников — освободить их от собственных комплексов. Он был одновременно и психологом, и философом, и студентам, оставалось лишь включить для своей же пользы мозги «Вскоре я обнаружил, что сам себе мешал прогрессировать тем, что был излишне напряжен и скован. Поэтому первое, чему я постарался научиться, — это способности освобождать себя от психического напряжения».

Многие из его студентов, а среди них были известные мастера и чемпионы по каратэ, были убеждены в том, что Брюс обладает шестым чувством. Луис Дельгадо однажды сказал, что «он постоянно этим ставил всех в тупик, словно он обладал даром ясновидения». Мне все это хорошо знакомо, я сама не переставала этому удивляться, я часто пыталась атаковать его в тот момент, когда он был углублен в чтение книги или смотрел телевизор, и всегда терпела неудачу. Брюс же всегда подсмеивался над всеми этими разговорами об его ясновидении. Он говорил своим ученикам: «Не отвергайте имеющие у вас пять чувств, занимаясь поисками, так называемого, шестого. Только развивайте данные вам природой пять чувств». Он подчеркивал, что все, что он сделал, это лишь медлил все свои чувства до наивысшей точки. Денни Иносанто утверждал, что Брюс постоянно устанавливал новые стандарты. «Он был, как Роджер Банистер, как Эйнштейн, Эдисон или Леонардо, если хотите». Другой друг Брюса говорит: «Тем не менее Брюс никогда не был помпезным. Да, конечно, у него были обычные человеческие слабости. Он хотел, чтобы им восхищались, хотел, чтобы его уважали. Но и то и другое он получал от людей без каких-либо трудностей, так как все это он заработал».

И хотя он ел, пил, жил и мечтал категориями воинских искусств, тем не менее, он не ограничивался лишь воинскими искусствами. Конечно, они доминировали в его жизни и проникали во все сферы его деятельности, но я помню, как мы просиживали целые вечера, слушая Брюса. Он что-то рассказывал, пересыпая свои рассказы шутками, и никто даже не упоминал о воинских искусствах. Он никогда не был ограниченным».

Наши дела подвигались хорошо и перспективы виделись такими светлыми, что Брюс решил часть денег, полученных им от кинокомпании, потратить на поездку в Гонконг. Он хотел, чтобы его мама и родные встретились со мной и Брэндонем, о котором он с улыбкой говорил «единственный в мире светловолосый китаец».

Все были по отношению ко мне очень гостеприимны, но в целом я нашла наше путешествие очень не комфортабельным и утомитель-

ным. В то время еще очень много народа жило в их квартире и климат был невозможным — было жарко и влажно, и негде было от этого спрятаться. И, что хуже всего, — Брэндон ужасно страдал от непрекращающихся болезней, которые, как правило, переживаю все в детстве, тут было все — от колик до тепловых ударов. К тому же я была не в восторге от пищи (хотя теперь я не представляю себе что-либо лучше ее). Я также обнаружила большие сложности в установлении контакта с его родственниками и друзьями, не говорившими по-английски, в то время как я не понимала китайского.

Мы ждали сообщений от Дайзера, но все, что мы узнали, это только то, что работа над фильмом откладывается. Единственное — он нас обнадежил, сказав, что у него есть кое-какие планы в отношении Брюса.

Мы вернулись в Сиэтл в конце 1965 года, а затем до конца года жили у Джеймса Ли в Окленде. Был март 1966 года, когда мы в конце концов вернулись в Лос-Анджелес и поселились в крошечной квартире на Вилшайр Боулевар.

К тому времени идея «Сына номер один» была уже полностью отвергнута, но Дайзер надеялся на успех своего нового проекта — шоу «Зеленый шершень». Кинокомпания «Твентиз сенчури фокс» решила проверить реакцию кинозрителя на фильме «Бэтмэн», прежде чем начать работу над фильмом «Зеленый шершень».

Основанный на с успехом принятой в Америке серии радиопередач, запущенных в 30 годы, «Зеленый шершень» должен был показать подвиги Брита Рейда — журналиста, публициста, редактора, который надевал по ночам зеленые одежды и превращался в борца с преступностью.

Выступивший в роли Като — телохранителя и ассистента Брита Рейда, Брюс, в одну ночь оказался на звездном небосклоне Америки. Позже Брюс, смеясь, сказал одному из репортеров: «Единственной причиной, по которой я получил эту работу, было то, что я оказался единственным китайцем во всей Калифорнии, способным правильно произнести имя Брит Рейд».

«Зеленому шершню» было предназначено стать одним из наиболее незабываемых телешоу. О нем можно рассказывать долго и много. Еще до того, как фильм был продемонстрирован зрителям, стало ясно, что если кто-нибудь или что-нибудь имеет шанс завлечь зрителя, так это Брюс и искусство кунг-фу. Брюс в процессе подготовки к съемкам несколько раз выступал перед зрителями, он произвел на всех ошеломляющее впечатление, один критик даже написал следующее: «Я могу сказать продюсерам «Зеленого шершня», что им нужно сделать, чтобы улучшить их шоу, — позволить Като написать свой собственный диалог. Он ярок и обладает хорошим чувством юмора».

Фактически, шоу состояло из тридцати эпизодов и его показали в сезоне 66-67 годов. Брюс позже говорил, что он думал, что серии были сделаны излишне прямолинейно и вряд ли могли увлечь взрослую часть аудитории отдаленным напоминанием серий о Джеймсе Бонде.

Брит Рейд и Като имели всегда не более получаса на то, чтобы расправиться с негодяями. В сериях было слишком мало времени и слишком много различных персонажей, поэтому большую часть времени на экране царила полнейшая неразбериха.

И хотя взрослые посчитали историю слишком надуманной и искусственной, дети полюбили Брюса. Даже наиболее злые критики отмечали сенсационность кунг-фу в исполнении Брюса.

Один критик писал: «Те, кто наблюдали его, поняли, что, если он и Кассиус Клей оказались бы в одной комнате, то при заключении пари, ставить на Клея было бы совершенно бессмысленно». Все были ошеломлены высочайшей скоростью движений Брюса — он наносил удары с такой скоростью.... В действительности, Брюсу пришлось объяснять журналистам, что он был вынужден замедлять свои удары с тем, чтобы камера могла схватить его движения. «В начале это было смехотворно, — объяснял он: — «Все, что вы могли увидеть, так это только то, что люди, находящиеся передо мной, начинали падать. Даже когда я стал двигаться медленнее, камера показывала лишь смазанное движение».

Он сказал одному журналисту: «Одной из основных характеристик должна быть скорость в драке и простота в те моменты, когда Като убивает своих врагов».

Брюс (я должна сделать на этом акцент еще раз) был прежде всего шоуменом — прекрасно разбирался в шоу-бизнесе и знал, как выгоднее себя показать. Но в данном случае существовал лимит, в рамках которого он мог продемонстрировать свое искусство.

Китайские фильмы, например, Гонконгской кинокомпании «Ран Ран Шау» имели тенденцию показывать массовые, продолжительные битвы для достижения максимального эффекта от проявления чувства жестокости при обильном кровопролитии. Брюс же, напротив, настаивал на том, что аудитория будет больше поражена и захвачена, когда увидит внезапный, несущий смерть удар и сокрушающее все на своем пути кунг-фу. Пытаясь лучше выразить себя, Брюс позволил себе сделать некоторые моменты более поэтическими, театральными — вот почему зрители увидели его, исполняющим удары ногами в прыжке, которые он никогда не использовал в серьезных спаррингах.

Другой журналист писал: «Целью кунг-фу является отправление противника в ближайший госпиталь за возможно короткое время схватки, то есть то, что Ли называет «максимум боли за счет минимума движений». Для этого подходит все: и удары коленом, и локтем, и пальцами по глазам, и ногой в зубы». Тот же журналист, я думаю, уловил существенную черту многообразного характера Брюса, когда писал: «Когда он не играет этого Като с холодными глазами, то он по своей натуре все равно сходен с ним».

Он непрестанно балагурит, демонстрируя ошеломляющие по координации и по скорости исполнения удары и движения, храбро бросаясь в пучину языка, который он осваивает. Ли говорит: «Семьсот миллионов китайцев не могут быть Вонгом». «Я не пью и не курю, но я жую резинку».

Когда кто-нибудь смел в суждениях, как Брюс, то вполне естественно, что споры будут преследовать его по пятам. «99 процентов системы самозащиты, существующей на Востоке, — не что иное, как абсурд, — говорил он репортерам. — Это разукрашенный джаз. Он хорошо смотрится, но не срабатывает. Если пятидесятикилограммовая женщина будет атакована девяностокилограммовым мужчиной, то единственное, что она в состоянии сделать, так это ударить как можно сильнее в одну из трех следующих точек: глаза, пах, голень. Этого будет достаточно для

того, чтобы мужчина на время потерял равновесие, но после этого ей лучше всего будет бежать как сумасшедшей».

«Или возьмите ломание кирпичей и досок ребром ладони. Как это — я вас спрашиваю, вам приходилось видеть, как кирпич или доска затевали с кем-нибудь драку? Это — типичная клоунада. Человеческое существо никогда не будет ждать, когда его ударят. Огромное множество учеников каратэ так увлечено своими криками, что они совершенно не в состоянии увидеть, что в это время делает их противник, куда уж им до того, чтобы убрать его как можно быстрее. Их инструкторы говорят: «Если твой противник делает это, то ты должен сделать то-то, затем ты должен сделать вот это, после чего, сделать то-то. И пока вы будете вспоминать эти «то-то» и «вот это», другой парень вас уже прикончит. Ведь оказавшись перед выбором — ударить вашего противника ногой по голове или пальцами по глазам, вы каждый раз будете бить по глазам».

Когда его спросили о том, какие ученики посещают его Квун, Брюс ответил: «Совершенно не похожие друг на друга люди. Одни хотят просто похудеть. Другие говорят, что они хотят научиться себя защищать. Но я должен сказать, что большинство из них ходят ко мне по одной причине — тщеславие. Ведь все это очень экзотично. Они думают, что они познают Чань-Буддизм и осваивают медитацию. Я хочу сказать: если вы хотите заниматься чем-то красивым, вам лучше заняться модными танцами. Какая польза будет для боксера, если он начнет учиться искусству медитации? Он боец, а не монах. Во всех этих поклонах и позах излишне много ритуального. Изучать такой сорт восточного искусства самозащиты все равно, что плавать по земле; вы можете изучить все элементы техники плавания, но если вы никогда не заходите в воду, то все это — полнейшая бессмыслица».

«Эти парни никогда не дерутся. Все, чего они хотят, это разбивать трехдюймовые доски или два кирпича, или еще что-нибудь в этом роде. Зачем? Ведь это не сделает их бойцами».

Такие утверждения были достаточно спорными и, естественно, многие инструкторы испытывали сильное раздражение к Брюсу, хотя лучшие из них такие, как Джун Ри, даже не соглашаясь с ним в чем-то порой, уважали его за откровенность и честность и становились его друзьями на всю жизнь.

Когда он в своих фильмах начал использовать нанчаки, то это вызвало новую волну критики в его адрес. Нанчаки представляют собой две палки, соединенные ремнем, веревкой или цепью, их применяют в экстремальных случаях. Их использование, конечно,

запрещено в некоторых странах мира, а также в нескольких штатах Америки, даже их ношение преследуется законом. Брюс, однако, был твердо убежден в их исключительной привлекательности для зрителя, работа нанчаками добавляет в сцену драматизм. Библиотека Брюса содержала множество книг об оружии как о современном, так и о древнем, как о восточном, так и о западном. Он увидел в нанчаках дополнительный шанс для остросюжетного фильма, к тому же он считал, что нанчаки будут призывать подростков к преступлению не больше, чем винчестер в руках Джона Вейна.

Брюс, как и другие, наделенные божьим даром, обладающие исключительным жаром души и демонической энергией, бесспорно наслаждался той славой и теми льстивыми проявлениями, которые исходили со стороны его обожателей или тех людей, кто просто постоянно вьется вокруг кинозвезд. Большинство этих обожателей появилось после выхода на экран «Зеленого шершня». Он купался в лучах пришедшей к нему известности. Перед ним открылись новые горизонты. Порой он появлялся перед публикой в черном костюме, шоферской кепке и в черной маске Като.

Все это ему очень нравилось, и все же он был уверен, что такого рода популярность является для него несущественной наградой. Действительной наградой для него было то, что он смог впервые проявить себя в достаточно высококвалифицированной работе, все же другие выгоды, пришедшие со славой, даже финансовые, были лишь верхушкой торта. Брюс никогда не был святошей. Он был экстравертом. Он не сдерживал себя надуманными ограничениями. Он жил так, словно жизнь окончится завтра. Маргарет Уолтерс сделала интересное, на мой взгляд, наблюдение. Она говорит, что та интенсивность, с которой он брался за интересующее его дело, его постоянное желание делать все только наилучшим образом, то возбужденное состояние, в котором он почти всегда пребывал, напоминало ей то, что она когда-то прочитала у великого немецкого писателя Томаса Манна. Он писал, что люди, которые расстаются с жизнью слишком рано, словно имеют внутри себя часы, которые предупреждают их о том, что им отведено немного лет, и потому эти люди работают очень напряженно, стараясь сделать как можно больше, в то время как люди, проживающие долгую жизнь, имеют внутри себя часы, которые говорят им, что им нет нужды особо спешить.

Брюс часто производил впечатление самодовольного человека. Он любовался своей собственной силой и динамической мощью. И он хотел, чтобы люди разделяли с ним эту любовь.

Режиссер Питер Чанг, снимавшийся в «Зеленом шершне», вспоминает, что некоторых участников съемок сильно раздражало поведение Брюса. «Он постоянно демонстрировал всем свои мышцы, показывая им, насколько он силен. Я не могу понять, почему они так раздражались, только потому, что он был силен, что хотел показать им, каким он сделал свое тело. Нет, они, конечно, прямо в глаза ему ничего не говорили, но когда он уходил в сторону, все шептались, как кто-нибудь из них произносил: «О черт, дерьмо, проклятый болтун». Нет, он им не был, и в этом они сильно заблуждались. Просто он был силен. И он был исключителен».

По моему мнению, Брюс умел производить впечатление. Он знал о том, насколько он хорош. Он понимал, как много он в состоянии сделать, но он всегда избегал быть напыщенным. «Я никогда не скажу, что я — первый номер, но я не желаю быть вторым». От излишней напыщенности его спасало то, что он был всегда в состоянии посмеяться над самим собой. Когда в его жизни наступил очень тяжелый период, и он почувствовал себя очень скверно, то он на своем письменном столе поместил надпись, которая гласила «Прогуляйся». В то же время он повесил в комнате мрачный плакат, на котором были изображены два стервятника, судящих друг против друга в пустыне около скелета коровы, и один стервятник говорит другому: «Терпение, приятель, скоро я кого-нибудь убью!» Несмотря на весь успех, славу, лесть, охоту за его автографами, он продолжал все так же упорно работать над собой, много времени уделял самообразованию. Он жил, руководствуясь принципами Инь-Ян. Он и Денни Иносанто проводили вместе часы, бродя по Лос-Анджелесу, и Брюс постоянно заходил в книжные магазины, особенно в букинистические. Очень быстро он собрал колоссальную библиотеку, движимый ненасытным желанием узнать все, что только можно было узнать о воинских искусствах, об их самых эффектных и самых эффективных формах. Он покупал книги, в которых описывалась техника работы с мечами и другими видами оружия, книги о тактике поединков, включая бокс, борьбу. Он хотел выжать из них все самое лучшее и применить это в своих занятиях кунг-фу, а также для боевых сцен своих будущих фильмов. Он брал с собой книгу, куда бы ни шел, даже тогда, когда знал, что у него будет мало шансов ее

прочитать. Он, к счастью, развил в себе способность полностью сосредоточиться на чтении, ничего не замечая вокруг себя.

Я часто видела, как Брюс спокойно читал, в то время, как вокруг него был страшный шум и гам, дети кричали и плакали, двери скрипели и хлопали, люди приходили поболтать. Он мог совершенно отключить свое внимание от всего, вокруг него происходящего. У меня было такое впечатление, что в таком состоянии он не заметил бы и землетрясения. Все его идеи и мысли в это время могли быть поглощены каким-нибудь очень отдаленным периодом китайской истории. Брюс мог читать книгу, даже выполняя в это время какие-нибудь физические упражнения. До и после появления «Зеленого шершня» он проводил много времени, демонстрируя искусство кунг-фу. Он выступал в любых условиях, в любых местах, в парках, во время клубных митингов и т.д. Чаще всего бесплатно, иногда за деньги. Он показывал, как надо наносить джеб пальцами, как наносить удар кулаком. Он ни разу, никого не ударил, но бил ногами так быстро, что если зритель во время демонстрации удара моргал, то мог ничего не увидеть. Иногда он клал кисти рук на кисти рук своего оппонента и просил его попытаться помешать ему нанести удар в грудь рукой, но никто не успевал защититься. Брюс называл это упражнение «липкие руки» — одно из упражнений стиля Винг Чун.

Он показывал, как он отжимается только на больших пальцах рук, ломал ударом ноги восемь двухдюймовых досок, связанных вместе веревкой, и даже пробовал (и, конечно с успехом) показывать публике одно из самых сложных упражнений — разбивал пять дюймовых досок, подвешенных на веревке перед ним. В целом он ненавидел этот тип показательных упражнений, считая, что все это бутафория, ничего общего не имеющая с искусством самообороны.

Вообще, очень просто можно запечь или высушить кирпичи и доски так, что они становятся настолько хрупкими, что почти каждый может сломать их (я сама в состоянии сделать это). Поэтому Брюс очень редко включал эти упражнения в свои выступления, но раз или два он делал это, чтобы показать, что он тоже может это сделать, если захочет. Но все эти трюки его ужасно раздражали, особенно когда он видел, как их преподносят другие мастера перед телевизионными камерами. «Какое отношение это может иметь к драке?»

Посредством «Зеленого шершня» он впервые почувствовал, что значит становиться идиолом для публики, и как это может порою пугать. Люди дрались друг с другом, чтобы получить его автограф

или только из-за того, чтобы лишь дотронуться до него. «Иногда меня это все просто ужасало. — сказал он однажды репортеру журнала «Блэк Белт». — Как-то раз, на турнире в Медисон Сквер Гардене, я попытался войти в помещение через боковую дверь, меня сопровождали три мастера каратэ. Еще немного и меня бы раздавила толпа, лишь чудом я успел выскочить наружу через другую дверь». Во Фреско, штат Калифорния, Брюс попал в толпу орущих поклонников: на нем рвали одежду, хватали за руки и за ноги, пихали, душили в объятьях. Позже он сказал: «У меня не было никаких сил, чтобы себя защитить». Шестидесят процентов поклонников были молодые парни, но удивительно много оказалось и девушек. Его сверкающие черные глаза, симпатичное лицо нарушили то бесстрастное, непроницаемое отношение белых людей к китайцам, которое существовало на протяжении десятилетий. Молодые американцы были ошарашены удивительным кунг-фу. В итоге все это счастливым образом изменило наши финансовые дела. Через несколько месяцев ошеломительного успеха Брюса я обнаружила, что почти не могу вспомнить тот период 1966 года (До выхода на экран в июне «Зеленого шершня»), когда мы практически во всем себе отказывали.

Теперь ему платили 400 долларов в неделю, и первый свой чек он получил исключительно вовремя, — мы уже не могли оплачивать свою квартиру и другие расходы, но тем не менее у Брюса практически всегда было светлое и оптимистическое выражение лица. Его друг Джун Ри говорит: «Он был поразительно уверенным в своих силах человеком, и если его что-то волновало, то он никогда этого не показывал. Я помню, как однажды спросил его: «Слушай, неужели ты никогда ничего не боишься?» Он ответил: «Конечно, боюсь, но какой смысл в том, чтобы из-за этого убиваться».

Он определенно был всегда настроен оптимистически. Вот, например, когда отсняли «Зеленый шершень» и он остался без работы (во всяком случае, у него не было достаточно средств для того, чтобы обеспечить своей семье тот образ жизни, который он хотел) то его все время ужасно раздражало, когда кто-нибудь говорил, что обстоятельства таковы, что ему придется затянуть потуже пояс.

«Черт с ними, с этими обстоятельствами. — взрывался Брюс. — Я сам себе устрою нужные обстоятельства». В действительности, хотя мы тогда об этом не подозревали, «Зеленый шершень» принес впоследствии много денег Брюсу, когда его фамилию начали раз за разом повторять по отечественному телевидению, а затем продали

серии за границу. Нам это дало возможность купить прекрасный дом в районе Апер Бел Эйр, мы были этому ужасно рады, и хотя он не был роскошным, напротив, это был обычный дом, но это был наш первый собственный дом, и это делало его для нас особенным домом. Но это совершенно не значит, что Брюс решил вести роскошный образ жизни. Брюс — я должна пояснить — никогда не считал имущественное положение чем-то важным и необходимым. Не вещи и деньги хотел получать Брюс от жизни. Но он хотел обеспечить себе и своей семье безопасность, что означало бы независимое положение. Кроме того, он желал, чтобы его оценили правильно и по достоинству. Исключительность, высокий класс, выдающиеся достижения — называйте это как хотите, вот то, к чему он в самом деле стремился.

О деньгах он думал как о предмете, который у него появится совершенно естественным образом, когда он достигнет уровня высшего класса в своей работе. Он никогда не думал, что сможет игнорировать деньги, но «делать» деньги никогда не было его основной целью. Он смотрел на деньги, положение в обществе и все то, что обычно сопутствует успеху, без нездорового интереса, понимая их естественное предназначение. Он никогда не падал ни перед богатым человеком и его именем и то, что среди его друзей было много знаменитостей, для него ничего не значило. Он часто говорил, что хороший обувщик не менее важен, чем человек, делающий важный фильм. Даже когда он сам еще не был знаменитым, он всегда чувствовал себя равным среди равных и никогда не чувствовал себя представителем низшей расы, только потому, что он был китайцем. Отчасти, возможно, это происходило из-за того, что он был уверен в своем будущем успехе. Когда мы жили относительно бедно, он, конечно, обращал внимание на богатых людей и их стиль жизни, но в нем никогда не просыпалось чувство зависти к ним, во-первых, я думаю, потому, что он не слишком заботился о том, будут ли у него красивые, дорогие вещи или нет, во-вторых, он всегда был решительно настроен на успех. Я всегда чувствовала в нем эту громадную уверенность в своих силах. Казалось, что я даже вижу, как внутренняя энергия выходит из него, он просто весь светился. Ощущая его веру в успех и чувствуя в нем исключительной силы дух, я знала, что рано или поздно, успех неизбежен.

Мне кажется, что возвращение к работе инструктора в зале, в котором продолжал вести занятия Денни Иносанто, было бы для Брюса шагом назад. Преподавание потребовало бы от него

громадных затрат времени и энергии. Брюс, я думаю, понял, что наступило время, когда ему необходимо принять решение. Совмещать работу в зале, одновременно рассчитывая на успех в кино, возможности не было. Один из тех, кто повлиял на развитие его карьеры, был ассистент режиссера «Зеленого шершня» — Чарльз Фитцсимонс. Впоследствии Чарльз стал одним из его лучших друзей. Брюс часто ходил с ним ужинать во время работы на студии, и именно от Чарльза Брюс впервые услышал идеи о том, как сделать карьеру в кинематографии, и как кунг-фу может помочь ему достичь высокого уровня жизни. Чарльз предложил Брюсу вместо того, чтобы брать с ученика по 25 долларов в месяц, обучать каждого в отдельности и брать по 50 долларов за час. Даже Брюс был ошарашен этим, но Чарльз обратил его внимание на то, что Голливуд полон богатыми людьми, которые с удовольствием платят такие деньги (в действительности, его обычной платой позже стали 250 долларов за час, а Роман Поланский например предоставлял ему свой самолет, чтобы Брюс мог прилетать к нему в Швейцарию). Джей Себринг однажды познакомил Брюса со Стивом Макквином, ставшим впоследствии его учеником. Брюс со Стивом очень быстро подружились, у них было много общего, так, например, они оба любили быструю езду и, как только Брюсу удалось собрать достаточно денег, он купил себе «Форш». Брюс обнаружил в Стиве способного ученика, вообще, у Стива было тяжелое детство, ему часто приходилось участвовать в драках, происходящих между бандами подростков, поэтому он очень быстро схватывал элементы кунг-фу.

Брюс часто говорил, что Стив по природе своей — «боец», в то время как Джеймс Коберн — «философ». Различия между двумя звездами заключались в том, что один был исключительно физический человек, в то время как другой больше интересовался философией, заложенной в основу воинских искусств. Частные уроки, которые Брюс давал своим ученикам каждому в отдельности, стали наиболее доходной частью его деятельности. В это же время к нему стали приходить на занятия некоторые из сильнейших мастеров каратэ Америки. Позже газета «Вашингтон Стар» писала: «Трое учеников Брюса — Джо Левис, Чак Норрис и Майк Стоун разыгрывали между собой чемпионские звания практически на всех турнирах, проводимых в США. Так, Джо Левис был в течение трех лет чемпионом США в абсолютной весовой категории. Брюс Ли на занятиях с ними ведет себя как работливый и терпеливый отец, который видит, как порой

смущается, делая ошибки, его чадо. Представьте себе такую картину: вы входите в салун на Старом Западе и видите перед собой самого скорострельного парня — грозу всей округи, стоить только взглянуть на его кольт, весь испещренный засечками. И вдруг входит миловидный, некрупного сложения молодой человек и говорит ему: «Сколько раз я должен говорить тебе о том, что ты делаешь это неправильно». А тот слушает его с предельным вниманием и почтением. Луис Дельгадо сказал журналисту «Блэк Белта»: «Я никогда не встречал кого-либо, кто приводил бы меня в состояние такой полнейшей беспомощности, как это делал Брюс. Я просто весь трепетал от благоговейного страха, когда спарринговал с ним».

Я считаю, что самую большую дань за обучение выплатили Брюсу Чак Норрис и Джо Левис. Чак с экрана телевизора перед миллионами зрителей назвал Брюса своим учителем и сказал, что считает его просто фантастическим явлением. Джо, получая корону в тяжелом весе, поблагодарил публично Брюса за то, что тот помог ему намного улучшить технику боя. Слова Джо Левиса, являющегося новатором в каратэ, значат многое. Брюс до такой степени хорошо показал ему, как улучшить технику и увеличить мощь ударов, что Джо на одной из тренировок сломал Бобу Уоллу (еще один чемпион) три ребра.

Денни Иносанто говорит: «Весь секрет в ударах ногами, как этому учил Брюс, состоит в том, чтобы уметь управлять своим гневом. Я помню, как однажды он попросил меня нанести удар ногой. Он держал в руках специальный щит, а я в течение пяти минут отчаянно пытался улучшить свой удар. Я был совершенно уверен в том, что выкладываюсь полностью, но Брюс остался недоволен. В конце концов, он не выдержал и дал мне пощечину, сказав при этом: «Ну а теперь ударь!» Он поднял щит, меня переполняла ярость, и я взорвался! О, это была фантастика!» Брюс редко пользовался таким способом стимулирования во время занятий с учениками, но он очень хорошо знал темперамент Денни и поэтому решил, что это будет то, что нужно. «Блэк Белт» готовил ряд статей о Брюсе; Максвелл Поллард, бравший у него интервью, отмечал, что Брюс никогда не пил и не курил и делал все возможное, чтобы постоянно быть в хорошей форме — утро начинал с пробежки на 1,5-2 км в сопровождении своей собаки Бобо, затем разминка и оттачивание техники, основную тренировку он проводил в полдень. Но что особенно потрясло мистера Полларда, так это то, что, проговорив с Брюсом четыре часа, он дважды

предлагал ему выпить чашку кофе, но последний отказался даже от этого. Первый раз он попросил молока, второй — фруктового сока.

В Квуне, находящемся в китайском районе, Брюс долго разговаривал с Поллардом, а затем журналист наблюдал, как Брюс тренировался с Дэном Ли, одним из лучших друзей Брюса и первоклассным мастером кунг-фу. «Частные уроки, как правило, не интересны, — объяснял Брюс. — Мне доставляет намного больше удовольствия, когда я занимаюсь с людьми, которые способны выдержать условия общепринятой тренировки. Они способны лучше понять и оценить то, что я им даю. Когда я обнаруживаю среди них одаренного и с огромным желанием тренирующегося ученика, я не беру с него ни цента». Дальше репортер писал: «Он двигается в зале, как пантера, контратакуя, вступая в ближний бой, и тут же разрывает дистанцию, удары наносит с огромной силой, время от времени применяя удары по голени, пальцами по глазам, удары в солнечное сплетение, удары локтями и коленями». Но при этом Полларда поразила постоянная раскованность, с которой передвигается Брюс, расслабленность его тела. Движения Брюса отшлифованы, изысканны, это движения бойца-примы, наносящего свои удары с поразительной экономичностью. Его движения — это удивительная смесь стиля Винг Чан и западного фехтования». К этому времени личное понимание кунг-фу Брюсом развилось настолько, что он дал своим принципам название — «Jeet Kune Do». Он объяснял это название следующим образом: Jeet — означает «остановить, перехватить, опередить, преградить, прервать», Kune — означает «кулак или стиль» и Do — означает «путь или истина».

«Другими словами» — говорил Брюс: это «прямое выражение чувств и эмоций индивидуума, посредством минимальных затрат движений и энергии. Во всем этом нет ничего мистического. Движения мои просты, направлены в цель и не классичны. Я не использую ни классических стоек, ни перемещений, потому что они излишне ритмичны». Поэтому, когда он сам спарринговал, он использовал рваный ритм. Дальше он продолжал: «Классические формы тщетно пытаются «арестовывать» и «зафиксировать» постоянно меняющиеся ситуации, возникающие в реальном бою, рассекая их и анализируя словно труп. Но если вы участвовали в реальном бою, то вы не с трупом деретесь. Ваш противник живой, движущийся объект, который не застывает на одном месте, он чувствует, и он действует. Это заставляет и вас действовать реально, ведь вам противостоит не робот».

Поллард попросил Брюса объяснить ему, что он подразумевает под направленностью «прямо в цель». Он еще не успел договорить фразы, как Брюс выронил из рук бумажник. Инстинктивно Поллард сделал резкое движение рукой и поймал бумажник. Брюс, улыбнувшись, сказал: «Именно это и есть направленность, вы сделали то, что в данном случае является самым логичным. Вы не тратили драгоценное время. Нет, вы сделали естественное движение и поймали его, вы не садились на корточки, не стали подползать под него, или занимать позу всадника или передвигаться к нему, используя классические перемещения, и все это для того, чтобы поймать бумажник. А вот если бы вы действовали так, как я перечислил, то потерпели бы неудачу. Другими словами, если кто-нибудь схватит тебя за ворот рубахи, ударь его! Не пытайся применить ненужные и лишние простоты движения! И если вы будете действовать просто и решительно, то единственной потерей для вас будет разорванная рубаха!» Затем Брюс, объясняя процесс возникновения Jeet Kune Do, сказал следующее: «Когда скульптор работает над статуей, то он достигает необходимого ему результата не тем, что прикладывает один кусок к другому, напротив, он отсекает все не существенное до тех пор, пока не проявляется ясно суть того, что он хотел выразить в камне.

Jeet Kune Do не означает того, что к имеющемуся уже добавляется еще что-то новое. Нет, оно имеет, прежде всего, тенденцию свести все к самому необходимому минимуму. Другими словами, убрать все не существенное. Следовательно, это значит не ежедневное наращивание, а ежедневное сокращение. Искусство — это прежде всего самовыражение.

И чем более определен и ограничен в своих рамках метод, тем меньше возможность выразить свое собственное понимание свободы. Хотя она имеет большое значение на ранней стадии обучения, техника не должна быть слишком механической и неизменной по форме. Если мы будем ее слепо исполнять, то мы автоматически угодим в сети ее ограничений. Помните, вы выражаете технику, а не выполняете технику. Если кто-то атакует вас, то ваш ответ не должен быть: техника номер 1, позиция номер 2, секция номер 4, параграф номер 5. Напротив, ваши движения должны быть словно эхо, появившееся вслед за звуком без какого-либо промедления и сомнения.

«Джеймс Коберн, еще один ученик — «знаменитость» — Брюса, ярко описывает, что значит быть учеником Брюса. К тому

времени, как Джеймс стал его учеником, он уже изучал карате у одного из опытных инструкторов, это ему потребовалось для исполнения роли в фильме «Наш человек Флинт».

«Во время первой нашей встречи с Брюсом он попросил меня продемонстрировать то, что я умею, с тем, чтобы выяснить мой уровень. Я наносил различные удары, передвигался, защищался и т.д. После этого он занимался со мной по три раза в неделю в течение пяти месяцев. Вскоре мы стали очень хорошими друзьями. В кунг-фу меня больше интересовало духовное начало, в то время как он погружался во все аспекты кунг-фу, и в духовные и в физические. Его методы обучения не были обучением в общепринятом смысле, скорее, это был обмен идеями, он помогал мне обнаружить ваши сильные и слабые стороны. Четыре года прошла наша дружба, часто я уезжал, и мы расставались на время, но когда я возвращался, каждый раз удивлялся тому, насколько Брюс в своем мастерстве продвинулся вперед.

Шаги, которыми он шел к совершенству, были поистине шагами гиганта. Да, он всегда обладал колоссальной энергией, казалось, еще немного и произойдет взрыв. У меня всегда было такое впечатление, что Брюс выращивает ее внутри себя. К тому же, если все нормальные люди тратят энергию в процессе работы, то он, напротив, словно приобретал ее. Мы тренировались два с половиной часа, и к концу тренировки он был полон сил — вы чувствовали себя совершенно выжатыми. Выше всего он ценил простое легкое движение, один удар, которым он пытался сразу закончить поединок.

В Jeet Kune Do нет определенных, раз и навсегда установленных жестких методов, каждый вправе изобретать что-то свое. Его принцип — это прежде всего совершенство. Однажды мы отрабатывали с ним упражнение, которое Брюс называл «навести мост через пропасть». Это дистанция, на которой вы должны находиться от своего противника, с тем чтобы успешно его атаковать, то есть другими словами — дистанция, на которую вы можете к нему приблизиться и в то же время не получить удар в ответ. Успех этого упражнения зависит от того, насколько точно вы изучили вашего соперника, и насколько точно вы изучили самого себя, и тогда в итоге вы с вашим оппонентом начнете составлять одно целое, вас уже невозможно будет отделить — действие одного мгновенно вызывает противодействие другого. Вы знаете, никому не удавалось победить Брюса, если он этого не хотел, он был дьявольски хорош.

Он позволил мне достать его пару раз, с тем, чтобы я прочувствовал реальный смысл этого упражнения. И в то время как вы физически выполняли упражнение, вы одновременно учились преодолевать психологическую неуверенность в своих силах.

Очень важным в характере Брюса являлось то, и я хочу это особо подчеркнуть, что он сам постоянно продолжал учиться. День ото дня приносил ему все время что-то новое, потому что он находился в постоянном поиске. Он мог подбежать к тебе и с восторгом продемонстрировать новый удар, который он изобрел — «Бам, бам, — ты только посмотри, ну-ка попробуй, ты!» — кричал он, и я пробовал и чувствовал поток энергии. В начале расслабленное движение и только в конце концентрация, словно удар кнутом — «танг».

С тех пор, как он начал много времени уделять технике ударов ногами, мы очень часто использовали для этого большие набивные мешки. Я помню, как я однажды принес в зал совершенно новый мешок, весом около 50 килограммов на большой металлической цепи. Брюс решил, что мешок немного жестковат. «Пожалуй, это не совсем то, что тебе нужно, — сказал он, — но тем не менее мы поработаем с ним сегодня, может, я сумею сделать его для тебя помягче».

Он разбежался и нанес боковой (йоко) удар ногой — цепь разорвалась! Да, да, вы правильно меня поняли, мешок висел на тридцатикилограммовой цепи — и он порвал цепь, и сделал в мешке дыру — мешок пролетел по воздуху несколько метров, вылетел на улицу и упал там на середину лужайки. Совершенно новый мешок пришел в негодность. О, господи!

А что вы могли сделать под его руководством! Однажды он решил показать мне, что ломать доски не сложно, и я могу в этом сам убедиться. «Сними ботинок», — сказал он мне, что я и сделал, затем он показал мне, как правильно использовать пятку и... — Бамс! Чувство бесподобное — доска поддалась. Брюс похлопал меня по плечу и сказал: «Отлично, а теперь, может, приступим к настоящей работе?»

Снимаясь в кино, Брюс повел жестокую борьбу с существующим в кинематографе паршивым предубеждением. Он не желал играть роли, ставшие уже классическими в исполнении китайцев — роль слуги и т. д. Те, кто работали с ним, не скрывали своего восхищения им за его подвижничество. Он хотел утвердить себя человеком, личностью. Так говорил о нем лауреат премии Академии искусств сценарист Стерлинг Силлифант — один из лучших друзей Брюса — человек, хорошо известный в Голливуде, ставший учеником Брюса. Кроме Силлифанта среди учеников Брюса был Джеймс Гарнер, Элк Соммер, Сай (Тарзан) Вейнтрауб и Карим Абдул Джаббар — герой профессионального баскетбола. Стерлинг написал «Марлоу». В этом фильме в главной роли снимался Джеймс Гарнер, и именно в этом фильме впервые в голливудской полнометражной картине появился перед зрителями Брюс. «Брюс сыграл прекрасно в двух эпизодах,» — говорит Стерлинг. В одном из них он врывается в контору Гарнера и устраивает в ней погром. Во втором — он встречает Гарнера на крыше, между ними происходит драка, в финале которой Гарнер срывается с крыши. У Силлифанта не было сомнения в том, что Брюс является материалом, из которого делают звезд. Но одно дело обнаружить талант и совсем другое, найти подходящий сценарий, и, самое главное, заручиться финансовой поддержкой влиятельных людей. В фильмах, производимых в Голливуде, практически вообще не было ролей для китайцев, поэтому нужно было создать что-то специально для него, но в то время он еще не являлся человеком, способным гарантировать получение прибылей людям, вложившим в его фильм деньги. Когда Стерлинг написал любовную историю «Прогулка по весеннему дождю» для кинокомпании «Колумбия», то он включил в сценарий эпизод с дракой. Но как он потом объяснял: «Проблема заключалась в том, что сцена проходила в Швейцарских Альпах. А там азиаты просто не живут». Однако он взял Брюса с собой, чтобы тот помог ему поставить драку. С ним было еще двое парней. Они очень скептически оценивали возможности Брюса. Представьте себе двух могучих парней и рядом с ними Брюса,

с приятным симпатичным и совершенно не свирепым лицом китайца, весившего всего 55 кг хотя, при необходимости лицо его становилось холодным и суровым.

Парни высказали мне свои сомнения по поводу Брюса. Я дал им понять, что уж коль я продюсер и сценарист фильма, то они должны относиться к Брюсу, как к их боссу. Но парни и не пытались скрывать свои саркастические улыбки, когда смотрели на Брюса, потому я сказал: «А почему бы тебе не показать им, что такое боковой удар ногой?» У Брюса был с собой набивной щит который он таскал с собой повсюду. Он согласился. «Кто-нибудь из вас возьмите этот щит, а я по нему ударю слéгка. Но я хочу предупредить вас, что я бью достаточно тяжело, поэтому держите щит крепче». Естественно, их это совершенно не смутило, улыбаясь они ответили: «Ну конечно, конечно». Тогда я решил попросить Брюса для большего впечатления проделать все это рядом с бассейном. Если парни действительно окажутся такими могучими и смогут выдержать удар Брюса — ну что ж, о'кей! Но если он нанесет удар так жестко, как я ожидал, — отлично, в таком случае он отправит их в воду. Все согласились, один из них встал у бортика: «Давай, парень, бей.» Так вот, без разбега, без замаха, а просто, стоя напротив парня, Брюс нанес удар — Шшп! Что-то вроде этого. Он поднял своей ногой парня в воздух и отправил его на середину бассейна. Теперь подошла очередь второго показать, что это была случайность. Он, действительно, весь набычился. И снова — Шшп! У парня оторвались от земли ноги и он, пролетев по воздуху, рухнул в воду. После этого Брюс стал для них христианином, и с этого момента они полюбили его».

Будущий успех еще лишь только мерещился вдали, когда закончились съемки «Зеленого шершня». С окончанием работы над ним для Брюса наступило беспросветно унылое время. Он сознавал, что, насколько он хорош, он понимал, что рано или поздно он своего добьется, но дни шли за днями, а признание все не приходило к нему. Он проводил много времени со Стивом Мак Квином, они сильно привязались друг к другу, они оба были слегка помешаны на автомобилях. И когда Брюс в конце концов приобрел «Порш», то первым делом он показал его Стиву, приехав к нему домой. А когда мы решили купить себе первый наш дом в Бель Эйр, то Стив посчитал своим долгом осмотреть этот дом со своим управляющим, чтобы убедиться в том, что мы вкладываем деньги в стоящее дело. Часто беседуя друг с другом, они многому учились друг у друга, им

было всегда интересно вместе, они строили вместе планы на будущее. Это было удивительное сочетание двух личностей! Брюс, правда, меньше, чем Стив, любил находиться в обществе. Он слишком не любил бывать на вечеринках и банкетах. Даже тогда, когда он достиг исключительного успеха и купался в лучах славы, и его фотография была на обложках журналов всего мира, то и тогда он тратил мало времени на такого рода развлечения. Он никогда не употреблял алкоголь и ненавидел ночные клубы. Но он и я раз или два вынуждены были принимать участие в вечеринках частично потому, что здесь внезапно могла подвернуться какая-либо возможность, а частично потому, что Брюс получал приглашения от кого-нибудь из своих учеников, таких, как Сай Вейнтрауб или Элк Сомер.

Проблема этих вечеров заключалась в том, что кинозвезды всегда желали быть в центре внимания, а Брюс был слишком независимым человеком, хорошо знавшим свою истинную цену, для того чтобы подхалимничать и принимать участие в хоре льстивых голосов, окружавших человека с «большим именем». Когда я время от времени оглядывалась на вечеринке на Брюса, то неизбежно попадала его в центр группы людей, делающим отжимания от пола, либо свой трюк с монеткой, либо рассказывающим о философии японских искусств. И, как обычно, я видела изумление на лицах зрителей, особенно когда Брюс демонстрировал свою силу. Американцы в большинстве своем связывают имя Геркулеса с человеком огромных размеров, и они оказались совершенно не подготовленными к Брюсу. Брюс при первой встрече был всегда самым вежливым и учтивым, хотя никогда не тушевался, что я думаю, у большинства присутствующих создавалось впечатление, что он здесь для того, чтобы убирать подносы. Удар, который он нанес западным умам, в какой степени, Голливуд может представлять собой Запад, был ошеломляющим. Это было как революция, здесь было все: изумление, испуг, встреча с неизведанным. Перед Брюсом гостеприимно открылись все двери Голливуда. Наступило время, когда он легко мог зарабатывать деньги, пользуясь признанием, которое он получил за исполнение роли Като. Многие пытались убедить его, что именно сейчас ему надо открыть сразу несколько школ и принимать туда подростков, среди которых была основная масса его почитателей. Его призывали к эксплуатации Като. Брюс не желал даже слушать. Успех успехом, но честное отношение к своему любимому делу для него было намного важнее. Он так же проявлял принципиальность,

отбирая себе учеников. Стерлинг Силлифант до сих пор говорит о том, как он был ужасно удивлен, увидев реакцию Брюса, когда пришел к нему впервые с просьбой обучить его кунг-фу.

Стерлинг говорит, что прошло несколько месяцев, прежде чем он смог добиться встречи с Брюсом и это его потрясло, ведь он был сценаристом-продюсером, и, следовательно, в его власти было нанимать на работу актеров, а Брюс был актером и искал работу. Но что было еще более потрясающим, так это то, что когда он в конце концов встретился с Брюсом, Брюс не стал заискивать перед ним. Вместо того, чтобы встретиться с распростертыми руками, ходить на цыпочках и не дышать в надежде расположить к себе Стерлинга, Брюс сказал ему: «Я думаю, вы слишком стары (Силлифанту было 49 лет). Я не верю в то, что ваши рефлекс достаточно остры для того, чтобы делать то, что я вас попрошу». «Тогда я проделал несколько движений, похоже его это удовлетворило и даже удивило», — говорит Стерлинг, являвшийся в свое время чемпионом по фехтованию среди студентов и обладающий до сих пор удивительным глазомером и рефлексами. В течение двух лет он тренировался с Брюсом. Стерлинг говорит, что тренировки изменили всю его жизнь, его привычный стиль работы претерпел кардинальные изменения. Он обнаружил, что ему стало легче в своем писательском труде влиять на эмоции своих читателей, так как знания его стали более обширными и глубокими.

«То, чему научил меня Брюс, значит для меня очень много, я словно вдруг прозрел. Он не был учителем, и в то же время он был самым величайшим учителем, какого я когда-либо знал».

С помощью таких друзей, как Стерлинг Силлифант, Джим Коберн, Стив Мак Квин, Сай Вейнтрауб и других плюс его собственная решимость и талант, Брюс стал постоянно появляться перед телезрителями, это были телешоу «Айронсайд», «Блонди» и «Хез Кам Брайдс». Все помогали ему, говоря при этом, что они возвращают ему свой долг. После этого Стерлинг и Брюс начали совместную работу над телевизионным многосерийным фильмом «Лонгстрит». «Мы работали над этой историей вместе, — говорит Стерлинг. — Называлась она «Путь опережающего кулака», это была литературная версия тех методов воинского искусства, которые были созданы Брюсом. Джеймс Францискас играл роль детектива, который отличался крайним безрассудством. Брюс играл роль продавца антиквариата, спасающего жизнь Джеймсу, который едва не был убит двумя преступниками во время драки в доке.

Конечно, детектив захотел узнать, как Брюс сделал то, что сделал. Брюс отказался его учить чему-либо, считая мсть неправильным мотивом для изучения кунг-фу. Таким образом, история повествует и о «Пути опережающего кулака», и о том, как детектив в конце концов начинает прозревать. Один этот эпизод принес ему больше признания телезрителей, чем иному актеру приносят целые серии.

Мне приятно сознавать, что этот эпизод стал первой настоящей ролью — первый, показавший его миру как великого мастера, его характер, его гордость, его честь. И с этого момента ему стали предлагать новые роли. В «Лонгстрит» Брюс предстал перед зрителями как выдающийся учитель, всех поразила мистическая простота его уроков. До сих пор я считаю эти серии самым удачным телешоу на тему о воинских искусствах. Тед Эшли из «Уорнер Брозерс» предложил Брюсу сняться еще в нескольких многосерийных фильмах. Но сначала Брюс переехал в Гонконг, где создал несколько непостижимых портретов в кино, и вернулся в Америку, уже будучи кинозвездой».

Возможно, именно это шоу более, чем что-либо убедило Брюса в том, что его мечты имели под собой твердую почву и что он себя не обманывал. С каждым, кто мог выслушать его, он делился своим твердым убеждением в том, что успех к нему обязательно придет. Он обладал удивительным свойством предсказывать события и, чтобы никто в дальнейшем не смог обвинить его в том, что Брюс стал таким мудрым якобы уже после того, как события произошли, он записывал свои мысли и планы в дневники. У меня сохранилась одна из таких удивительных записей, датированная началом 1969 года и озаглавленная «Моя вполне определенная главная цель». «Я, Брюс Ли, буду первой высокооплачиваемой суперзвездой Востока, проживающей в Америке. Я предстану перед зрителями в самых лучших фильмах как первоклассный актер. Начиная с 1970 года, достигну мировой славы и к 1980 году я буду обладать десяти-миллионнодолларовым капиталом. Я смогу жить так, как мне будет приятно, достигнув внутренней гармонии и счастья». Но даже Брюс не мог представить себе тот колоссальный успех, который его ожидал. Если бы он был жив, то он бы бесспорно превзошел все свои пророчества.

В то время как он ждал, когда на него обратят внимание боги Голливуда, он, не тратя времени, совершенствовал свое мастерство, постоянно разыскивая новые возможности для более быстрого подъема к новой степени мастерства. Он также постоянно искал новые методы

обучения для своих учеников. Эд Паркер как-то поделился своим мнением о Брюсе как об учителе. Он утверждал, что такие люди как Брюс, бывают «один на биллион», и что бог одарил его всеми возможными природными талантами. «Но, — говорит Паркер, — главной его проблемой как учителя было то, что он мог донести свои идеи до учеников, но не мог передать им свои таланты, поэтому его философия оказывалась часто неприемлемой для его учеников».

Пользуясь аналогией, которую Брюс проводил между работой скульптора, откалывающего ненужные куски камня, и своими методами, Паркер говорит, что если парень не обладал талантами Брюса, то он мог «откалывать куски» весь день напролет так до конца и не понимая, чем он занимается.

Проблема успешного преподавания является проблемой, пожалуй, не только Брюса, любой учитель в любой области подтвердит это. Но, по сути, в действительности получалось часто, что то, что срабатывало для Брюса, могло совершенно не подходить его ученикам. Однако, если ему удавалось обнаружить интеллектуальный контакт со студентом, то во всем остальном было уже мало хлопот. Он часто жаловался мне на то, что как же все-таки трудно порой добиться этого, и говорил, что довольно просто научить человека мастерству, но очень трудно научить его действовать «сообразно собственной природе».

У Брюса было твердое убеждение в том, что правильное понимание воинских искусств может быть достигнуто только на основе индивидуальной работы с учеником, и это явилось одной из главных причин, почему он отказался от своей первоначальной идеи организовать цепь школ кунг-фу.

Одним из талантов его как учителя было то, что ему необходимо было прежде всего заставить человека включить свое сознание, с тем, чтобы воспринимать даваемые ему идеи. То, что я привожу ниже, является лишь одним из приблизительных персональных тренировочных планов Брюса. Он не был разработан для учеников, поэтому Брюс изменял его там, где это было необходимо. Как только его студент осваивал очередную высоту, ему тут же индивидуально предлагалось что-то новое и адресованное специально ему.

Вариант 1

(Понедельник, среда, пятница)

1. Прыжки со скакалкой

2. Наклоны и вращения
3. Прогибания в пояснице (кошачьи потягивания)
4. Прыжки в шпагат
5. Приседания
6. Удары ногами в голову

Вариант 2

(Понедельник, среда, пятница)

(Предплечье, кисть, талия)

1. Вращение туловища
2. Вращения, сгибания, разгибания в кистях
3. Вращения в коленных суставах
4. Наклоны туловища в стороны
5. Скручивания кистей с грузом

Вариант 3

(Вторник, четверг, суббота)

1. Упражнение на растягивание связок и мышц ног
2. Махи ногой в сторону
3. Прыжки, прижимая бедра к туловищу
4. Вращения плечами
5. Растягивание паховых мышц и связок
6. Вращение кистей

Вариант 4

(Вторник, четверг, суббота)

1. Махи ногами
2. Скручивания кистей
3. Приседания с одновременным вращением
4. Подъем ноги с согнутым коленом
5. Укрепление мышц брюшного пресса
6. Работа на укрепление кистей (вращения с отягощениями)

Тренировка на развитие силы

1. Прыжки вверх из приседа
2. Старт из низкого приседа
3. Подъем вверх на пальцы ног
4. Сталкивания
5. Приседания
6. Рывки руками

7. Ходьба и прыжки в стороны в присядку

8. Прыжок в шпагат

9. Удары с отягощениями

Он также разработал программу для поддержания хорошей физической формы своих учеников:

1. Прыжки в шпагат

2. Отжимания от пола

3. Бег на месте

4. Вращение плечей

5. Удары ногами в голову

6. Приседания и вращения в коленях в глубоком приседе

7. Махи ногами в стороны и медленное поднятие ноги в сторону

8. Вращение туловища

9. Укрепление мышц брюшного пресса

Наш дом в Бел Эйр, естественно, был заполнен всевозможным оборудованием, которое по проектам Брюса сделал его друг и ученик Херб Джексон. Стерлинг Силлифант вспоминает, какой испуг вызвало в нем очередное приспособление, которое больше походило на средневековую дыбу, нежели на спортивный тренажер. Однажды он даже попытался состричь, сказав: «Теперь я понимаю, почему так много говорят о разнообразии и жестокости китайских пыток». Другая вещь, которая произвела на Стерлинга неизгладимое впечатление, была гигантским мешком, который Брюс повесил у себя в гараже. Мешок был 1.30 м в диаметре и 1.65 м в высоту, и, по крайней мере, требовалось два человека, чтобы только его обхватить. Мешок был мягким, поэтому, даже если вы наносили по нему удар ногой со всей силы, на которую вы были способны, то он лишь слегка качался. «Это было все равно, что бить в болотную трясины, — говорит Стерлинг, — я был совершенно беспомощен в борьбе с этим мешком, в то время как Брюс был в состоянии послать его в воздух одним ударом». Стерлинг вспоминает, как Брюс часто говорил, что лучше всего ставить удар ногой на большом пальмовом дереве. «Когда добьешься того, что ты перестанешь сотрясаться от своего собственного удара, а будет сотрясаться только дерево, вот тогда ты начнешь понимать удар». Возможно, более чем что-либо другое, потрясло поклонников Брюса в различных уголках света, и во что люди просто отказывались верить, когда узнали о его смерти, так это в то, как мог человек, обладавший таким могучим организмом, умереть не насильственной смертью в столь раннем возрасте. Каждый из нас

множественно видел по телевидению профессиональных боксеров мирового класса, среди них и чемпионов, тоже заявляющих о том, что они в данный момент растренированы или не настроены на бой. Брюс, в противоположность им, был просто фанатом физической формы. Он не пропускал ни одного дня без тренировки. «Для меня лучшим упражнением является бег», — сказал он однажды репортеру, особо подчеркнув тот факт, что тому, кто не обращает к физическим нагрузкам, «ровным счетом нечего делать в боксе». Он утверждал, что бег настолько важен, что вы должны продолжать бегать в течение всей вашей жизни. В какое время дня вы будете бегать — неважно, важнее, как долго вы будете бегать. Вначале вы бежите легкой трусцой, затем увеличиваете дистанцию и темп, в конце пробега включаете спринт для развития скоростной выносливости. Сам он бегал ежедневно, по меньшей мере 6 раз в неделю от 15 до 45 минут, покрывая от 2 до 6 миль, добавьте к этому 10—20 миль, которые он прокручивал каждый второй день на своем стационарном велосипеде. Кроме бега, он очень много внимания уделял развитию силы мышц брюшного пресса, он также делал многократные приседания, махи ногами и медленные поднятия ног. «Как часто нам приходилось видеть этих пузатых китайских мастеров, утверждающих, что их «ки» или, другими словами, внутренняя энергия погружена внутрь живота. И он вас не дурачит, она действительно погрузилась и утонула. Короче говоря, если сказать прямо, то это — оперативные пузыри, которые ничего собой не представляют».

Брюс твердо верил в необходимость постоянной «обработки» кулаков и ступней ног, добиваясь того, чтобы они стали эффективным оружием, — суставы его кулаков были покрыты большими мозолями. Позже он перестал их увеличивать, почувствовав, что это лишь орнамент, который к тому же может оказать отрицательное влияние на функцию суставов. У него на стене был укреплен мешок с бобами, на котором он отрабатывал удары руками. Уникальным приспособлением у него был манекен, сделанный из тика, он его привез из Гонконга. В соответствии со своими методами он добавил необходимые для него приспособления. Манекен был около 1.8 м высотой и 0.3 м в ширину. Он стоял на платформе 2.5×2.5 м, прикреплялся к ней посредством металлической пружины, что естественно приводило к тому, что ответное движение манекена на удар Брюса было почти непредсказуемо. У манекена было две руки чуть ниже шеи и одна рука на уровне живота, длина их была более 0.6 м. У него еще была

выдвинутая вперед и согнутая в колене металлическая нога. Руки манекена помогали Брюсу отрабатывать технику *пак сао* — «руки ловушки», а также для *ци сао* — «прилипающие руки». Необходимость выдвинутой ноги была вызвана тем, что с ее помощью Брюс учился автоматически ставить свою ногу таким образом, чтобы она ограничивала движения ноги оппонента, не давая ему нанести ей удары. Он также отрабатывал на этой ноге удары по голени и колену. Брюс имел в своем арсенале несколько различных мешков для отработки ударов. Тяжелый мешок он использовал для нанесения тяжелых ударов, которые он наносил целыми сериями, для того чтобы удержать противника в плохо сбалансированном положении, не давая ему возможности сосредоточиться для контратаки. У него был также мешок с мягким дном для ударов, направленных точно по прямой. «Если вы нанесете удар по траектории, хотя бы немного отличной от прямой, то мешок не вернется к вам», — объяснял он. Этот мешок был очень полезен для постановки ударов ногами. Поддерживаемый подвесками, работающими по принципу резины, мешок возвращался после удара с чудовищной скоростью, таким образом, Брюс или его ученик должны были быть предельно внимательными. Он любил работать по круглой лапе, которую держал его партнер, при этом тот, кто держал, постоянно перемещал ее, варьируя высоту и дистанцию. Основной целью в этом упражнении для Брюса было нанести удар по лапе, не показывая своего намерения ассистенту. Лапа по форме напоминала бейсбольную рукавицу. Брюс постоянно таскал ее повсюду с собой, и если он встречал кого-нибудь, интересующегося воинскими искусствами, то он тут же доставал ее со словами — «Давай я ее подержу, а ты попробуй ударить по ней со всей силы». Большинство людей, прежде, чем нанести удар, размахивались. После этого Брюс передавал лапу этому человеку, с тем чтобы показать ему, что для нанесения удара совершенно необязательно замахиваться, и все, что ему требовалось, это небольшая дистанция до цели. Он наносил удар, начиная движение совершенно расслабленно, напрягая мышцы лишь в нужный момент, — удар при этом был настолько жесток, что однажды он вывихнул плечо журналисту из журнала «Блэк Белт».

Он также в своих тренировках часто использовал листок обыкновенной бумаги. Он вешал листок на нужной ему высоте на тяжелую веревку или цепь. Цель такой тренировки — увеличить скорость, одновременно добиваясь точной работы (координации) всего тела для достижения максимальной мощи. Простой листок

бумаги помогал ему отрабатывать хлыстообразное движение в ударах руками, а также в ударах йоко и маваша ногами. Листок помогал ему также выбирать правильную дистанцию. Но основной целью было достижение максимальной точности, а также взрывной силы. Очень эффектно выглядели его удары, которые он наносил по специально набитому щиту. Кто-либо из его друзей или учеников держал этот щит и передвигался. Это позволяло ему учиться наносить проникающие удары по движущейся цели. Это было удивительное зрелище. Когда Брюс сам держал этот щит, а кто-нибудь из его студентов наносил удар, то я ни разу не видела, чтобы удар сотрясал Брюса, но как только наступала очередь Брюса, то ученик, как правило, оканчивал свой полет в другом углу комнаты в полушоковом состоянии. Младший брат Брюса Роберт вспоминал, что когда он приехал к нам жить из Гонконга, как бы он ни готовился к удару, как бы он ни напрягался, держа щит, он неизбежно оказывался лежащим на спине в саду, но, добавлял он, мое «счастье» кто-нибудь, возможно, Линда, успевала всегда открыть дверь, ведущую в сад.

Если партнер или ученик Брюса видел, что он собирается атаковать, то начинал отступать так быстро, как только мог, но не была скорость и проникающая мощь ударов Брюса, что даже высококлассные мастера обнаруживали, что они не способны противостоять этим ударам. Сам Брюс особо подчеркивал, что лучшим способом тренировки он считает свободный (без ограничений) спарринг с использованием защитных приспособлений. «Для спарринга вы должны надевать удобные и надежные защитные приспособления. Тогда вы сможете научиться выбирать правильно момент и дистанцию для успешного нанесения ударов. Прекрасная идея — спарринговать с различными индивидуально-определенными — высокими, низкими, быстрыми, резкими, неуклюжими, да, временами неуклюжий неприятель может одолеть более классного, чем он боеца, потому что его неуклюжесть — это своего рода ритм. Таким образом, самый лучший партнер — это резкий, сильный человек, который не ограничен никакими понятиями ударами, это сумасшедший, который может сделать невесть что, он выпадает, хватает вас руками, бьет ногами и т.д.» Распорядок дня у Брюса был, как правило, следующим: подъем рано утром, пробежка; часто пробежка перед завтраком или «прогулка» в десять миль на стационарном велосипеде; затем он расслаблялся, читая или смотря телевизор, играя с детьми (к Брэндону теперь присоединилась наша дочь Шэннон); после раннего ленча он опять

садился за книги, — это время дня он проводил за чтением; после этого у него начиналась основная тренировка. Перед тем, как включиться в тренировку, он обычно ничего не ел. В течение всего дня он практически никогда не сидел без движения. Даже во время чтения он постоянно передвигал одной рукой специальный стул, переворачивая страницы книги другой рукой. Он был своеобразным «перпетуум-мобиле» в человеческом облике. Затем наступил этот печальный день в 1970 году, когда Брюс повредил поясницу. Ужасная боль не покидала его в течение трех месяцев, и все эти три месяца ему не прекращали делать инъекции картизона. Но даже и тогда он обнаружил, что он не в состоянии пребывать долго в покое. Он прочитал все работы Кришнамарты, в отличие от большинства людей, которые удовлетворяются простым прочтением материала, Брюс постоянно делал пометки, отмечая ключевые положения, тщательно отбирая то, что ему подходило. Впоследствии при разработке своего метода Jeet Kune Do он воспользовался некоторыми идеями Кришнамарты. Хотя это был период отчаяния — физические агонии усугублялись еще и растущими финансовыми трудностями, тем не менее, я уверена, что он в это время приобрел горький опыт, необходимый для его дальнейшего становления. Теперь, первый раз за многие годы, у него появилась возможность привести в стройную систему все идеи, размышления и философские понятия, которые он жадно собирал все эти годы и которые находились у него в относительном беспорядке. Брюсу было всегда недостаточно только поглощать идеи. У него была колоссальная способность впитывать знания, но в чем он очень сильно отличался от большинства людей, так это в постоянном стремлении преобразовывать понравившиеся ему идеи в действие.

Таким был его стиль жизни — либо превращение мысли в действие, либо обратный процесс — влияние действия на мысль. Даже в те месяцы, которые он жил с непрекращающейся болью, он сумел написать шесть объемных трудов, охвативших все его идеи и мысли. Он старался выразить свои идеи как можно более ясно и связать их все вместе, чтобы они дополняли друг друга. Он находился в постоянном поиске новых идей, способных улучшить качество его любимого искусства. Его спина после того случая беспокоила его постоянно — он так и не сумел полностью восстановиться. Я думаю, что большинство мужчин, случись с ними такое, бросили бы заниматься таким напряженным видом воинского искусства, каким является кунг-фу. Но Брюс, благодаря тому, что он выработал в себе высокий порог болевой чувстви-

тельности, а также и тому, что ему хватило силы духа многое перенести, верил всегда в огромные потенциальные духовные силы человека, считая, что неукротимая воля способна преодолеть любую преграду на своем пути и в конечном итоге попросту даже не позволит этим препятствиям возникать. В эти шесть месяцев он засел опять за учебу и отчасти стал жить нормальной жизнью. Но он ощущал на себе постоянное психологическое давление. Как говорит его адвокат Эдвин Маршалл: «Он все так же взрывался от кипящей внутри его энергии, производя впечатление вечно спешащего человека». Но, возможно, хуже всего он себя чувствовал из-за рухнувших на его глазах планов и надежд. Он все еще был полон грандиозных идей, он все так же был решительно настроен на успех, он был уверен в том, что смог бы быть значительной фигурой в мировом кинематографе, одновременно знакомя мир с дорогим ему кунг-фу. Что касается его собственных талантов, то тут с ним обычно все соглашались, считая, что он способен превратить в жизнь все свои идеи. «Брюс, ты — великий человек, и ты будешь на самом деле великим, когда сделаешь фильм», — говорили ему.

Возможно, многие из них просто хотели его успокоить, но тем не менее, чувствуя их веру в его силы, понимая, что не только он сам считает себя потенциальной суперзвездой, он еще более мучился, так как все эти разговоры лишь заставляли его чаще вспоминать о рушащихся планах.

Многие в Голливуде соглашались с тем, что он является великой личностью, что он обладает всеми необходимыми качествами для успешной работы в кино, но ему не хватало финансовой поддержки со стороны влиятельных людей, не желавших ставить на «малоизвестного актера». Но хуже всего было то, что он был китайцем. Поэтому очень сложно было уговорить кого-либо вложить свой капитал в Брюса. Но не стоило их проклинать за это, и Брюс этого не делал. Он часто говорил мне, что кино это не искусство, это — «смесь, состоящая из коммерческих творений и творческой коммерции».

При всей его исключительной природной нервозности, легкой возбужденности, кипучей энергии, решимости преодолеть любые барьеры на своем пути, — Брюс в целом оставался на удивление светлым, солнечным, находясь большее время в хорошем настроении.

С Брюсом было жить намного легче, чем он это сам себе представлял, потому что, чтобы он ни делал, он всегда прежде всего

заботился о нас, желая дать нам лучшую жизнь. Большую часть времени, несмотря на свой темперамент и постоянно ощущаемое им психологическое давление, возникающее как в нем самом, так и от различного рода огорчений, причиной которых были другие люди, он оставался способным контролировать свои поступки. Но иногда он мог вспыхнуть, взорваться. Как вспоминает его младший брат Роберт: «Временами он был в плохом настроении, и когда я говорю — в плохом, то имею в виду именно плохое. Он не был человеком, обращавшим внимание на то, кто находился в данный момент рядом, когда он был взбешен!» Роберт вспоминает, как он с Брюсом однажды снимал с автопогрузчика двухсоткилограммовый ящик. Пытаясь снять ящик, Брюс случайно ударился головой об автоматическую дверь гаража. Ящик был очень громоздкий, а Роберт, только что приехавший из Гонконга, был очень слаб, и поэтому являлся малой подмогой Брюсу, который, как говорит Роберт, «заводился все больше и больше, потому что я был не способен делать что-либо существенное». А этот удар головой о дверь стал последней каплей. Взбешенный он вскочил в кабину автопогрузчика и начал отъезжать от дома. Оставив детей с Робертом, я запрыгнула к нему в кабину. Молча, мы проехали по городу несколько часов, и когда вернулись домой, то Брюс уже был в хорошем настроении, словно ничего не произошло. Эдриан Маршалл говорит: «Я думаю, что мы должны воспринимать это, как часть его живого артистического темперамента». Это не значит, что Брюсу нравилось быть во взбешенном состоянии. Просто это было частью его натуры. Брюс был очень вежливым и учтивым человеком, он также никогда не пускал в ход свои кулаки для решения спорных проблем, но он не любил, когда его кто-то пытался одурачить. Но, будучи наделенным удивительным шармом, он порой был способен на такие штучки, которые никто из нас не мог себе позволить. Так, например, во время тренировки он мог сбить вас на пол, но вы при этом не ощущали никакой враждебности с его стороны, он не пытался забить вас, и вы это всегда чувствовали, если, конечно, не были дураком. Но он любил демонстрировать всем, как он хорош. Так, например, однажды он предложил мне: «Давай-ка, я посмотрю какой у тебя боковой удар ногой». Я ударил по мешку, который висел у него дома, после чего он сказал: «Ну а теперь позволь мне показать тебе, какой вкус имеет настоящий удар йоко». Он поставил меня за мешком, затем прыгнул и мешок ударил меня в спину. У меня было такое чувство, словно меня в спину ударило пушечное ядро, я с большой силой

влетел в стену! Но если к таким экспериментам он прибегал редко, то он, как правило, хотел помочь вам улучшить ваши качества, хотел, чтобы вы взяли для себя что-то полезное, пусть даже и из столь чувствительного опыта. Он говорил: «Умей превращать камень преткновения в катящийся камень. Если что-то вас огорчило или вы вдруг оказались перед лицом больших трудностей, старайтесь повернуть проблему таким образом, чтобы обнаружить в ней что-нибудь положительное, и тогда она не будет казаться вам столь неразрешимой и мрачной. Это очень хорошо, потому что теперь вы обнаружили в себе силы, способные преодолеть эту проблему, а, значит, и я это гарантирую вам, вы ее преодолете. Девять раз из десяти вы сможете это сделать». Конечно, этот принцип не всегда у меня срабатывал, но для Брюса он срабатывал, и нет сомнения, что это происходило потому, что у него был талант».

Брюс никогда не был мелочным и редко был вздорным. Он не мнил себя гордыни, но был человеком уверенным в себе, хотя порой расстраивался из-за какого-нибудь пустяка. Эдриан Маршалл вспоминает, как сильно был расстроен Брюс, когда один инструктор по каратэ из Лос-Анджелеса заявил, что он обучал Брюса некоторым техническим приемам. Узнав об этом, Брюс не на шутку разбушевался. Он не был обижен тем, что люди могут подумать о том, что он еще чего-то не знает и не умеет, и продолжает изучать технику, он так же никогда не скрывал своих чувств по отношению к Мип Мэну, считая себя в неоплатном долгу перед ним, но его обесил тот факт, что кто-то другой пытается присвоить себе те идеи и новшества, которые Брюс сам изобрел. «Он был сильно расстроен, — вспоминает Маршалл. — Я должен сказать, что лично мне, то, что произошло, не показалось таким уж важным, но я могу себе представить, что если я в своей работе был бы новатором, а кто-то попытался присвоить себе мои идеи, я думаю, меня бы это тоже расстроило». Этот инструктор позже глубоко расстраивался из-за того, что он сделал такое заявление. Долгое время он жил в постоянном страхе, опасаясь прихода Брюса в его додзэ (школу). Но у Брюса были более важные дела, чем мстить этому инструктору.

Если гора не идет к Магомету, то Магомет сам идет к горе. Брюс считал, что единственный способ, которым он может преодолеть барьер, препятствующий его успеху в Голливуде, это сняться, пусть даже не в главной роли, в фильме, связанном с воинскими искусствами. Как только он появится на экране, как только более широкий международный круг зрителей увидит его в полнометражной картине и оценит замечательное искусство кунг-фу в его

исполнении, — вот тогда он сможет приступить к претворению в жизнь основной части его многолетнего плана. В его голове зародилась идея фильма «Молчащая флейта».

«За всю мою жизнь, — заявил Стерлинг Силлифант, — ни один мужчина, ни одна женщина не могли взволновать меня так сильно, как Брюс». Это было вполне естественно, конечно, что Брюс обратился за помощью к Стерлингу и Джеймсу Коберну, когда у него возникла идея фильма, основанного на воинских искусствах, который впоследствии получил название «Молчащая флейта».

Оба они были его учениками, оба они в течение долгого времени являлись его неофициальными советниками, оба имели высокий авторитет в кино и на телевидении. Все трое были сильно увлечены кунг-фу и хотели сделать фильм на эту тему. В начале 1969 года они наняли писателя, чтобы тот написал им сценарий. Но, к сожалению, этот сценарий имел лишь отдаленное сходство с выдвинутыми Брюсом идеями и не содержал ни одного момента, которые они втроем задумали. Тогда они обратились за помощью к племяннику Стерлинга, Марку, — он тоже писал сценарий. И снова неудача. Совсем отчаявшись, трое мужчин решили засесть за это дело сами. Это было — творение любви, так как не было никакой гарантии, что по их сценарию кто-нибудь захочет снять фильм. Но в течение нескольких месяцев они собирались три раза в неделю, поклявшись друг другу в том, что они не позволят ничему и никому вторгнуться в их распорядок, при этом не принимались в счет никакие объяснения и извинения, включая работу и семью. И все это до тех пор, пока сценарий не будет готов. Стерлинг затем подшлифовал черновой вариант, после чего отдал его в «Уорнер Бразерс». Студия одобрила его, но сделала оговорку в условиях контракта, сводящуюся к тому, что фильм должен быть снят только в Индии. Дело в том, что Индия должна была им выплатить огромные суммы за показ американских фильмов, но индийское правительство было не в состоянии это сделать, а поэтому представляло бесплатно свою территорию американским кинокомпаниям.

Индия была конечно совершенно неподходящим местом для китайской истории, но трое мужчин отважно взялись за дело, надеясь в основном на везение. Имя Джима Коберна было

основным в списке актеров фильма, но Брюс, исполняющий в нем сразу пять ролей, естественно, был в нем доминирующей фигурой. Вместе они провели в Индии три недели, пытаясь найти подходящее место. Джеймс Коберн считал, что ни одно из виденных ими мест не отвечает артистическим требованиям. В целом поездка получилась далеко не развлекательной, все были утомлены. Брюс, где бы он ни появлялся, везде производил сенсацию. Он приводил всех в восторг и сам получал удовольствие, выступая перед публикой, основой которой составляли подростки. Он демонстрировал технику кунг-фу и свои коронные трюки. Индия сама является страной с историей воинских искусств, уходящей далеко в глубь веков. И Брюсу было очень интересно посмотреть на местных специалистов.

Однажды он встретился с группой людей, практикующих воинские искусства, познакомившись с ними, он начал с того, что сказал: «Давайте посмотрим на то, что вы умеете?» Как вспоминает Джим Коберн, все вокруг моментально пришло в движение и превратилось в невообразимый хаос. Их было девять человек молодых парней, и каждый из девяти словно вдруг решил отправить своего партнера к праотцам — они дико орали и яростно колотили друг друга. Брюс замахал руками и закричал: «Эй, остановитесь хоть на секунду — вы же на самом деле покалечите друг друга». «Вы знаете, что на самом деле было довольно смешно — так это то, что эти парни совершенно ничего не знали о самозащите, у одного из них кровь текла ручьем из разбитого рта». «Нет, не то! — закричал Брюс. — Посмотрите — вот что я имел в виду».

И так, без разминки, Брюс преподавал им небольшой урок. К концу представления они смотрели на него с благоговейным страхом. Они даже не предполагали, что такое возможно. Когда Брюс закончил, все эти парни упали перед ним на колени. Да, да, именно так. Смысл этой встречи заключался в том, чтобы среди местных найти парней, которых можно было бы использовать для съемок. «Бессмысленно, — сказал Брюс своим партнерам. — Мне потребуется затратить на них три года, прежде чем они поднимутся до нужного мне уровня».

Три недели непрерывающейся жары, постоянные переезды с места на место, и все более увеличивающееся чувство бесполезности их пребывания в Индии привело к тому, что между тремя мужчинами стали возникать трения. Стерлинг говорит, что тогда он впервые обнаружил, что Брюс порой не менее капризен, чем любой другой актер.

Проблема возникла прежде всего из-за того, что во всех больших отелях Джеймса Коберна обслуживали, как кинозвезду по высшему классу, в то время как Брюс и Стерлинг должны были довольствоваться всем второсортным. Однажды Брюс не выдержал и стал требовать у Стерлинга, чтобы условия для всех троих были одинаковыми. Стерлинг попытался убедить Брюса в том, что отношение к Брюсу хозяев отелей ни коим образом не преуменьшает того уважения, которое испытывает к нему Стерлинг.

Стерлинг так же попытался заставить Брюса смотреть на происходящее более реалистично. До сих пор Брюс для него был просто ифу (учителем), философом: теперь же Брюс решительно заявил о том, что придет день, и он станет еще большей звездой, чем Джеймс Коберн или Стив Макквин.

«Тогда я ему сказал, что это невозможно, — говорит Стерлинг, — что он — китаец, живущий в мире, которым правят белые люди». Но я ошибался — и как! В конце концов, он доказал это всем». В «Молчащей флейте» было много эпизодов, которые отражали жизнь Брюса. Сценарий рассказывал об эволюции, которая произошла с одним молодым парнем в ходе его занятий воинскими искусствами, о трудностях, которые он испытал из-за своего эгоизма, о смелости, которую он воспитал в себе в жестоких смертельных схватках, и о его духовном перерождении в финале. В одном эпизоде Брюс говорит: «Я совершенно не представляю того, какие испытания еще ожидают меня впереди. Меня все еще мучают сомнения, много сомнений, но каким образом я без дальнейшей борьбы смогу разрешить их?».

Брюс испытывал сильное волнение, работая над «Флейтой», он считал, что это будет идеальная роль для его дебюта. Он предсказывал кунг-фу мировую известность и популярность и верил в то, что он является именно тем человеком, который сможет познакомить мир с кунг-фу посредством кинематографа.

Он отчаянно пытался отснять фильм о кунг-фу в Индии, но в итоге «Уорнер Бразерз» отказались от этой затеи. Несколькими годами позже, когда Брюс уже стал мировой сенсацией, и самые заманчивые предложения обрушились на него со всех сторон, Джеймс и Стерлинг попытались вернуться к «Флейте». Джеймс прилетел в Гонконг с тем, чтобы поговорить об этом с Брюсом. Но теперь уже Брюс был человеком, от которого зависели все кардинальные решения, и он сказал: «Нет». Стерлинг и Джеймс были оскорблены поведением Брюса, им даже показалось, что он

над ними просто издевается. Но, в конце концов, именно Брюсу принадлежала идея «Флейты». В то время (1973 год) слишком много всего навалилось на Брюса: все хотели заполучить его, а роль свою во «Флейте» он уже рассматривал как шаг назад. Брюс был совершенно уверен в том, что обижаться в данном случае им нечего. Ситуация изменилась, он понимал и верил в то, что Джим и Стерлинг, будучи опытными профессионалами, поймут вскоре, что если бы они оказались на его месте, то их решение было бы точно таким же.

Конечно, Джим и Стерлинг продолжали так же любить Брюса, как и раньше, Джим был среди тех, кто нес гроб с телом Брюса в Сиэтле, он же произнес там и прощальные слова.

Когда Брюс (он взял Брэндона с собой) ненадолго вернулся в Гонконг в 1970 году навестить мать, помочь ей перебраться в Америку, то он был совершенно ошеломлен оказанным ему приемом.

Он даже не подозревал о том, насколько он популярен в Гонконге. Он не знал ничего и о том, что «Зеленый шершень» является самым популярным телешоу в Гонконге и Южной Азии, а он — любимым героем.

Теперь же он вдруг обнаружил, что грудь каждого китайца раздувалась от переполняющей ее гордости за своего земляка, достигшего такого успеха в Америке. Газеты требовали интервью с ним, теле- и радиосотрудники подсовывали к его лицу со всех сторон микрофоны, он был приглашен на телевидение. Те старые кинофильмы, в которых он снялся еще до отъезда в Нью-Йорк, снова стали очень популярными у гонконгских зрителей. Как вспоминает Джим Коберн, — «Брюса принимали как короля Гонконга. И когда он появился перед телекамерами, все чуть не поумирали от восторга».

Он произвел фурор, во время интервью он проявил все свое остроумие и шарм. В заключение он поднялся с кресла и преподнес первоклассную демонстрацию своего искусства. Я уверена, что миллионы телезрителей пооткрывали рты от удивления. Пятидюймовых досок были подвешены на веревках, и Брюс, стремительно разворачиваясь от одной к другой, мгновенно разбил четыре из них боковым ударом ноги (еко). В то время, как аудитория еще продолжала восторженно аплодировать, Брюс вывел к камерам маленького Брэндона (ему было тогда пять лет) и тот тоже сломал несколько досок.

Исключительно теплый прием, оказанный Брюсу в городе, где он вырос и воспитывался, несомненно повлиял на последующее решение Брюса вернуться позже в Гонконг. Но тем не менее, больше возможностей для успешной карьеры все же было в Голливуде. Ведь там был снят первый эпизод фильма «Лонгстрит», там же были и его богатые клиенты.

Учеников себе он набирал по тому же принципу, что и раньше; в одной журнальной статье он приоткрыл причины, которыми он руководствовался при выборе себе учеников. Он писал: «Учитель не должен зависеть от выбранной раз и навсегда методики преподавания, и, напротив, он должен изучать каждого ученика, с тем чтобы пробудить в нем его индивидуальность, помочь ему выразить себя и духовно и физически, в конечном счете с учеником необходимо составлять одно целое. Такое преподавание не является преподаванием в общепринятом смысле, оно требует от учителя высокой пластичности и восприимчивости его разума, что в настоящее время встречается не часто.

В то же время серьезных и упорных учеников найти тоже чрезвычайно трудно. Большинство из них — пятиминутные энтузиасты, некоторые из них приходят с дурными намерениями, к несчастью, большинство из учеников приходят ко мне после того, как они уже тренировались под чьим-либо руководством, а потому уже сформировались».

Как говорит Эдриан Маршалл: «Брюс не набирал себе учеников только потому, что кто-то из них является знаменитостью, или потому, что они могли платить за занятия любые деньги. Его интересовали только серьезно относящиеся к своему делу ученики, ему не хотелось быть придворным шутком».

Но тут вдруг в его жизни произошли большие изменения, которые заставили его прекратить преподавание и головокружительным вихрем вынесли его на звездный небосвод огромного успеха. Первый эпизод фильма «Лонгстрит» — «Dao Jeet Kune Do» Брюса потряс телезрителей Америки. Шоу оказалось настолько хорошим, что составители телепрограмм решили открыть им осенний сезон — время самой жестокой конкуренции между телекомпаниями, так как лето уходит, быстро темнеет и телезрители рано усаживаются у маленьких экранов в своих квартирах, все жаждут развлечений. Брюс, по версии Стерлинга, имел возможность не только продемонстрировать в фильме смертоносную эффективность кунг-фу, но также мог приоткрыть и философские принципы, лежащие в основе этого искусства. Так, например, когда

Джеймс Францискас — этот безрассудный детектив, попросил Брюса обучать его кунг-фу, Брюс ответил: «Я не могу научить тебя, я могу только помочь тебе раскрыть себя». Позже он говорил Лонгстриту: «Ты должен научиться переносить поражения, ты же, как и большинство людей, хочешь научиться побеждать».

Отчеты в прессе, и даже в таких авторитетных газетах, как «Нью-Йорк таймс» и «Лос Анджелес Таймс», были почти все без исключения превосходными. Они совершенно отличались от тех, которые Брюс получил за роль Като. Тогда его техника кунг-фу была определена как что-то совершенно новое и потрясающее, но Брюс, как актер, был полностью проигнорирован. В этот раз акцент был сделан на актерском таланте Брюса. Это чрезвычайно его обрадовало. «Первый раз в жизни я прочитал рецензию о моей актерской игре», — сказал он репортеру журнала «Файтинг старз». Одно из главных заблуждений в отношении Брюса было то, что многие считали, что ему самому ничего не нужно было предпринимать, так как успех ему был гарантирован самой природой, которая наделила его исключительными талантами. Конечно, он был талантлив, но мне всегда казалось, что слишком мало внимания люди уделяли тому, насколько много и упорно он работал, чтобы улучшить и довести до совершенства свои природные данные. Я не знаю и никогда не слышала о каком-либо практикующем кунг-фу человеке, кто бы тренировался больше, чем он. Теперь же он набросился на актерскую деятельность с той концентрацией, на которую способен лишь человек, в котором энергия клокочет, как в топке. Талант рано или поздно должен найти себе выход; создать себе свои собственные возможности для лучшего применения, это как профессионал-убийца — рано или поздно он выстрелит.

Что касается Брюса, то мне кажется, что жгучее желание (а Брюс был движим жгучим желанием) создало для него не только возможности, но и произвело на свет его таланты.

В то время, как он был занят «Лонгстритом», кинорежиссеры и продюсеры Востока стали проявлять к нему определенный интерес, и вскоре он обнаружил, что многие из них хотят его заполучить. «После того, как я покинул Гонконг, — сказал Брюс в интервью «Файтинг старз», — люди из кинобизнеса стали постоянно названивать мне по телефону. Эти парни начинали звонить мне рано утром и продолжали свою беседу со мной даже на улице, так что часть наших переговоров могли слушать уличные зеваки. В конце концов меня однажды спросили, не соглашусь ли

я сниматься в Гонконге? Когда я ответил, что если цена будет подходящей, то я соглашусь, — мне тут же начали звонить продюсеры из Гонконга и Тайваня».

С этого момента события резко ускорили свой бег. Почта, которую стал получать от своих поклонников Брюс, была много больше той, что получал снявшийся в главной роли Джеймс Францискас. Голливудские студии и их продюсеры в конце концов заметили Брюса. Даже «Уорнер Бразерс» вдруг уловили, что воображение публики было захвачено кунг-фу, после чего они решили отснять на эту тему многосерийный телефильм. Брюс сам обдумывал фабулу фильма, главная роль в котором отводилась монаху монастыря Шаолинь, приехавшему в Америку и ставшему там позже участником удивительных событий. «Уорнер Бразерс» установили с Брюсом контакт, и он включился в работу над фильмом. Он дал им много интересных идей, которые в дальнейшем нашли свое отражение в фильме, получившем самые лестные отзывы зрителей. Фильм назывался «Кунг-Фу», в главной роли снялся Дэвид Каррадин.

В целом Брюс очень страдал, когда получил категорический отказ от «Уорнер Бразерс» после того, как он предложил им свои услуги в качестве актера для экранизации серий.

Сложные чувства и большие сомнения испытывал Брюс. Он несколько раз подолгу беседовал с Джимом Коберном, который дал ему много полезных советов, и, в частности, он говорил: «Парень, послушай, ты собираешься сниматься на телевидении, но ты ведь сгоришь там за один сезон. Телевидение мгновенно «пережевывает» гениев, оно полностью опустошит тебя в серии, состоящей из тридцати эпизодов; телевидение — это пустая трата времени, подумай о том, чтобы сниматься в Гонконге». Брюс каждый раз пересказывал мне все то, что сказал ему Джим, конечно, прежде всего о том, что телевидение дает актеру слишком короткую жизнь, и, что ему лучше поехать сниматься в Гонконг, где он будет более специфичным. В то же время сама идея сняться в телевизионных сериях, которые потом будут показаны всей Америке, была несомненно ужасно заманчива для Брюса, и ему очень хотелось сниматься. Но позже, конечно, он был рад, что не поддался соблазну. Но самым обидным фактом для Брюса было то, что «Уорнер Бразерс» даже не предложили ему сниматься в телефильме. Я понимаю, что ни «Уорнер Бразерс», ни «Эй Би Си» не собирались давать в своих сериях Брюсу главную роль, они считали, что он слишком невелик ростом, слишком китайский, что он не

является тем актером, имя которого способно притягивать к себе внимание зрителей, что он слишком неопытен. Я сомневаюсь даже в том, что они хотя бы собирались испытывать его, несомненно, они не видели в нем человека, наделенного исключительным талантом. Возможно, что они не предполагали того, что китаец может стать героем для белых людей. Стерлинг Силифант инстинктивно чувствовал то же самое, несмотря на то, что уважал Брюса и относился к нему даже с благоговением.

Через своего друга, живущего в Гонконге, Брюс узнал, что Ран Ран Шау — китайский миллионер, который практически единолично основал успешно процветающую гонконгскую киноиндустрию и владеющий целой цепью кинокомпаний по всей Южной Азии, хочет предложить Брюсу сниматься у него. В конце концов, Брюс получил от него это предложение и, хотя и раньше было много разговоров о возможности заключения контракта с Брюсом, тем не менее, это было первое реальное предложение, которое он получил. Когда Брюс ознакомился с условиями контракта, он горько рассмеялся, Ран Ран Шау предлагал ему две тысячи американских долларов за фильм, кроме того, Брюс знал, что Шау будет настаивать на том, чтобы он подписал с ним долгосрочный контракт (обычно Шау нанимал актеров или актрис сразу на шесть лет и производил на свет свои фильмы, затрачивая на каждый менее 40 тысяч долларов).

Однажды Брюс, по мнению Шау, «зашел» в своих требованиях слишком далеко, а именно пытался связаться с Шау с тем, чтобы обговорить детали будущего сценария. Ответ Шау показался Брюсу излишне покровительственным — Шау передал своему секретарю: «Скажи ему, чтобы он пришел ко мне; я думаю, нам с ним говорить особенно не о чем, и так все будет о'кей».

Брюс почувствовал, что его «глядят против шерсти». Но несмотря на все свое раздражение, которое он испытывал к продюсерам из Голливуда, Брюс все же верил в то, что его будущее связано с Америкой, в действительности, у него даже не было желания возвращаться обратно в Гонконг ни для того, чтобы там работать, ни для того, чтобы там жить. Но тут, словно манна небесная, у него появился шанс, появление которого он так ждал. Раймонд Чоу — продюсер и директор одной из принадлежащих Ран Ран Шау кинокомпаний решил в 1970 году отделиться от Шау и основать свою собственную кинокомпанию «Голден Харвест». Это был шаг, приведший к жестокому соперничеству и откровенной вражде между Шау и Чоу. Антипатия еще более усилилась, когда Чоу

предложил Брюсу сотрудничать с ним. Когда Брюс прибыл в Гонконг, то публично заявил о том, что он не интересуется политикой местных кинокомпаний, и в этой сваре между Шау и Чоу он не стоит ни на чьей стороне, — его занимают только свои собственные интересы. Проявив исключительную прозорливость, Чоу решил послать в Америку своего представителя с тем, чтобы тот взял у Брюса интервью в Голливуде. Поручил он это сделать миссис Ло Вей — жене одного из своих директоров. Деньги, предложенные Чоу Брюсу, не были большими — 7,5 тысяч долларов за фильм. Это было не слишком много по голливудским стандартам, но очень хорошо для Гонконга. При этом контракт не был долгосрочным, что было очень важно для Брюса, в условиях контракта оговаривалась работа только над двумя фильмами. Прежде чем подписать контракт, Брюс решил познакомиться поближе с местной кинопродукцией. Как он признался позже, «фильмы были ужасны и прежде всего тем, что все постоянно дрались и при этом совершенно одинаково. Черт побери, кому такое могло нравиться? Когда вы вступаете в реальную драку, то вы тут же обнаруживаете, что у каждого из дерущихся своя реакция, своя манера, свои излюбленные приемы, именно это и дает возможность актеру проявить одновременно свои бойцовские и актерские способности. Большинство же китайских фильмов слишком поверхностны, и лишь их малая доля заслуживала внимания».

В дальнейшем Брюс снова испытал на себе последствия интриг между Шау и Чоу; это было в тот момент, когда он еще не подписал контракт с Чоу. Ран Ран Шау еще пытался заполучить Брюса, тогда Раймонд Чоу решил настоять на том, чтобы Брюс прилетел из Америки сразу в Бангкок, где Чоу собирался снимать свой фильм, а не в Гонконг, где Брюса могли бы увести у Чоу из-под носа. Но Брюс категорически отказался; он был решительно настроен отстаивать свою независимость и не без причины. Это не был обычный каприз, просто он хотел дать всем понять, что он сам себе хозяин. Таким образом, в июле 1971 года Брюс приземлился в Гонконге. Он задержался в аэропорту ровно столько, сколько это было необходимо для того, чтобы поздороваться с друзьями и показать всем, что он не собирается быть пешкой в этой игре, а затем он отбыл в Бангкок.

Чуть позже после того, как он поставил в контракте свою подпись, ему позвонил один из продюсеров с Тайваня. «Этот парень предложил мне разорвать контракт, за это он мне обещал заплатить много больше, чем Чоу, а что касается юридической стороны этого дела,

то он утверждал, что все это легко уладит», — сказал Брюс позже в своем интервью журналистам. Эти парни совершенно не знали характер Брюса и его порядочность.

Раз уж он поставил свою подпись, то этого было более чем достаточно. Кроме того, словно шестое чувство подсказывало Брюсу, с кем стоит сотрудничать, и кто поможет ему выразить себя полностью. Он понял, что он сможет убедить Раймонда Чоу использовать те идеи, которые Брюс уже давно продумал, начать он хотел с того, чтобы уговорить Чоу сделать фильм о воинских искусствах, практически не используя оружие. В то время китайские фильмы, как правило, пытались превзойти японские фильмы о подвигах самураев, и поэтому особенно много внимания уделялось использованию в фильмах мечей и других видов холодного оружия.

И вот в жаркий влажный день Брюса высадили в маленькой деревне Пак Чонг, чуть севернее Бангкока. Это было примитивное гиблое место, в общем, дыра дырой, нормальному человеку такое место даже трудно себе представить, воображения не хватает, и вот из этого места взяла свое начало одна из наиболее легендарных карьер в истории кинематографа. Именно здесь Брюс впервые встретился с Раймондом Чоу. Мужчины пожали друг другу руки, и впоследствии не раз потом смеялись над первыми словами, произнесенными тогда Брюсом. С грандиозной уверенностью, без тени сомнения, он изрек: «Вы только немного подождите, я буду самой великой кинозвездой, пришедшей с Востока». Прошло несколько месяцев, и он доказал всем, что был прав. Как яркий, но быстро исчезающий из вида метеор, он мгновенно вспыхнул, загоревшись ярким светом, «затмившим» все другие звезды, блиставшие на кинематографическом небосклоне.

Это первое письмо, полученное мною от Брюса из Пак Чонга, открывает нам всю ужасную картину, царившую там:

«Бангкок прекрасен, однако Пак Чонг — это нечто другое. Москиты ужасны, и тараканы повсюду. Главная причина, по которой я так долго не писал, — отсутствие подходящих условий, и самое главное, со мной произошел ужасно скверный инцидент. Когда я мыл очень тонкий стакан, то излишне сжал его в пальцах, и эта дьявольская штука сломалась у меня в руке. На глубокие порезы пришлось наложить десять швов. Не беспокойся, я уверен, что через две-три недели все будет о'кей, хотя пока писать мне трудно (так же, как трудно принимать ванну и все остальное в этом роде).

Сейчас я получил своеобразное подтверждение тому, что мы скоро увидимся, — дело в том, что они хотят, чтобы я сделал короткий фильм о «Jeet Kune Do», а за это они оплатят твой проезд сюда. Я пока не готов к этому фильму, но я уверен в том, что они не будут на меня нажимать, так как, начиная со дня моего приезда сюда, все, включая Шау и «Бразерс», постоянно называют меня и используют все средства, чтобы завладеть мною. В одном я уже совершенно уверен, — писал он, — в Гонконге я теперь суперзвезда...

...Из-за моей руки я пишу пока еще плохо, но сейчас она уже много лучше. Я постоянно употребляю свои витамины и, хотя и похудел до пятидесяти трех килограмм, я уже начинаю привыкать к местным условиям, тараканы — это вездесущая напасть, ящериц и еще в состоянии игнорировать. Я хочу, чтобы ты знала, как мне вас не хватает, я шлю вам всем мою любовь, люблю и целую...»

«Во время съемок возник целый ряд проблем: новый директор (любитель славы), похоже, прибыл сюда только за тем, чтобы отбить у прежнего его хлеб. В принципе, это не столь важно до тех пор, пока с ним можно будет обо всем договориться, тогда можно будет с ним скооперироваться...

...Пища здесь ужасна, в этой деревне совсем нет свежего мяса, есть только немного цыплят, я рад, что со мной мои витамины.

Я очень хочу, чтобы вы были здесь, я ужасно скучаю без тебя и без детей...

...Деревня ужасна, нет ни одного места, хоть отдаленного напоминающего наш дом. Я жду не дождусь того дня, когда мы сможем встретиться в Гонконге.

Моя персональная к тебе любовь, моя женушка, и Брэндон и Шэнон».

28 июля он писал: «Прошло только пятнадцать дней с момента моего приезда в Пак Чонг, а мне уже кажется, что я здесь целый год! Из-за того, что здесь нет свежего мяса, мне приходится брать себе на ужин консервы. Который уже раз я радуюсь тому, что съела много моих витаминов».

...«Мне ужасно тебя не хватает, но Пак Чонг — неподходящее место для тебя и ребятшек. Это совершенно темная деревня короче, — большая дыра. Фильм, который мы снимаем, по своему уровню скорее любительский. Новый директор сменил старого сомневающегося во всем. Этот новый директор из породы не слишком надежных парней, но зато держится невыносимо высокомерно. Но так или иначе, я уже собираюсь уезжать из Пак Чонга в Бангкок, где условия несравнимо лучше. Затем я полечу в Гонконг, где сделаю все необходимое для нашей встречи, очень не терпится увидеть всех вас троих».

...«У меня пропал голос из-за необходимости постоянно кричать в адских условиях, в которых мы снимаем фильм, — туда-сюда ездят машины, грохочет оборудование, режущее лед и т.д. и т.п.

Моя спина все еще пугает, после каждой сцены с дракой мне требуется длительный отдых, боль долго не проходит».

...«Должен сейчас пойти поесть — посмотрю, смогу ли я найти себе где-нибудь мясо».

Люблю тебя, моя дорогая женушка. Целую».

Другое письмо. «Ничего не слышно от «Парамаунт» — может быть, в сентябре будет немного поздно снова браться за «Лонгстрит» — время покажет».

Пришли мне, пожалуйста, твою фотографию и фотографию наших детей».

Я вижу наше будущее в светлых красках, нас ждет впереди много возможностей. Как в песне поется «Мы еще только начинаем».

...«У меня такое чувство, что Стерлинг не сможет закончить сценарий к моему приезду в сентябре. Но как бы там ни было, а семью Ли ждут впереди прекрасные события».

Шлю тебе мою любовь, моя дорогая».

Другое.

«Линда, находясь всеми своими мыслями уже в Америке, я пережил здесь два чертовски неудачных дня: сначала я растянул связки голеностопа, когда приземлился на маты после высокого прыжка, поэтому мне пришлось потерять больше двух часов на поездку к доктору в Бангкок. В результате во время этой поездки я схватил грипп (в Бангкоке было ужасно жарко). Тем не менее, трясясь от озноба, с температурой и волоча ногу, я доснял последнюю драку».

...«Сейчас я чувствую себя хорошо, лишь побаливает лодыжка. Переехал в Бангкок».

...«Сейчас могу сказать лишь то, что события развиваются чертовски быстро».

...«Ты только послушай, в конце концов, в отеле «Тай» мне принесли завтрак в постель — ничего общего с тем, что было в Пак Чонге. Мне удалось здесь купить кое-что для себя и тебя. Это сюрприз на годовщину нашей свадьбы. Наберись терпения и жди, скоро я тебе его привезу».

Поздравляю тебя с годовщиной, моя сладость».

За этим следовало небольшое послание Брэндону, написанное большими печатными буквами: «Привет, Брэндон! Когда я вернусь, мы пойдем с тобой в магазин игрушек. Люблю тебя, мой сын».

Отец.

P.S. Ты поцелуешь маму и Шэнон за меня?».

И снова:

«Линда, я пишу тебе это письмо, чтобы ты знала, что:

А. «Лонгстрит» снискал такой успех, что герой, которого я сыграл в этом фильме, поднялся в цене.

Б. Поэтому «Парамаунт» просит меня вернуться и продолжить сниматься в последующих сериях.

В. А это значит, что я смогу уехать отсюда после 1 сентября, по крайней мере, на месяц, с тем чтобы сняться в 2-3-х сериях и вернуться в Гонконг вместе с тобой и детьми, и приступить ко второму фильму.

Г. Конечно, это называется «убить двух птиц одним камнем и еще заработать себе дополнительный хлеб».

Д. Я уже связывался с Танненбаумом для того, чтобы узнать, что он успел подготовить для меня».

Моя дорогая женушка, сегодня я послал телеграмму, однако раньше понедельника Танненбаум ее не получит, если только на

студии нет специальной службы, работающей по уикэндам. Но в конце концов, это лишь еще несколько дней интригующего ожидания. Плевать на последствия. Я уверен в том, что пришло время повышать свою цену. В общем, сейчас я больше думаю о том, удастся ли мне прилететь в Америку, взять вас и вернуться в Гонконг, или же я встречу с вами тогда, когда вы уже прилетите в Гонконг. Я должен сказать, что первый вариант много лучше и выгоднее. Время покажет».

...«Меня беспокоит плата за наше жилье, но я верю в тебя, в то, что ты устроишь все наилучшим способом. Я ненавижу все эти квартирные проблемы.

Так или иначе, но моя актерская карьера началась. Я верю в то, что фильм, в котором я сейчас снимаюсь, будет иметь большой успех, но, конечно, время покажет. И хотя место, в котором я сейчас нахожусь, ужасно, но главное, что я занимаюсь той профессией, которой принадлежит моя душа и которую я люблю.

Позаботься о себе, моя любовь. Осталось совсем немного и мы будем вместе».

...«Получил телеграмму от «Парамаунт» следующего содержания: «За каждый эпизод платим тысячу долларов при условии, что мы снимем не менее трех эпизодов. На каждый эпизод отводится не более трех дней, съемки будут ориентировочно где-то между 5 и 30 сентября. Кроме указанных денег — билет первого класса для морского путешествия до Америки. Как только услышим от вас положительный ответ, тут же высылаем вам сценарий».

Вот мой ответ — «Мои обычные две тысячи за эпизод плюс, квалифицированная техническая помощь. Если приемлемо для вас, то я начну с 7 сентября по 7 октября. Перечислите мне незамедлительно условия, в которых будет происходить съемка, какова моя роль, все то, что вы уже успели подготовить».

...«Следовательно, если «Парамаунту» я действительно нравлюсь, и если я действительно делаю качественную работу, то чувствую, что должен требовать, по крайней мере, две тысячи за каждый эпизод, отвергнув их условия насчет трех съемочных дней и всего остального в этом роде. Есть смысл рисковать. Несомненно, что я стою явно больше того, чем я у них прошу. Кто знает, что ждет нас впереди? И, тем не менее, будущее мне видится намного определеннее, чем раньше, а тебе?»

Сейчас наступило то время, когда нужно либо двигаться вперед, либо отступить, сейчас я всегда могу отступить и заняться фильмами в Гонконге...»

...Эти две недели были для нас во многих отношениях исключительными. Вскоре я сама оказалась включенной в эти волнующие события, когда сотрудники «Парамаунт» после тщетных попыток связаться с Брюсом по телефону, пришли ко мне с тем, чтобы попросить меня быть их посредником в переговорах с Брюсом. Стоило только появиться на телеэкранах первой серии «Лонгстрита», как вдруг оказалось, что всему миру потребовался Брюс. Сначала это был Ран Ран Шау, затем всевозможные независимые кинокомпании и, в конце концов, «Парамаунт». «Но никто из них так и не смог меня достать, так как меня постоянно охраняли, — объяснял Брюс позже репортеру, — Это было очень смешно, когда «Парамаунт» позвонили мне, а затем послали телеграмму в Гонконг, ты знаешь, парень, местные продюсеры решили, что я очень важная кинозвезда. Мой престиж мгновенно вырос в три раза».

В конце концов он договорился с «Парамаунт» и вернулся в Голливуд для того, чтобы сняться еще в трех эпизодах «Лонгстрита». Проблема была в том, что эти три эпизода запланировали прежде, чем появился фильм «Jeet Kune Do». Принимая во внимание успех Брюса в «Лонгстрите», Стерлинга Силлифанта попросили переделать «Jeet Kune Do» и внести необходимые коррективы. Однако, к этому времени, даже Стерлинг уже мало что мог сделать для Брюса.

Первый эпизод стал одним из трех телешоу, о которых так давно мечтал Брюс. Кроме того, как бы подтверждая все то, что чувствовал Брюс, произошло замечательное событие — наконец-то в Голливуде прозрели. Оба: и «Парамаунт», и «Уорнер Бразерз» (именно те люди, которые вначале вселили в него надежду, заинтересовавшись фильмом о кунг-фу, а затем забыли о Брюсе, словно его и не было) стали спешно предлагать ему различные заманчивые контракты.

В октябре 1971 года «Уорнер Бразерс» сделали ему следующее предложение:

1. 25.000 американских долларов за участие в многосерийном телефильме.

2. Если мы придем к соглашению по поводу предлагаемого нами сценария, то последующая плата свыше указанных ранее 25.000 будет следующей:

- а) получасовая серия — 10.000;
- б) часовая — 12.500;
- в) полуторачасовая — 15.000;

г) двухчасовая — 17.500.

В этих предложениях легко просматривалась лесть, кроме того, они были очень перспективными. Все это произошло в то самое время, когда Брюс еще больше уверовал в то, что находится на пороге большого успеха, и поэтому решил еще раз посоветоваться с Джимом Коберном. Джим снова напомнил ему о свойстве телевидения «пережевывать мгновенно гениев» и посоветовал Брюсу сконцентрировать свои усилия в Гонконге.

В свете необычайного успеха фильма «Биг Босс» (который шел во многих странах под названием «Кулак ярости») это было совершенно очевидное решение. И хотя Брюс уже практически решил, как ему поступить, однако день премьеры еще не наступил. Брюсу, несмотря на всю спешку, царившую вокруг фильма, так и не удалось его увидеть окончательно склеенным. Он не мог точно представить себе ту реакцию, какую фильм вызвал потом у зрителей. Одно он знал твердо — это то, что фильм хороший.

Не забывайте, что фильмы о воинских искусствах были основной продукцией киноиндустрии Гонконга в течение многих лет так же, как вестерны в Америке. Один кинокритик в газете «Лос Анджелес Таймс» в 1973 году объяснял сложившуюся ситуацию следующим образом: «Дело в том, что проявление физической силы, очевидно, более привлекательно для зрителей, чем сексуальные конвульсии и психологические лабиринты, заполнившие западный кинематограф».

«Ну и прекрасно, пусть так и будет, — добавляет один кинопродавец из Каракаса. — Хотя я боюсь, что новые фильмы, в которых появляются боксеры и каратэисты, будут слишком сложными для моих клиентов. Они любят старые простые драки на мечах».

«В основном, — пишет один сценарист, — фабула почти каждого хорошего китайского фильма, сделанного за последнее десятилетие, имеет одну и ту же тему — месть. На наше же счастье, мы, китайцы сегодняшнего дня, воспитаны на чувстве мести. Еще 2500 лет назад Конфуций предупреждал об опасности, заложенной в самом понятии любовь». Но Раймонд Чоу верил в то, что новые фильмы, в которых будут превалировать в основном рукопашные бои, смогут удовлетворить как аудиторию, жаждущую крови, так и строгих цензоров.

Брюс к моменту своего возвращения в Гонконг так и не пришел ни к какому твердому решению. По условию его контракта с Раймондом Чоу он должен был сняться еще в одном фильме.

У него пока были кое-какие сомнения, хотя он знал, что сначала закончит работу над двумя фильмами для Чоу, а затем вернется в Голливуд с тем, чтобы работать на телевидении. Все однако определилось мгновенно в одну прекрасную ночь, когда в октябре 1971 года в Гонконге состоялась премьера фильма «Биг Босс». Все то, о чем когда-либо мечтал Брюс, стало реальностью в тот вечер. Зрители вскакивали со своих стульев, визжали, кричали, восторженно аплодировали. Было почти невозможно выбраться из театра, нас чуть не раздавила толпа. Менее чем за два часа своего пребывания на экране, Брюс стал сверкающей звездой. Один редактор-американец писал: «Этот фильм — самая прекрасная актерская работа Брюса Ли за всю его карьеру. Это один из наиболее выдающихся примеров проявления в человеке его древнейших корней — это скорее движения удивительно гибкого и грациозного животного, чем человека. Я считаю, что этот фильм может занять по праву место среди лучших фильмов Клинта Иствуда, Стива Макквина и Джеймса Бонда».

Фабула фильма, по западным понятиям, была исключительно проста, даже более того, ужасно наивна. Главными героями фильма была группа китайцев Бангкока, которые начали борьбу против терроризировавших их гангстеров, занимающихся торговлей наркотиками. Сам Брюс поступил работать на фабрику по производству льда. Большую часть фильма Брюс был вынужден страдать от различных нападков и оскорблений, потому что он обещал своей матери перевоспитаться после многих лет, в течение которых он приносил ей уйму неприятностей. Усилия, с которыми он сдерживал себя, его выразительные глаза, отражающие борьбу, происходящую в его душе, заставляли зрителей сидеть в постоянном напряжении на краях своих стульев. В конце концов, когда напряжение достигло своей наивысшей точки, и Брюс уже был не в состоянии более терпеть, наступила развязка. «Что последовало за этим, с трудом поддается описанию, это — фантастика, — писал один критик, — он начинает педантично убирать одного за другим своих противников в ряде невероятных драк. Одну драку просто невозможно забыть, — это когда он дерется один против целой группы телохранителей мистера Ми. Там он прижал одного из них к стене и ошеломляющим по своей мощи ударом проломил этим парнем стену, оставив в ней дыру, по форме соответствующую телу несчастного».

В течение трех недель был побит ранее установленный фильмом «Звуки музыки» рекорд, который собрал 2,3 миллиона гонконгских

долларов в течение девяти недель. В то время, как «Биг Босс» только в Гонконге собрал 3,5 миллиона долларов за девятнадцать дней. Затем он побил все известные до того времени рекорды как в самом Китае, так и в таких городах, как Рим, Бейрут, Буэнос-Айрес. Все то, о чем мечтал Брюс, все, в чем он уверял своих друзей и знакомых, все то, что он намеревался сделать, — все это теперь было достигнуто или, по крайней мере, находилось в каком-то шаге от цели.

«После того как закончились съемки, мы знали, что фильм будет иметь успех, — говорил Брюс журналистам, — но я должен сказать, что мы совершенно не ожидали, что он будет иметь такой ошеломляющий успех». Он признался в том, что надеется, что этот фильм будет представлять новую волну в китайском кинематографе. «Я имею в виду то, что зрителям должен понравиться фильм, который будет представлять собой не просто одну бесконечную вооруженную резню. Если мне еще несколько повезет, то я надеюсь, мне удастся сделать здесь фильм такого типа, что, если вы захотите просто смотреть и получать удовольствие, не вдумываясь в содержание, а лишь следить за ним поверхностно, — пожалуйста, а кто-то сможет, при желании, взглянуть и поглубже. Большинство китайских фильмов слишком поверхностны и лишь малая доля удобоварима. Я постарался это сделать в фильме «Биг Босс». Характер, который я в нем сыграл, был очень простой — этакий совершенно прямолинейный, бесхитростный парень. Что бы вы ни говорили ему, он вам всегда верил. Затем, когда он обнаруживал, что его надули, он зверел. Это неплохой характер, но я не собираюсь играть его все время. Я предпочитаю человека большей глубины и содержания». Одним из результатов успеха Брюса было то, что у меня стали брать интервью различные газеты и журналы. Мне неизбежно задавали вопрос: «Что я чувствовала в тот момент, когда увидела своего мужа на экране в объятиях другой женщины?» Я смогла лишь ответить: «Трудно чувствовать романтику такой ситуации, будучи в постели с женщиной, когда на тебя направлены кинокамеры и мощные прожекторы. Это лишь часть его актерской работы». Потом я вспомнила, как, когда мы сидели в темноте зрительного зала и смотрели в первый раз «Биг Босс», и вот наступила сцена, в которой Брюс находится лицом к лицу с обнаженной проституткой, то Брюс нагнулся ко мне и прошептал: «Это, так сказать, дополнительные льготы». Одна газета, выходящая на Востоке, пригвоздила Брюса к позорному столбу тем, что назвала его первым

полуиностранцем. В то время, когда у него брали интервью, он все еще был поглощен идеей снять многосерийный телефильм в Голливуде под названием «Воин». «Но что вселяет в меня надежду, так это тот факт, что могущественные люди Голливуда уже пытаются решить, может ли американский телезритель воспринять человека-героя, пришедшего с Востока... Так как реакция на мой фильм людей, проживающих в Южных Штатах, была более, чем странной», — признался Брюс. Брюс так же сказал репортеру, что беспокоится о том, что восточная аудитория, с другой стороны, может тоже не принять его, решив, что он излишне западный. При этом он заметил, что, как он сам считает, в фильме было несколько эпизодов, в которых он был не слишком похож на китайца.

Он так же беспокоился о таких «засекреченных» проблемах, как актерский прогресс в китайском кинематографе. «Все это можно поправить лишь в том случае, если местные продюсеры и директора уберут свои алчные интересы, и студии начнут платить актерам больше за более качественную их работу». Брюс также заявил о том, что его личным вкладом в это дело будет его отказ сниматься в фильмах, качество которых не гарантировано. «Для того, чтобы производить на самом деле стоящие фильмы, необходимо, чтобы эти фильмы обладали утонченностью, искусностью и проницательностью, однако мало кто из директоров кинобизнеса рискнет вложить свои деньги в такое сложное мероприятие. В заключение, я должен сказать, что качество сценариев попросту ужасно. Вы, возможно, не поверите мне, если я вам скажу, как много мне пришлось переделывать в сценарии «Биг Босс». Всеми силами вытаскивая качество самого фильма, мы, тем не менее, по многим причинам показали себя в нем второсортными актерами».

Как пишет Джек Мур: «Все это очень обнадеживает. Ничего подобного мы не слышали о китайских фильмах на протяжении вот уже нескольких десятков лет».

Для Гонконга это было поистине революционное событие. Но сколько еще ожидало этот город в недалеком будущем, тем более что, как отмечали почти все обозреватели, источник таких возможностей появился исключительный и им был никто иной, как Брюс Ли.

Но как следствие напряженных съемок, жары, убийственной влажности и постоянной траты физической и нервной энергии, Брюс обнаружил, что начал терять вес. Для многих рацион Брюса

может показаться более чем достаточным, однако не забывайте, что энергия в нем сгорала, как в топке. Еще будучи подростком, Брюс, по словам Роберта, был «жевуном». Он жевал все подряд. Он тратил деньги, которые ему давала мама, покупая всевозможные конфеты, печенье, сладости. Он постоянно покупал себе на свои карманные деньги какую-либо снедь. Рядом со школой постоянно сновали туда-сюда всевозможные мелкие торговцы, которые возили на своих тележках и велосипедах еду всех видов, и рядом с ними был всегда Брюс. Уже в Лос-Анджелесе он начал проявлять повышенный интерес к высококалорийной пище и напиткам, содержащим большое количество протеина. Несколько раз в день он принимал питье, состоящее из молока, яиц, протертой скорлупы яиц, бананов, овощного масла, шоколадного мороженого — все это скорее напоминало густой, неподдающийся перемешиванию суп, чем напиток. Он так же много пил различных смесей, которые приготавливал из соков овощей, фруктов: яблок, моркови, петрушки и т. д., перемешивая все это миксером. Пил много чая с медом, свежий апельсиновый сок, особенно в Гонконге, так как он сильно потел во время работы. Он очень любил китайский тоник. Как правило, всю свою пищу он приобретал в специализированных магазинах, рассчитанных в основном на людей, которые в процессе своей деятельности тратят много физической энергии — это спортсмены, культуристы, танцоры и т. д. Он любил мясо, приправленное всевозможными соусами и пряностями, и я часто вспоминала наши посещения корейских ресторанов вместе с Джуном Ри, где Брюс сидел и ел, и ел, и потел, и потел, и ел, и ел, и потел, и потел, и это ему ужасно нравилось. Он так же принимал все необходимые витамины и вскоре стал очень хорошо разбираться в них, прекрасно сознавая и об опасной стороне этого увлечения, поэтому он никогда не принимал их больше, чем требовалось, только самое необходимое количество витаминов А, В, С, Д, Е. Как истинный китаец, он, конечно, очень любил рис, хотя не умел даже правильно вскипятить воду, мне приходилось это делать для него; я это говорю, имея в виду то, что он совершенно не умел готовить. Так, например, однажды, когда я отсутствовала дома пару дней, Брюс все это время просуществовал на одном зефире. В Гонконге он полюбил блюдо из молотой пшеницы. Он часто будил меня в час-два ночи и просил приготовить ему чашку такой пшеницы. Он пристрастился к разного рода оздоровительной пище еще намного раньше, чем обнаружил, что катастрофически быстро теряет воду из организма. Как говорит Джим Коберн: «Но что меня

привело в трепет, так это то, что Брюс пил бычьей кровью». Однако Брюс скоро прекратил эту практику, не будучи уверенным в стерильности крови. Следуя примеру Брюса, Джим стал готовить себе протеиновые коктейли и готовил их до тех пор, пока не обнаружил, что у него началась подагра. «Я употреблял очень много таких протеиновых коктейлей, и мой организм оказался не в состоянии все это переваривать. Я уже стал передвигаться как калека, но не ведал, что за причина моей болезни. Я начал подозревать, что у меня артрит». Однажды Брюс обнаружил, что в его организме содержание йода во много раз превышает норму. Врачи не могли определить причину до тех пор, пока не стали выяснять, чем он питается. Тогда выяснилось, что высокое содержание йода возникло в результате употребления Брюсом больших количеств японских водорослей, которыми он приправлял рис.

Все то время, что мы жили в Гонконге, Брюс вел постоянную борьбу с непрекращающейся потерей веса, причина которой, в основном, была известна — он практически не знал отдыха и тратил слишком много физических и духовных сил.

Тем временем его карьера продолжала круто подниматься вверх, что его несомненно радовало, но и настораживало, и он вынужден был публично признаться: «Эти фильмы, скорее всего, сделают со мной то же самое, что сделали с Клинтом Иствудом его бесконечные, как спагетти, вестерны».

Огромный отклик у зрителей получил его новый фильм «Кулак прости». С Бобби Бейкером из Калифорнии, сыгравшем в этом фильме одну из ролей, Брюс сидел в кинотеатре на балконе, где он был никем не замечен. «По ходу фильма мы наблюдали за реакцией зрителей. В начале фильма они не издали ни звука, но к финалу они бешено кричали и аплодировали. Да, эти парни были эмоциональными. Если им фильм не нравился, то они плевались, уходя из зала. Когда фильм закончился, Боб чуть не плача, сказал: «Мальш, и ужасно рад за тебя».

Этот фильм побил все известные ранее рекорды, даже тот, который был установлен фильмом «Биг Босс». За тринадцать дней он перекрыл рекорд «Биг Босса» — 3,5 миллиона долларов и уже приблизился к 4 миллионам. Не всеми критиками фильм был встречен доброжелательно. Так, например, газета «Саус Чайна Морнинг Пост» (Гонконг) в особенности критиковала директора фильма Ло Вей, при этом отметив, что когда Брюс начинал действовать, то делал он это прекрасно. Ярость, с которой он

дрался, порой пугает, и в то же время она великолепна. Брюс и сам был жестоко разочарован тем, как руководил съемками Ло Вей, и вскоре он об этом заявил публично. Единственным желанием Брюса было сделать хороший фильм, и он ужасно мучился из-за того, что сценарий был откровенно слабым, а во время съемок царил откровенный хаос. Брюс, в конце концов, пришел к выводу, что Ло Вей совершенно наплевать на то, что творится на площадке. В то время, например, когда актеры играли романтическую любовную сцену, Ло Вей слушал какую-то чушь по радио. И тем не менее, практически никто не сомневался в будущем успехе фильма, особенно у китайской аудитории.

Техника Брюса была еще более смертоносной, чем в «Биг Боссе», более драматичной, и у зрителей порой кровь стыла в жилах. Его «кийя» или боевой крик, словно крик разгневанного леопарда или пантеры, холодили кровь. Его удары ногами и прыжки были еще более драматичными, чем раньше. Брюс также впервые использовал в фильме нунчаки, чья смертоносная эффективность была продемонстрирована им во всей красе. «Он применял эти злущие палки с поразительной виртуозностью и бравадой», — писал один критик. «Он также хорошо знал, каким образом вызвать смех у зрителей, ставя своих врагов в дурацкое положение; он — актер, чье чувство юмора беспредельно», — писал с восхищением другой кинокритик. В самом сценарии уже было много того, что сделало Брюса героем для многих миллионов китайцев. Он ласкал их шовинистические чувства, отчего они еще более поднимались в своих глазах. Такой метод труднообъясним для жителей преуспевающих западных стран.

Фильм начинался смертью учителя одной из китайских школ воинских искусств в Шанхае, в 1908 году. На его похороны представители японской школы каратэ принесли с собой надгробную доску, на которой было написано: «Слабому мужчине из Азии». Брюс не только был ужасно оскорблен поведением японцев, но также, будучи уверен в том, что в смерти учителя виновны именно они, решил им отомстить за все унижения. Он один пришел в японскую школу и жестоко избил всех, кто в то время там находился. В свою очередь, японцы решили ему отомстить за это с помощью наемников. В конце фильма Брюс вызвал на поединок лучшего японского мастера, которого он убивает, а заодно и наемника. Когда в одной из сцен Брюс прокричал с экрана: «Китайцы — не слабые мужчины», — зрители мгновенно повскакивали со своих мест.

Сам по себе фильм представлял собой только действие и насилие. Китайцы традиционно любят всевозможные проявления насилия, сам же Брюс думал следующим образом: «Восхваление насилия — что может быть хуже? Вот почему я настоял на том, чтобы герой, которого я играл, погиб в конце фильма. Он убил много людей и должен был заплатить своей жизнью за это». Китайская аудитория возненавидела смерть героя и многие, особо ярые сторонники жестокости, требовали наказать Брюса.

Сам Брюс в интервью журналисту Г. К. Стэндарду попытался пролить свет на причины, побудившие его принимать в процессе съемок те или иные решения. «Я разочарован тем, как понимают смысл и цели кинематографического искусства здесь, в Гонконге. Я уверен в том, что уже пришло время, когда кто-то должен серьезно разобраться с таким безрадостным положением дел. Но сейчас еще нет таких актеров, которые обладали бы душой, могли бы воспитывать аудиторию и в то же время быть в своей работе настоящими профессионалами. Аудитория нуждается в просвещении, и я верю, что у меня будет необходимая для этого роль. Аудитория, к которой мы обращаемся с экрана, огромна, и мы обязаны работать, постоянно помня о том, к кому мы обращаемся со своими идеями. Мы должны воспитывать ее шаг за шагом. Мы не в состоянии сделать это за одну ночь. Именно этим я сейчас и занят. Сумею ли я справиться с этой задачей?.. Время покажет... Но я не только чувствую то, что сумею, нет, я просто уверен в этом». Он также высказал свое отношение к насилию и жестокости: «...не я создал этого монстра — вся эта кровь, прежде всего, на совести китайского кинематографа. Все это уже было еще до моего появления на экране. В конце концов, я не расширил рамки существовавшего насилия. Я не называю сцены с драками в своих фильмах насилием. Я называю это действием. Кинематографическое действие находится между реальностью и фантастикой. Если бы все, что я делаю на экране, было реальностью, то вы вправе были бы назвать меня бездушным убийцей. Но в таких случаях я бы убивал своих противников, разрывая их на части и вырывая из них кишки. И вряд ли я смог бы все это делать так артистично. Все дело в том, что чтобы я ни делал на экране, я делаю столь эмоционально, что зрители верят в то, что я делаю, потому что я сам верю в то, что делаю. А все это происходит потому, что все мои действия лежат между реальностью и фантазией». В этом же интервью он признался в своем желании сыграть несколько совершенно различных друг от друга ролей, но все это невозможно сделать

в Южной Азии, так как здесь он слишком специфичен. «Кроме того, я не могу полностью выразить себя в фильмах, так как, если я постараюсь это сделать, зрители большую часть фильма даже не будут понимать, о чем я им говорю. Вот почему я не могу остаться в Южной Азии. Каждый день я открываю для себя что-то новое. Если с вами не происходит то же самое, то значит вы законсервировались, и, следовательно...» — и тут Брюс сделал рассекающее движение рукой по своему горлу. — «Я собираюсь в будущем сделать несколько совершенно разных фильмов, некоторые из них будут серьезными, философскими фильмами, другие — чисто развлекательными. Но в любом случае я не собираюсь проституировать».

Это было время, когда китайцы бредили Брюсом, однако в этом диком животном, способном убивать и калечить своих противников, сколько бы их ни было, от самого Брюса было очень мало. В Китае его прозвали «Трехногий Брюс», и каждый молодой парень в Гонконге хотел соперничать с ним, и каждая девушка хотела, если уж не выйти за него замуж, то хотя бы сфотографироваться с ним. Он с сожалением обнаружил, что все более и более теряет свою независимость, хотя все это он воспринимал философски, считая это необходимой платой за свою популярность. «Величайшим неудобством, — признался он в интервью журналу «Блэк Белт» после того, как первые три его фильма побили все ранее существовавшие рекорды и начали проникать на Запад, — я считаю потерю своей независимости. Вся ирония заключается в том, что мы рвемся из кожи вон, чтобы стать богатыми и известными, но стоит только добиться этого, как мы вдруг обнаруживаем, что наша жизнь усыпана не только розами. Вряд ли найдется хотя бы одно место в Гонконге, куда бы я мог прийти и где бы на меня не глазели и не просили автограф. Это одна из причин, почему я большую часть своего времени провожу дома. В настоящее время мой дом и мой оффис — единственные места, где я могу спокойно существовать». Он сказал также, что избегает, где только ему это удастся, все многолюдные сборища (вообще, он их никогда не любил). «Я не этого типа кот. Я не пью и не курю, тем более что большинство этих вечеринок совершенно бессмысленны. Я не люблю надевать церемониальные туалеты (он купил себе прекрасные рубашки и костюмы — ему нравилось покупать красивые вещи; в то же время в Голливуде он был назван «хуже всех одевающимся актером года» частично потому, что он любил надевать повседневную одежду и быть в ней

в тех самых местах, где каждый присутствующий считал своим долгом «убить» всех своим «гардеробом» и тому подобными вещами).

Брюс говорил: «Поймите меня правильно, — это совсем не значит, что я такой скромненький, но мне больше по душе быть в кругу своих друзей и разговаривать с ними на такие темы, как бокс, каратэ, кунг-фу и т.д. Но если я иду в ресторан, то стараюсь прошмыгнуть туда так, чтобы меня никто не узнал. Я направляюсь сразу к дальнему столику и быстро сажусь лицом к стене, спиной к окружающим. Во время еды я стараюсь держать голову как можно ниже. Нет, я совсем не сумасшедший. Я только похож на него со стороны. Послушай, ведь если меня узнают — я погиб, потому что я не могу есть и писать автографы одновременно. Тем более что я не отношусь к той породе парней, которые с легким сердцем отшивают своих почитателей, отсылая их ко всем чертям...» Однажды какой-то билетер внезапно осветил в темноте кинотеатра его лицо своим фонариком и потребовал у него автограф. «...Теперь я прочувствовал на себе, почему такие звезды, как Стив Макквин, избегают людных мест. Вначале я не возражал против такой популярности, но вскоре это все переросло в какую-то непрекращающуюся головную боль. Мне приходилось постоянно отвечать на одни и те же вопросы, позировать перед объективом, шмыгивать улыбку...»

В действительности же было еще хуже, чем это описал Брюс. Время от времени нам приходилось очертя голову выбегать из какого-нибудь ресторана и нестись к своей машине, спасаясь от не в меру разбушевавшейся толпы, среди которой неизбежно находились молодые парни, желающие доказать Брюсу, что они лучше его.

Вскоре Гонконг заполонили мастера воинских искусств, в надежде повторить «успех» Брюса. Он взорвался: «Они думают, что могут тоже себя осчастливить. Отлично, хотя лично я не верю в ниспосланное свыше счастье. Вы должны создать свое собственное счастье. Вы должны хорошо осознавать все возможности и суметь их использовать. Я думаю, что некоторые парни мне не поверят, но я тратил ежедневно часы, шлифуя то, что я затем демонстрировал в своих фильмах».

Объясняя, почему он хочет быть «лучшим представителем воинских искусств», Брюс особо отметил тот факт, что его ежедневный тренировочный минимум равен двум часам, которые включают в себя: бег от трех миль и более, упражнения на гибкость,

отработку техники в различных условиях, удары по снарядам и т. д. Каждый день он выбегает из дома (в Гонконге), держа голову как можно ниже, избегая быть узнанным.

Конечно, кроме всевозможных проблем существовало также и много приятных вещей, например, красного цвета «Порш», который он купил в Калифорнии, а вскоре поменял на «Мерседес-350 Люкс». Машины Брюс, равно как и Стив Макквин, водил очень смело, порой даже излишне рискованно, а к тому времени, когда Брюс снял свой четвертый и последний фильм, он купил себе «Роллс-Ройс Корних». Брюс никогда не скрывал свою любовь к машинам, хотя самой большой любовью были книги. Он никогда не рассматривал книги, как неотъемлемую часть интерьера, а видел в них прежде всего источник идей, философских и религиозных принципов (это не значит, что он верил в бога; как-то раз Роберт спросил его, верит ли он в бога, и Брюс ответил: «Когда я сплю, я верю»).

Он любил красивую одежду и получал удовольствие, покупая ее (но никогда не тратил деньги на нее в те времена, когда мы испытывали материальные трудности). Оба — и он и я — получали удовольствие, разглядывая его фотографии в газетах и на обложках журналов всех стран мира. И тем не менее, я не могу сказать, что, если бы этих фотографий не было, то это бы его сильно расстроило.

Мне нравится думать о нем, сидящем в своем кабинете и погружившемся в мир книг, мир газет или набрасывающим удивительные рисунки, изображающие монахов-даосов или яростно сражавшихся мастеров воинских искусств древнего Китая, вспоминать его пишущим или переводящим полные экспрессии стихи:

«Дождь,
Черные тучи,
Поникшие цветы и бледная луна,
Птиц торопливый полет,
Вот и наступила осень,
Она несет нам одиночество.
Пришло время расстаться,
Уже так много было сказано,
Но еще не все чувства исчерпаны,
Я оставляю тебе этот стих.
Прочти его одна в безмолвной тишине,
Когда тебя начнет тревога мучить,
И помни:

ШЗ Все мои мысли были только о тебе».

Я думаю о Брюсе, как о человеке, который любил смотреть, как падают капли мягкого легкого дождя, и ощущать их прикосновение на своем лице.

Настоящий Брюс — это человек, который мог сидеть глубоко погруженный в свои мысли, их отражение осталось в его дневниках:

«...Я должен научиться сначала понять, прежде чем судить или быть судимым. Я не могу слепо следовать за толпой, принимая на веру то, чем руководствуется большинство».

Или:

«Даже тогда, когда я был еще только подростком, слово «качество» производило на меня удивительный эффект. Огромное удовлетворение получаешь, когда слышишь, как беспристрастный зритель, чье сердце было тронуту вашим выступлением, честно признается: «Э, да тут, пожалуй, на самом деле что-то реальное». Вот что мне всегда будет нравиться. В жизни что можно еще более желать, чем быть реальным (стоящим), чтобы выполнить свою миссию, назначенную вам природой и, прежде всего, реализовать ваш внутренний потенциал, вместо того чтобы тратить время на бездейственное мечтание, которое не реально и лишь влечет за собой расход вашей жизненной энергии. Мы должны очень много и упорно трудиться, а это требует в свою очередь беспредельной преданности выбранному делу и больших, больших затрат духовных и физических сил. Для того, чтобы расти, открывать для себя что-то новое, прежде всего необходимо полностью включить себя в выбранное дело, в результате этого я открывал для себя порой что-то хорошее; порой то, что меня сильно огорчало, но так или иначе это не стало важно, так как если вы позволите ему действовать свободно, то рано или поздно ваш внутренний свет выведет вас из тьмы. Для тех, кого это интересует, я — боец по своему собственному выбору и актер по профессии (что в свою очередь означает для меня экспрессивное откровение или, другими словами, познание своей собственной души), и я хочу научиться изо дня в день реализовывать свое собственное «я» с тем, чтобы стать творцом-актером-художником своей жизни. В конце концов, любое искусство имеет одну и ту же основу — каждый ищет способ выразить свое собственное «я».

И еще:

«Я не позволю себе потворствовать этой обычной игре, этим манипуляциям, с якобы главенствующей ролью врожденных качеств. Я пришел к выводу, что жизнь заслуживает того, чтобы

просто жить, а не заниматься анализом всевозможных концепций. Я счастлив, потому что я ежедневно расту, и я совершенно честно говорю, что не знаю, где находится предел. Другими словами каждый день для меня — это откровение, это какое-либо новое открытие».

Другая мысль:

«Я высоко ценю опыт своих последних несчастий и неудач, он добавляет мне стойкости и силы духа».

Когда я читаю слова Брюса о физических усилиях (наподобие муравья) с целью достичь высокой квалификации, то я думаю о тех многих ночах, когда я просыпалась и обнаруживала своего мужа, его беспокойный мозг, горящими так интенсивно, что он был не в состоянии заснуть, он был занят специальными упражнениями на гибкость и растяжку, непрерывно толкая свое тело и разум в направлении новых целей, которые только он мог различить на далеком небосклоне. Эти цели, и он это сам прекрасно понимал, никогда не станут ближе к нему, так как только он достигнет нового уровня совершенства, как тут же возникнет на горизонте более высокая цель...

«Эта статья выражает мою личную веру и мое личное мнение о кинематографической индустрии, это идеи не только актера, это идеи обыкновенного человеческого существа. Прежде всего, я должен за все, чтобы ни делал, отвечать полностью и делать только то, что считаю верным и стоящим. Сценарий должен быть стоящим, я должен преданно относиться к своему делу, с тем чтобы квалифицированно подготовить свою роль, и только за всем этим уже идут деньги. Для деловых людей, работающих в кинематографии (а я должен сказать, что кино — это супружество между искусством и бизнесом) где актер не просто человеческое существо, он — продукт, товар. Однако, как человеческое существо, я имею право быть самым лучшим «продуктом», который когда-либо топтал эту землю, и работать много и упорно, чтобы заставить бизнесменов от кино прислушаться ко мне. У вас должно быть обязательство перед самим собой сделать из себя лучший продукт в выбранной вами сфере человеческой деятельности. Не самым великим или самым преуспевающим, а самым квалифицированным, так как в таком случае всего остального можно достичь автоматически. Актер есть, как ты и я, человеческое существо, вооруженное

способностью выразить себя психологически и физически в высшей степени реально, что попросту означает открытие всей суммы того, что он из себя представляет — его вкус, его образование, его индивидуальную уникальность, его духовные искания, его душу...»

«Так же как нет совершенно одинаковых человеческих существ, так то же самое верно по отношению к актерам. Актер — это отмеченное природой существо, которое работает чертовски много и упорно таким образом, что его уровень познания самого себя делает его квалифицированным специалистом по самовыражению — физическому, психическому и духовному. Я считаю актерское искусство большим искусством, нежели воинское искусство, потому что оно требует исключительного самовыражения.

Как актер, я постояннорываюсь между требованиями искусства и требованиями бизнеса, но надеюсь, что сумею гармонично согласовать их друг с другом, с тем, чтобы, связав эти требования воедино, суметь наилучшим образом выразить себя. Посвящение, только абсолютное посвящение самого себя, неукротимое посвящение, типа мании, и осознание того, что здесь не существует ни конца, ни предела, потому что сама жизнь является постоянно изменяющимся процессом, процессом постоянного обновления. Актер, а хороший актер в особенности, — это искусный человек большой глубины и содержания. То, что видят зрители на экране, есть сумма всех уровней понимания обычных людей. Если он готов к действию, все предусмотрел и отрепетировал, излучает огромной силы энергию, правдивую уверенность во все то, что он говорит и делает, работает много и упорно, постоянно повышая свой уровень и расширяя свои познания; отлично — в таком случае, эта личность профессиональна, она является «носителем эффективности» — так я назову эту личность».

«Носитель эффективности» — именно это было особенно важно для Брюса. Эдриан Маршалл вспоминает, как однажды, когда они спарринговали, «Брюс попросту «стреножил» меня так, что я даже не мог двигаться. Я стоял совершенно растерянный, так как чтобы и не пробовал делать, Брюс с легкостью мог контратаковать». «Попробуй еще что-нибудь», — потребовал он. «Что?» — закричал зло. — «Что я могу сделать?» «Ты можешь, по крайней мере, меня укусить», — засмеялся Брюс. Да, да он имел в виду именно это. В одном из фильмов его противник захватил его борцовским

приемом. Так что он сделал? Он укусил его! В этом весь Брюс. Эффективность — вот то, что он прежде всего брал в расчет. И тот кто вел в счете, был «носителем эффективности». И если кто-нибудь был этим «носителем», то, прежде всего, сам Брюс.

Джеймс Коберн говорит, что к концу жизни Брюс, казалось, постоянно испытывал на себе огромное давление, он словно был придавлен какой-то тяжестью. Со всех сторон и ото всех на него сыпались удары, и он был вынужден ежеминутно защищаться.

То Ло Вей заявил репортерам гонконгских газет, что Брюс пытался ранить его ножом. «Если бы я хотел убить Ло Вей, — горько усмехнулся «маленький дракон», — я бы не стал пользоваться ножом, двух пальцев было бы вполне достаточно».

То критики напали на него из-за того, что он в фильме «Кулак ярости» использовал нунчаки. «Я должен был применить какое-нибудь оружие, — парировал Брюс, — в конце концов, этот парень атаковал меня вооруженный мечом, ни один человек не может противопоставить мечу с голыми руками». Брюс часто любил повторять, что в реальной жизни, если какой-нибудь головорез нападет на него внезапно, подкравшись к нему в темноте аллеи, то он, Брюс, сделает то же самое, что сделал бы на его месте любой другой смертный, а именно: упадет от полученного удара.

Его второй фильм сделал Брюса, пожалуй, одним из самых желанных (особенно для продюсеров) актеров в мире шоу-бизнеса. На Филиппинах, например, фильм шел в течение шести месяцев и правительство было вынуждено в конце концов уменьшить количество импортируемых фильмов, дабы защитить местные кинокомпании. В Сингапуре, как и в самом Гонконге, спекулянты получали огромные барыши, сдавая долларовые билеты по 18 долларов за штуку. В ночь премьеры так много почитателей его таланта ринулись в кинотеатр, что огромный поток машин вынужден был остановиться, безнадежно рыча, в результате чего демонстрацию фильма пришлось приостановить на неделю, а за это время дорожные службы перевели поток машин на другие улицы.

Продюсеры со всего Востока стали предлагать Брюсу деньги, некоторые объявили о своих предложениях посредством газет. Без сомнения, для них это был самый дешевый способ приобретения наживы, используя его популярность. «У меня появилось сразу множество проблем, — признался Брюс репортеру «Файтинг

Старз», — то вдруг какие-то люди останавливались у моей двери только за тем, чтобы передать мне чек на 200 000 долларов. Когда я спросил у них: «За что?» — Они мне ответили: «Не беспокойся, это всего лишь подарок тебе». Но я не знаю этих людей, я их даже ни разу не видел». Он рассказал также о том, что его самого сильно смущает то обстоятельство, что он стал ужасно подозрительным, чувствуя, что больше не может никому верить. «Меня это сильно озадачивает. Я не знаю, кому я могу верить и начинаю с подозрением относиться даже к своим старым приятелям. Для меня сейчас наступил тот период, когда я совершенно не понимаю, кто именно хочет попользоваться мной. Когда люди одаривают вас такими деньгами, как эти, вы совершенно не знаете, что думать. Я разорвал все эти чеки, но поверьте мне, это было очень трудно сделать, ведь я даже не знал, за что мне их дали». Он подчеркнул: «Конечно, деньги необходимы моей семье, но они не самоцель».

Были еще и другие трудности, возникающие как следствие человеческой низости. Каждый раз, как только Брюс снимался в фильме с какой-либо актрисой, тут же какое-нибудь подлое дерьмо запускало историю, в которой главными действующими лицами были Брюс и эта актриса. После его смерти уже более ничто не могло сдерживать этих подлецов, у них начались дни великой жатвы. Они просто пекли всевозможные истории, упоминая то одну женщину, то другую. Тогда я первый раз подумала: «А не дурачил ли меня мой муж все это время?» Но все, что я могу честно сказать, так это только то, что если так и было, то я об этом ничего не знала. Все, что я знала, это то, что он сделал меня очень счастливой, он был хорошим мужем и хорошим отцом.

Конечно, я должна признать, что соблазнов у него было так много, что хоть отбавляй. Внешность его была исключительно привлекательна, да и природа наделила его большими сексуальными возможностями. Он много путешествовал, подолгу отсутствовал дома. Но все это для меня не имело никакого значения и, если бы он был сейчас жив, мое поведение было бы совершенно таким же. Женщины, я знаю, попросту преследовали его. Я не говорю сейчас о тех обычных глупых письмах, которые получают все мужчины-кинозвезды. Все эти письма и телефонные разговоры он пропускал без внимания. Но если его начинала преследовать какая-нибудь женщина, то он, как правило, обращался ко мне: «О боже, эта женщина, она не отстаёт от меня ни на минуту».

Да, это было именно так: просто, прямо и естественно, как и он сам. Конечно, все это я могла понять. Брюс относился именно

к тому типу мужчин, который всегда привлекает к себе женщин — «геройский тип», он был человеком, в котором присутствовали самые привлекательные черты Джеймса Бонда—Сина Коннэри. Я считаю, что мне ужасно посчастливилось, что я вышла за него замуж. Он был исключительно притягательной личностью. Конечно, и я часто видела, как на каких-либо публичных собраниях к нему подходили женщины и целовали его, надолго заключая в свои объятия; что поделаешь — это неотъемлемая часть шоу-бизнеса, то, что британцы, я думаю, называют профессиональной общительностью. В такие моменты я никогда не испытывала чувства ревности, возможно, потому, что придерживалась принципа — «Давай, давай, дорогая, однако домой он поедет со мной». Я не помню, чтобы я в действительности думала об этих проблемах так много и часто. Меня много больше волновали дела Брюса. Раз или два за наше десятилетнее супружество мы обсуждали с ним поведение мужчины, а именно супружескую верность. Брюс тогда сказал, что если он изменит мне когда-нибудь с другой женщиной, то это случится спонтанно, что он никогда не будет планировать это заранее или заводить себе любовницу, или что-то в этом роде. И если это случится, добавил он, это будет не более чем что-то одномоментное, инцидент, который родился вследствие сложившихся обстоятельств. Он добавил, если это случится, и если ты об этом узнаешь, я хочу, чтобы ты помнила, что это для нас не должно иметь никакого значения. И он был очень милым и задумчивым, когда сказал мне о том, как необходима я ему, как нужны ему наши дети. Он убеждал меня в том, что я — данное ему судьбой сокровище. «А неверность, — сказал он, — не может реально повлиять на супружество, мимолетное увлечение другой женщиной бессильно по отношению к такой фундаментальной вещи, какой является супружество». Я помню, сказала: «Да? Ты серьезно?» «Таковы мужчины — ответил он. — Хм-м?» — у меня даже не было мысли, что Брюс был со мной недостаточно откровенен во время нашей беседы. Для меня было слишком очевидно, что он действительно очень заботился обо мне и наших детях, а потому все остальное не могло иметь для меня никакого значения. Я помню, как имея в виду некоторые известные нам супружеские пары, в которых мужчины время от времени уходили к своим любовницам, а их покинутые жены в течение всех этих лет пребывали в жалком состоянии и бегали от одного к другому поделиться своим горем, ища сочувствия у окружающих, я сказала ему: «Если это когда-нибудь произойдет между нами, то

я мгновенно исчезну». Он был немного удивлен, услышав твердые, уверенные нотки в моем голосе. «На самом деле?» — спросил он немного разочарованно. «Будь уверен, я так и поступлю», — сказала я. И он почувствовал это.

Конечно, сейчас я ничем не могу остановить этих болтунов, я могу лишь еще раз сказать, что если у Брюса и были с кем-либо близкие отношения, то я от этого не страдала. Единственное, что интересовало меня и что имело для меня значение большее, чем то, что позволяет ли он обычным человеческим инстинктам одерживать над собой верх, так это то, что я всегда чувствовала, что семья для него является самой важной его заботой. Он говорил об этом, как о вещи, глубоко пронизавшей его сердце, и тогда, когда в нашей жизни были тяжелые времена, когда он находился под прессом целого ряда проблем, и тогда, когда мы с трудом сводили концы с концами, когда он повредил себе поясницу, и все будущее виделось ему в черном цвете. Когда мы говорили с ним о том, насколько сильно он нуждается в спокойствии, независимости и безопасности, я часто говорила ему, что, возможно, ему намного легче будет достичь своих целей, если ему не надо будет беспокоиться за меня и детей. Я помню, как он ответил мне: «Не имеет значения, не важно то, как тяжело нам сейчас, или какие тяжелые времена нас ждут в будущем. Я хочу только, чтобы ты знала, что для меня самым важным в жизни является то, чтобы ты и мои дети были всегда рядом со мной». И я знала, что он на самом деле этого хотел. Кроме того, наше супружество должно было «сработать», так как наши темпераменты были прямо противоположными.

Брюс был экстраординарное человеческое существо, полное жизненных сил, ужасный экстраверт, чувственный и влюбчивый, с трудом сдерживающий возбуждение. Я, напротив, тихая, уравновешенная и, если была в том необходимость, то полная безопасности и спокойствия, в которых такой возбудимый человек, как Брюс, всегда нуждался. Мы дополняли друг друга во всем. В конце концов, он должен был жениться на ком-либо, обладающем отличным от его собственного, темпераментом. А если бы у нас были одинаковые натуры? Прекрасно, в таком случае, один из нас убил бы другого, так как ни один из нас не захотел бы покориться другому. А кто жертва? Вряд ли Брюс, я думаю.

В этой книге я процитировала несколько стихов, записанных Брюсом. Некоторые из них, очевидно, являются плодом его собственных усилий, другие были переводами стихов китайских поэтов. Я верю, что они еще полнее раскрывают его чувственную,

артистическую натуру. Он не был сентиментальным человеком, он ненавидел сентиментальность. Эмоциональным? Да, эмоциональным и высокоинтеллигентным, с гибким и тяготеющим к анализу складом ума.

В последние два года его жизни он часто приходил из студии домой во взвинченном состоянии, бурно переживая проблемы, возникающие во время работы. И потому, как он себя вел, как он чувствовал, и то, как он говорил о том, что он хотел сделать и не сделал, я сразу же понимала, насколько он выведен из себя. Он часто вынужден был обращаться за помощью к телефону, с тем чтобы выговориться с кем-нибудь, так как порой он был не в состоянии остаться один на один со своими переживаниями. Я пыталась помочь ему обнаружить причину затруднений, и часто мне для этого было достаточно лишь связаться с нужным человеком. Порой он ужасно расстраивался, когда вдруг обнаруживал, что он не в состоянии физически выполнить что-либо задуманное. Именно в это время его начинала мучить бессонница. Когда он работал на студии, и у него что-то не получалось, он часто звонил домой и просил меня к нему приехать. Я не думаю, что я могла сделать для него что-либо существенное, но, находясь рядом с ним, действовала на него успокаивающе. В целом я уверена в том, что каждый из нас делал все возможное для укрепления наших отношений. Каждый из нас выполнял свою роль так хорошо, как только мог, и, возможно, мы поражали друг друга тем, что каждый из нас делал для другого много больше, чем мы могли бы предположить в начале нашей супружеской жизни. Хотя Брюс любил повторять: «Я в этом мире появился не для того, чтобы удовлетворить твои надежды, и ты живешь не для того, чтобы удовлетворить мои». И хотя я всегда верила в него, но тем не менее то, что он для меня сделал, намного превышало самые мои сокровенные мечты. Он был личностью, верящей прежде всего в спонтанность, он не желал потакать толпе и мнимым обычаям, особенно, если они основывались на выгодах коммерции. Так, например, он игнорировал такие праздники, как День св. Валентина или День Матери, то есть те события, которые рассматривались богатыми людьми («а ведь теперь и он стал одним из них»), как возможность увеличить свою популярность у народа, когда они одаривали бедных людей всевозможными дешевыми подарками, цветами, открытками и т. д. Брюс иногда забывал день моего рождения, хотя всегда помнил о дне нашей свадьбы. И в том, как он вел себя в эти знаменательные для нас дни, опять же прослежива-

лась исключительная спонтанность его поведения. Когда он возвращался домой после продолжительного отсутствия, он привозил мне часто цветы, какие-нибудь сладости или даже дорожки из платя. Но что бы он ни привозил, все это он покупал, не раздумывая долго, а под влиянием внезапно возникшей идеи. В условиях данного момента, поэтому в его подарке был всегда элемент неожиданности, что делало его особенно приятным и приводило меня в восторг.

По окончании работы над «Биг Босс» и «Кулаком ярости» Брюса больше не связывал никакой контракт. Успех «Биг Босса» и «Кулака ярости» еще раз убедил Брюса в том, что он должен создать картину, которая сможет заслужить признание общественности и одновременно заставит еще больше уважать мир воинских искусств. Ему пришлось выдержать долгую и тяжелую борьбу за то, чтобы достичь того уровня, на котором он теперь находился, но он сознавал, что ему будет очень трудно удержаться на вершине, и это потребует от него дополнительных сверхусилий. Он серьезно работал еще над одним сценарием, представленным ему студией «Голден Харвест», а именно «Желтый тигр», но позже он отказался от него. Пришло время принимать принципиальное решение. Он должен был определить свое личное отношение к фильмам о кунг-фу. Он не собирался почивать на лаврах и жить только за счет прежнего успеха. Каждый фильм, в это он твердо верил, должен быть гораздо лучше предшествующего. И он чувствовал, что единственный путь, с помощью которого он сможет достичь лучшего, — это личный контроль за всеми стадиями работы над фильмом, над всеми его составляющими, включая сценарий, подбор актеров, костюмов, выбор места, саму съемку и т.д. Он решил основать свою собственную кинокомпанию «Конкорд» и работать в содружестве с Раймондом Чоу. Он всегда чувствовал неудовлетворение от методов работы местных кинокомпаний, где директора, как правило, начинали снимать фильм, имея на руках лишь наброски сценария и, додумывая историю уже по ходу съемок; сама история, в свою очередь, базировалась на удачных сценариях старых фильмов, либо на фантастических легендах, которыми так наводнена Азия. Брюс же настаивал на том, чтобы сценарий соответствовал голливудским стандартам; однако, когда он делал свои предложения по сценарию «Желтого тигра», а Ло Вей отказался, то Брюс отклонялся. Это был риск, но все великие вещи всегда связаны с риском, вот почему не многие в состоянии их создавать. Он купил несколько книг по кинопроизводству и начал

инициализировать свое сценическое мастерство. Он чувствовал, что в китайских фильмах практически отсутствует душа, директора кино стараются придерживаться существующей генеральной линии, он же был настроен решительно изменить хотя бы в своих фильмах эту дурную традицию. И тогда он решил мужественно пойти на риск — писать самому сценарии, самому директорствовать, снимать и сниматься, иными словами, все целиком делать самому, что само по себе было экстраординарным явлением в мире кинобизнеса. И однажды он в конце концов решился на это. Я не думаю, что в то время он заботился о будущем вознаграждении. Он взял на себя всю ответственность и окунулся в работу, как истинно влюбленный человек.

Одной из причин такого его решения было жгучее желание придать каждому герою в каждом последующем фильме совершенно новый характер. Он сознавал, что зрители хотят видеть его, прежде всего, в драках, но нужно было придавать своим персонажам большую глубину, большую индивидуальность. Ни один актер в Китае не решался до него на такой шаг. Он был величайшим нонконформистом, и это особенно проявлялось в отношении его к гонконгскому кинематографу. Он глубоко верил в свои идеи, касающиеся воинских искусств.

Он был новатором, творцом, был человеком, который скорее сам создавал те или иные события, нежели был создан ими. В конце концов, Брюс остановил свой выбор на главной идее сценария «Путь дракона» (в некоторых странах фильм шел под названием «Возвращение дракона»). И как только он определился в своем выборе, он тут же начал отрабатывать все детали. Только на обсуждение и доводку сценария ушли целые недели. Много раз он выезжал на место будущих съемок, он так же много часов провел в беседе с ассистентом-директором, который, как правило, приходил для этого к нам домой. Большинство этих встреч происходило в моем присутствии, но, так как большую часть времени они говорили по-китайски, то я не могу сказать, что я принимала в этих беседах какое-либо участие. Уже потом, когда мы оставались дома одни, мы вместе обсуждали идеи Брюса и это порой приводило к тому, что у него внезапно зарождались еще более интересные.

С самого начала он был убежден в том, что кинопроизводство является смесью искусства и коммерции. И то, что он пригласил с собой в Италию и Гонконг чемпионов США по каратэ Чака Норриса и Боба Уолла, было как эстетическое решение проблемы,

так и коммерческое. Учитывая требования коммерции, и то, что он, главным образом, обращается в своих фильмах к своим соплеменникам, он понимал, что китайцы получают особое удовольствие, когда увидят, как их китайский герой побеждает людей другой расы. Если это звучит как расовый предрассудок, то это вполне естественно, если вспомнить историю борьбы Китая против чужеземных захватчиков. Но самым важным для Брюса было то, что, снимая фильм, он смог бы сотрудничать с профессиональными каратэистами, а не с актерами или танцорами. Он верил, что это придаст еще больше драматизма и достоверности.

Для большинства из тех, кто видел этот фильм, возможно, самым странным показался тот факт, что фильм о китайском кунг-фу был снят в Риме, а самая захватывающая сцена — в обители древних гладиаторов — Колизее. Дело в том, что, когда Раймонд Чоу, партнер Брюса по производству фильма заметил, что у него в Риме есть связи с людьми, способными помочь им и с техническим оборудованием, и с костюмами, и декорациями и т. д. и т. п., то Брюс сразу же ухватился за это предложение, сознавая оригинальность идеи — связать кунг-фу с теми местами, это сулило большие возможности. Вместе с этим возникло много проблем и, прежде всего, нужно было все логично увязать, чтобы фильм был правдоподобным. Они снимали на улицах, в аэропорту, в окрестностях Рима, в часы усиленного транспортного движения и даже в плохую погоду. Однажды они в течение всего лишь одного дня отсняли около шестидесяти только одних посадок самолета в аэропорту. Брюс постоянно требовал совершенства как от себя самого, так и от всех, кто работал вместе с ним. Не мудрено, что многие жаловались на то, что с ним очень трудно работать, но он всегда знал, чего хотел и как этого добиться. Он мог быть излишне резок и прям, когда он этого хотел, и таким он был, когда снимал фильм «Остров дракона», но сейчас он был вежлив и терпелив с актерами и с сотрудниками. Несмотря на то, что он мог мгновенно взорваться, он держал себя в руках в течение всей работы над фильмом. Условия работы над фильмом были чрезвычайно жесткими, съемка производилась в диком темпе — четырнадцать часов в сутки, и так семь дней в неделю. В течение двух недель все то, что планировалось отснять в Риме, было отснято, и вся группа вернулась в Гонконг работать дальше. Постановка драк была привилегией и специальностью Брюса. Он хотел быть только совершенным. Вначале каждая драка планировалась на бумаге, каждое движение под каждым углом зрения. Так,

например, только его последняя большая дуэль с Чаком Норрисом потребовала двадцать страниц инструкций. Все было схореографировано не менее тщательно, чем сольный номер балетного танцора. Все это Брюс изобретал в своем кабинете дома, часто я помогала ему, играя Чака Норриса. Вдруг у него возникала какая-нибудь новая идея, тогда он звал меня: «Эй, Линда, иди сюда, давай попробуем сейчас вот это». И мы пробовали воплотить в жизнь его идею, после чего все движения он записывал на бумагу. Для того чтобы облегчить себе задачу, он установил вдоль одной стены зеркала. При этом он постоянно смотрел, под каким углом зрения данную сцену будет лучше отснять, чтобы эта сцена прозвучала более эффектно и убедительно. Он постоянно изобретал что-то новое, применяя различные технические приемы кунг-фу, потому что каждая драка должна была отличаться от всех предыдущих, когда-либо им отснятых. Сцены драк, которые он разрабатывал, были на самом деле потрясающими. В трех первых фильмах, включая и «Путь Дракона», их было около тридцати. Все они отличались друг от друга и были запроектированы только для определенного персонажа фильма. После того, как все движения были тщательно продуманы, наступал момент, когда все это нужно было осуществить вместе с партнерами, учитывая вес, рост, силу оппонента. Брюс также использовал различное холодное оружие — палку в одной сцене, нунчаки — в другой. Он сам сделал себе метательные дротики и использовал их в фильме. Он хотел воспользоваться своими обширными знаниями в области древнего и современного оружия как стран Востока, так и Запада. Сцены драк, в которых ему помогали статисты, не являющиеся профессиональными актерами, требовали особой подготовки. Когда он наносил им удары, то их реакция на эти удары, естественно, была тщательно отрепетирована. Не забывайте, что на самом деле ни один из ударов Брюс не доводил до контакта с человеком, и это только визуально кажется, что удары достигают цели, и, само собой разумеется, это требовало от всех исключительной четкости и точности действий, достигнутых благодаря многократным повторениям. Его действия в батальных сценах, его хореография, его руководство другими актерами и мастерами воинских искусств было уже само по себе удивительным искусством. Однако не надо забывать, что та техника, которую он демонстрировал в своих фильмах, сильно отличалась от той, которую он применял бы в реальной жизни.

Когда работа над фильмом закончилась, начались новые трудности: гонконгская цензура открыла новую кампанию по борьбе против жесткости и насилия в фильмах. На счастье, цензоры настояли на изъятии только одного небольшого куска (он был в дальнейшем восстановлен для демонстрации фильма за океаном), в котором Брюс наносит последовательно один за другим пять ударов ногой в голову Чака Норриса. Это был прекрасный момент — важная часть, которая открывала зрителю психологию драки и поэтому очень жаль, что пришлось пожертвовать этим куском. В этом фильме был еще один выдающийся новаторский момент. В большинстве своих фильмов китайские продюсеры использовали музыку, уже записанную в исполнении какого-либо оркестра. В этом фильме сам Брюс сидел перед записывающими устройствами и играл на ударных инструментах. Он контролировал полностью всю работу над фильмом, ни одна деталь не ускользала от его внимания — дублирование, устройство декораций, выбор костюмов и т. д., и в заключение он редактировал и монтировал фильм. Он должен был просмотреть фильм в общей сложности несколько сотен раз как в отдельных кусках, так и в законченном виде.

Его первоначальным планом было показать себя гонконгским зрителям с другой стороны, нежели в первых своих фильмах. Когда он еще только начал работу над фильмом, то планировал его только для Южной Азии. Первоначально у него не было намерения представить фильм на мировой рынок, вот почему он написал историю, которая главным образом должна была произвести благоприятное впечатление на китайцев. Поэтому он так же пытался воспроизвести на экране трогательный характер деревенски наивного парня, отчаянно пытающегося приспособиться к различным не знакомым ему до этого ситуациям, в которые он попадает в одной из крупнейших столиц Европы — Риме. Это характер, посредством которого он смог очень хорошо показать смешные стороны своего собственного характера, те стороны, которые в ранних своих фильмах он не имел возможности продемонстрировать.

Я думаю, что в данном случае, описывая характер своего героя, Брюс воспользовался своим собственным опытом, вспоминая те первые дни своего пребывания в Сан-Франциско, когда он приехал туда в юном возрасте из Гонконга. Брюс был уверен в том, что этот фильм «побьет» его два предыдущих, по крайней мере, в Гонконге. Он предсказывал, что сбор с этого фильма будет более 5 млн. гон-

конгских долларов. Ему никто не верил, — ведь 5 млн. — это почти в три раза больше, чем собрал фильм «Звуки музыки». Пресса, узнав о претензиях Брюса, начала немилосердно издеваться над ним. Брюс только посмеивался над их нападками и потом веселился, как школьник, когда «Путь Дракона» в итоге перекрыл рубеж 5 млн. долларов.

Дома у него был видеоманитофон, вмонтированный в телевизор, он записывал на него соревнования боксеров и борцов, и различные их показательные выступления. Он также купил специальные фильмы о боксерах, такие, например, как: «Мохаммед Али в действии». Все это он тщательно просматривал, изучая их боевую технику, постоянно думая над тем, что он мог бы применить из их арсенала в своих будущих фильмах. Он просматривал свои видеозаписи по несколько раз в день. Для Брюса это были часы упорной творческой работы. В своем интервью журналу «Чайна Мейл» он сказал о том, что он любит простую спокойную жизнь, так и было на самом деле. «Я не люблю многолюдные сборища, я не нуждаюсь в такого рода популярности. Но все это является неизбежной частью жизни кинозвезды, особенно в таком небольшом городе, каким является Гонконг». Но хуже всего, — считал он то, что вокруг него постоянно выются люди, которые стараются поддерживать с ним хорошие отношения, хотя он сомневается в том, что делают они это бескорыстно. Он сожалел о том, что боссы кинокомпаний неправильно понимают его. «Они думают, что меня интересуют только деньги. Вот почему, все они пытаются завлечь меня к себе, предлагая только огромные суммы денег и более ничего. Но поверьте, мне нужно лишь то, что принадлежит мне по справедливости, только то, что я честно заработал. Все, что меня волнует, — это качество моих фильмов». В целом он был доволен тем, что смог добиться этого в «Пути Дракона». Некоторые западные рецензенты критиковали фильм за то, что фабула его слишком наивна, что сделан он дешево в сравнении с голливудскими стандартами. Однако Брюс признавал, что зрителей Южной Азии невозможно перевоспитать за одну ночь, поэтому он не должен торопить события. Он инстинктивно чувствовал, с какого рода фильмами он сможет к ним обратиться и, что великомасштабное, на манер Голливуда, кинопроизведение не найдет себе отклика в их душах. Дальнейшие события доказали его правоту.

Он поражал всех зрителей нечеловеческим, а скорее каким-то звериным магнетизмом. В его движениях всегда была легкость, ловкость и пружинистость, которые не присущи обычным людям. Он обладал исключительной энергией, могучей жизненной силой, и она проявлялась тем сильнее, чем больше он ею пользовался. Успех не стал причиной для затухания его внутренних сил, напротив, он послужил для него толчком к дальнейшей работе. Однажды он сказал Эдриану Маршаллу: «Я чувствую, как во мне все кипит и клокочет». В то время, когда он озвучивал и редактировал «Путь Дракона», он изменил немного свой внешний вид, отпустив небольшие усы и щетину. Его реже стали узнавать на улице, работа шла хорошо, и Брюс был весел и светел, каким он бывал всегда, когда на него ничего не давило. В то время, когда одна сингапурская журналистка брала у него интервью на студии, мы видели, как Брюс был очень доволен тем, что о нем снова вспомнили. «Когда мы шли по студии, — писала она, — то скоро стало очевидно, что этот идол для многих тысяч жителей Азии является исключительно дружелюбным человеком. Каждая приветствующая его рука не оставалась у него без внимания. Пожимал он ее со словами: «Доброе утро. Ну как твои дела?» Он приветствовал одного из мужчин, назвав его по имени, и увидел, что ошибся: «О, извините, вы так похожи на моего знакомого, но тем не менее, доброе утро». Он шутил, массируя шею одной девушке — ассистентке, помогая ей избавиться от последствий простуды. Он признался мне, что пишет сценарий сначала на китайском языке, а потом отдает его кому-нибудь подчистить, так как его китайский поржавел от редкого употребления. Насвистывая свою любимую мелодию, он объявил: «Я научу мир петь» — и добавил: «Но если есть что-нибудь, чего я не в состоянии делать, так это петь. Я всем говорю, что у меня был богатый голос, но он весь вышел».

Он дал несколько уроков кунг-фу своим друзьям, комментируя их и свои действия: «Вы должны быть свирепы в схватке, но в то же время терпеливы. Но что важнее всего — вы должны вести себя исключительно решительно. Худший для вас противник, с которым

вас может свести судьба, — это человек, который как маньяк стремится к достижению поставленной перед собой цели. Например, если парень решил, что он должен любой ценой откусить у вас нос, то неважно, что ему придется вытерпеть на пути к своей цели, в конце концов у него появится шанс, и он добьется своего. Он может быть жестоко избит при этом, но это не остановит его, ему хватит терпения и решительности реализовать свое первоначальное намерение. Таков настоящий файтер (боец, драчун)».

Он проклинал тех, кто слишком много болтает и сплетничает. К нему подошел фотограф, снимающий Брюса, он спросил у него: будет ли он сниматься у «Шау Бразерс», на что Брюс ответил: «Если мне дадут хороший сценарий, я подумаю. Я хочу быть самим собой и, я буду работать с любой студией, которая предоставит мне такую возможность, а для этого нужны качественные сценарии. Я не хочу быть впутанным в местные конфликты, в междоусобную борьбу местных кинокомпаний». В течение нескольких минут к нему подошло шесть фотографов и каждый из них задал ему тот же вопрос. Потеряв всякое терпение, Брюс на ходу бросил: «Скажите им, я подписал с «Шау Бразерс» контракт на двадцать фильмов». Позже он признался в том, что он оказался перед решением трудной дилеммы: «Я не могу делать в фильмах только то, что я хочу, так как для меня возникли определенные ограничения. Люди ждут от меня только драки. Они ожидают увидеть действие. Таким образом, я стал пленником своего собственного успеха». Брюс говорил откровенно и весело и несомненно располагал к себе человека, к которому обращался. Он говорил о той «пропасти», которая существует между Востоком и Западом, критиковал кинопродукцию Гонконга, сказав, что в данной индустрии слишком мало «профессионализма». Он считает, что ведущие гонконгские киноактеры лишь попусту расходуют свой талант, не имея возможности лучшего применения. Он говорил о тех ловушках, которые ему расставляют продюсеры, предлагая огромные суммы денег и долгосрочные контракты. Никого не удивит и не испугает, если я буду выстреливать по дюжине фильмов в год». Потом он заговорил еще более неистово: «Но вот что я ужасно ненавижу, так это бесчестных людей, которые говорят много больше, чем в состоянии сделать. Мне так же противны и те, кто за ложной скромностью пытается скрыть свою посредственность». Он признался в том, что проживая в Америке, он открыл для себя людей, поведение которых более откровенно и естественно, однако обнаружил и то, что есть группа людей, которые хотят воспользо-

ваться им, преследуя только свои корыстные цели. Так, например, один продюсер попросил меня придти к нему и посмотреть куски фильма, над которыми он работал. Я оказал ему услугу и согласился. А позже я узнал, что в рекламе фильма в заголовке было написано, что Брюс Ли считает, что фильм очень хороший.

Совершенно не верно предполагать, что Брюс по какому-то невероятному стечению обстоятельств, предначертанных ему судьбой, так и не обрел счастья. Он был настолько счастлив во многих отношениях, насколько возможно быть счастливым человеку. Однако он никогда не заблуждался и правильно оценивал все то, что с ним случилось. Свою «внезапную» славу и судьбу он характеризовал как «иллюзорный самообман», и в письме своему старому другу Мито Уехара, издателю журнала «Блэк Белт», он поделился своими сокровенными мыслями: «Прочитал твою статью обо мне и у меня возникло какое-то смешанное чувство. Для многих слово «успех», как мне кажется, означает рай, но теперь, когда я сам нахожусь на гребне успеха, я понимаю, что это ничего более, как обстоятельства, которые препятствуют моему естественному стремлению к простоте и независимости. Да, нравилось мне это или нет, но обстоятельства врываются в мою жизнь, ломали мои планы; будучи в душе бойцом, я с самого начала выбрал борьбу, схватку, поединок, но вскоре обнаружил что-то, в чем я нуждался, было не внутреннее противоборство и необходимость конфликтовать, что приводило бы только к растрате жизненной энергии; напротив, необходимо было соединить все силы и, упорядочив и направив их в нужное русло, воспользоваться ими с наибольшей пользой и отдачей... Я просто не в состоянии делать что-либо неправильно, потому что, и это мне всегда во мне нравилось, у меня с детства была «прилипчивость» ко всему качественному и жгучее желание делать все наилучшим образом. Я очень рад тому, что когда окунулся во все блага успеха, то уже был готов к этому морально и был решительно настроен не позволить себе быть ослепленным «иллюзиями славы».

Мой дорогой друг, друг, которого я обрел в этом скудном на простые человеческие отношения мире, в этой вызывающей отвращение настороженной игре, где главным правилом является наличие выгодной дружбы; друг, я скучаю по тебе, по нашим незатейливым и веселым ужинам в каком-нибудь ресторанчике и другим радостным встречам.

... Береги себя, не унывай, я надеюсь, что ты продолжаешь бегать, для меня это теперь единственная форма отдыха...»

Надо сказать, что о Брюсе каким-то образом распространился ложный слух, что якобы, несмотря на весь его успех, у него было немного друзей, да и этих он уже стал забывать. Я предполагаю, что ни один человек за всю свою жизнь не имеет больше полдюжины настоящих друзей. Брюсу же посчастливилось больше, чем многим. И он всегда помнил их. Так, незадолго до смерти Брюса Таки Кимура подвергся жестокому душевному кризису. Вначале он не хотел сообщать об этом Брюсу, Брюс теперь был великой кинозвездой, почти миллионером, и «Я не хотел, чтобы меня считали попрошайкой». Он был ужасно удивлен, когда Брюс позвонил ему из Гонконга и отругал его: «Послушай, я совершенно тот же парень, каким всегда был. Если ты в чем-то нуждаешься, только скажи мне об этом». И Таки написал ему длинное письмо, которое можно было назвать «Помоги мне успешно преодолеть эмоциональный кризис».

После того, как Брюс закончил работу над фильмом «Путь Дракона», у него было намерение немного передохнуть, а затем начать работу над фильмом «Игра смерти». Сценария у него еще не было, а была лишь смутная идея собрать величайших представителей воинских искусств и с их помощью отснять фильм. Позже он узнал, что его друг Карим Абдул Джабар — звезда американского профессионального баскетбола — приехал в Гонконг. Брюс написал ему письмо, в котором предложил сниматься вместе с ним в фильме. Брюс решил, что трудно придумать что-либо более интригующее для зрителей, чем его схватка с противником, который почти на два фута выше его самого. Карим с большим энтузиазмом откликнулся на это предложение, и в течение недели они придумали и отсняли одну из наиболее фантастических, наиболее прекрасных схваток, какие когда-либо были отсняты.

В то время, когда я пишу эти строки, «Игра смерти» так и осталась незавершенным фильмом. Когда Брюс отснял сцены с драками, в его голове были еще только смутные наброски будущего сценария. Он предполагал, что в течение нескольких месяцев он сможет его доработать. Фабула фильма была построена на том, что в Корее на последнем этаже одной пагоды находились сокровища. Это была пагода, в которой тренировались мастера воинских искусств, при этом на каждом этаже был мастер, проповедующий какой-либо один стиль или систему. В этой части фильма, которую он успел отснять, Брюс приходит в пагоду в сопровождении двух своих друзей и, поднимаясь с этажа на этаж, дерется на каждом из них с мастерами различных стилей. Дэన్ని

Иносанто, считающийся одним из лучших специалистов по владению нунчаками, защищал один из этажей. На другом был корейский мастер седьмого дана по Хапкидо Чи Хон Чой и т. д. И в последнем этаже был Карим Абдул Джабар, охраняющий сокровища. Драка между ними, как я уже писала, была экстраординарной. Многие специалисты часто говорили о том, что если бы запретить Брюса и Моххамеда Али в одной комнате и им было бы разрешено драться без каких-либо ограничений, то скорее всего Брюс вышел бы победителем. Карим, я знаю, и не пытался изображать из себя боксера, поэтому Брюс, сознавая это, хотел показать прежде всего то, как трудно одолеть такого огромного противника. Их схватка должна была зачаровать зрителей.

До сих пор нет подходящего сценария, в который могли бы органично вписаться сцены, отснятые Брюсом, но самая главная проблема состоит в том, каким образом отснять фильм уже без непосредственного участия Брюса. Единственное, что я могу определенно сказать, так это то, что никто не сможет его заменить.

Сцены драк в «Игре смерти» сильно истощили, казалось бы, безграничные запасы энергии, которыми обладал Брюс, тем более учитывая тот факт, что он практически не отдохнул после исключительно изнуряющей работы над фильмом «Путь Дракона». И тем не менее, он с радостью взялся за работу над сценарием «Игра смерти». В это же время на него со всех сторон посыпались выгодные предложения. Ран Ран Шау предложил ему открытый контракт (то есть, без каких-либо ограничивающих условий со стороны продюсера и директора; позже они сошлись на 2,5 млн. гонконгских долларов). Карло Понти и многие другие итальянские продюсеры передали ему свои предложения по телеграфу. Стоит ли говорить о том, как старались завладеть им продюсеры Востока? Ему предложили сотрудничать сразу несколько киностудий Голливуда, включая «Эм Джи Эм», которая хотела, чтобы Брюс играл в их фильме вместе с Элвисом Пресли, но Брюс решительно отказался от всех этих предложений, веря в то, что теперь он уже может не торопиться с выбором. «Я чувствую себя как в клетке, — признался Брюс, — я словно обезьяна в зоопарке. Люди постоянно глазят на меня, ну и все такое прочее, а я люблю простую жизнь, люблю шутить. Но теперь я уже не могу говорить так спокойно, как раньше, потому что, чтобы я ни говорил, все это, как правило, переворачивается потом с ног на голову. Все то, что со мной произошло, не изменило моей сути, потому что я всегда чувствовал, что в моей жизни произойдет нечто такое, что

побьет существующие рекорды, пусть даже я еще не признавал, в какой именно области... То, что произошло, для меня мало что значит. Что-то произошло и не более того. Это не значит, что я загордился или стал лучше, чем был. Нет, я все такое же дерьмо, что и раньше».

Неважно, что он о себе говорил, главное, что он был тем, кого Голливуд больше не мог игнорировать. Прошло немного времени, и слух о том, что фильмы Брюса имеют больший сбор, чем такие фильмы, как «Крестный отец» и «Звуки музыки», распространился по всем кинодержавам мира. Брюс теперь разговаривал со всеми ведущими продюсерами мира из кабинета своей студии на Хаммер Хил Роуд, где он, как правило, сидел за своим столом в давно отживших свой век старомодных очках. Как он объяснил одному репортеру: «Они напоминают мне о том времени, когда у меня дела были настолько плохи, что я не мог себе позволить купить новые очки». (Читая, Брюс обычно надевал очки). Брюс хотел, чтобы Голливуд обратился к нему, приняв его, как равного, учитывая то, что у него появились шансы прорваться на международный рынок и стать первой в истории Китая суперзвездой. Таким образом все его мечты превращались в реальность.

Бамбуковые и долларовые занавеси приоткрывались навстречу друг другу, и Америка — самая великая кинодержава в мире, уже созрела, как он считал, для того, чтобы воспринять героя, пришедшего с Востока. Посредником в этом был прежде всего Фред Вейнтрауб — вице-президент «Уорнер Брозерс». Вейнтрауб был тем самым человеком, который с успехом провел организацию таких шоу, как «Вудсток», «Джордж К. Скот», «Джейн Фонда». В течение четырех лет Фред Вейнтрауб мечтал о том, как бы сделать хороший фильм на тему воинских искусств. Еще три с половиной года тому назад он впервые предложил эту идею студии, но в то время ему отказали в поддержке. Тогда он, на свой страх и риск, начал работать над сценарием, который со временем был положен в основу телевизионного фильма, прошедшего с успехом на экранах. На паях с Полом Хеллером, к заслугам которого принадлежит фильм «Секретная церемония», (в этом фильме в главной роли снялась Элизабет Тейлор), Фред основал кинокомпанию «Секвойя пикчерс», писать сценарий они поручили писателю-сценаристу Микаэлу Эллину. Первоначально сценарий имел название «Кровь и сталь», в дальнейшем он был переименован в «Остров Дракона». Фред говорил: «Эта не сравнимая ни с чем красота, этот смертоносный балет приводит к тому, что даже те

зрители, которые настроены явно враждебно против воинских искусств, не могут оставаться равнодушными и испытывают благоговейный трепет, наблюдая на экране за «действиями лучших мастеров кунг-фу». «Уорнер Бразерс» согласились финансировать производство фильма на паях с «Конкордом» (кинокомпания Брюса). Первоначально бюджет фильма составлял 500.000 американских долларов, но в итоге обошелся в 800.000 тысяч. Это было сравнительно скромно по голливудским стандартам, но это была огромная сумма для Гонконга, для Брюса же это означало полный триумф. Больше не существовало вопроса о том, кто является кинозвездой. В феврале 1973 года Фред Хеллер, директор фильма Роберт Клос, Джон Сэксон, Джим Келли — чемпион США по каратэ в среднем весе, прекрасная актриса Анна Капри и Боб Уолл (исполнивший роль О'Харры) приехали в Гонконг, где в течение тринадцати недель изнурительной работы они отсняли фильм. Многих членов этой группы Гонконг потряс. Джим Келли был удивлен исключительно высокой преступностью и особенно жестокостью молодежных банд. Он признался журналисту «Файтинг Старз»: «Я думал, что банды юнцов в США самые жестокие, но они совершенно ручные в сравнении с теми, что существуют здесь, в Гонконге. Банды, которые здесь называют «триадами», до крайности жестокие и злобные». Он был так же удивлен тем, что, несмотря на большую бедность кийцев Гонконга, он увидел длинные очереди у кинотеатров, в которых шла демонстрация фильмов по воинским искусствам. «Я признался Брюсу в том, что я его очень высоко ценю за то, какой он есть. У него не только прекрасная техника, но у него так же хороший аналитический ум. Он анализирует все свои действия, и это меня поразило больше всего. Естественно, что я должен был уважать его за то, что он является одним из наиболее искусных мастеров в мире воинских искусств». Но что особенно тронуло Джима, так это то, что Брюс находил контакт со всеми и в особенности с подростками. «Для подростков Гонконга он стал идиолом, и я думаю, что это им только на пользу. И неважно, что там говорят люди в Гонконге. Я считаю, что огромный теперешний интерес к кунг-фу — все это полностью заслуга Брюса».

Боб Уолл объяснил, почему ему понравилась история: «Она честна, и события, происходящие в ней, вполне правдоподобны. На одном из островов, в крепости, был организован турнир по воинским искусствам. Хан — владелец острова, безжалостный преступник, торговец наркотиками, приглашает мастеров каратэ из

различных стран мира принять участие в нем. Из Америки едут Уильямс (Джим Келли) и Роупер (Джон Сэксон). Ли (Брюс), ученик, изучающий воинские искусства в монастыре Шаолинь, вначале отказался участвовать в турнире, но затем изменил свое решение, узнав о том, что несколько людей Хана во главе с О'харой (то есть мною) атаковали сестру Ли во время последнего турнира, и вынудили ее покончить жизнь самоубийством. Остров, как это позже выяснилось, являлся не только фабрикой по производству героина, но так же и местом, в котором содержались девушки; над ними либо проводили бесчеловечные эксперименты, либо их продавали. И хотя Ли душил в себе жгучее желание отомстить О'харе за сестру, и поэтому все время сдерживал себя, тем не менее О'хара не смог ничего противопоставить молниеносным ногам Ли. Взбешенный О'хара схватил две бутылки, отбил у них дно, сделав из них, тем самым смертоносное оружие, и бросился на Ли. В итоге у Ли больше не было выбора, как только убить О'хару. Это не была типичная история «око за око». В действительности, Брюс создал портрет человека, не любящего насилие. Убивая О'хару, он использовал ровно столько силы, сколько потребовал от него данный момент. Основная тема фильма базировалась на принципах философии воинского искусства». Боб с удовольствием рассказывал о деятельности Брюса во время работы над фильмом. «Он не только великий мастер, он также великий актер, верящий в спонтанность. После того, как он нас инструктировал перед тем, как отснять очередную сцену, он делал дубль за дублем до тех пор, пока не убеждался, что драка выглядит исключительно волнующей. Для человека, много лет занимающегося каратэ, мало смешного в постоянном мелькании ног и кулаков противника всего лишь в миллиметрах от своего лица, особенно, когда не можешь ответить тем же. Но работа с Брюсом научила меня «принимать» удары, не получая травм и производя при этом на зрителей впечатление полнейшей реальности этих ударов; естественно, что это их ошеломляет. Тот факт, что Брюс был исключительно точен и все свои удары контролировал, придавал мне еще большую уверенность». Уолл описал работу над одной из сцен следующим образом: «Брюс хотел, чтобы я прыгнул, повернулся в воздухе к нему спиной и нанес ему удар ногой (уширо) в голову. Люди, занимающиеся каратэ, знают, что это не просто. Желая добиться еще более впечатляющего эффекта, Брюс хотел, чтобы я пролетел над ним достаточно низко, с тем чтобы он мог мне нанести, лежа на земле, удар ногой в пах. Это был очень сложный момент, но мы его

повторяли до тех пор, пока не добились нужного эффекта. Однако этого ему оказалось недостаточно, и Брюс потребовал от меня, чтобы я бросился на него с двумя разбитыми бутылками».

Не просто проанализировать и расположить в хронологическом порядке все то, что начало особенно сильно давить на Брюса в то время, когда он работал над фильмом «Остров дракона», но по общему мнению большинства из нас, то есть тех людей, кто в это время был рядом с ним, он испытывал невыносимое физическое и духовное напряжение. Порой создавалось впечатление, что это был не человек, а машина, которая работала на пределе возможностей своего двигателя. Это было напряжение, вызванное условиями работы и проживания в перенаселенном Гонконге, с его высокой преступностью, с постоянными приставаниями к нему людей, практикующих воинские искусства, желающих сразиться с ним в очном поединке. Время от времени в газетах появлялись скандальные статьи, покушающиеся на его личную жизнь, в надежде произвести сенсацию наиболее грязного рода. Ему доставалось и от продюсеров всех мастей, желающих погреть руки на нем и на его имени. Добавьте к этому вполне естественное духовное и физическое напряжение, которое он испытывал обычно во время работы над каждым своим фильмом. Плюс ко всему его постоянно угнетала необходимость решения дилеммы — как сохранить баланс между требованиями международных стандартов и необходимостью не терять контакт с китайской аудиторией; от того, какой путь он выберет, зависело его будущее. Здесь было перенапряжение от жизни в перенаселенном Гонконге, с его ужасным шумом и гамом, с его влажностью, которая истощала силы даже его могучего организма.

Во время работы над фильмом произошло три ужасных инцидента, нанесших Брюсу не только физические, но и психологические травмы. Каждый из них, взятый в отдельности, был не более чем тривиальным, но в сумме они вряд ли помогли Брюсу. Первый произошел тогда, когда он сильно поранил свою руку во время съемок драки с Бобом Уоллом. Боб объяснял это так: «Я взял по бутылке в каждую руку, отбил у них дно, посмотрел на их острые зазубренные концы — это было совершенно смертоносное оружие. Я тогда подумал: «Мой бог, они используют настоящее стекло». Осколки разлетелись во все стороны. Я взглянул на Брюса. Но он даже бровью не повел. Он только тихо сказал: «Давай, иди ко мне». Когда я сделал шаг, то мог слышать сахарный хруст стекла, трещащего под моей ногой. Затем драка, которую так тщательно

схореографировал Брюс, началась. В итоге он кончает со мной, и я падаю, приземляясь прямо среди осколков битого стекла. Директор крикнул: «Стоп». И затем мы должны были снова повторить всю сцену с тем, чтобы ее могли отснять под другим углом. Все то стекло, что вы видите в голливудских вестернах, легко ломающееся от прикосновения пальцев, конечно, не настоящее стекло. Это всего лишь имитация стекла, которую делают из сахара. Она не способна поранить даже живот младенца. В Гонконге, однако, такие дорогие и мудреные приспособления практически неизвестны. При постановке драки с Бобом Уоллом Брюс должен был двигаться с исключительной осторожностью и точностью. К несчастью, во время одного из дублей Брюс нанес удар настолько быстро, что у Боба не было достаточно времени, чтобы отпустить бутылки. Голый кулак Брюса врезался в зазубренные осколки горлышка бутылки, и кровь хлынула из ужасных ран. Прошла неделя, прежде чем он снова смог приступить к работе.

В другой сцене Брюс должен был схватить кобру. Ко всеобщему ужасу кобра укусила его. К счастью, у нее предварительно был забран яд, тем не менее, для Брюса это был не слишком приятный опыт.

Вдобавок ко всем другим неприятностям, были также неизбежные стычки с мастерами, участвующими в съемках фильма. Многие из них считали, что они обязаны «поучать» Брюса. Для того, чтобы вам было более понятно положение, в котором очутился Брюс, я думаю, стоит вспомнить прекрасный фильм «Дуэлянт» с Грегори Пеком в главной роли. В этом фильме он сыграл роль ветерана, одержавшего верх в бесчисленном количестве дуэлей, ужасно уставшего от них и пытавшегося, в конце концов, обрести покой. Он вдруг обнаружил, что его собственная репутация стала основной преградой на пути к его намерению: всякий подросток в каждом городе, желая утвердиться, пытался одержать над ним верх и стать человеком, оказавшимся искуснее самого великого дуэлянта на Западе. По той же самой причине Брюсу приходилось появляться на улицах Гонконга реже, чем ему бы этого хотелось. Один из парней, участвовавших в съемках фильма «Кулак ярости», вызвал как-то Брюса на поединок. Брюсу пришлось долго убеждать парня в том, что он лишь зря тратит свое время. В массовых сценах фильма «Остров Дракона» участвовали сотни таких парней, большинство из которых были обычными хулиганами. Один из них постоянно приставал к Брюсу, крича ему в лицо: «Я не верю в то, что ты можешь делать все то, о чем говоришь». Брюс, не

нуждавшийся в том, чтобы каждому доказывать свое мастерство или демонстрировать свое мужество, пытался не обращать внимания на слова парня и переводил все в шутку. В конце концов он сказал парню: «Мне наплевать на то, что ты там обо мне думаешь». Развязка приблизилась, когда парень стал хвастаться перед всеми, что Брюс просто боится его. Но Брюс сносил и это до тех пор, пока однажды все проблемы не навалились на него так, что он был в ужасном настроении, и тогда он принял вызов парня. Брюс нанес удар очень быстро, парень, словно кегля, полетел на землю, из его губы стала сочиться кровь. Он поднялся, но лишь затем, чтобы вновь оказаться на земле. Гнев Брюса испарился так же быстро, как и возник, и он, улыбаясь, стал подтрунивать над парнем, пока тот поднимался. Он не собирался его калечить, а хотел лишь его проучить. Но, как обычно, местные газеты изрядно потрудились над тем, чтобы раздуть эту историю. В соответствии с их версией, Брюс едва не забил парня до смерти. Многие газетчики развлекали себя и толпу тем, что стравливали Брюса с теми, кто вызывал его на поединок. В том случае, если он отказывался, те же газетчики начинали издеваться над ним. В действительности, он никогда не мог быть в выигрыше. Если он принимал вызов — его обвиняли в кровожадности, если отказывался — говорили, что он позер. Таким образом, как бы он ни поступал, это всегда становилось «желанной историей» для прессы.

Фильм предполагалось отснять за четыре недели, но потребовалось на это десять. Многие обстоятельства трудно было заранее учесть: как, например, инцидент с рукой Брюса. Но о роли Брюса во всех этих событиях я расскажу позже.

Сама история, как ее создал Михаэл Эллин, была не более чем китайской версией одной из серий о Джеймсе Бонде. Хан — бывший монах монастыря Шаолинь, был хозяином острова, его жизнь была строго засекречена и охранялась несколькими сотнями бойцов. Он решил организовать турнир по воинским искусствам и пригласить на него мастеров из различных стран. Ли (Брюс использовал в фильме свое имя), чья сестра была убита О'Харой — главным телохранителем Хана, тоже поехал. Учитель попросил Ли выступить на турнире и восстановить репутацию монастыря Шаолинь. Ли поехал на остров, уже зная, кто убил его сестру. Джон Сэксон и Джим Келли, старые друзья тоже поехали. Попав на остров, Брюс занялся сбором необходимой информации, в этом ему помогала прекрасная девушка — одна из слуг Хана. Джим

Келли был пленен организацией Хана и обвинен в шпионаже, после чего был убит в жестокой драке. Хан позже провел Джона Сэксона по расположенной под землей своей фабрике, производящей наркотики. Там Хан предложил Джону быть представителем его организации в США. Но их разговор мгновенно оборвался, когда оглянувшись, Джон увидел окровавленный труп Джима, закованный в кандалы и повешенный над мрачным бассейном, в который он был затем сброшен и там бесследно исчез. Тем временем Брюс опять прокрался на фабрику, где был атакован толпой телохранителей Хана. С невероятным искусством он перебил их всех, но когда попытался исчезнуть, был пойман в ловушку коварным Ханом. На следующий день Джону было приказано Ханом убить Брюса, но тот отказался, и тогда ему пришлось драться с лучшим бойцом из окружения Хана, которого Джон в итоге убил. Тогда Хан приказал своим охранникам атаковать Брюса и Джона, но Брюс и Джон с помощью освобожденных из камер узников крепости убили практически всех охранников. Хан пытался сбежать после того, как не сумел убить Брюса искусственной рукой с металлическими когтями орла, которую он вставлял в протез вместо ампутированной ранее кисти. Брюс преследовал Хана и настиг его в причудливой комнате, где тот хранил различные орудия пыток, там и произошла между ними драка. Хан пытался спастись в лабиринте из зеркал. В конце концов, Брюс выиграл этот смертельный поединок, оставив Хана, пригвожденным копьём к стене.

Съемочная группа в процессе работы над фильмом столкнулась с целым рядом сложнейших проблем. Дезориентация, усталость после авиаперелета, смена климата, пищи, быта, окружающей культуры — все это не способствовало хорошему ритму работы и настроению. Ни один из членов группы всерьез не задумывался над теми бесчисленными трудностями, которые естественным образом возникали у них при сотрудничестве с китайскими актерами. Кроме того, все приходилось собирать и строить уже на месте практически из ничего. Полномасштабные крепостные постройки, лодка, дома — все это было сделано руками сотен китайских столяров и рабочих. Семь богомоллов были привезены с Гавай для сцены, которая длилась только двадцать секунд. Американцы были более чем поражены способностью китайцев делать все из ничего — подготавливать съемочную площадку без каких-либо подъемных механизмов и другой техники, без которой ничего не делалось в Голливуде. Но было особенно трудно из-за разницы в языке и социальных обычаях и привычек. Ассистировавший

оператору китаец однажды забыл принести свой инструмент и настолько смутился, что тут же исчез и не появлялся в течение трех дней. По китайским понятиям это означало «потерять свое лицо», то есть обесчестить себя, как он считал. Дело усугублялось еще и тем, что свидетелями его «проступка» были не только его соплеменники, а еще и иностранцы. Порой уходило несколько часов только на то, чтобы расставить три сотни человек массовки и объяснить им, что от них требуется. Часто после того, как в конце съемочного дня им было объяснено задание на следующий день, половина из них все вскоре забывала, а многие вообще не приходили. Было трудно найти женщин на роли слуг и т. д., поэтому директор Роберт Клос принял на съемки группу гонконгских проституток, но даже они выглядели не слишком убедительно и правдоподобно. К тому же люди часто болели, либо получали травмы. Один актер чуть было не утонул, когда упал в бушующее море с джонки. В двух сценах движения Брюса были настолько быстры, что оператору пришлось несколько увеличить скорость съемки (а чем выше скорость съемки, тем медленнее движение актера на экране).

Клос потом вспоминал, насколько поразило его то, как работал на площадке Брюс. «Он не только супермастер, но он так же прекрасный актер». Курт Хиршлер, редактировавший фильм, сказал: «Я получил бесценную профессиональную информацию, работая с Брюсом. Он молниеносен в движении и, тем не менее, всегда исключительно точен и совершенен». Так Хиршлер имел возможность замедлять ход пленки или совсем останавливать аппарат, получая удовольствие от наблюдения за движениями Брюса, он добавляет: «Он даже не дает никаких предупреждающих сигналов, никакого намека на то, что он собирается нанести удар. Ему часто приходилось делать по 10-15 дублей одной и той же драки и, тем не менее, он даже не проявлял признаков усталости. Лично я устал, лишь только просматривая эти драки, когда редактировал фильм».

Фред Вейнтрауб чувствовал, что по многим соображениям им повезло в том, что они сумели отснять фильм за десять недель. «Все было совершенно не так, как мы привыкли видеть это в Голливуде. К тому же, китайцы на все ваши просьбы всегда отвечают «да», но это совершенно не значит то, что они на самом деле согласны с вами и выполняют вашу просьбу. Они совершенно не знакомы с нашими методами работы в Голливуде, как правило, их фильмы состоят из плохо смонтированных кусков и никого это не волнует. Вместо того, чтобы монтировать фильм, они во время съемок выполняют эту

работу тем, что «режут» нужные им куски, просто включая и выключая кинокамеру. Их совершенно не волнует тот факт, что все сцены они снимают под одним углом зрения, с одной точки». ...«Мы так же обнаружили, что невозможно записывать звуки сразу на площадке. Сами китайцы во всех своих фильмах записывают звук в последнюю очередь, после того, как закончат всю съемку. Было совершенно невозможно заставить зевак и самих актеров соблюдать во время съемки тишину», — жаловался Фред.

Ну вот кажется пришло время заглянуть глубже в то, что происходило за «кадром». Фред и я недавно долго говорили об этом, и то, о чем я пишу в следующей главе, является результатом наших долгих бесед.

Фред Вайнтрауб знал Брюса еще до того момента, как мы приехали жить в Гонконг. Он вспоминает: «Я знал Брюса как очень спокойного и рассудительного человека. Я нашел его очень интересным человеком. Конечно, всех он прежде всего поражал своим исключительным мастерством. Линда, она совершенно другая, хотя спокойная, но в то же время очень твердая. Брюс был действительно прекрасным парнем в то время».

«Он несомненно страшно нервничал перед тем, как начать «Остров Дракона», по-моему, он был даже испуган. Очень много зависело для него от этого фильма — это была его первая большая международная картина. Он испытывал на себе ужасное давление — начать с того, что он и писатель Майкл Эллин даже не встречались с глазу на глаз. Кроме того, он был у себя на родине, и, я думаю, он хотел, чтобы никто не смог его обвинить в том, что он заискивает перед американцами, отдавая им предпочтение в ущерб своим соплеменникам. Таким образом, это приводило к тому, что он как бы разрывался между желанием и необходимостью, хотя в целом он хотел, чтобы фильм был более китайским, чем американским. И это было вполне понятно. На съемочной площадке он был исключительно профессиональным, даже выдающимся. Но все это было после того, как нам удалось им завладеть. У нас ушло около трех недель, прежде чем он окончательно появился на площадке. Но пока этого не произошло, мне приходилось выслушивать чуть ли ни ежедневно истерические крики представителей «Уорнер Бразерс»: «Где Брюс?!!» В конце концов он появился. И первое, что произошло в нашей совместной работе, это то, что он покинул съемочную площадку в первый же день. Это случилось после его схватки с Раймондом Чоу. Как предполагалось с самого начала, это должен был быть фильм кинокомпаний «Конкорд» (Брюс и Раймонд Чоу), «Сэквойя» (Вейнтрауб и Хеллер) и «Уорнер Бразерс». В газетах же было сказано, что фильм снимает кинокомпания «Голден Харвест» (Раймонд Чоу). Брюс высказал Чоу все то, что думает об этом, и ушел с площадки».

Я могу сказать только то, что Брюс испытывал дикое эмоциональное напряжение, он постоянно все взвешивал и обдумывал — хорошо получится фильм или нет? Он уходил в свой кабинет и исчезал там на целые часы, обдумывая все до мелочей. Он должен был быть уверен во всем еще до того, как возьмется за фильм и, если что-то будет не так, то чтобы он мог всегда отказаться от этой затеи. Временами он словно терял разум. В один момент он мог чувствовать эмоциональный подъем и был готов преодолеть любые трудности, а несколькими минутами позже он уже впадал в состояние глубочайшей депрессии. Как говорит Фред: «Я должен был часто подолгу «настраивать» его».

«В течение нескольких недель он был в полушоковом состоянии, он словно пребывал в состоянии зимней спячки. Я думаю, он был ужасно напуган, — утверждал Фред. — Ведь у него появилась огромная возможность, тот единственный и неповторимый шанс, которого он так долго ждал. Нет сомнения в том, что если бы он был жив, то стал самой выдающейся кинозвездой, так как он обладал тем даром, которым обладают только величайшие личности кинематографа — магнетизмом. То же самое было и с Клинтом Иствудом — просто симпатичным парнем, когда вы встречались с ним где-нибудь на вечеринке, и совершенно уникальным и неповторимым человеком, когда он появлялся на экране».

Что касается различных неувязок, то, во-первых, сам сценарий ему никогда не нравился. С писателем они ни разу не встречались. Но несмотря на то, что Брюс еще не был готов сниматься, я, откровенно рискуя, начал снимать фильм без его участия, занимаясь теми сценами, в которых его присутствие было необязательным. Я продолжал постоянно докладывать «Уорнер Бразерс», что ожидаю появления Брюса со дня на день, так как Линда убедила меня в этом. Она оказалась права.

Я обнаружил что он стал совершенно другим парнем в сравнении с тем, которого я знал в Лос-Анджелесе. Теперь он был ведущей звездой, и он вел себя точно так же, как и все знаменитости шоу-бизнеса. Брюс решил, что все будет в порядке, как только узнал, что директором кинокартины является Боб Клос. Во время работы над фильмом, если кто и мог с ним о чем-либо договориться, то это только Боб и Линда. Со своей стороны я пытался действовать достаточно жестко, как и подобает продюсеру».

«Он ужасно нервничал в первый день съемок. Вы могли видеть, как все в нем дергается. «Он весь задерганный,» — заметил Боб Клос. Первая сцена, в которой он участвовал, была очень проста, и,

тем не менее, потребовалось «убить» на нее двадцать дублей. Затем он успокоился, и, начиная с этого момента, был фантастически Стоило ему увлечься этой работой, и он стал по-настоящему профессионален. Но сколько же потребовалось от нас терпения, сколько нервов, прежде чем нам удалось добиться от него этого состояния».

«Уорнер Бразерс» постоянно присылали нам один сценарий за другим в надежде на то, что какой-либо из них в конце концов понравится Брюсу. Да, так оно было — мы уже двенадцать дней снимали фильм, а тут из Голливуда прислали нам еще одну версию. Я позвонил им и сказал: «Все, с меня достаточно, я улетаю домой». Но чуть позже, со мной связалась Линда и передала мне: «Завтра все устроится». Так оно и произошло.

«Ему было очень трудно, и я не думаю, что кто-нибудь из нас мог бы упрекнуть его за такое поведение. Вы не можете называть это эгоистической самовлюбленностью или чем-то в этом роде. Таким он был — великий мастер воинских искусств, прекрасный актер, человек, который находился на пути к вершине Олимпа. Это был жизненно важный для него момент, от которого зависело все то, к чему он так долго стремился. У меня создалось такое впечатление, что находясь в США, Брюс чувствовал, что его там не принимают всерьез, что такие парни, как Коберн и Макквин, считают его своим учителем, но никогда не считали его значительной кинематографической личностью: и вдруг у него появился шанс, когда он мог затмить их обоих. В действительности, после «Острова Дракона» его цена, по крайней мере, в пять раз превышала бы ту, которую мог запросить за себя Джим Коберн. Даже на американском рынке он был бы значительнее, чем Макквин. Определенно, у «Острова Дракона» дела шли намного лучше, чем у фильма Макквина «Гетвэй». Именно ради этого Брюс был готов отдать все силы».

«Брюс должен был доказать, что он был прав, — он не сумасшедший. И как только он включился, как только окунулся с головой в работу, он стал снова таким же взрывным и динамичным, и снова в его голове стали возникать различные интересные идеи. Но он был ужасно расстроен, когда порезал руку о бутылку».

«Не забывайте, что ни разу в истории американского кинематографа фамилия китайца не стояла первой в перечне актеров, участвовавших в фильме. Теперь все пошло так, как он этого хотел, поэтому ему было особенно обидно, что при этом постоянно

находились люди, которые говорили между собой о «чужеземных дьяволах», постоянно чувствовался антиамериканский настрой большинства китайцев — «ведь эти чужеземные дьяволы» покушаются на древнее китайское искусство. Поэтому, когда он поранил себе руку, то расценил это как своего рода «зловещее предзнаменование».

В действительности, Брюс был расстроен тем, что позволил себе получить серьезную травму, порезавшись о бутылку, кроме того, он испытывал обычную для таких случаев сильную боль. В конце концов, будучи одним из самых совершенных мастеров кунг-фу, он злился на себя, понимая, что должен был суметь избежать столкновения с бутылками, каким бы образом Боб Уолл ни действовал. Ведь Брюс был всегда настолько точен в своих действиях. Он не был ни параноиком, ни психопатом, и в его голове были совершенно определенные мысли по поводу случившегося, поэтому никакие чужие домыслы не могли разуверить его в своей оценке этого инцидента. Просто он был ранен во время съемок и был этим сильно раздосадован.

Брюс умер раньше, чем «Остров Дракона» появился на экранах кинотеатров. Фильм превысил свой запланированный бюджет, но когда «Уорнер Бразерс» первый раз увидели его, они сразу же поняли, что фильм принесет им колоссальные доходы, и поэтому они без лишних прений дали Фреду свое согласие на дополнительную сумму в 50.000 американских долларов на музыкальное оформление и звуковые эффекты. Фред говорит: «В действительности, Брюс сам не подозревал, я думаю, какой прекрасной будет картина. Определенно, что и «Уорнер Бразерс» были поражены».

Я думаю, что этот фильм станет классикой, и я рада, что нашлись авторитетные люди, которые отсоветовали мне давать разрешение на показ фильма по телевидению. Я думаю, что раз в три-четыре года стоит снова выпускать его на экраны, так как Брюса нет больше с нами, и если вы захотите увидеть его, то вы сможете посмотреть его фильмы. Сейчас существует целый культ Брюса, и, я думаю, что с годами он, скорее всего, будет расти и увеличиваться, нежели затухать. Его фильмы не устареют, с ними не произойдет того, что произошло с сериями о Джеймсе Бонде, так как фильмы Брюса не основываются на научных достижениях, которые сами по себе рано или поздно устаревают. Вы только задумайтесь над этим: фильм победил все рекорды в Японии — стране, которая традиционно является худшим рынком в мире для продажи китайских фильмов. Большинство китайских фильмов —

антияпонские, и всем казалось, что японцы в отместку отвергнут этот фильм, но они оценили его по достоинству».

Фрод: «Я верю в то, что Брюс единолично заработал бы не меньше миллиона долларов на своей следующей картине. Это был не человек — динамит. Он был звездой, которую легко эксплуатировать, потому что он сам рвался работать, как Джон Уэйн, Клинт Иствуд, Кэри Грант...»

...«Он должен был быть очень могучим человеком. Он обладал большой душевной теплотой. И, тем не менее, он был чрезвычайно одинок — он всегда держал вас на дистанции. По моему мнению, он был ужасно одиноким и, за исключением Линды, он никому до конца не верил в этом мире.

Линда была единственным человеком, с кем он мог разговаривать, кому он верил, в ком он был уверен, она была его женой, его матерью, его любовницей, его любимой, всем... Он никогда не был откровенен до конца в разговоре с другими людьми. Если он с кем-то не хотел говорить, то просил Линду переговорить с этим человеком. Если он был чем-то или кем-то рассержен, то он опять же просил Линду позвонить этим людям и сказать им, что он рассержен. Если он с кем-то «сцепился», то потом Линда звонила этому человеку. Он сам в таких случаях никому не звонил и не просил прощения. Он просил ее позвонить, но не для того, чтобы просить за него прощение, а для того, чтобы сказать: «Все, он уже в норме, теперь все будет о'кей». Он сам прекрасно сознавал, когда и с кем он был неправ, и вопрос был не в том, прав он или неправ; Брюс хорошо знал, что правильно и что неправильно, все дело было лишь в том, что в данный момент он не хотел об этом думать».

Да, это правда. Брюс порой приходил домой взвинченный и потом, когда, уже немного поостыв, приходил в себя, говорил мне: «Да, возможно, я немного погорячился. Послушай, почему бы тебе не позвонить им (ему)?»

«Да, конечно, почему бы тебе не делать за него всю эту грязную работу, позвони Линда», — говорил мне, смеясь Фред.

...«Я должен сказать, что в каком-то смысле он был одинок, он был, как волк-одиночка. Однако это было то качество, которое странным образом делает актера еще более притягательным для зрителей — когда он появляется на экране, то в нем появляется все то, что он не растратил в общении с людьми. Я имею в виду ту его внутреннюю энергию, его душевную силу, которые были частью его личности и были направлены к вам с экрана. По моему глубокому убеждению, Брюс мог бы очень хорошо проявить природную силу

и драгоценные качества своей души в фильме, главной темой которого была бы большая любовь. Потому что внутри него было заложено так много, вопрос был лишь в том, чтобы предоставить эту возможность раскрыть ему свою душу.

Конечно, за экраном он мог скинуть с себя рубашку и продемонстрировать всем свои мускулы и все такое прочее в Гонконге, незадолго до своей смерти, он никогда не давал вам возможность прикоснуться к его душе. Он всегда удерживал вас на расстоянии вытянутой руки, вы всегда были в шаге от встречи с Брюсом Ли, реальным Брюсом Ли. Я думаю, что только тогда вы могли видеть его настоящего, когда вы видели его, играющим со своими детьми. Тогда все моментально менялось, все было совершенно по-другому».

К концу апреля 1973 года Брюс более или менее решил для себя, что он вскоре вернется жить в Америку, где жизнь была менее напряженной и было больше возможностей, а раза два в год, возможно, будет возвращаться в Гонконг и делать здесь свои фильмы, так как в Гонконге ему было легче все контролировать, там его авторитет был выше, а, следовательно, у него было больше свободы в процессе работы над фильмами. Фантастические предложения сыпались на него со всех сторон, как из рога изобилия. Я могу охарактеризовать это время, как время большой неопределенности. Брюс часто говорил, что все неудобства, вызванные пришедшей славой и успехом, и постоянное пребывание у всех на виду приводят к тому, что он начинает быстро терять свою энергию. Хотя все это он воспринимал лишь как добавочный раздражитель, не делая из этого серьезной проблемы, потому что его знания самого себя, того, что ему нужно и как этого добиться, были всегда очень сильны.

Кроме того, он был достаточно проницательным человеком, и это давало ему возможность получать стоящие советы от знающих людей. Тэд Эшли, входящий в совет директоров «Уорнер Бразерс», был его другом на протяжении большого периода времени, ему Брюс написал искреннее письмо сразу после завершения своей работы над фильмом «Остров Дракона»:

«Тэд, в настоящее время мои дела в кинематографе достигли той точки, и я тебе гарантирую, ты будешь крайне удивлен и даже шокирован моими достижениями. Взглянем на происшедшее с точки зрения эффективности, я имею в виду практический бизнес, я надеюсь, что мы будем справедливы и честны, и будем взаимно доверять друг другу и будем до конца откровенны, — я приобрел

здесь опыт плохой работы, сотрудничая с некоторыми личностями и организациями Гонконга. Другими словами, я однажды здорово прогорел и мне это не понравилось. Без Брюса Ли, я определенно уверен, «Уорнер Бразерс» вряд ли бы пострадали, хотя то же самое, я верю, правомочно и наоборот, а поэтому — и я искренне в это верю — никакие чисто деловые проблемы не помешают нашим человеческим отношениям, и я опять встречу в твоём лице искреннего и честного друга — Тэда Эшли.

Я уверен, что, как друг, ты согласишься со мной в том, что, в конце концов, качество, исключительно упорная и целенаправленная работа и профессионализм — это все то, на чем зиждется кинематограф. Мой личный двадцатилетний опыт как в мире воинских искусств, так и в актерском мире, привели в итоге к успешной гармонии между коммерческим искусством привлечения внимания и искренней, артистической экспрессией. Короче, это именно так, и никто не знает это лучше меня самого. Извини, меня за мою прямоту, но что поделаешь, — такой уж я.

При таких обстоятельствах, я искренне надеюсь, что ты в свою очередь будешь абсолютно объективным и честным, и тогда наша сделка состоится. Принимая во внимание нашу дружбу, я тяну с ответом десяти рвущим меня на части продюсерам, которые предлагают мне различные соблазнительные контракты, но я жду только нашей встречи.

Послушай, Тэд, мое самое жгучее и постоянное желание — произвести на свет потрясающий художественный фильм, какой еще никогда не появлялся на экране.

В заключение, я отдаю тебе мое сердце, но, пожалуйста, не отдавай мне взамен только одну свою голову. Я, Брюс Ли, всегда буду чувствовать глубочайшую признательность тебе за твое искреннее участие в моих делах...

В это время Брюс решил подождать того момента, когда «Остров Дракона» выйдет на экраны, с тем, чтобы посмотреть, как он будет принят публикой. Его главным убеждением было найти и работать с людьми исключительно честного отношения к делу и к своему слову, так как он не хотел больше быть обманутым никакими иллюзорными обещаниями и сладкими речами, которыми был переполнен околкинематографический мир. Его главной целью, главным направлением его жизни теперь являлось, прежде всего, улучшение качества своих фильмов, с помощью которых он собирался воспитывать аудиторию и показать людям, что кунг-фу представляет собой нечто большее, чем древний, изоощренный вид

драки. Он предрекал не слишком долгую жизнь для фильмов, главной темой которых было бы кунг-фу, и в которых было бы слишком много насилия; он предсказывал, что сумасшествие вокруг них не продлится больше трех лет, и он видел свое собственное будущее в более глубоких произведениях в дальнейшем, сознавая, что рано или поздно он уже не сможет больше удерживаться на привычном ему высоком уровне физических кондиций, он хотел сконцентрировать все свои усилия на деятельности продюсера и директора фильмов. Тем временем, ожидая реакции публики на «Остров Дракона», он уже работал над сценарием фильма «Игра смерти», намереваясь закончить его, а уже затем принимать какое-либо предложение. Время от времени я просила его хоть немного передохнуть, он всегда обрывал меня на полуслове: «Понимаешь, стоит только сказать себе «я должен расслабиться», как тут же обнаруживаешь, что это требование мешает расслабиться».

Я не думаю, что он почувствовал бы себя намного лучше, если бы на время отошел от дел, поехал бы куда-нибудь путешествовать или еще что-нибудь в этом роде; в действительности, я уверена в том, что бесполезно было бы даже пробовать. В то время он был убежден в том, что отдыхает прекрасно во время работы, его мозг был слишком поглощен творческими проблемами, чтобы он мог получить удовольствие, занимаясь чем-либо, не имеющим отношения к его работе. Я знаю, что Джон Сэксон однажды выразил суждение о жизни Брюса таким образом, что якобы жизнь Брюса похожа на «раскручивающуюся спираль», поэтому он достигает какой-то точкой, где для него уже нет никакой цели, и потому ему неизбежно приходится двигаться все дальше и дальше, не представляя, как долго еще будет этот подъем.

В последние месяцы своей жизни он иногда говорил мне: «Я не вижу предела, я не вижу конца тому, как далеко смогу проникнуть в тайны актерского мастерства, в тайны воинского искусства»...

И в то же время он говорил мне: «Я не знаю, как долго я еще смогу выдержать этот бесконечный подъем». Здесь сказывалось и его постоянное напряженное состояние и общее его настроение. Я видела его трудности и старалась изо всех сил хотя бы от себя не добавлять ему проблем. Я никогда не устраивала ему скандалов и не требовала его участия во всякого рода тривиальных делах, сознавая, что его мысли сконцентрированы на чем-то по-настоящему важном. И, что касается его настроения, то я не возражала.

Мир мой начал рассыпаться, хотя ни я, ни Брюс не сознавали этого, 10 мая 1973 года. Это был исключительно жаркий и влажный день. Брюс работал на студии «Голден Харвест» на Хаммер Хилл Роад. Он был занят озвучиванием последних кусков «Острова». Из-за постоянного постороннего шума все фильмы в Гонконге снимаются без звука, а уже позже записывается звук, и «Конкорд» — «Секвойя» — «Бразерс» не были исключением. Для того, чтобы предотвратить проникновение посторонних звуков в комнату звукозаписи, в ней отсутствовали вентиляторы. Обычно в комнате еще довольно сносно, так как работает аэрокондиционер, но в этот день, чтобы добиться совершенной тишины, был выключен и он. В комнате было жарко и душно, как в корабельном машинном отделении. Брюс, несмотря на постоянную заботу о своем физическом состоянии, несмотря на все свои витамины, протеиновые коктейли и соки, был сильно утомлен и весь в поту. Люди, находившиеся рядом с ним, помнят, что он выглядел необычайно переутомленным, но, будучи под впечатлением сцен, в которых он участвовал, и которые они теперь озвучивали, а так же удушливой жары, они не придали большого значения этому и тому, что он вдруг вышел из комнаты. Он вышел в небольшой холл, находящийся рядом с комнатой звукозаписи. Холл был пуст и прохладен. И здесь Брюс внезапно упал на пол. Он сказал мне позже, что в тот момент он не потерял сознание, так как помнит, что услышал шаги в соседней комнате, и стал ощупывать вокруг себя пол, притворившись, словно разыскивает на полу упавшие очки. Затем он встал и пошел в комнату звукозаписи; он был уже у самой двери, когда снова рухнул и потерял сознание. Тут у него начались конвульсии, и стала обильно выделяться слюна. Один из сотрудников вбежал в контору к Раймонду Чоу и сообщил, что с Брюсом что-то случилось. Чоу попросил его позвонить и вызвать врача, а сам бросился в комнату звукозаписи, где увидел Брюса, дышавшего с огромным напряжением. «Он хрипло дышал и его сильно трясло». Доктор Чарльз Лэнгфорд, сотрудник Баптистского госпиталя, сказал, что Брюса необходимо немедленно доставить в этот госпиталь. Встретив машину около входа в госпиталь, он нашел Брюса в бессознательном состоянии, совершенно не реагирующим ни на какие раздражители, кроме этого, его трясло, как в лихорадке. Где-то в это время одна из сотрудниц студии позвонила мне домой и сказала: «Брюсу стало плохо и его повезли в госпиталь». «Что случилось?» — «О, я думаю, что это расстройство желудка,» — был ответ. Я не почувствовала в ее словах никакой тревоги. Напротив,

самое худшее, я думала, что могло произойти с ним, это аппендицит или грыжа, от которой он страдал несколько лет тому назад. Конечно, меньше всего я думала о том, что это был вопрос жизни и смерти. По приезду в госпиталь, как говорит доктор Лэнгфорд, Брюс хрипло дышал, а затем хрипы прекратились. У него началась целая серия конвульсий. Были вызваны еще трое врачей, включая нейрохирурга — доктора Питера Ву. В это время у Брюса начали резко напрягаться мышцы, затем судороги кончились. Все тело его было в поту, а дыхание его было настолько ненормальным, что каждый его вдох был словно последним. Он буквально задыхался. Глаза его были приоткрыты, но ни на что не реагировали. Я спросила у доктора Лэнгфорда: «Что с Брюсом?» — «Он очень плох,» — ответил он. В это время доктор Лэнгфорд был готов уже делать Брюсу рассечение трахеи в том случае, если Брюс совсем перестанет дышать. Снова начались судороги, больше всего хлопот доставляли врачам руки Брюса, как сказал потом доктор Лэнгфорд: «Они были настолько сильны, что их было очень трудно контролировать...»

Когда Брюс на протяжении долгого времени, несмотря на все усилия врачей, так и не проявил никакой реакции на их действия, тогда нейрохирург провел тестирование с помощью электродатчиков и оно показало, что у Брюса что-то не в порядке с мозгом.

«Мы ввели ему наркотик (манитол), чтобы уменьшить отек мозга, который нам удалось зарегистрировать. В это время все уже было готово для операции на тот случай, если манитол не сработает, однако через пару часов он начал приходить в сознание. Это было чрезвычайно драматично, — как позже на одном из своих показаний следователю, ведущему расследование этого инцидента, сказал доктор Лэнгфорд. — Сначала Брюс зашевелился, затем открыл глаза, потом он попытался сделать нам какие-то знаки, но еще ничего не говорил. Он узнал свою жену и попытался показать ей, что узнал ее. Позже он уже мог говорить, но говорил невнятно и совершенно не так, как обычно. К тому времени, когда его стали перевозить в другой госпиталь, он уже мог кое-что вспомнить и начал шутить». Доктор Ву сказал, что анализ крови показал, что у Брюса было что-то не в порядке с почками. Брюса быстро переправили в госпиталь св. Терезы, где условия были лучше. Когда доктора Лэнгфорда спросили о том, что, может быть, все это произошло вследствие того, что Брюс работал на износ и «надорвался» во время работы над фильмом, то он ответил совершенно категорично: «Нет». Но добавил при этом, что Брюс Ли

был на пороге смерти. Доктора потребовали провести все возможные обследования. Доктор Ву сказал, что он собирался провести анализ работы мозга, введя радиоактивные препараты и просвечивая рентгеном, произвести осмотр кровеносных сосудов. В действительности, это было сделано позже врачами в Лос-Анджелесе, так как Брюс решил, что ему необходимо провести полное обследование у лучших врачей Америки. Доктор Ву так же сказал, что он спросил у Брюса, принимал ли тот какие-либо наркотики. Брюс признался, что принимал канабис.

Почти первыми же словами Брюса, сказанными мне после того, как он пришел в сознание, было его признание в том, что он чувствовал, как подкрадывается к нему смерть, тогда он собрал всю свою силу воли и не прекращал говорить себе: «Я буду бороться с этим, я переборю это, я не собираюсь сдаваться». Он сказал, что, если он не заставит себя думать таким образом, то умрет. Неделий позже мы прилетели в Лос-Анджелес, где группа врачей под руководством доктора Дэвида Рейсборда внимательно изучила работу мозга Брюса в различных режимах и при различных условиях. Они не обнаружили ничего, что не соответствовало бы функциям здорового мозга. Доктор Лэнгфорд говорил, что Брюс пострадал от отека мозга, то есть увеличился объем жидкости, находящейся в черепе, что привело, естественно, к увеличению давления этой жидкости на мозг. Больше никаких повреждений не удалось обнаружить во всем организме Брюса. Напротив, ему сказали, что состояние его организма соответствует организму восемнадцатилетнего юноши. В конце концов врачи решили, что Брюс пострадал от конвульсий не ясного происхождения. Обычным лечением в таких случаях является применение предписанных врачом медикаментов, которые немного снижают активность деятельности мозга (успокаивают). Брюсу был прописан наркотик дилантин, однако, никаких остатков этого наркотика не было обнаружено в его организме после смерти, что свидетельствовало о том, что он забывал его принимать.

Я должна сказать, что ни один из членов семьи Брюса никогда не страдал от эпилепсии даже в мягкой форме, и сам Брюс никогда не был подвержен этому. Конвульсии бывают похожи на эпилептические, которые, в свою очередь, возникают в результате недостатка сахара в крови, недостатка кислорода, уремии, травмы мозга, опухоли мозга или менингита.

Истинной же эпилепсии не предшествуют выше перечисленные причины. Эпилепсия возникает как бы из ничего, хотя частично,

в основе этого процесса лежат какие-то нарушения в химизме мозга, но какие именно, до сих пор не установлено.

Доктор Рейсборд сказал мне, что Брюс никогда не страдал от эпилепсии. «Напротив, теперь мне ясно, что он страдал от отеков мозга, но что явилось причиной их возникновения, так и осталось неустановленным». Будучи в Лос-Анджелесе, Брюс решил, что в августе мы вернемся в Америку с тем, чтобы поспособствовать рекламированию фильма «Остров Дракона» перед его показом на экранах.

Вернувшись в Гонконг, Брюс вновь принялся за «Игру Смерти». Он вернулся, чтобы снова стать объектом обычных скандальных историй, появляющихся в местной прессе, часть из которых была связана с молодой тайваньской актрисой Бетти Тинг Пей. Он так же был расстроен появившимися в печати мемуарами сына Йип Мена, в которых содержалось немало неточностей относительно юных лет Брюса.

Мне хотелось бы написать о том, что последние дни Брюса были одними из самых счастливых его дней, но, к сожалению, это было далеко не так. Кинематографический мир мог быть мелочным и злобным и, когда ставкой были огромные суммы денег, то тут все средства были хороши. Как и в любом другом бизнесе, здесь существуют люди, которые творят свои грязные дела, успешно используя темперамент и поведение своих противников. В течение долгого времени (начиная с его первого фильма в Бангкоке) Брюс и Ло Вей постоянно грызлись друг с другом, Брюс считал, что директор слишком тщеславный и эгоистичный человек, думающий лишь о том, как бы получше «попользоваться» актерами. Однажды Брюс был на студии «Голден Харвест» и обсуждал сценарий фильма «Игра смерти» с Раймондом Чоу, когда вдруг услышал, что в соседней комнате находится Ло Вей. Как следует из его письма к Тэду Эшли, Брюс отчаянно искал для своего фильма понастоящему честных и квалифицированных актеров, способных помочь ему достигнуть тех результатов, о которых до него никто даже и не мечтал. Когда кто-то упомянул имя Ло Вей, для Брюса в этом имени суммировались почти все недостатки китайских фильмов, Брюс мгновенно взорвался и побежал в комнату, где достаточно громко выложил Ло Вей все, что думал о нем. Удовлетворенный тем, что он выплеснул на него все свои чувства, Брюс вернулся в контору к Раймонду. Казалось, что инцидент исчерпан, но тут явилась жена Ло Вей, и атмосфера начала вновь накаляться. К тому времени, когда голоса их достигли самых

гневных тонов, вокруг них собралась значительная толпа. Миссис Ло ушла к своему мужу, оставив Брюса кипящим от гнева и отчаяния. При нормальных условиях он быстро бы успокоился. Вместо этого он вновь ворвался в съемочную комнату и «поделился» с Ло Вей еще кое-какими своими соображениями о нем. Директор обвинил Брюса в том, что тот ему угрожал физической расправой — абсурдное обвинение, конечно, но одно из тех, которые, как правило, завоевывают сочувствие у публики. Была вызвана полиция, явившаяся в сопровождении толпы журналистов. Ло Вей потребовал, чтобы Брюс подписал бумагу, в которой тот должен был гарантировать непричинение вреда Ло Вей. Брюс, отчасти шокированный и расстроенный случившимся, а также пытаясь побыстрее удалить журналистов из помещения, согласился подписать такую бумагу. Позже он «рвал на себе волосы» из-за этого, так как случилось что с Ло Вей, Брюсу всегда могли бы инкриминировать этот документ. Если бы Ло Вей был молодым мужчиной, то взрывной темперамент Брюса мог бы найти выход в драке с ним, но сама мысль о том, что он мог бы ударить и покалечить старого человека, лежит за пределами вероятности. Брюса попросили прийти на гонконгское телевидение, где снова этот инцидент стал предметом обсуждений. В течение всей своей жизни Брюс никогда не боялся выражать свое мнение открыто и прямо, точно так же, как он относился к людям и проблемам. Но он, определенно, никогда не был ни сознательно грубым, ни сознательно безжалостным, он был тверд, прям и откровенен и выражал свое мнение ясно и недвусмысленно, а это не одно и то же. Он не пытался скрыть своей неприязни к Ло Вей, к его методам работы, хотя при этом он ни разу не упомянул даже имени этого человека. Пытаясь показать, насколько абсурдным является предположение некоторых репортеров о том, что Брюс пытался использовать против Ло Вей оружие, он решил продемонстрировать простой толчок плечом на одном из журналистов, предложив ему быть его ассистентом, тот сразу согласился. Брюс применил лишь малую долю той силы, на которую был способен, но этого оказалось вполне достаточно, чтобы зрителям показались его действия чрезвычайно жестокими. На следующее утро газеты, жаждущие сенсаций, подали весь инцидент в крупных заголовках.

Брюс, короче говоря, был той самой суперзвездой, которая, что бы ни делала, тут же оказывалась под обстрелом репортеров, — вся его жизнь жадно заглатывалась местной прессой. И неизбежно, выходя из-под пера местных газетчиков, картина получалась

искаженной. Очень часто это было в какой-то степени правдой, но никогда не было одной лишь правдой.

Его старый друг Стерлинг Силлифант считал, что Брюс вместо того, чтобы обрести покой и умиротворение в занятиях воинскими искусствами, что должно быть основным результатом этих занятий, как говорит нам об этом учение Чань-Буддизма, обрел лишь конфликты и антагонизмы. Это, конечно, неправильная интерпретация всей сути философии Брюса, его взглядов на жизнь и ее смысл. Гармония — это взаимодействие Инь и Ян. В своем постоянном стремлении к самоусовершенствованию, ко все большему и большему достижениям, он следовал одной из наиболее древних и самых конструктивных сил, характеризующих человеческое существо. Стерлинг Силлифант говорит, что Брюс сам породил массу проблем, которые, в свою очередь, ему же и приходилось решать. На что, я думаю, ответ Брюса был следующим: «Если вас критикуют, то, значит, вы делаете все правильно, потому что они нападают на всякого, у кого есть мозги».

Мало что осталось еще добавить к ранее сказанному. Теперь мы снова вернемся к тому, с чего начали, к смерти моего мужа. Мы вернемся к этому роковому дню — 20 июля 1973 года. После того, как я ушла из дома, позвонил Раймонд Чоу, и с двух до четырех часов дня Брюс и он работали над черновым вариантом «Игры смерти» с тем, чтобы показать его в тот вечер Джорджу Лезенби. Бетти Тинг Пей исполняла в этом фильме одну из главных ролей, и где-то около четырех часов дня мужчины поехали к ней на квартиру обговорить детали предстоящей встречи с Лезенби.

На квартиру Бетти Брюс приехал в совершенно нормальном состоянии. Втроем они засели за сценарий, отрабатывая детали. Позже Брюс пожаловался на головную боль, Бетти дала ему таблетку эквиагезика (сорт аспирина), в свое время Бетти прописал его ее личный доктор. Кроме этого Брюс не принял ничего, за исключением нескольких легких коктейлей. Около половины восьмого вечера, когда Раймонд Чоу начал собираться в ресторан на встречу с Лезенби, Брюс снова пожаловался на то, что чувствует себя неважно и пошел в спальню, где вскоре заснул. В 21.30, когда Раймонд Чоу приехал снова на квартиру к Бетти узнать, почему они не приехали в ресторан, Брюс все еще спал. Он, насколько это показалось Чоу, лежал спокойно и не было никаких конвульсий. Чоу попытался разбудить Брюса, начав слегка его трясти, а потом уже стал бить его ладонью по щекам, но никакой реакции не последовало. Бетти тут же стала звонить своему доктору, который немедленно прибыл. Он тоже обнаружил Брюса, лежащим мирно в постели. Позже он сказал, что в течение десяти минут пытался привести Брюса в сознание, после этого привез его в госпиталь Королевы Елизаветы.

Как только стало известно, что Брюс умер, гонконгская пресса словно взбесилась. Я могу понять причины охватившего газетчиков ажиотажа. Смерть любой суперзвезды — самая желанная новость. Вы легко можете себе представить кричащие заголовки и истерические сцены, сопутствующие смерти таких молодых звезд, как Рудольф Валентино или Джин Харлоу, чтобы осознать, что смерть

Брюса Ли, да еще в таком поразительно молодом возрасте возбудила дичайшую спекуляцию. Если бы он был кутилой и алкоголиком, если бы он погиб, как Джеймс Диан, в дорожной катастрофе, даже тогда, я полагаю, было бы много различных теорий и предположений. Но, чтобы жизнь такого человека, как Брюс, обладавшего такой удивительной жизненной энергией, такой мужественностью, бывшего всегда в исключительной физической форме, могла вдруг оборваться, словно задутая свечка?! Возможно, не стоит ругать людей за их домыслы. На следующий день после смерти Брюса Раймонд Чоу появился на гонконгском телевидении, там его засыпали вопросами. Отчасти я была виновата в последовавших за этой телепередачей кривотолках. Раймонд спросил меня — не буду ли я возражать, если он скажет, что Брюс умер на квартире у Бетти, а не дома? Я сказала, что для меня это не имеет значения, и пусть он поступает так, как считает нужным. Хотя если он думает, что будет лучше, если он скажет, что Брюс умер дома, то я не возражаю. Мы оба решили, что заголовки в газетах будут больше и драматичнее, если пресса свяжет имя Брюса с Бетти. Но, в действительности, меня это тогда не волновало, как не волнует и сейчас, я не считала, что это так важно, если все будет звучать так или иначе. Я была больше поглощена мыслями о своих детях. Раймонд напрямую не сказал в своем выступлении, что Брюс умер дома, но он намекнул на это. Однако, когда пресса докопалась до правды, то получилось так, словно Раймонд солгал. А если он лжет, то с какой целью? Со всех сторон стали появляться всевозможные дичайшие истории и слухи.

Результаты вскрытия не уменьшили, а скорее, напротив, увеличили количество кривотолков, касающихся смерти Брюса. Следы то ли каннабиса, то ли марихуаны были обнаружены в желудке Брюса. Газеты немедленно разнесли по городу мысль о том, что Брюс был наркоманом и принимал наркотики с тем, чтобы помочь себе достичь таких экстраординарных результатов. В действительности, все медицинские свидетельства, представленные сотрудникам, ведущим расследование причин смерти Брюса, говорили о том, что невозможно, чтобы каннабис, являющийся практически очень слабым наркотиком, мог стать причиной смерти. Один из врачей сказал, что применение Брюсом каннабиса равносильно тому, что он пил крепкий чай.

Огромные усилия были направлены на то, чтобы пролить свет на причины смерти Брюса. Врач из гонконгской правительственной лаборатории обследовал желудок Брюса, и все его внутренние

органы и ткани, после чего «образцы» были отосланы в Австралию и Новую Зеландию. В результате чего были отвергнуты предположения о возможности отравления или о чем-либо еще в этом роде. За исключением еле заметных остатков каннабиса, единственным «инородным» веществом, найденным в желудке Брюса и других внутренних органах, был эквиагезик. Я сама заявила о том, что впервые услышала, что Брюс принимал каннабис после того злополучного дня — 10 мая, и я считаю, что, принимая во внимание его огромную заботу о своем теле и то огромное количество работы, которое он проделывал, вряд ли он часто принимал его, скорее всего, от случая к случаю и в малых дозах. В действительности, врач сказал Брюсу, что небольшие дозы каннабиса не причинят ему вреда.

Доктор Р.Р. Лицет из госпиталя Королевы Елизаветы сразу же отверг мысль о «зловещем» каннабисе. Его мнение было следующим: организм Брюса был, скорее всего, сверхчувствителен к одному или более компонентам, содержащимся в таблетке эквиагезика. Некоторые люди, например, имеют аллергию к пенициллину, и, предполагая, что Брюс в результате каких-то загадочных химических процессов не имел аллергии к эквиагезику, но в то же время был сверхчувствителен к нему, доктор Лицет обследовал череп Брюса, но не обнаружил никаких повреждений. Мозг Брюса, однако, был «разбухшим, словно губка». Он весил 1.575 граммов, вместо обычных 1.400 граммов. Но смерть не была следствием кровоизлияния, так как ни один сосуд мозга не был ни разрушен, ни заблокирован. Доктор Лицет сказал, что отек (разбухание) мозга может длиться полминуты, а может развиваться и в течение двенадцати часов, в случае с Брюсом все это произошло «очень быстро».

Прокурор, конечно, с жадностью накинулся на идею, предполагавшую, что каннабис стал возможной причиной возникновения отека мозга. Я представила на рассмотрение рапорт доктора Иры Фрэнк из университета в Калифорнии, которая категорически заявляла, что история не знает ни одного случая, чтобы кто-нибудь умер от каннабиса, хотя им пользуется общество уже несколько тысяч лет; совершенно определено — это наркотик но не смертельный. Другие врачи, изучив данные доклада и результаты вскрытия, согласились с этим.

Теория каннабиса была окончательно развенчана профессором Р.Д. Тьером, профессором фармакологии Лондонского университета, одного из лучших экспертов в этой области. Он изучил 90.000 вскрытий, в результате чего заключил, что мысль о том, что

каннабис может вызвать смерть, «иррациональна». Он решил, что опухоль (отек) мозга была вызвана сверхчувствительностью либо к мепробамату, либо к аспирину, либо к комбинации этих двух веществ, входящих в состав эквиагезика. Каким бы необычным это ни казалось и как бы не редки были такие случаи, это было единственное возможное решение.

Это мнение было принято комиссией, изучавшим причины смерти и ведшим расследование, — несчастный случай.

После вердикта журналисты, как обычно, бросились ко мне, желая узнать удовлетворена ли я таким решением? На это я могла лишь ответить: «Разве это что-нибудь меняет?» Единственное, что по-настоящему имело значение, это лишь то, что Брюс был мертв.

Похороны Брюса были проведены дважды — первый раз в Гонконге, а затем в Сиэтле, где его тело предали земле. Первая церемония была проведена для его друзей и поклонников, вторая была более интимной. Я решила, что Брюсу, возможно, понравилось бы быть одетым в китайский костюм, в котором он снимался в «Острове Дракона», он любил его и часто надевал, потому что чувствовал себя в нем очень уютно. Для похорон я арендовала помещение похоронного бюро в Каулуне. Оно было убрано в белые ткани, (белый цвет у китайцев считается погребальным). Вначале здесь не было гроба, но каждый входящий в комнату направлялся к возвышению, напоминающему алтарь, на котором был помещен портрет Брюса. Весь алтарь был убран лентами и цветами, на китайском стяге, было написано — «Звезда, угасшая в пучине искусства». Три пахучие палочки и две свечи были зажжены перед его портретом. После того, как каждый вошедший делал три поклона, он или она проходили за алтарь и там садились.

Когда прибыли Брэндон и Шэнон, их одели в белые, сделанные из джута, обрядовые накидки, и мы сели на специальные подстилки, положенные на пол. Вокруг нас были в основном друзья и родственники Брюса, включая его брата Питера. Китайский оркестр играл традиционную похоронную китайскую песню, которая звучит как «Олд Ланг Сейн». Многие из известных звезд и авторитетных людей кинобизнеса присутствовали на похоронах. На улицах давка была ужасная, и я вспомнила хроникальный фильм, в котором были запечатлены похороны Валентино; здесь было около тридцати тысяч человек. Со временем гроб Брюса был внесен в комнату и установлен рядом с алтарем, теперь люди могли, проходя мимо гроба, взглянуть на Брюса в последний раз. Тело его

было закрыто стеклянным футляром, чтобы никто не мог дотронуться до него.

Я решила похоронить его в Сиэтле. Я знала, что он предпочел бы тишину и спокойствие Сиэтла, где часто идет легкий свежий дождик, так любимый им, и где вокруг озера, горы и леса. Меня так же убедило в этом и то, что политическое будущее Гонконга неопределенно, и я решила, что, возможно, наступит день, когда я не смогу попасть на его могилу.

К несчастью, во время перелета гроб был поврежден. Каким-то образом в него проникла влага: по прибытии в Сиэтл мы обнаружили, что краска синего костюма окрасила белый шелк, которым были обиты стенки гроба, поэтому пришлось ткань заменить. Конечно, в соответствии с китайским поверием, это означало, что даже после погребения, он не обретет покой. Похороны в Сиэтле прошли намного тише и спокойнее. Собралось около двухсот друзей и родственников. Музыка была не традиционной, но состояла из сменяющих друг друга песен, которые любил Брюс, включая песню «И когда я умру». Гроб был украшен белыми, желтыми и красными цветами, которые были уложены в виде символа Инь-Ян. Гроб несли Стив Макквин, Джеймс Коберн, Ден Иносанто, Таки Кимура, Питер Чанг, брат Брюса Роберт.

Брюс был похоронен на кладбище «Лейк Вью», находящееся на берегу озера Вашингтон, которое он очень хорошо знал и любил. Я сказала, что Брюс воспринимал смерть человека следующим образом: «Душа человека — это эмбрион в теле человека. День смерти человека — это день ее пробуждения. Душа начинает свою жизнь». Я добавила к этому, что в день нашего пробуждения мы снова встретимся с ним.

Тэд Эшли с огромным сожалением говорил о том, что «мог он еще совершить» — о великом будущем, которое по праву принадлежало Брюсу.

В заключение, стоя на краю могилы, Джеймс Коберн сказал последние слова: «Прощай, брат, это большая честь для нас, что мы жили с тобой в одно время. Как друг, как учитель, ты очень много дал мне, ты научил меня наилучшим образом проявлять данные мне природой физические, духовные и психологические качества. Спасибо тебе. Пусть ничто не тревожит твою душу». После этого он бросил белые перчатки, в которых были все те, кто нес гроб, в открытую могилу, и все остальные сделали тоже самое.

Я вернулась в Гонконг переговорить с людьми, ведущими расследование. Я увидела Бетти и долго разговаривала с ней, убеждаясь все больше и больше, что, возможно, Брюс принял эквивалент или аспирин, или какую-либо другую таблетку, похожую на них по своему химическому составу, и в тот день — 10 мая; но что самое главное — несмотря на то, что так до конца и не выяснилось, какая именно химическая реакция привела к этому — его смерть была естественной.

Я слышала всевозможные фантастические теории, каждый спекулировал его смертью как мог; и чем больше вы анализировали эти домыслы, тем более и более они казались вам абсурдными. То предполагали, что Ран Раң Шоу убил его, то говорили о том, что Раймонд Чоу организовал его убийство. Но правда была лишь в том, что китайцы потеряли своего великого героя и отказывались видеть его мертвым; отказывались верить тому, что их супергерой — само человеческое совершенство, скончался так же просто, как любой другой смертный. Устав от всего этого потока слухов и контрслухов, от разного рода сенсационных утверждений, я публично попросила жителей Гонконга оставить его душу в покое — «Единственное — что имеет значение, это то, что Брюс ушел от нас и больше никогда не вернется. Но он будет жить в нашей памяти и в своих фильмах. Пожалуйста, помните его, его гений, его искусство, то колдовство, которое он обращал на каждого из нас... Я молю вас всех, пожалуйста, оставьте его в покое, не волнуйте его душу...» Но ни один из них, должна я с сожалением сказать, казалось, меня не слушал.

Я провела в Гонконге шесть недель, пока не закончилось следствие, пока не отправила мебель и т. п., и в октябре я была уже готова вернуться в Америку. Я прошла через тяжелейшие испытания, находясь в состоянии оцепенения. Теперь я улетаю из Гонконга от всей этой, жаждущей сенсаций толпы, от всех этих слухов, от этой невыносимой жизни, когда я не могла даже выйти из дома. Я была рада тому, что снова возвращаюсь в Сиэтл, возвращаюсь к моим детям, возвращаюсь к жизни, но теперь уже к жизни без Брюса. В течение шести недель я находилась в окружении друзей и родственников Брюса, старавшихся облегчить мои страдания настолько это было возможно. Я не чувствовала, что жизнь отнеслась ко мне несправедливо, я не считала, что жизнь была ко мне жестока, если она и была к кому-то жестока, так это прежде всего к Брюсу. Я, в конце концов, имела

счастье знать его, быть рядом с ним, прожить с ним девять удивительных лет, волнующих, прекрасных лет.

Одна из моих ближайших подруг, Ребекка Хью оставалась со мной всю ночь перед моим отлетом из Гонконга. Как я уже говорила, все эти последние месяцы я жила в полушоковом состоянии. Я делала все то, что необходимо мне было сделать, так, словно я была совершенно нормальной и могла контролировать все свои действия. Я очень хотела действовать так, как мне, казалось, того желал бы Брюс. Я не была сломлена, я не бросила все на произвол судьбы под ударами неконтролируемого отчаяния. За всю нашу совместную жизнь он передал мне столько сил, что я была решительно настроена подолжать жить таким же образом. Все было так до тех пор, пока я не вступила на борт самолета, который должен был перенести меня из Гонконга в Америку, где у меня должна была начаться новая часть моей жизни, и вот только тут я внезапно ощутила всю тяжесть происшедшего. Все недавние события, все переживания, все чувства, все это неожиданно нахлынуло на меня, я вышла из состояния оцепенения, словно после полученного парализующего удара и стала вновь обретать сознание; самолет все дальше и дальше удалялся от земли, горячие слезы побежали по моим щекам.

Я вспомнила строчки древнего китайского поэта Цзу Ей, которые были переведены Брюсом:

Юноша,
 Не упускай ни минуты
 Своего времени,
 Ведь дни летят за днями,
 И не заметишь,
 Как состаришься.
 И если ты не веришь мне,
 Взгляни на сад,
 Как снег сверкает,
 Как веет холодом
 И как жестка трава,
 # Еще недавно бывшая зеленой.
 И разве ты не видишь,
 Что ты и я —
 Мы ветви древа одного:
 Ты радуешься —
 И я смеюсь.
 Лишь загрустил —

И уже плачу я.

Любовь,

Могла бы жизнь существовать иначе?

А ты иль я?

Джун Ри говорил о нем: «Брюс был человеком, рожденным для того, чтобы побеждать».

ПУТЬ ДРАКОНА

Я выиграл этот чемпионат. За одиннадцать часов я провел тринадцать боев и все завершил досрочно, чистой победой. После этого моим единственным желанием было рухнуть в постель, но когда я выходил из зала, ко мне подошел Брюс Ли. Я знал о нем, но мы никогда не встречались. Пару лет назад я был на его выступлениях, кроме того, видел некоторые его работы в телесериале «Зеленый шершень».

Оказалось, что мы живем в одном отеле. На обратном пути мы разговаривали о боевых искусствах, о философских концепциях, лежащих в их основе и настолько увлеклись беседой, что не заметили, как попали на этаж Брюса.

Я посмотрел на часы: без пятнадцати минут двенадцать. Но нам было так интересно, что мы побросали свои вещи прямо в холле и перешли к наглядной демонстрации своих представлений о технике и стратегии боя. Когда я в следующий раз взглянул на часы, было семь утра. Мы работали семь часов без перерыва! Брюс оказался таким динамичным и виртуозным бойцом, что эти часы пролетели для меня как двадцать минут. Это была моя первая встреча с Брюсом Ли.

Мы подружились и стали устраивать совместные тренировки в саду его дома в Калвер-сити, Калифорния. У Брюса было все необходимое оборудование — мук-джунг (специальный тренажер, выполненный в виде манекена), макивара (приспособление для отработки точности и силы ударов), а также всевозможные «груши» и подвесные снаряды. Мы тренировались раз или два в неделю по три-четыре часа. Брюс оказался весьма искусным каратэкой и самым выносливым бойцом из всех, с которыми мне когда-либо приходилось сталкиваться.

В те времена, видимо, из-за увлечения винг-чун, которым он занимался в Гонконге перед переездом в Америку, Брюс не придавал особого значения высоким ударам ногами. Во всех спаррингах он никогда не поднимал удары выше уровня пояса. В конце концов мне удалось убедить его, что разносторонне подготовленный каратэка должен уметь наносить удары ногами в любую точку, вплоть до

уровня, превышающего собственный рост на голову. Он принялся за дело: через полгода он уже освоил эти мощные удары. В свою очередь, он научил меня очень интересным элементам кунг-фу.

После тренировок мы садились в машину Брюса и отправлялись завтракать в китайский квартал. Ли обязательно брал с собой небольшую походную макивару, которую клал на колени или на соседнее сиденье; каждый раз, когда мы попадали в «пробку» или останавливались на светофоре, он обрабатывал макивару руками, поддерживая их в «рабочем состоянии».

Брюс очень любил дим-сум — китайский завтрак из набора рыбных блюд с рисом, бамбуком и грибами, он очень ловко управлялся палочками: например, мог подбросить щепотку риса и поймать, не уронив ни одного зернышка. За завтраком мы снова и снова говорили о нашем деле. Брюс Ли жил спортом, точнее даже — жил ради него. Помню, как однажды заехал к нему вечером. Брюс лежал на ковре перед телевизором, а его сын Брэндон устроился на животе отца. К ногам Брюса были привязаны диски от штанги, в руках он держал гантели. Подкидывая Брэндона на животе, он одновременно совершал резкие вдохи и выдохи и поднимал и опускал ноги и руки, не забывая поглядывать на экран. Меня поразили не столько сами эти необычайно сложные упражнения, сколько способность Брюса превращать все, даже игру с сыном, в тренировку. Подозреваю, что, если бы жена попросила вытереть посуду, Брюс стал бы подбрасывать тарелки в воздух, совершенствуя координацию движений.

Его самой большой проблемой — и, я полагаю, величайшей слабостью — было то, что он не знал, как переключать «двигатель» на холостые обороты. Он так и не научился расслабляться, ему не было дано искусство легкого отношения к неизбежным в жизни каждому проблемам. Им управляла одна только страсть, но она была испепеляющей.

Мы стали настоящими друзьями, и Брюс поделился со мной своей мечтой: больше всего на свете он хотел стать самым знаменитым актером-каратэкой в мире. Поэтому все, что он делал, было направлено на достижение этой цели. Он уже был известен как один из лучших постановщиков кинотрюков, давал частные уроки звездам американского кино, таким, как Джеймс Коберн, Стив Макквин и Стерлинг Саллифант. Ученики были большими поклонниками искусства Ли и охотно ему помогали, рекомендовали для тех или иных фильмов.

В 1968 году его утвердили постановщиком трюков в фильме «Аварийная команда». В главных ролях должны были сниматься Дин Мартин, Элка Соммер и Шарон Тейт. «В фильме есть небольшая роль, как раз для тебя, — сказал мне Брюс. — Ты можешь сыграть телохранителя Соммер и даже произнести одну фразу. Ну как, устраивает?» Эта маленькая роль оказалась моим дебютом в кино, но он прошел отнюдь не гладко: как раз перед съемками я должен был отстаивать титул чемпиона мира среди полупрофессионалов (под полупрофессионалами фактически понимаются любители, то есть каратэки, не прошедшие многолетней подготовки по одной из систем, практиковавшихся в буддийских монастырях Китая, Кореи и Японии и дошедших до наших дней в неизменном виде; Брюс Ли также принадлежал к категории полупрофессионалов) и я его выиграл, но какой ценой! На съемочной площадке я появился с таким громадным синяком, игравшим всеми цветами радуги, что выдавшие виды гримеры чуть не рухнули в обморок. В конце концов меня привели в порядок, но свою единственную фразу я произносил настолько плохо, что эпизод уже хотели выбросить из фильма, а Брюс устал грозить мне кулаком из-за софита. Наконец я справился с текстом, а «Аварийная команда» оказалась не самым плохим фильмом 1968 года.

В 1970 году Брюс Ли решил вернуться в Гонконг: «Вначале я стану кинозвездой там, причем кинозвездой такого класса, что Голливуд не сможет обойтись без меня...»

Брюс вновь ворвался в мою жизнь летом 1972 года. Он позвонил из Гонконга и сказал, что два фильма, которые он снял, произвели в местной прессе фурор и их прокат в Америке — дело решенное. Он хотел, чтобы я снялся в его следующей картине, «Возвращение дракона», режиссером и исполнителем главной роли в которой также будет сам Брюс. «Я хочу снять сцену нашего с тобой поединка в римском Колизее, — говорил он — мы сами сделаем режиссуру боя, и, знаешь, я уверен, что наша схватка станет кульминацией фильма».

Предложение было весьма кстати: у меня возникли некоторые семейные проблемы, и Брюс давал мне возможность оторваться от Калифорнии и подумать над своей жизнью. Кроме того, я был уверен, что участие в его фильме — пусть даже гонконгского производства — станет рекламой, которая привлечет еще больше учеников в мою школу. Но я никак не мог предполагать, что это будет началом моей новой карьеры.

Мой друг, ученик и партнер Боб Уолл тоже получил небольшую роль и вылетел со мной в Рим. Когда наш самолет приземлился в аэропорту, Брюс и его киношная команда ждали у трапа, снимая наш выход — Ли планировал вставить эти кадры в фильм.

Брюс хотел, чтобы для сцены в Колизее я выглядел как можно внушительнее. В то время я весил 73 килограмма (Брюс — 65), и он попросил меня набрать еще как минимум девять. Так я начал планомерно обжираться за счет кинокомпании.

Первые две недели мы с Бобом провели как обыкновенные туристы: глазели на достопримечательности, мотались между Ватиканом и фонтаном Треви, бродили по катакомбам и паркам. В промежутках между посещениями всех этих славных мест Боб тащил меня в ресторан, где я, как питон, заглатывал самую жирную пищу, приправляя праздник чревоугодия гигантскими порциями итальянского мороженого, откровенно говоря, самого вкусного мороженого в мире.

Когда я стал достаточно кошмарным, Брюс потащил меня в Колизей «пощупать натуру». Я стоял рядом с Брюсом в туннеле, ведущем на арену, и испытывал странные чувства, в голове проносились отрывки из фильма «Спартак» с Керком Дугласом и т.п. Меня поразила мысль, что не так давно — в масштабах человеческой истории, конечно, — из этого туннеля на арену выходили гладиаторы и вступали в смертельную схватку, а вокруг шумела толпа. Съемки этого эпизода, который должен был стать центральным, заняли три дня. Работать с Брюсом настоящее удовольствие. Несмотря на то, что он был новичком в кинорежиссуре, Брюс точно знал, чего хочет, как должна перемещаться камера, какой ракурс следует выбрать оператору. В картине я играл злодея, но, к счастью, Брюс не превратил меня в законченного негодяя: когда его герой убил моего героя, Брюс набросил на поверженного кимоно и пояс и склонился в ритуальном поклоне, выражая почтение и уважение к погибшему противнику. Съемки «Возвращение дракона» обошлись всего в 240 тысяч долларов, а его прокат принес доход более 80 миллионов долларов, и наш бой действительно стал классикой кинематографического каратэ, как и предсказывал Ли.

После съемок в Риме Брюс, Боб Уолл и я отправились в Гонконг доснимать оставшиеся эпизоды. Там Брюс организовал наше участие в популярной телепрограмме. Нам задавали вопросы о фильме, потом предложили показать «что-нибудь из каратэ». Я попросил Боба встать на стул и в прыжке выбил ногой у него изо

рта сигарету. Потом мы провели с ним небольшой спарринг, в котором постарались продемонстрировать нашу манеру боя.

На следующий день в местной газете появилось объявление, в котором неизвестный вызвал меня на поединок. Сообщение обнаружил Брюс — я-то не знал китайского. «Не обращай внимания, — смеялся он, — меня постоянно донимают подобными вызовами. Не думай, что кто-то и в самом деле хочет сразиться с тобой, этому парню просто нужна реклама». Но Боб ужасно расстроился. «В фильме у меня такая крохотная роль, что я сам не могу отыскать себя на экране — может быть, я могу принять этот вызов? — жалобно попросил он Брюса. «Как хочешь», — засмеялся Брюс и организовал встречу с гонконгскими любителями. Боб поднялся на сцену и грозно произнес: «Мой сэнсэй Чак Норрис получил от одного из вас вызов на поединок. Конечно же, Чак гораздо более опытный и умелый каратэка, чем я, поэтому вначале тому, кто бросил вызов, придется сразиться со мной, чтобы я оценил его мастерство, а также достоин ли он выйти на татами с самим Чаком Норрисом. Наш поединок будет транслироваться на весь Гонконг, а состоится он прямо сейчас, но, предупреждаю, кто бы ни был тот, кто послал вызов, я намерен убить его здесь, — Боб грохнул пяткой об пол, — на этом самом месте».

Конечно же, никто на сцену не поднялся, и больше в Гонконге меня ни разу не вызывали на бой...

Брюс вновь появился в Лос-Анджелесе в середине июля 1973 года. «Я всего лишь на один день, — сказал он по телефону, — может быть, позавтракаем вместе?». Я был очень рад снова слышать его голос и, признаться, испытывал жуткое любопытство: что же привело его в Америку?

Мы встретились в китайском квартале, в любимом ресторанчике Брюса. За традиционным дим-сум Брюс рассказал, что во время очередных съемок в Гонконге он несколько раз почему-то терял сознание. Тамошние врачи не смогли дать ему удовлетворительного объяснения, поэтому он решил показаться солидному врачу и пройти полное обследование. А этим утром он узнал результаты проверки.

«Можешь меня поздравить, — заявил он гордо, — врач сказал, что у меня организм восемнадцатилетнего».

«А что же было причиной обмороков?»

«Врач не знает. Наверное, перенапряжение и эти чертовы стрессы».

Брюс принялся рассказывать об успешном прокате своих фильмов, о только что закончившихся съемках новой ленты «Появление дракона», о том, что ему предлагают сотрудничество Карло Понти и другие известнейшие кинопродюсеры, что фирма «Уорнер бразерз» сулит невиданный контракт. «Они предлагают мне незаполненные чеки, — возбужденно говорил Брюс, — представляешь, я могу проставить любую сумму, какую захочу, если, конечно же, решусь на этот контракт!»

Брюс радостно засмеялся и подбросил в воздух кусочек утиного крылышка, крылышко сделало несколько сальто и опустилось точно между палочек Брюса.

Он предвкушал будущее, был уверен, что еще чуть-чуть, и станет суперзвездой: «Подожди еще немного, и ты увидишь первую китайскую кинозвезду, вышедшую на международную орбиту!»

Я знал, какие препятствия ему пришлось преодолеть, как настойчиво и упорно он шел к своей цели, и был рад за него..

Брюс вернулся в Гонконг. Спустя четыре дня, 20 июля 1973 года, мне позвонил мой гонконгский друг и сказал, что Брюс умер при таинственных обстоятельствах, которые сейчас расследуются.

Позже я прочитал, что следователь вынес следующий вердикт: «Смерть в результате несчастного случая». Тотчас же поползли слухи, что официальное заключение — подлог. Наибольшей популярностью пользовалась версия, что Брюс получил «замедленный удар смерти», который нанес какой-то старец, специалист по «монастырскому каратэ», нанятый кем-то из недоброжелателей...

Брюс умер в 32 года, он был в прекрасной физической форме, и поклонникам, которым Брюс Ли казался олицетворением какого-то мистического восточного Робин Гуда, хотелось чего-то романтического — если это слово вообще здесь уместно. Власти Гонконга настояли на вскрытии. Один лишь этот факт вызвал шквал сенсационных предположений, у каждого журналиста была собственная точка зрения — одни склоняли общественное мнение к версии о таинственном носителе страшного древнего искусства «замедленного удара», другие навязывали идею отравления, кое-кто говорил о злоупотреблении наркотиками.

Расследование заняло еще девять дней, и окончательным результатом его было подтверждение предыдущего вердикта: «Смерть в результате несчастного случая». Причина смерти: отек мозга, вызванный аллергической реакцией на вещество, случайно попавшее в организм. Некоторые люди могут стать жертвами пенициллина, у других подобная реакция возникает на пчелиный

укус. В случае с Брюсом было выяснено, что его организм отреагировал на вещество, входящее в состав таблеток от головной боли.

Брюс всегда шел к своей цели напролом, преодолевая все, в том числе и физические муки, и никогда не позволял себе расслабиться — вероятно, это вызвало сильнейшие головные боли, из-за которых он начал принимать лекарства.

Более двадцати тысяч скорбящих поклонников этого велико-лепного актера собрались на церемонию отпевания в Гонконге. Похоронили же Брюса в Сиэтле, неподалеку от университета, где он учился, где познакомился с Линдой, своей будущей женой.

Мемориальная служба состоялась в Сан-Франциско. Я был там вместе со Стивом Маккуином и Джеймсом Коуберном, бывшими учениками Брюса, его друзьями. Я вспомнил последний разговор с Брюсом и думал: догадывался ли он о своей участи? В последние годы он достиг почти всего, о чем мечтал: он стал знаменит как спортсмен и киноактер. Но ирония судьбы заключается в том, что он не успел насладиться триумфом, который был уготован его фильму «Появление дракона»: только после его смерти Брюс стал легендой.

Сейчас в моей жизни есть все — слава, успех, деньги. Нет только одного и никогда уже не будет — моего друга Брюса Ли.

СОДЕРЖАНИЕ

Линда Ли

Глава первая	5
Глава вторая	14
Глава третья	26
Глава четвертая	40
Глава пятая	57
Глава шестая	73
Глава седьмая	87
Глава восьмая	103
Глава девятая	113
Глава десятая	133
Глава одиннадцатая	144
Глава двенадцатая	158
Глава тринадцатая	172

Чак Норрис

Путь дракона	180
--------------------	-----

ISBN 5-278-00437-2

Подписано к печати 16.05.91 г. Формат 60x84/16. Печать
офсетная. Объем 11,75 печ. л. Зак. 537 Тир. 25,0 т. **Цена 10рх5**

г. Бишкек, ул. Коммунистическая, 68, типография СХИ

Сиэтл, 30 июня 1973 года. Солнечные блики отражались в спокойных водах озера Вашингтон. На высоком холме, в зеленой траве, словно страшный шрам виднелась вырытая могила. Вокруг серого, казалось, несовместимого с такой красотой гроба, обернутого белой материей и украшенного желтыми и красными цветами согласно старинному ритуалу Ян-Янг, стояли люди, преимущественно мужчины печальные и подавленные. Когда гроб опустили в могилу, Джеймс Коберн, Стив Макквин, Таку Кимура, Денни Иносанто, Питер Чанг и Роберт Ли бросили туда свои белые перчатки. Так в возрасте тридцати трех лет в расцвете сил завершил свою жизнь легендарный Брюс Ли...

Брюс Ли

БРЮС ЛИ — ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ.

ПАПАДЕНИЕ





БРЮС ЛИ — ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА
ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ.
ПАДАЕНИЕ
КНИГА ТРЕТЬЯ



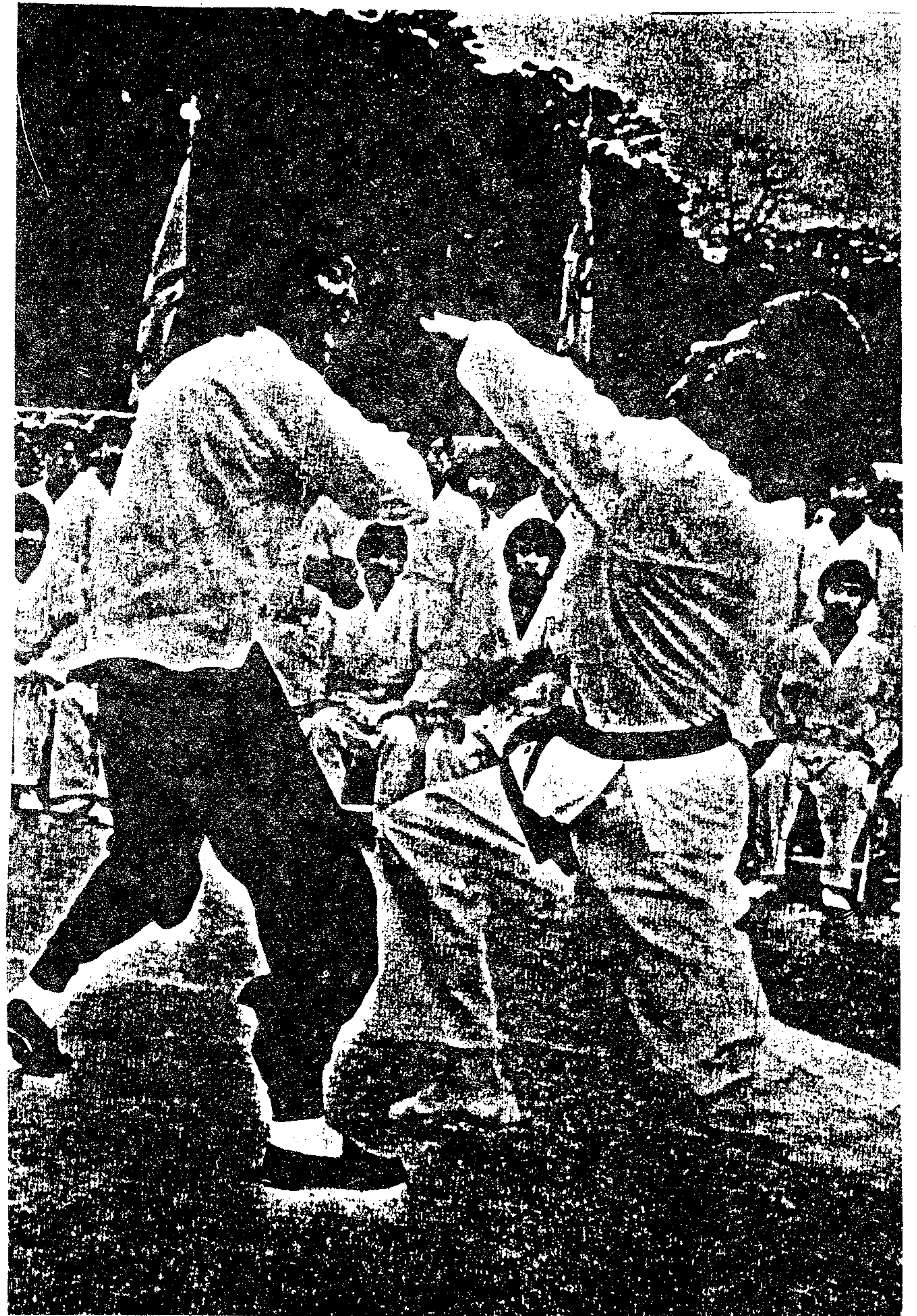
СОММЕРС

Издательство «Физкультура и спорт»

СОШИВЕ

БРЮС ЛИ — ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

Оформительские работы СОШИВЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ

В стиле Джит Кун До (ДКД) почти нет прямолинейных ударов. Практически все удары при нападении проводятся после обманного движения или контратаки.

Технически совершенным нападением является такое, когда соединяются воедино стратегия, скорость, тайминг, обманные движения и точный расчет. Хороший боец стремится совершенствовать все эти элементы в процессе ежедневных тренировок.

Вы должны начинать нападение, вооружившись волей, в ответ на действия противника или его пассивность. Например, можно предпринять успешное наступление, когда противник убирает руку с того направления, в котором вы собираетесь наступать. Другими словами, начинаете, когда это направление "открыто", а не "закрыто". Ваш противник движется в противоположном направлении и поэтому должен или совсем изменить направление движения или значительно скорректировать его, а это дает вам время для успешного нападения.

Простое нападение не всегда может закончиться удачно при разных противниках. Следует учиться варьировать нападение и защиту. Это будет мешать противнику, а вам поможет приспособиться к любому стилю борьбы.

Вы должны изучать противника. Используйте его слабости и учитывайте его сильные стороны. Например, если ваш противник обладает хорошей блокировкой, то вам нужно следить перед нападением какое-то обманное движение с тем, чтобы озадачить его и усложнить проведение блокировки.

Вид нападения зависит от вида защиты. Если ваш противник обладает такой же силой, что и вы, то вам будет трудно при нападении, если вы не помешаете организации его защиты. Например, чтобы усложнить противнику защиту руками, вам нужно построить свое нападение из полукруговых и круговых движений. Но эта техника не будет эффективной, если противник будет парировать ваши удары простыми блокировками со стороны. Поэтому ваше нападение должно быть основано на ожидаемой реакции противника.

Ненадежно нападать, используя технические приемы, которые вы вспомнили в этот момент и тем самым ввергать себя в сложные комбинации, поскольку тем самым вы даете противнику возможность провести контрнападение. Чем сложнее нападение, тем меньше вероятности, что вы будете его четко контролировать. Поэтому нападения должны быть простыми.

Но если ваш противник равен вам по скорости и искусству, хорошо оценивает (расстояние) пространство, простое нападение не будет эффективным. Против такого противника вам следует применять сложное нападение и четко использовать дистанцию.

Сложное нападение — это вводное действие, как, например, обманное движение, озадачивание противника до начала настоящего нападения. Успех сложной акции прямо зависит от того, как противник среагирует на обман. Вы должны изучить его реакцию до того, как примените сложное нападение.

Сложное нападение зависит от тайминга и удобного момента. Многие сложные нападения проваливаются (не удаются), так как нападающий проводит обманный маневр не в нужный момент. Этот маневр следует проводить за мгновение до самого нападения. Сложное нападение может быть либо короткой, быстрой атакой, либо глубокой, быстрой и стремительной комбинацией.

Обычное сложное нападение — это только один обманный маневр или одна вводная акция, и имеет больше шансов на успех, если проводится во время, пока противник готовится для действия, или пока он продвигается вперед. Против борца, который медленно движется или устал, используйте двойной прорыв (рывок).

Во время нападения вы должны вести себя и выглядеть как "зверь", чтобы испугать противника. Следует нападать решительно, но не без оглядки. Опасно проводить безвольное нападение. Даже если вы подготовите хорошие технические приемы, искусная защита противника может вас сбить. Поэтому вы должны выбирать правильное время для нападения, чтобы противник не смог уклониться от ваших ударов.

Когда речь идет об ударе рукой или ногой, очень важна быстрота, если вы хотите победить, вы должны быть быстрее противника, как бы он не стремился догнать вас в быстроте.

Быстрота и тайминг всегда должны быть связаны. Вы также должны быть в состоянии навязать противнику свой ритм, убыстрить или замедлить его по своему усмотрению. Но вы также можете подчиниться

естественному ритму и неожиданно стремительно атаковать, когда противник растерян или начал уставать.

Экономные движения и расслабленность мышц могут увеличить вашу быстроту. Ошибка многих начинающих в том, что они больше всего стремятся как можно быстрее закончить схватку и поэтому форсируют и убыстряют свою активность. Это снижает их эффективность, т. к. поспешность вызывает ненужную напряженность мышц, что действует подобно тормозу — уменьшает быстроту и тратит энергию. Гораздо лучший результат достигается, когда боец свободен и не скован, чем когда он пытается форсировать схватку. Когда бегун бежит очень быстро, то он не может чувствовать, что должен бы бежать быстрее.

Очень хорошей техникой является и перемена тайминга — замедление вместо ускорения движения — в момент перед главным ударом.

Тайминг может принести успех или неудачу ваших атакующих или оборонительных акций. Атака или контратака должна последовать в момент, когда противник находится в неподготовленном состоянии. Атаковать следует в мгновение, когда противник занят подготовкой своей атаки и следовательно сосредоточен больше нападении, чем на защите. Другой подходящий момент для атаки — когда нет соприкосновения между вами и противником или когда противник меняет позицию, когда он в движении — шаги вперед, назад, в стороны — т. к. в это время он не может интуитивно поменять направление движения до тех пор, пока не завершит его.

Нужна большая степень концентрации упражнений, чтобы развивалась способность чувствовать момент слабости противника. Так же следует научиться чтобы противник не заманил вас в мышеловку обманными движениями или ложными переменами ритма.

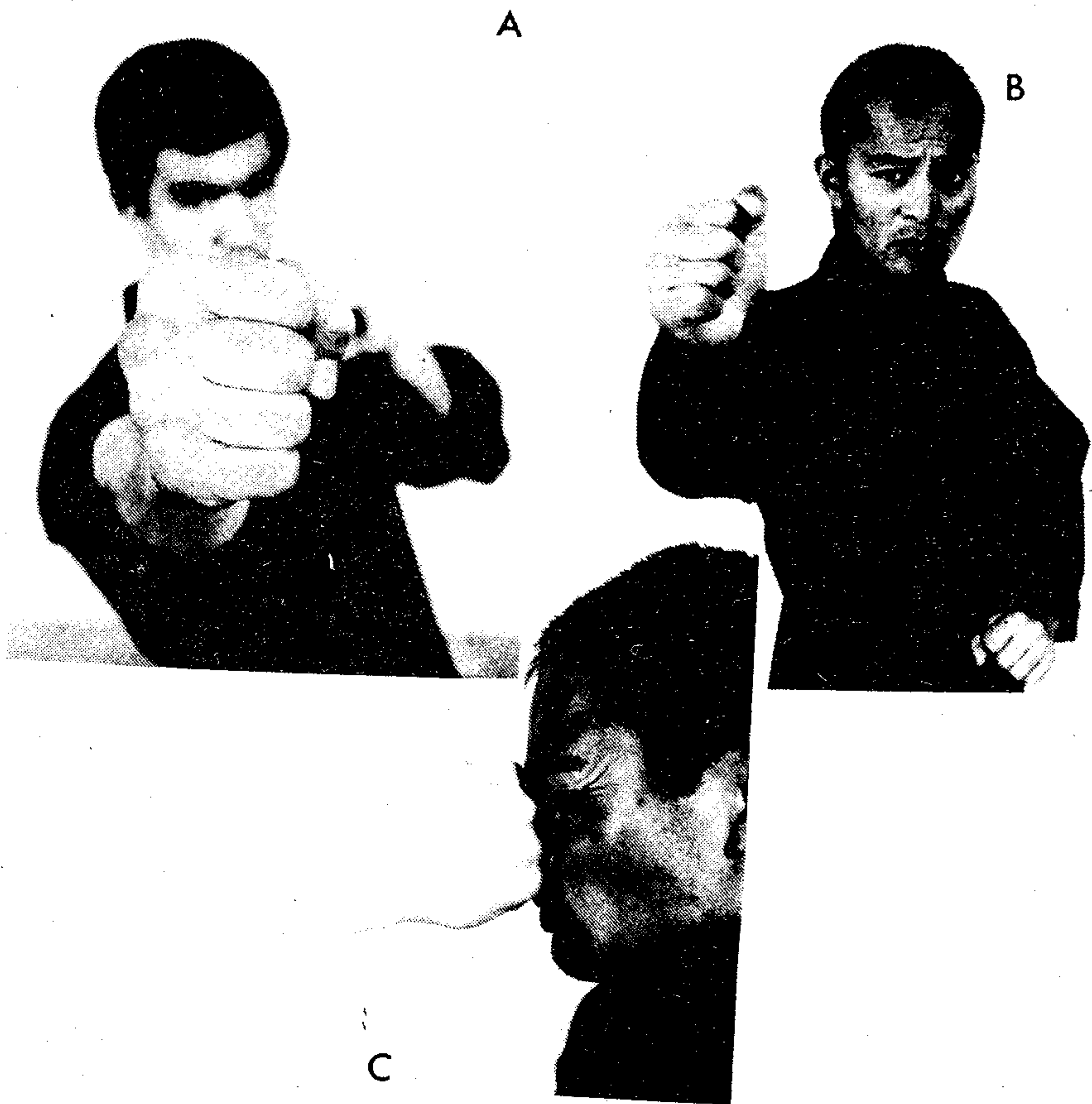
ГЛАВА I

ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ В НАПАДЕНИИ



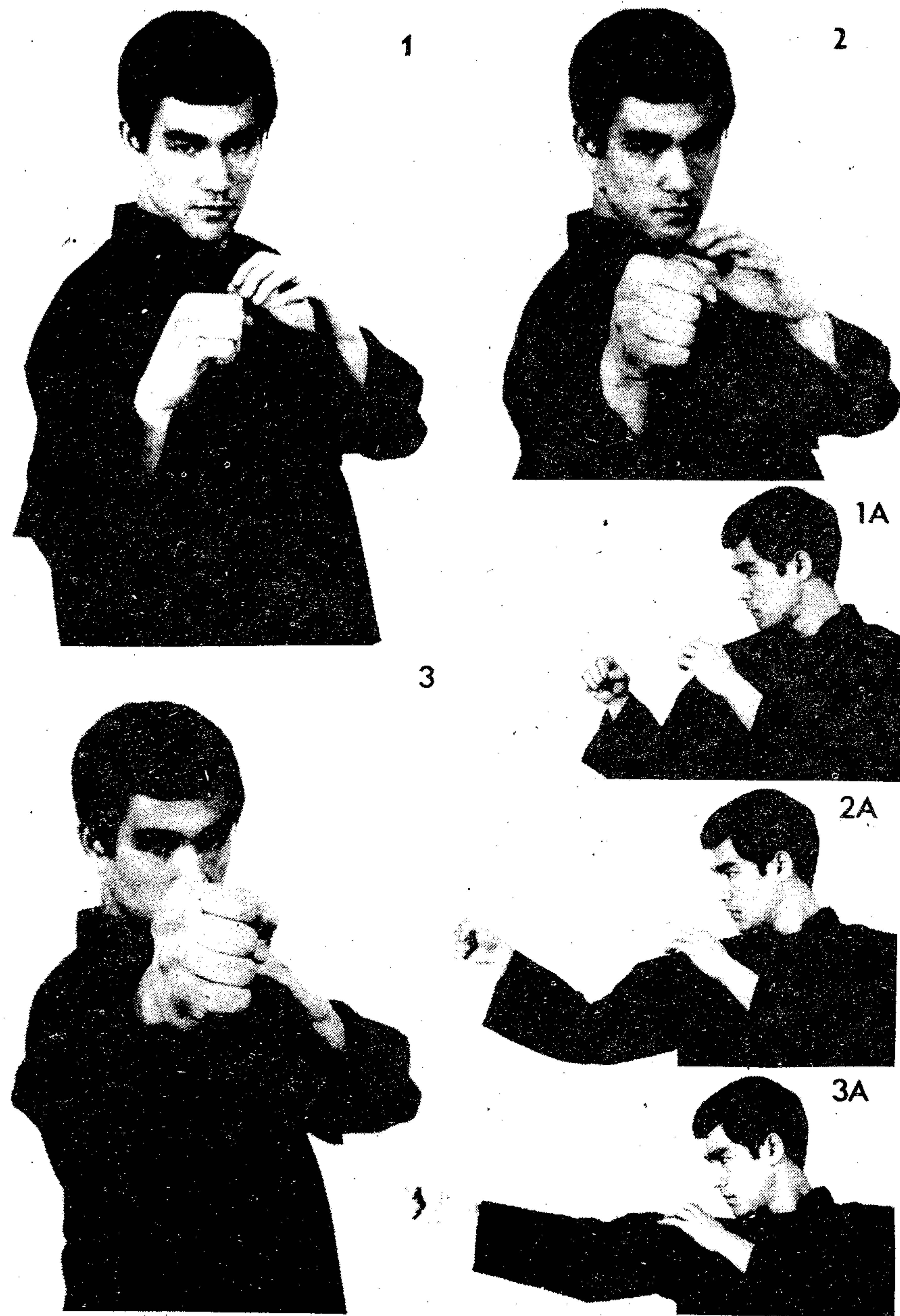
ПРЯМОЙ УДАР ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ

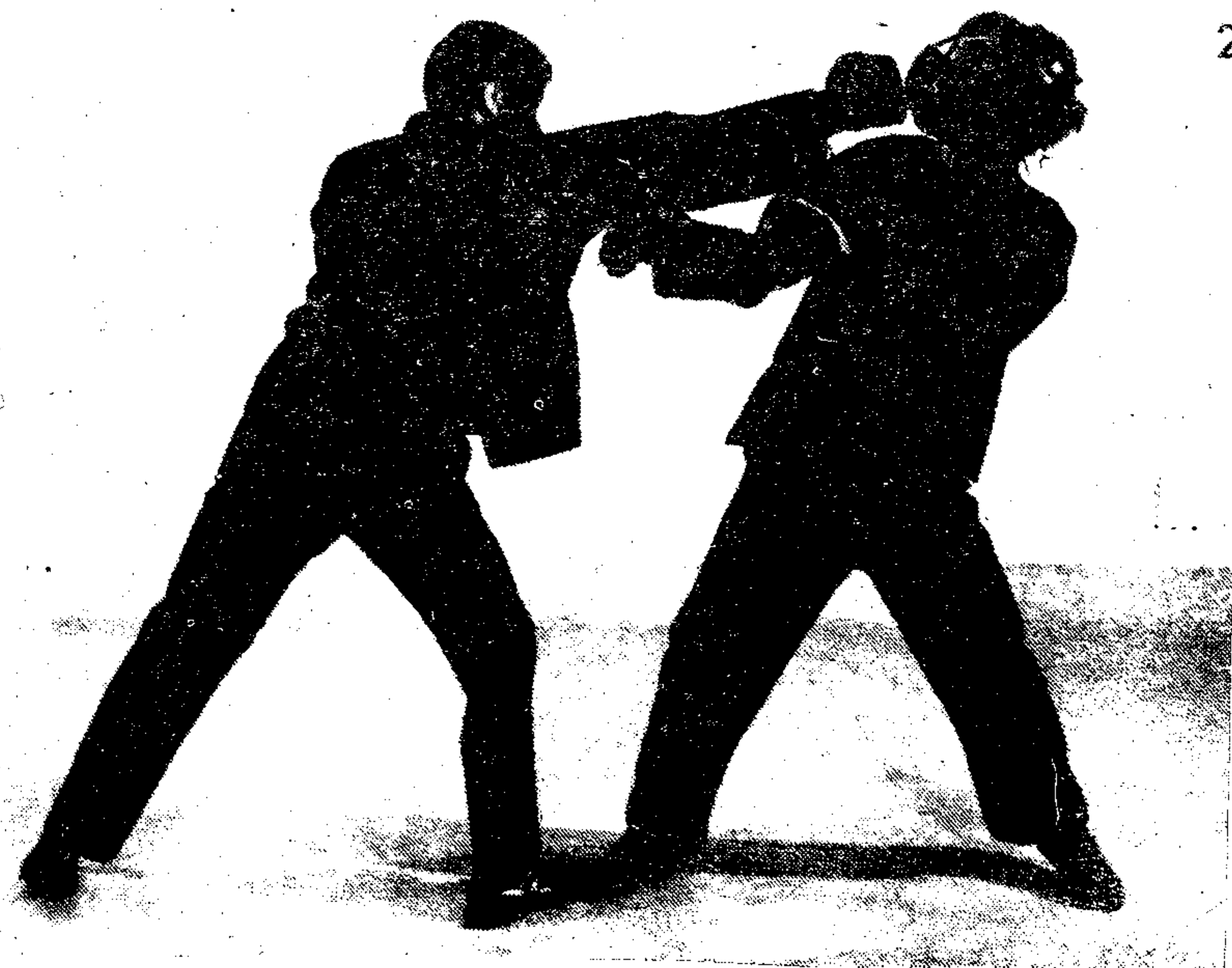
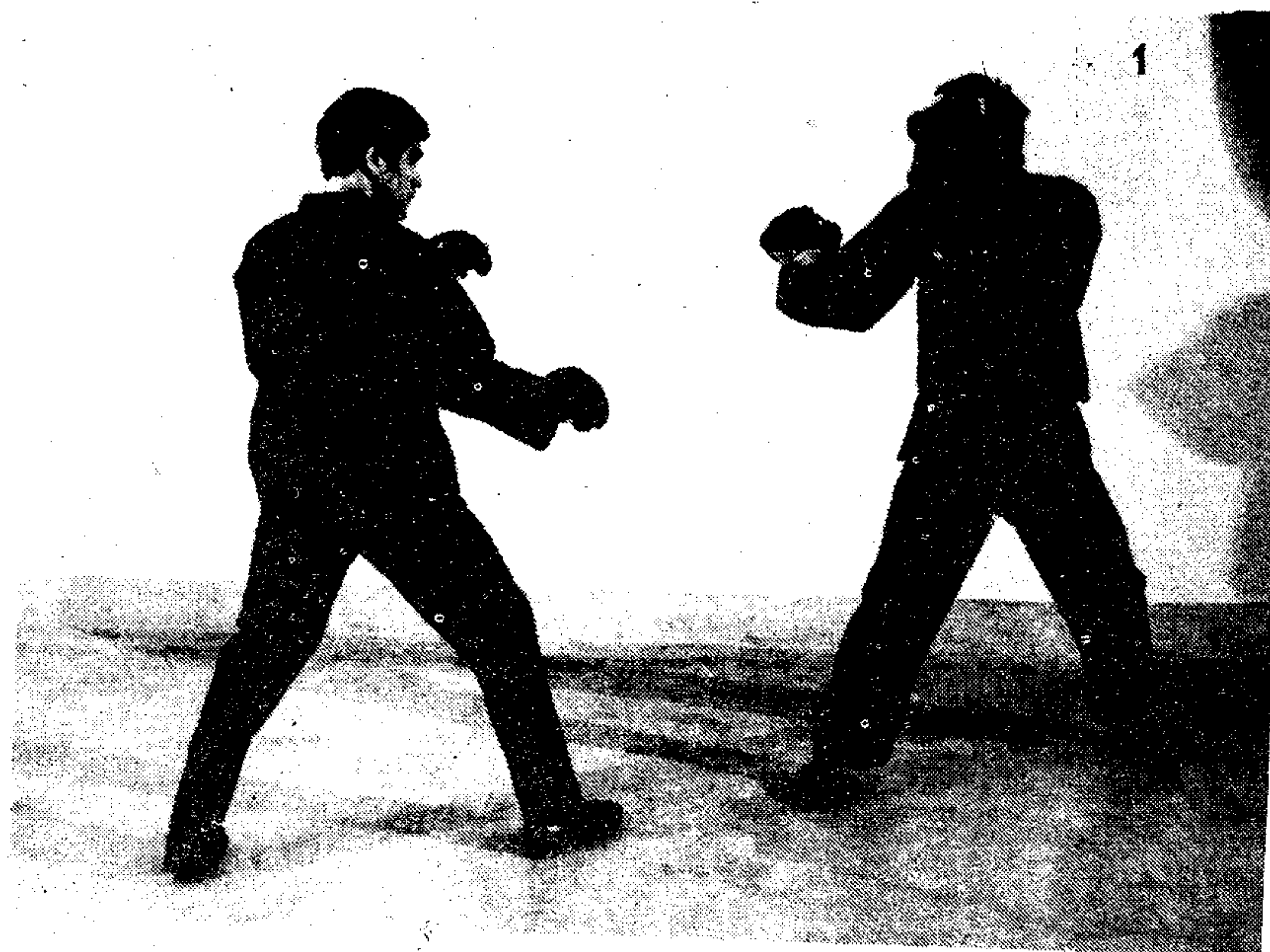
Удар кистью передней рукой — это главный кистевой удар в ДКД. Это очень надежное оружие атаки, т. к. он производится на короткой дистанции, точно и быстро. Удар должен идти по линии перед вашим носом, как это вы видите на снимке "А", но не так, как на снимке "В". Ваша вторая рука должна быть рядом с головой, как бы защищая ее от возможного контрудара рукой. Удар должен быть направлен прямо в голову, как это показано на снимке "С".



Правый прямой должен направляться прямо из защитной стойки, как это показано на фото 1 и 1"А". Ваша рука не смеет "телефонировать" о вашем намерении нанести удар. Не смейте добавлять другие движения, как, например, отвод руки назад перед ударом. Единственным движением может быть небольшое пригибание пока вы выжидаете подходящий момент для удара или контрудара. Бейте кистью вперед как на фото 2 и 2"А", причем кисть пусть будет в вертикальном положении. Вторая рука должна быть готова к защите, чтобы блокировать любой удар.

Используя замах плечом, вы можете увеличить досягаемость удара на десяток сантиметров и при этом не уменьшите его силу, если хорошо используете тяжесть тела, что и показано на снимках 3 и 3"А".





Если противник стоит к нему близко, фото 1, Брюс использует быстрый правый прямой, как на фото 2. Но если противник стоит далеко, снимок "А", или отклоняется, Брюс пробивает блок, чтобы нанести удар, снимок "В". Выполнение самого удара должно быть экономным, не зависимо от угла и расстояния. В ходе атаки движения должны скрывать подлинное намерение, особенно это касается рук, чтобы помешать противнику отреагировать и вовремя начать блокировку или контратаку.

Чтобы быть мастером атаки, вы должны учитывать, что имеее подходящий момент для каждого удара, что на всякий удар есть контр-удар, а для всякого контрудара — блокировка. Вы должны знать, когда и как применять удар передней рукой без большого риска.

УДАР ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ В КОРПУС

Хотя удар передней рукой в корпус не особенно сильный, он может использоваться в том случае, если вы обманули противника или разрушили его оборону.

Если этим ударом вы попадаете в солнечное сплетение противника, как на снимке "А", то это может быть и очень эффективной техникой.

Удар кистью передней руки в корпус совершается из защитной стойки, как на снимке 1 и 1"А". При этом вы наклоняете тело вперед и переступаете в этом направлении, как на снимках 2 и 2"А". Ваша передняя нога должна быть немного согнута, а задняя может быть вытянутой, но не заторможенной.

В то время, как вы проводите удар под углом, подбородок должен естественно опираться на правое плечо. Когда вы нанесли удар, ваша задняя рука должна чувствовать лицо, как это показано на снимках 3 и 3"А", а тяжесть тела почти полностью перенесена на переднюю ногу.

А





1



2



1A



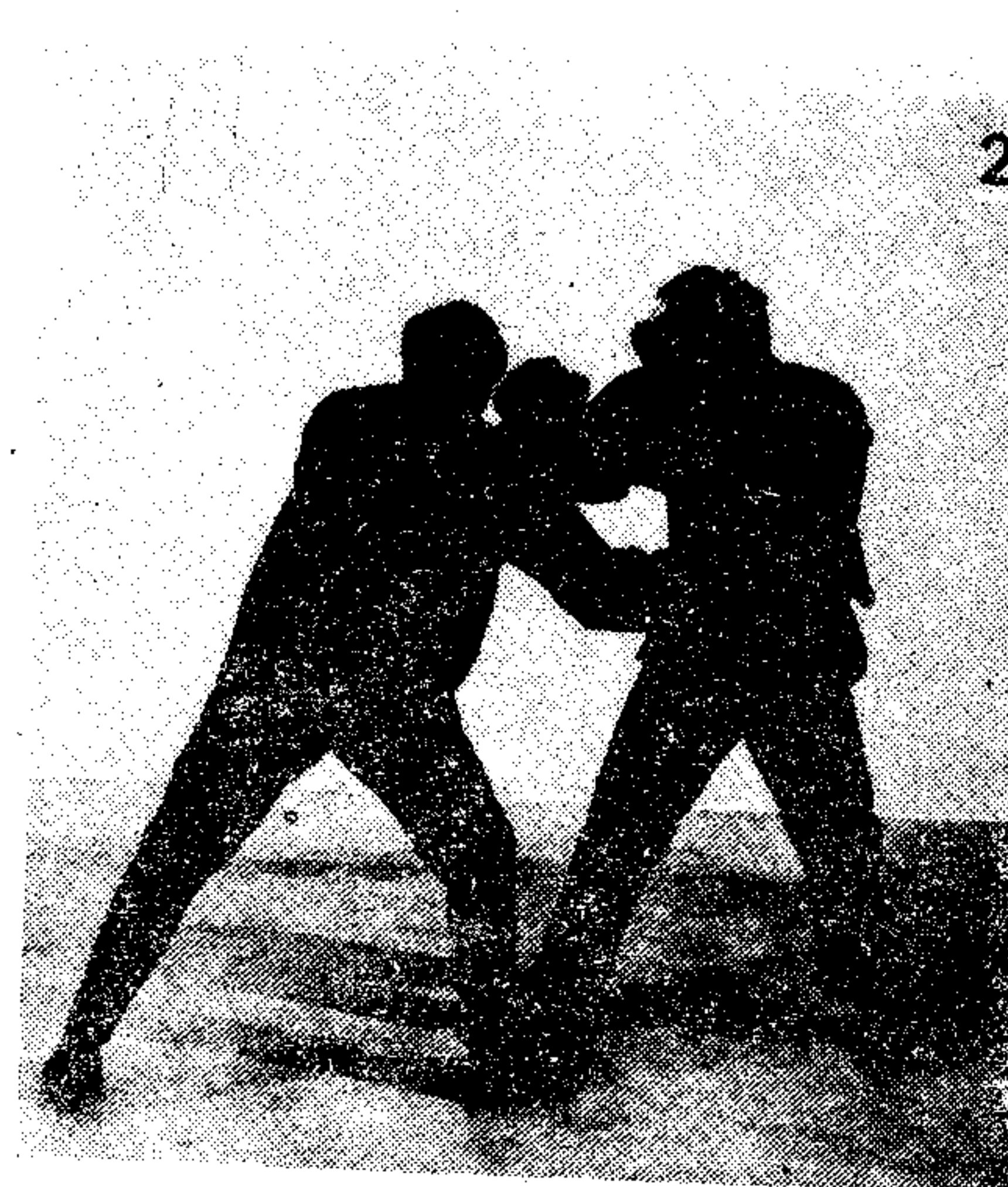
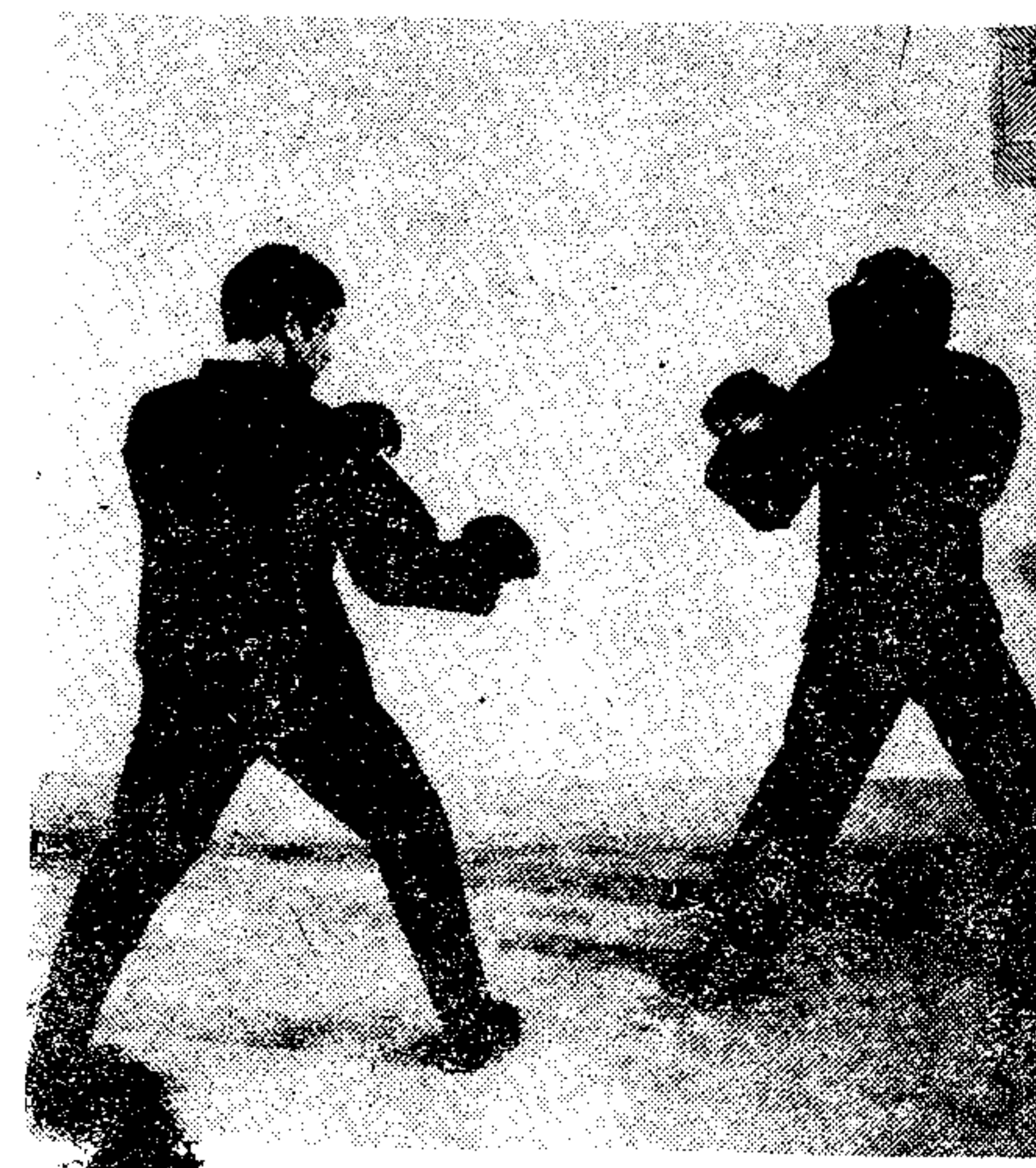
2A



3



3A



2

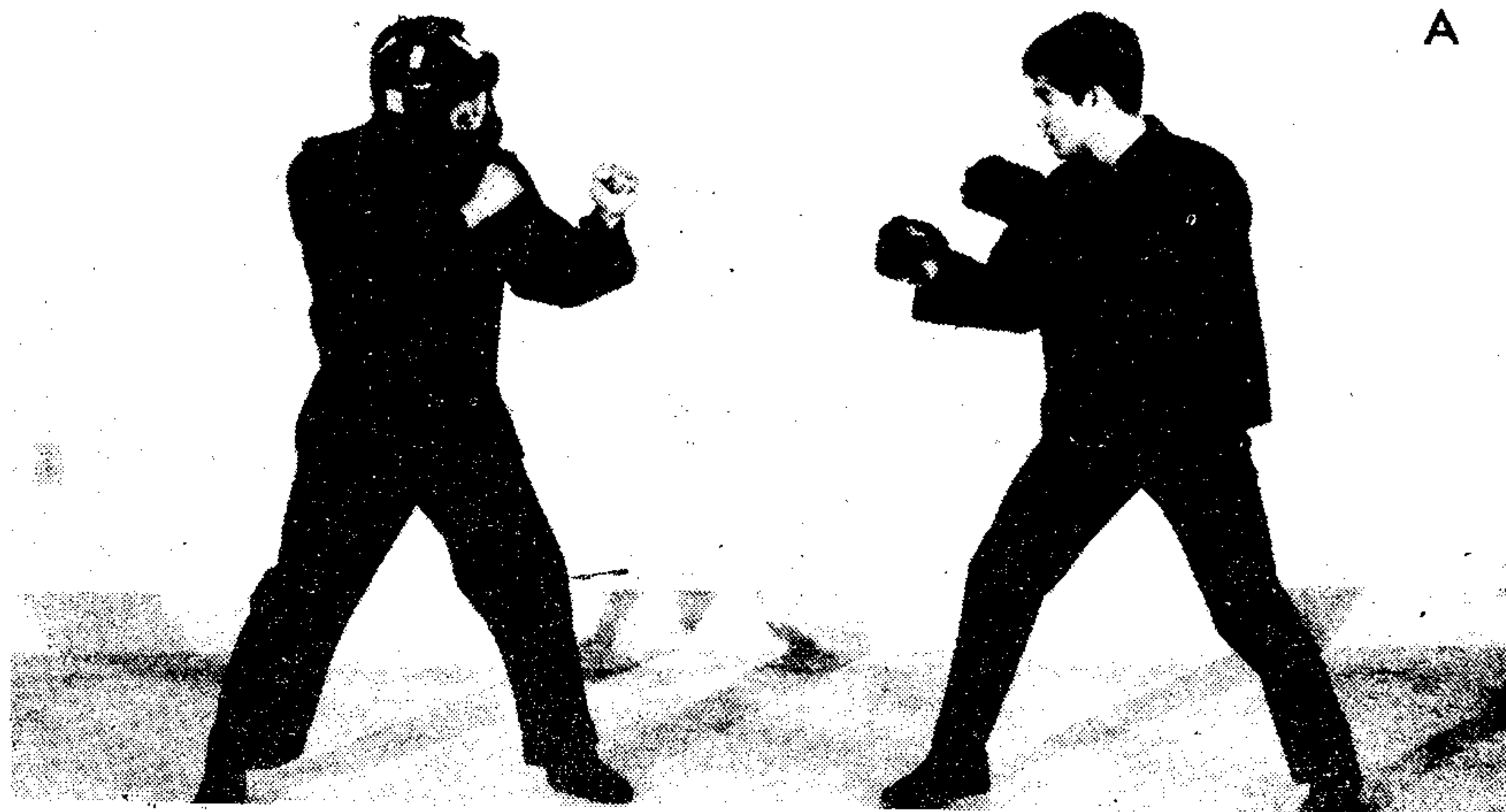
Важно, чтобы движениям тела соответствовал удар рукой. Попробуйте опустить тело на уровень цели, чтобы удар шел немного вверх или почти горизонтально. Такое положение нанесения удара безопаснее и эффективнее. Брюс стоит в оборонительной стойке перед противником, у которого правая нога выдвинута вперед, снимок 1. Он быстро приближается к противнику и наносит ему удар в живот, блокируя одновременно контрудар противника левой рукой, что вы и видите на снимке 2.

Большинство людей слабы в защите нижних частей тела и удары в эту часть, как правило, достигают цели, особенно в случае разъединения. Разъединение — это движение руки в направлении от места, в которое наносится удар, сразу назад — то есть возвращение кисти руки после успешного или неуспешного удара. Тайминг очень важен, т. к. вы должны начать атаку в то время, пока рука противника движется назад после нанесенного удара.

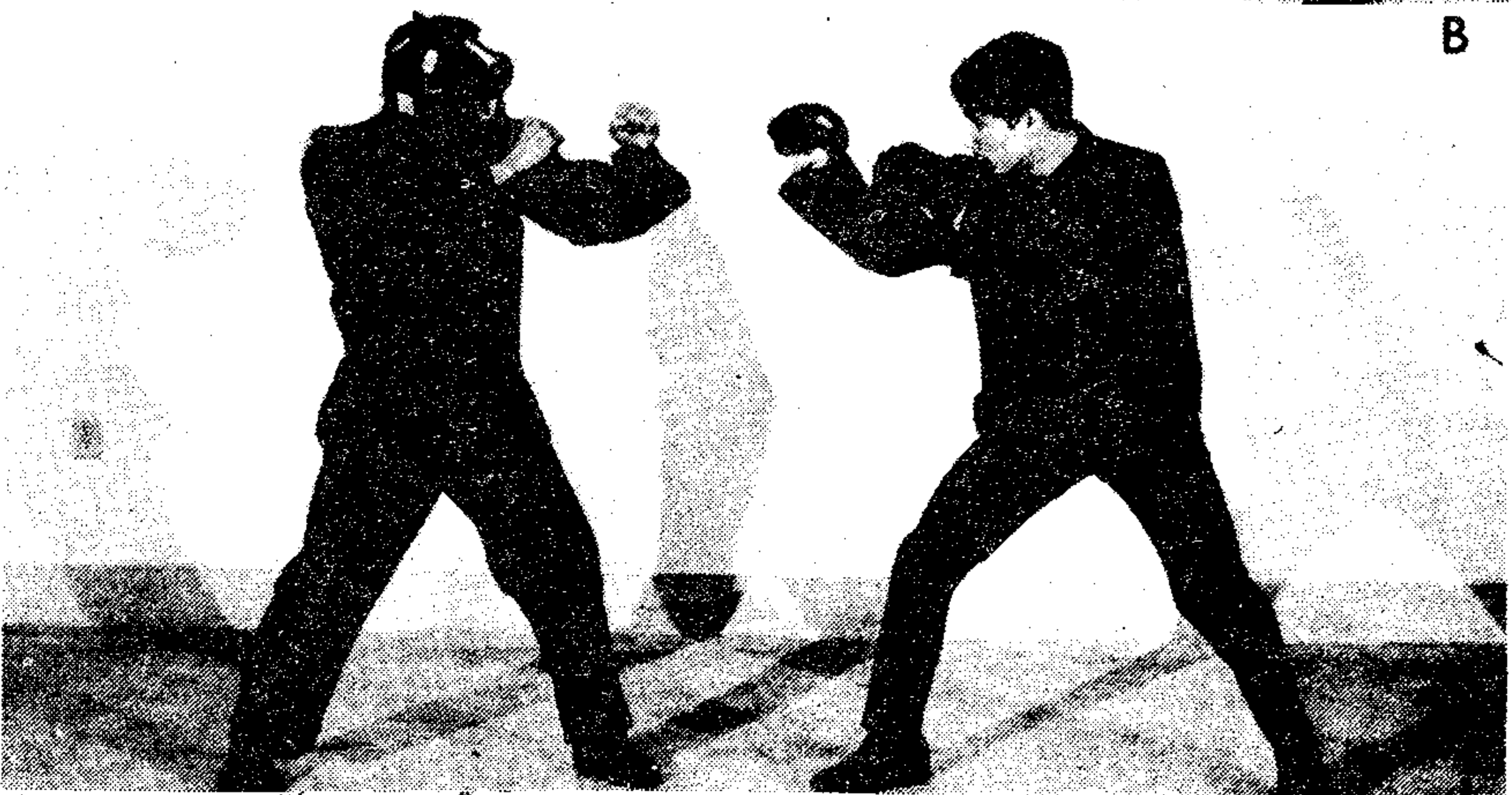
Если же противник стоит левой ногой вперед, как на снимке "А", то Брюс делает финт передней рукой, вынуждая противника поднять руки, как это показано на снимке "В", чем создается удобная возможность для нанесения сильного удара в солнечное сплетение, что вы и видите на снимке "С".

Брюс находится в положении, из которого может провести комбинацию левого и правого ударов.

Чтобы контратаковать прямой удар передней руки, находясь в правосторонней стойке, можно использовать следующие варианты:



A



B



C

1) оставьте левую кисть открытой и держите ее чуть выше обычного и при этом передвигайтесь, когда противник наносит удар кистью в голову, немного качнитесь влево и левой рукой блокируйте удар встречным ударом в сустав или предплечье его руки. Даже сильный удар может быть отведен с очень небольшой силой. Отвод удара заставит вашего противника выйти из защиты и нарушить равновесие, что позволит вам нанести быстрый контрудар в голову или корпус;

2) качнитесь влево так, чтобы одновременно переступить вперед и нанести сильный удар правой кистью в голову или корпус;

3) передвиньтесь вправо так, чтобы переступить правой ногой, и сильно ударьте левой кистью в голову или корпус;

4) шагните назад и нанесите контрудар, как только снова будете двигаться вперед.

ПРЯМОЙ УДАР ЗАДНЕЙ РУКОЙ

Задний прямой является сильным ударом, если только он правильно нанесен. Он применяется как контрудар, а также и как часть комбинации. Этот удар более сильный, чем удар передней рукой, т. к. вы стоите дальше от противника и можете использовать больший замах, кроме того, в этом ударе может использоваться сила и тяжесть тела.



Но для большинства правшей использование левой руки неестественно, особенно, когда речь идет об ударе с большой дистанции. Чтобы развить мастерство этого удара, вы должны много тренироваться с



1



2



1A



3



2A



3A



X



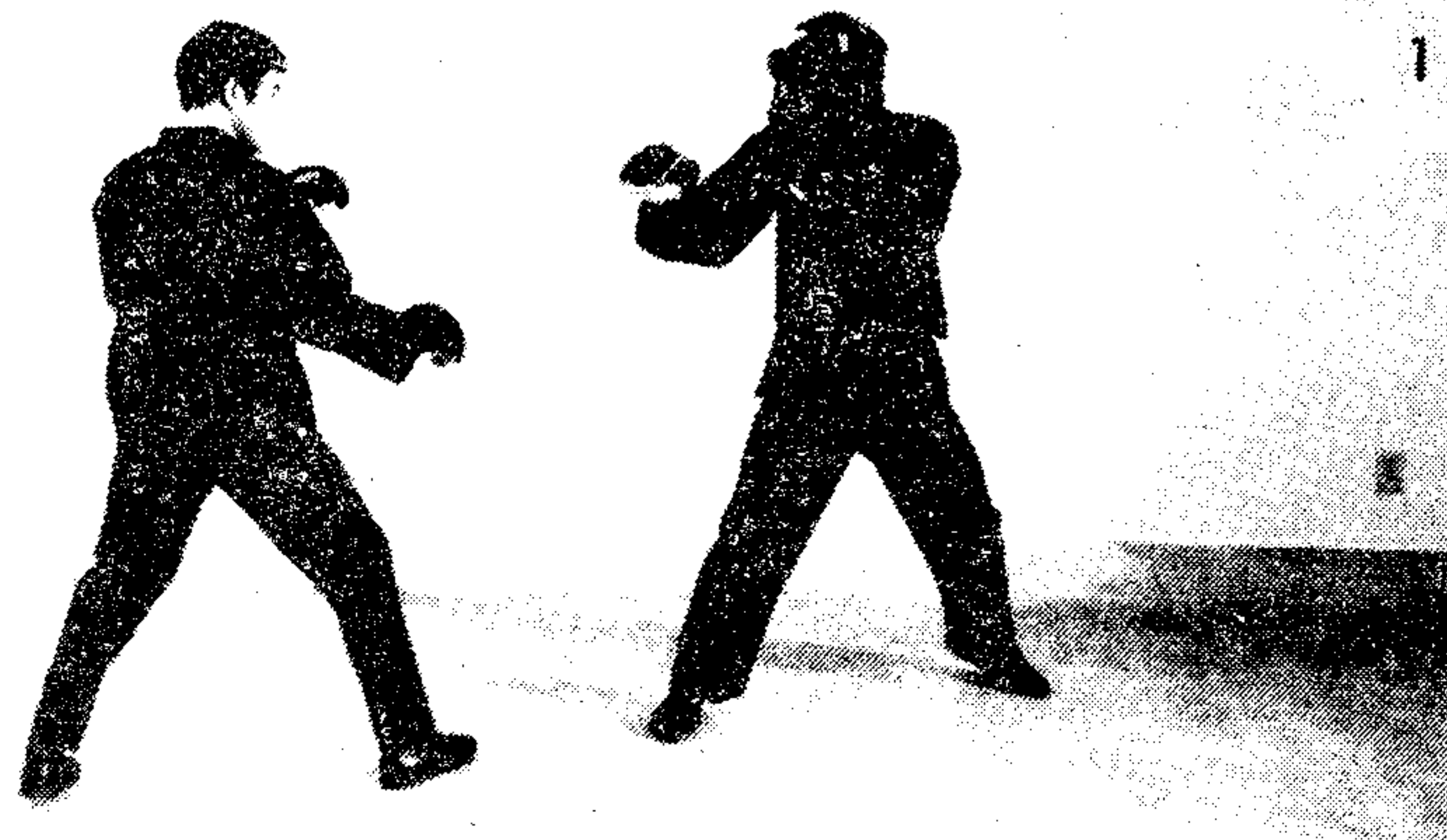
Y

мешком, до тех пор, пока при ударе вы не перестанете ощущать разницу между левой и правой рукой.

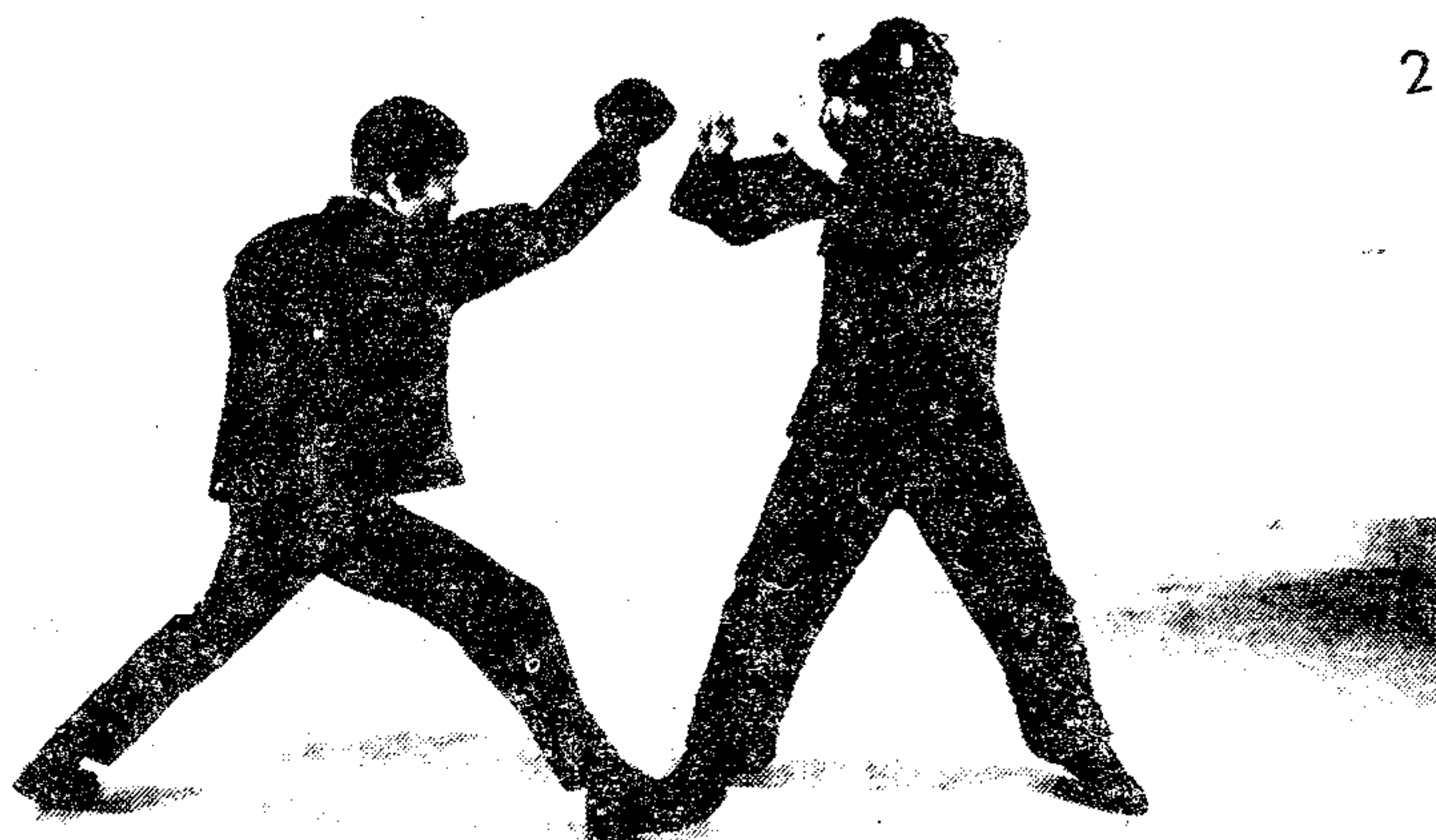
Для нанесения прямого удара левой рукой встаньте в защитную стойку, как на фото 1 и 1"А". Повернитесь в бок по часовой стрелке, поворачиваясь, в основном, на вашей неподвижной задней ноге, как на фото 2 и 2"А". Тяжесть вы должны переместить на переднюю ногу, а вашу переднюю руку приблизить к лицу так, как использование ее для защиты, снимки 3 и 3"А".

Удар должен наноситься по линии перед носом, а не так, как показано на снимке "X", где в этом случае не защищена верхняя часть тела. Вашей целью может быть любая часть головы противника, но самым уязвимым местом является челюсть, это показано на снимке "У". Невозможно, между тем, постоянно метить в голову противника, иногда наносите удары и в среднюю часть тела.

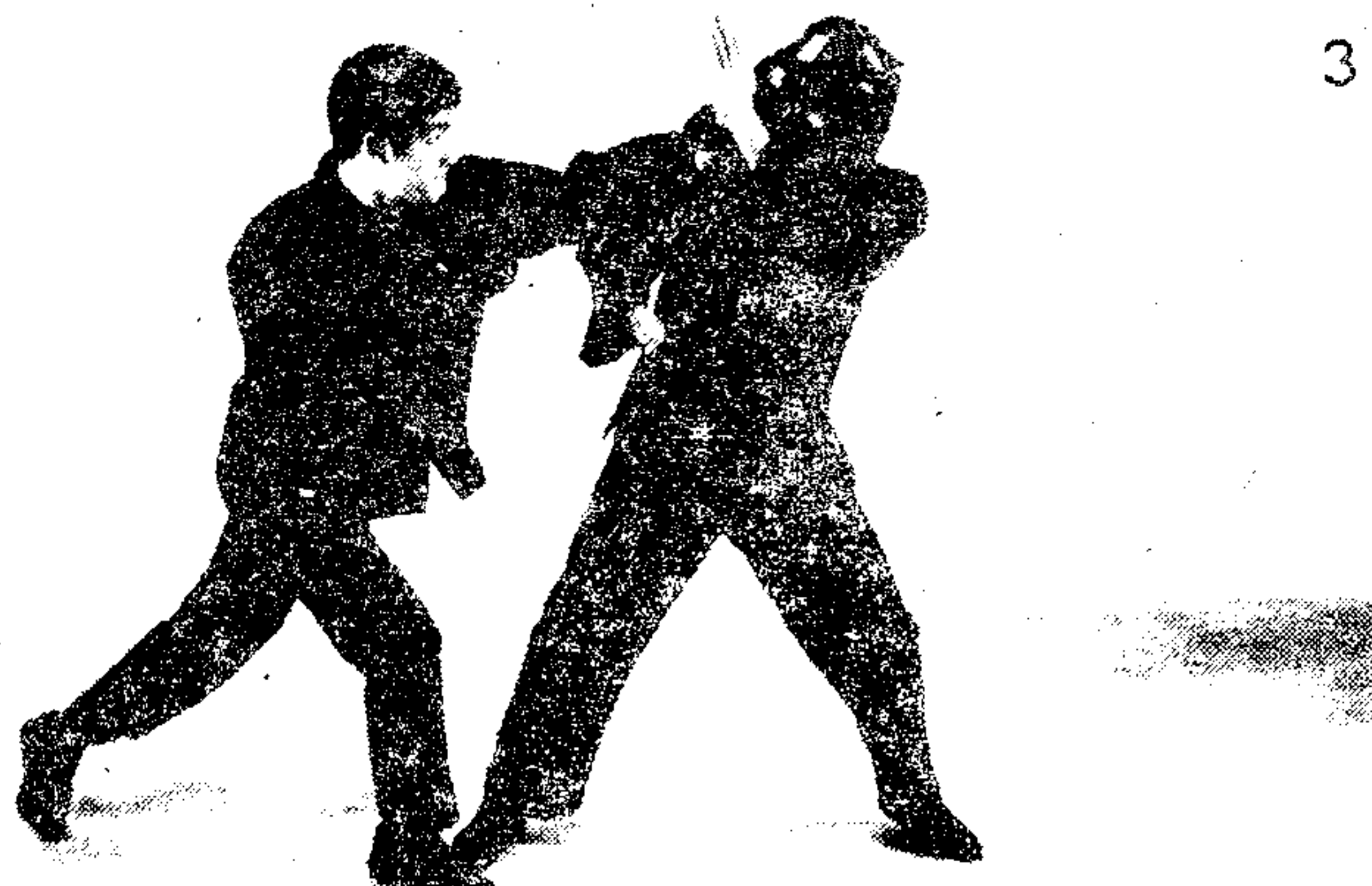
Против бойца, стоящего в правой стойке (снимок 1), Брюс делает соответствующее обманное движение (снимок 2). Перед ударом правой рукой он делает шаг правой ногой вперед. Противник реагирует, поднимая руки, чтобы встретить удар. В мгновение перед тем, как его правая рука попадет в цель, а она в это время находится перед глазами противника, мешая ему видеть, Брюс наносит прямой удар левой рукой в голову, что вы видите на снимке 3. Этот удар наносится с боковым поворотом, в то время, когда Брюс вращается на ступне левой ноги. Пово-



1



2



3

рот следует проводить резко, боковым рывком снизу вверх, а закончить резким движением левого плеча.

Если же противник отступает назад и не пытается заблокироваться, хорошо возобновить нападение, целясь в голень или колено. То же самое используют против бойца, который отстраняется широкими движениями или пробует поставить блок, но не имеет равновесия, или медлит.

Техника повторного нападения может быть прямой, обманной, вызывающей растерянность и заманивающей в ловушку комбинацией. Комбинационная атака обычно включает в себя подготовительную часть, т. е. серию ударов рукой или ногой, нанесенных, естественно, в нескольких направлениях. Этим преследуется цель поставить противника в опасное положение, когда можно нанести завершающий удар.

Комбинации ударов должны даваться в определенном порядке. Например, естественно, что сначала наносится удар кистью в голову, а потом в корпус, сначала прямой, а потом — короткий, правый короткий, а затем — левый прямой, или левый прямой, а потом правый завершающий удар.

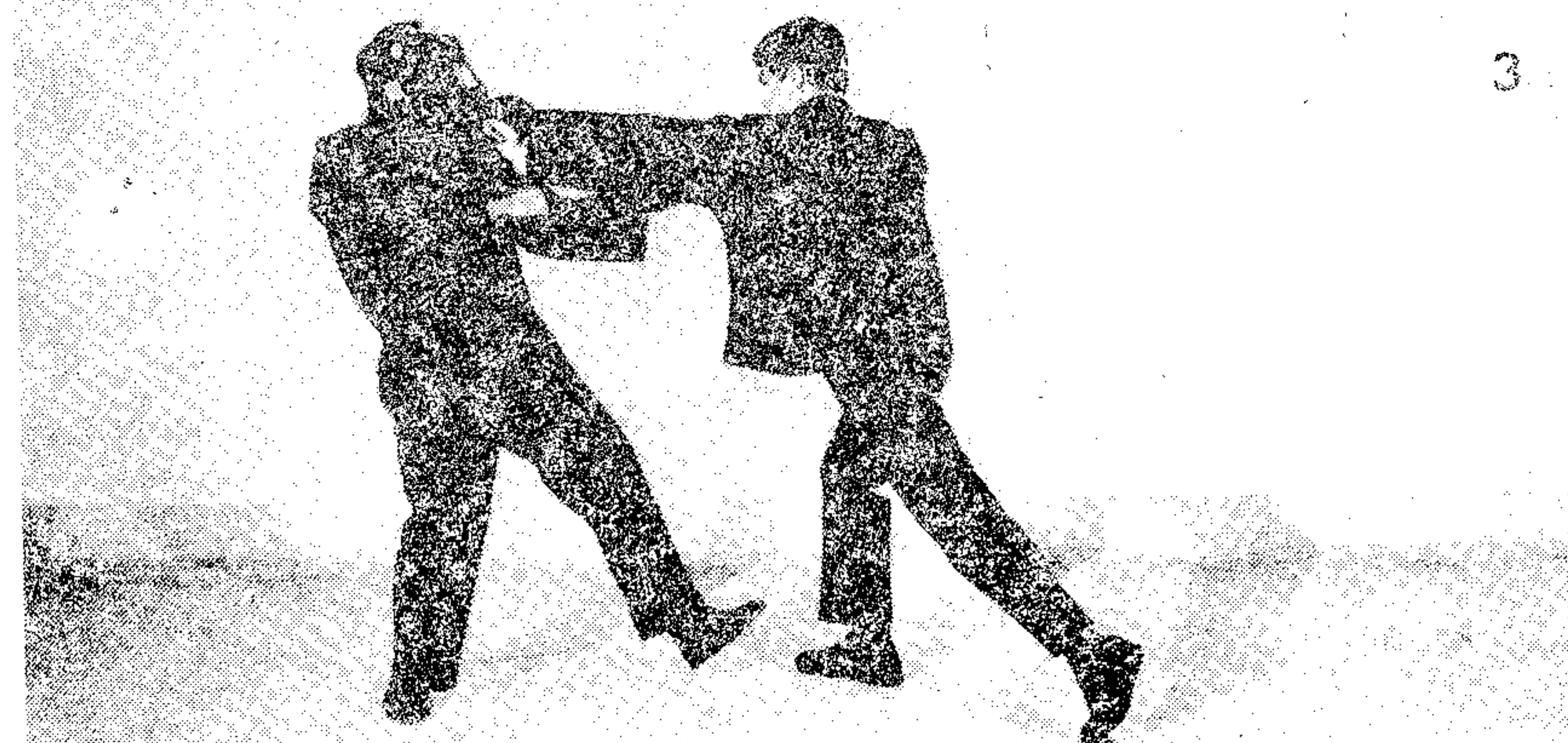
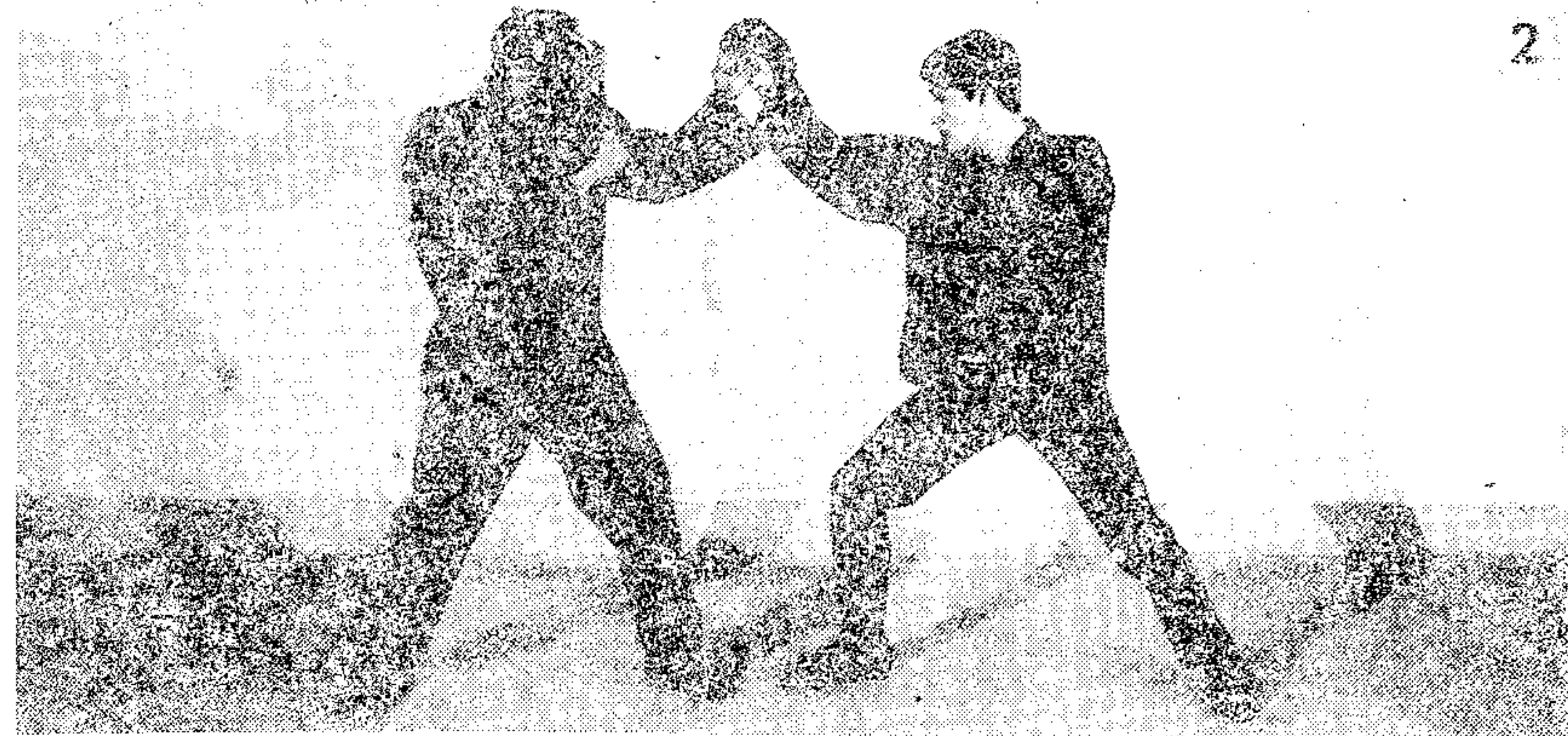
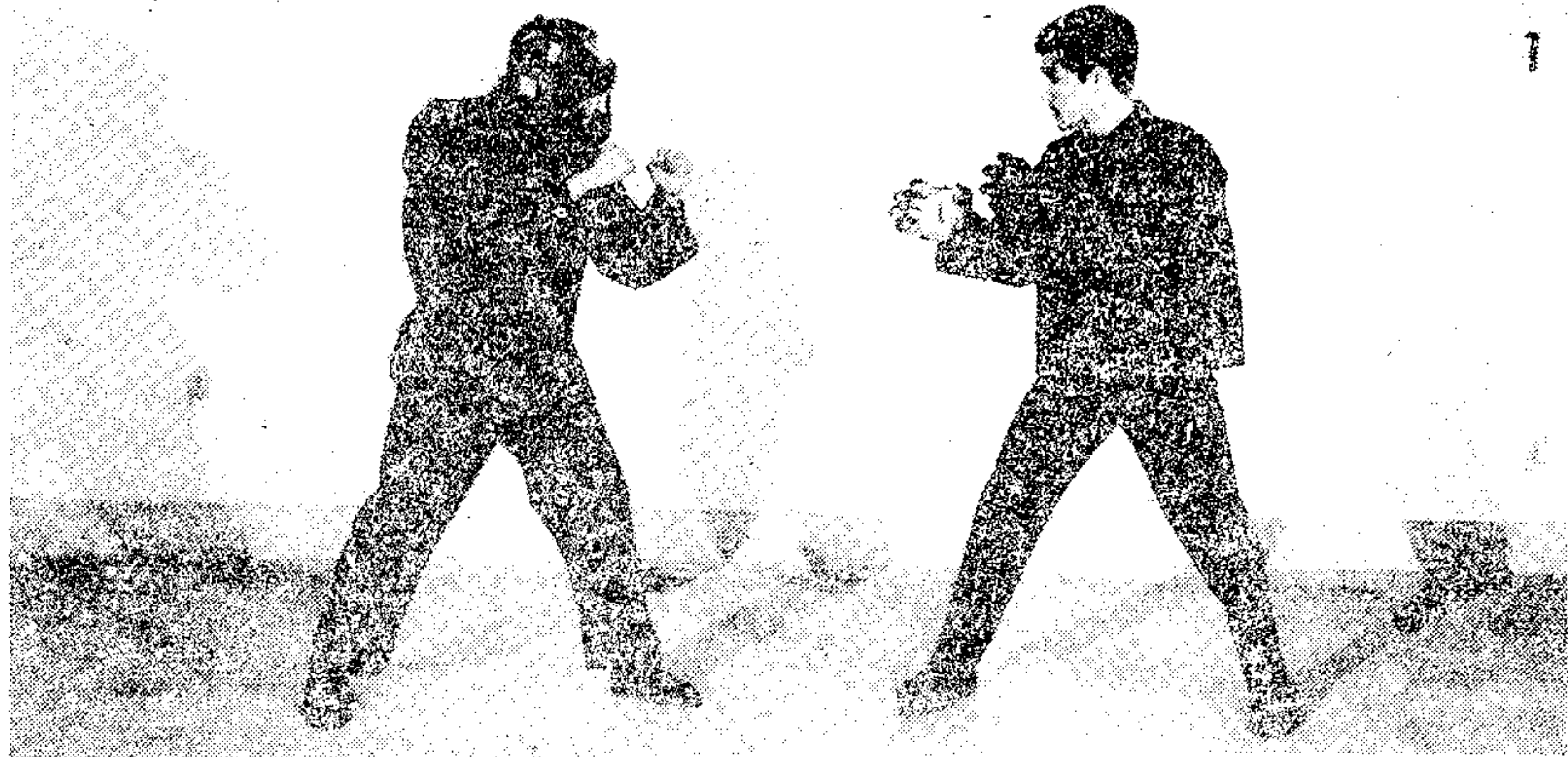
Комбинации могут состоять из трех ударов. Например, если противник отступил, можете нанести ему два удара в корпус, а когда он опустит защиту, что случается чаще всего, это даст вам возможность для удара в голову.

Часто используется правило, по которому первый и завершающий удары в серии из трех ударов даются в одно и то же место. Если первый удар в корпус, второй — в челюсть, то третий также должен быть в корпус.

Часто контрудар наносится левой рукой. Это может заставить противника двинуться на вас. Когда это произойдет, то опустите голову и шагните левой ногой до его правой ноги, так, чтобы его правая, ведущая рука проходила поверх вашего левого плеча. Тогда бейте левой рукой, используя рывок левого плеча. Глазами следите за его левой рукой и блокируйте ее своей правой рукой, если он вас попытается ударить.

Против бойца, стоящего в противоположной стойке, как на фото 1, Брюс делает финт правой, фото 2, а затем стремительно бьет левым прямым в голову, фото 3.

Ложное нападение — обманное движение употребляется не для нанесения удара, а чтобы вызвать противника нанести контрудар. Подобное обманное движение не должно быть продолжительным, уже лишь легкое движение ногой или телом может вызвать реакцию противника.



ЛЕВЫЙ ПРЯМОЙ В КОРПУС

Левый прямой в корпус, также как и просто левый прямой, сильный удар, который может применяться как контрудар, после обманного движения передней рукой, или в комбинациях. Как и в ударе ведущей рукой так и здесь тело должно сопровождать взмах руки.

Это толчковый удар и его можно применять достаточно уверенно, т. к. боец находится в согнутом положении в момент его нанесения. Довольно часто представляется удобный момент для этого удара, т. к. это лучший контрудар, если противник открыл правую часть тела.

Этот удар эффективен также и для того, чтобы заставить противника опустить защиту, также его хорошо применить против высокорослых. Наиболее успешно эта техника применяется против борцов, которые высоко держат свою защитную руку, оберегая голову, в тот момент, когда наносят удар ведущей рукой. Сам удар наносится так же как и просто левый прямой в голову, только он направлен в среднюю часть тела, как на фото "А", или в солнечное сплетение.



Из защитной стойки, которая показана на фото 1 и 1"А" согните немного переднее колено, в то время, как другая нога вытянута, как это показано на фото 2 и 2"А". Вашу ведущую руку подтяните к лицу, чтобы она вас защищала, в то время, когда вы будете бить левой. Тяжесть тела перенесите на переднюю ногу и одновременно поворачивайтесь на другой ноге. Удар будет сильнее, если вы слегка шагнете вправо во время удара. Когда возвращаетесь в исходное положение, плечо вашей ведущей руки должно быть приподнятым, чтобы защищать вас от левого удара противника.



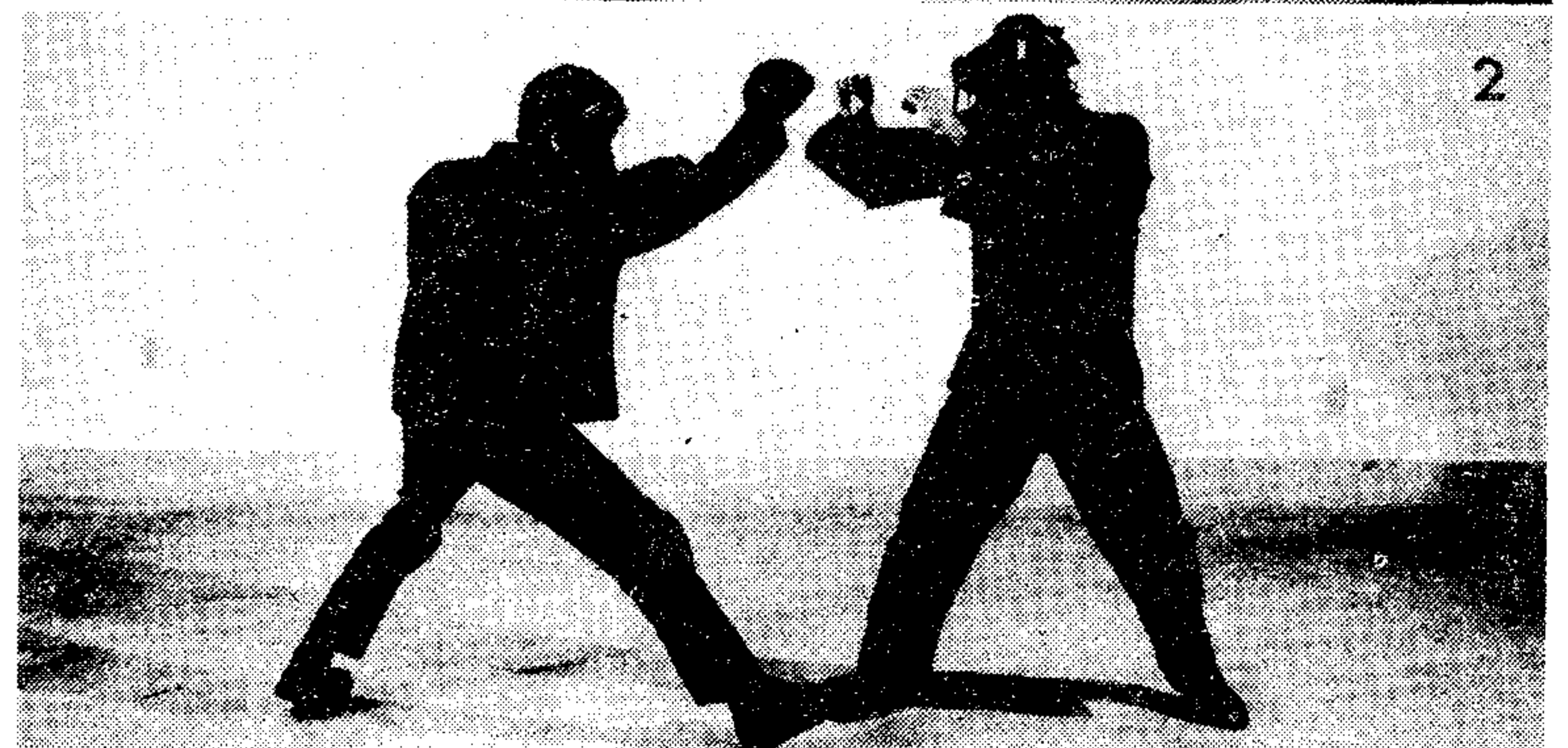
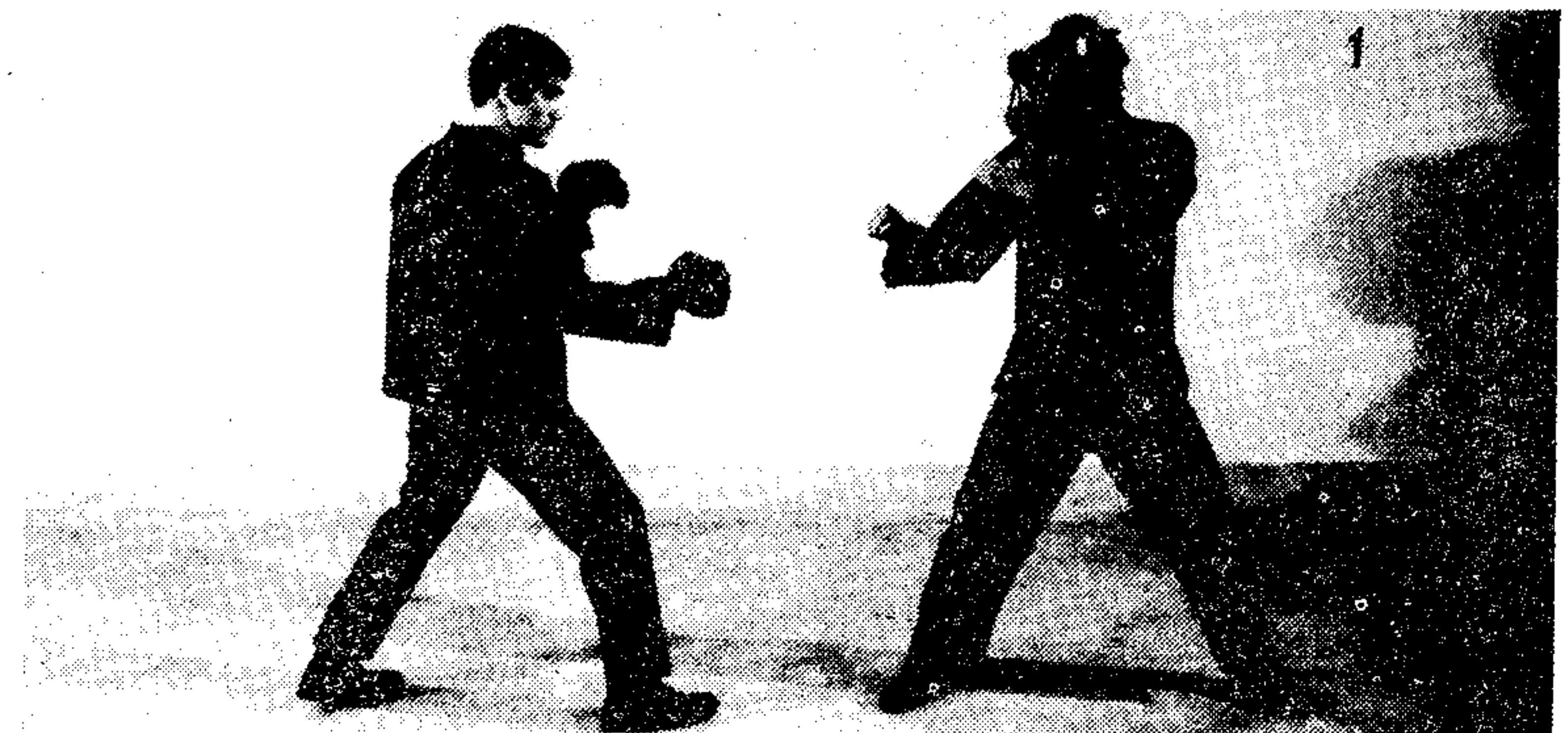


Во время этого удара — правая рука, которой вы защищаетесь, должна быть открыта, а ладонь должна находиться около вашего лица в момент проведения удара. Все это показано на фото 3 и 3"А". Опустите немного тело, чтобы удар шел немного вверх, почти горизонтально относительно цели. Нельзя проводить этот удар так, как это показано на снимке 4, т. к. в этом случае вы открываете верхнюю часть тела для контратаки противника.

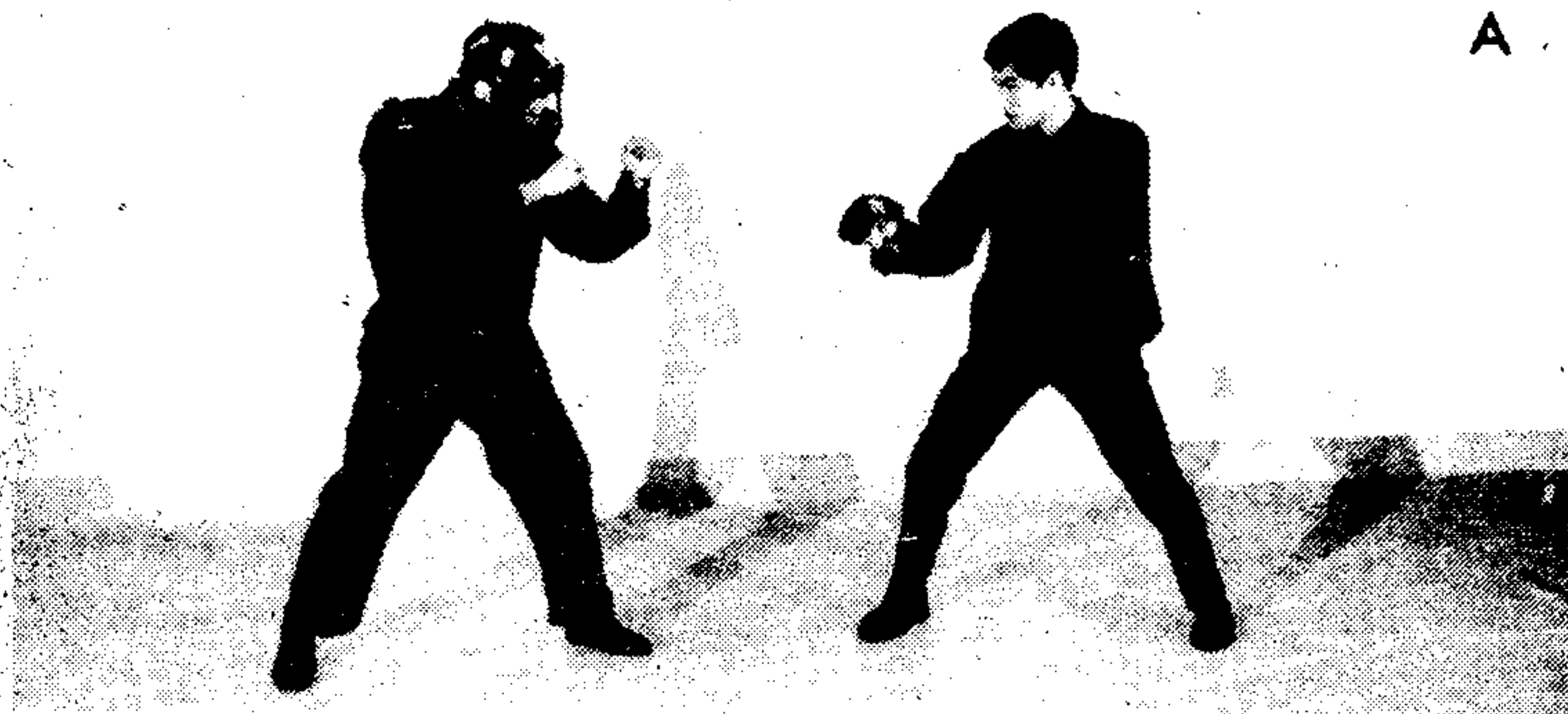
Против борца, стоящего в правосторонней стойке, как на фото 1, Брюс использует возможность для нападения глубоким ложным выпадом, как это показано на снимке 2. Противник поднял руки, чтобы защититься, а Брюс быстро опустил тело и нанес прямой удар левой рукой в среднюю часть его корпуса, что вы и видите на снимке 3. Его голова находится около левого плеча, как бы защищая от контратаки.

Против борца, стоящего в противоположной стойке, снимок "А", Брюс не приводит такого глубокого ложного выпада. Он делает ложное нападение ведущей правой рукой перед лицом противника, снимок "В", и одновременно делает шаг на сближение с ним. Как только противник реагирует на обманное движение, Брюс сильно бьет левой рукой в корпус, снимок С.

В это мгновение его правая рука поднята, ладонь открыта, а локоть находится вдоль тела, что служит защитой от контратаки.



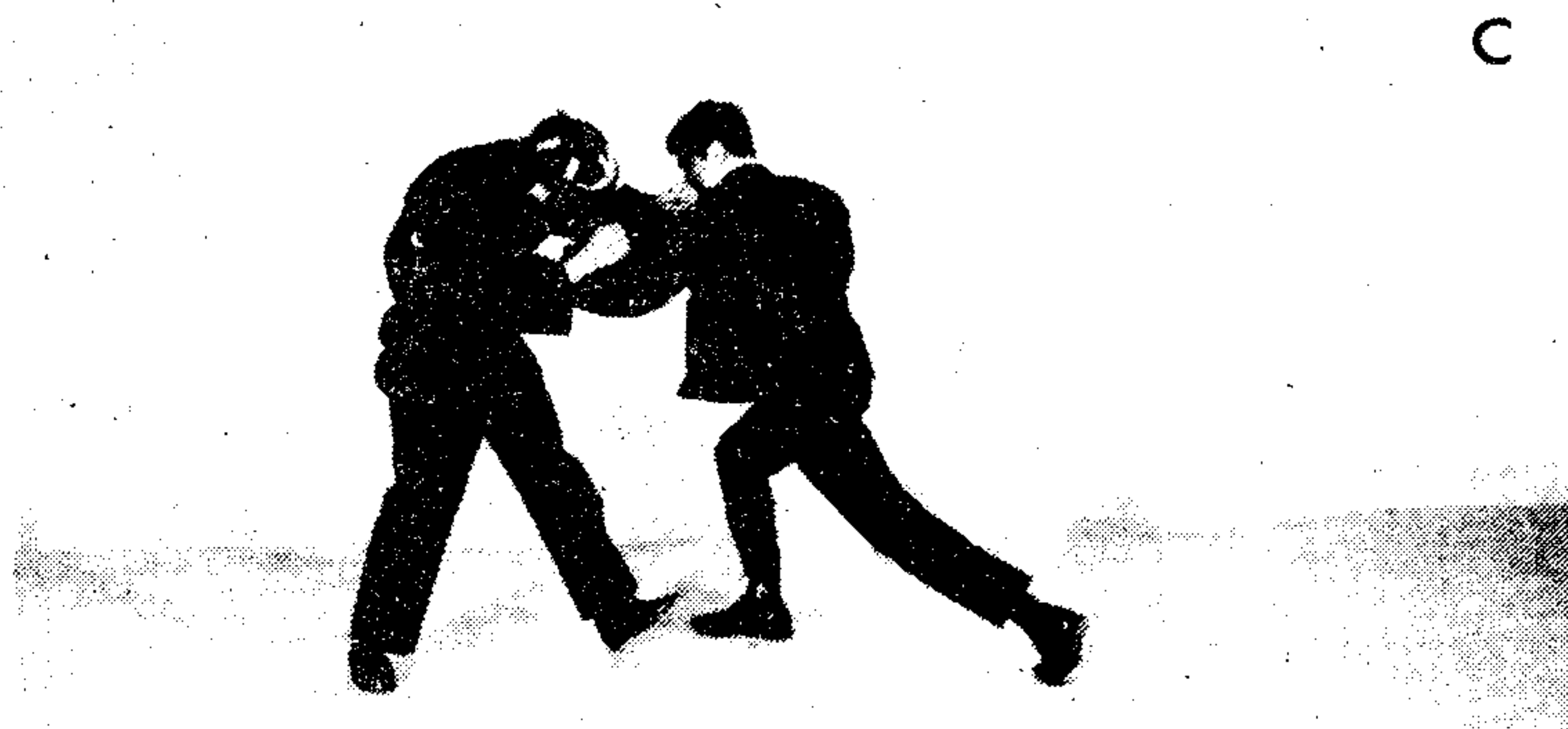
Иногда следует дождаться момента, когда противник сам начнет атаку, вместо того, чтобы проводить ложное движение. В этом случае нужно напасть в подходящий момент, когда его тело окажется неприкрытым. Преимущество атаки в корпус, перед атакой в голову в том, что в этом случае цель больше и менее подвижна. Чтобы остановить



A



B



C

удар в корпус задней рукой, поставьте переднюю руку перед корпусом и поднимите плечо ведущей руки, что поможет вам, если противник произведет два контрудара.

КОРОТКИЙ УДАР ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ

Короткий удар не очень сильный, он употребляется для того, чтобы держать противника на отдалении и чтобы вывести его из равновесия. Это быстрый удар, как бы хлыстом, в ходе этого удара противника не "толкают". Руку вы должны держать высоко и немедленно ее вернуть, чтобы помешать контратаке. Руки следует держать опущенными и — когда вы их вернете в исходное положение — опять занять эту позицию.

Лучше использовать короткий удар больше одного раза, т. к. второй имеет больше шансов поразить цель, если конечно первый удар нанесен достаточно экономно. Второй удар, кроме того, хорошая возможность исправить ошибку, если она была в первом. Большое число коротких ударов могут даваться в серии, чтобы держать противника в обороне.

УДАР ЗАПЯСТЬЕМ



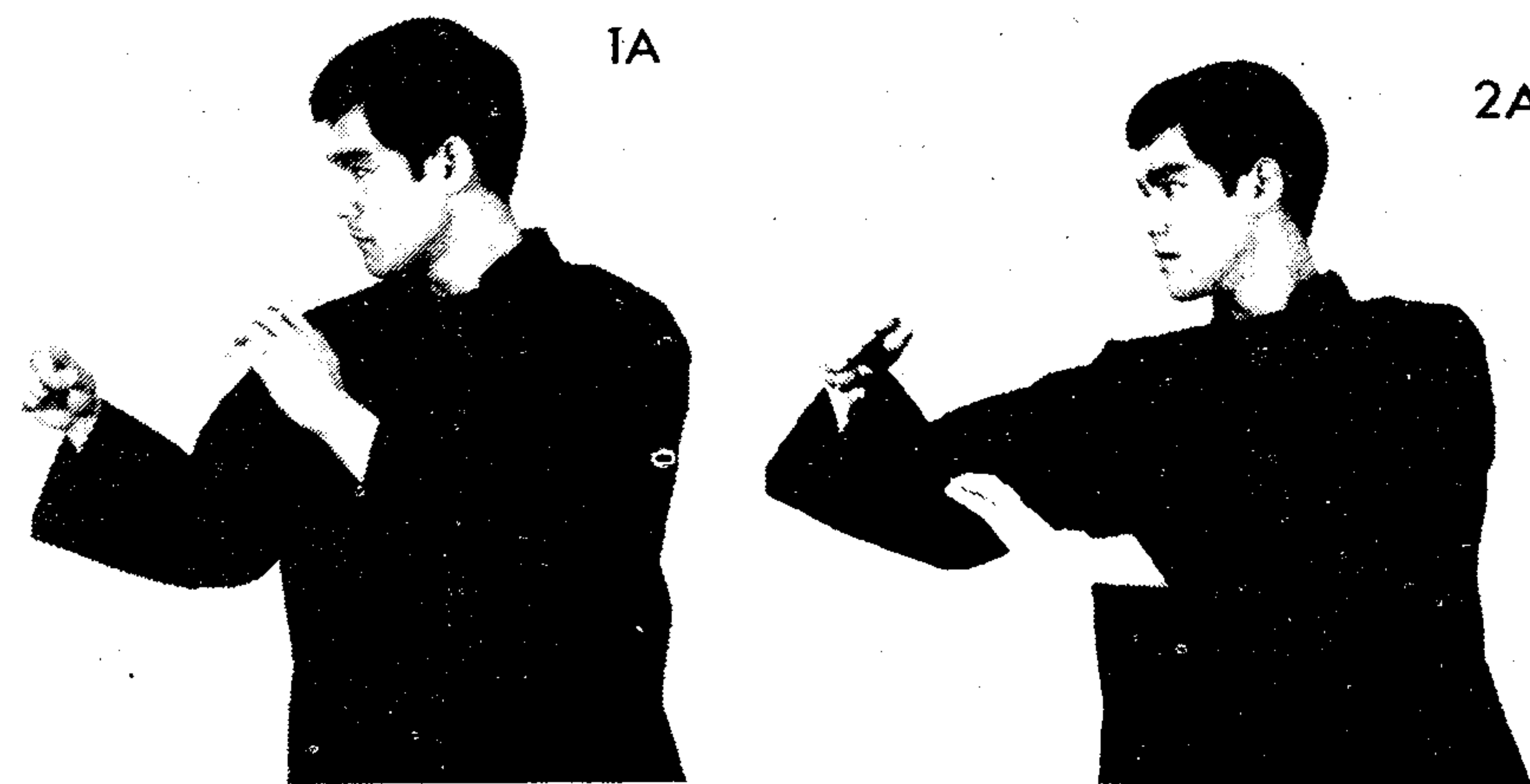
Удар запястьем — один из ударов, которым больше всего застают врасплох противника, он быстр, точен и менее заметен. Он может наноситься из защитной стойки, или когда вы стоите чуть опустившись, а ваши руки висят вдоль тела. Это последнее положение не вызывает

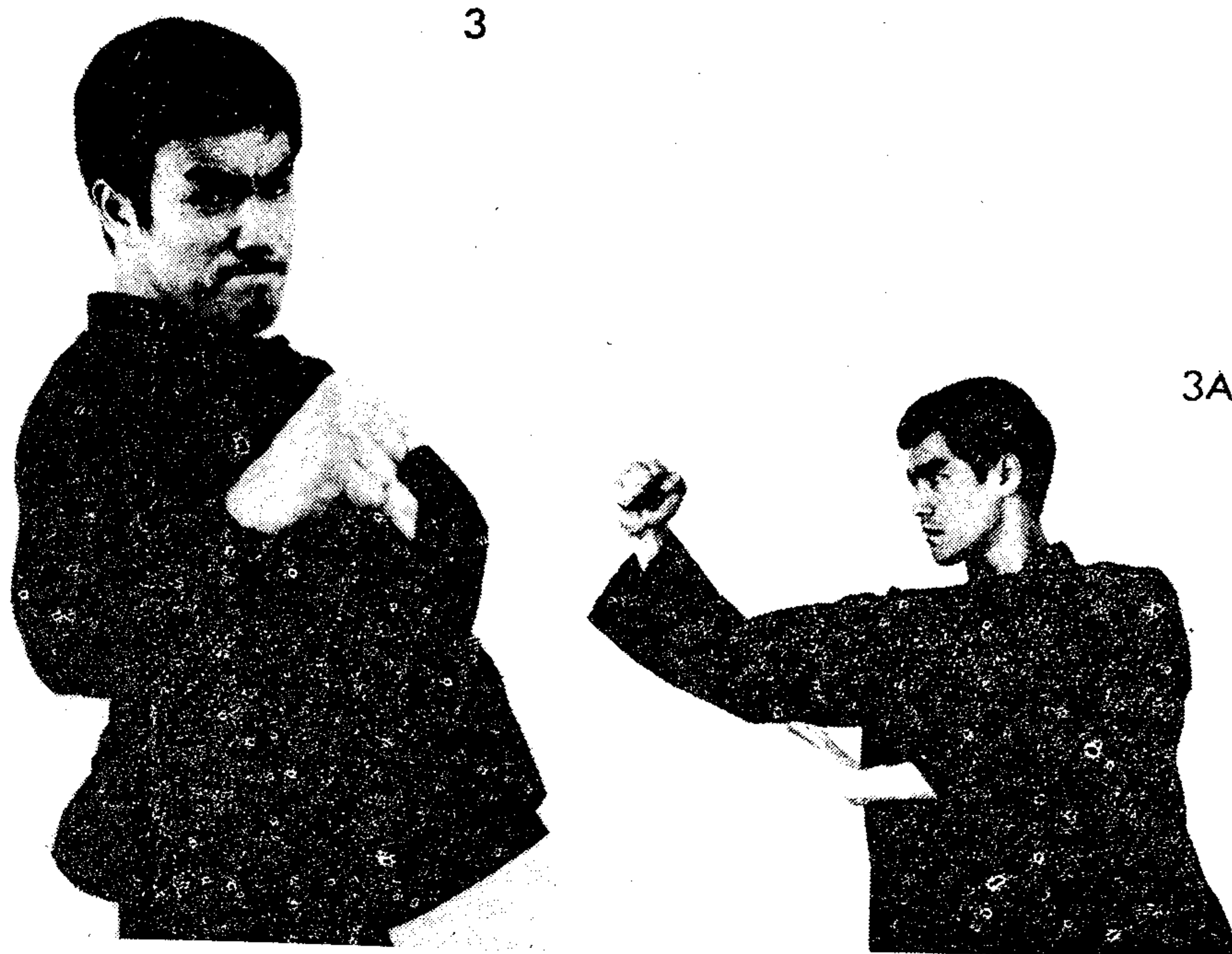


опасений у противника, и удар может быть нанесен прежде, чем он подготовится к защите.

Удар запястьем ведущей руки должен наноситься из положения, в котором рука не выдавала бы ваших намерений, как это показано на снимке "X", кисть же должна идти вверх, а не так, как показано на снимке "У", где она идет горизонтально, т. к. ее борец перед ударом дернул на себя. Удар может наноситься в свободную часть головы противника, но лучшая цель — висок, как это показано на снимке "Z".

Из защитной стойки, как на фото 1 и 1"А", удар запястьем ведущей руки дается вертикальным, полукруглым движением, снимок 2 и 2"А". Тяжесть тела перемещается вперед, в то время как ваша задняя рука опускается немного вниз, чтобы защитить от удара ногой или рукой в корпус или голову, это снимок 3 и 3"А". Ладонь задней руки должна быть открытой.





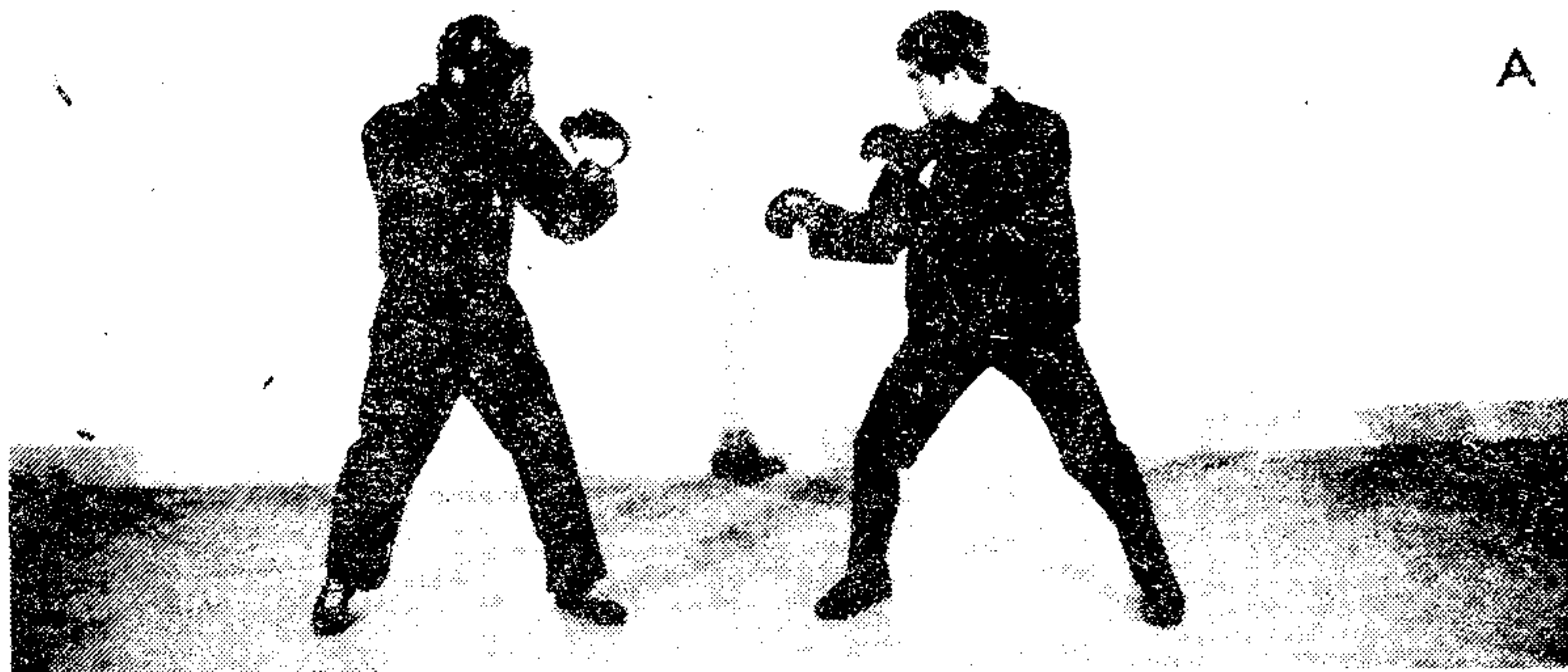
Против борца, стоящего в правосторонней стойке, снимок 1, Брюс применит захват его руки своей правой и переднюю ногу ставит к его правой руке, как бы готовясь ударить его ногой, снимок 2, потом быстро меняет руку, левой хватает противника, а правой наносит удар запястьем, одновременно шагая вперед, снимок 3.

Против борца в левосторонней стойке Брюс применяет ту же технику, что и в поясненном примере (снимок "А").

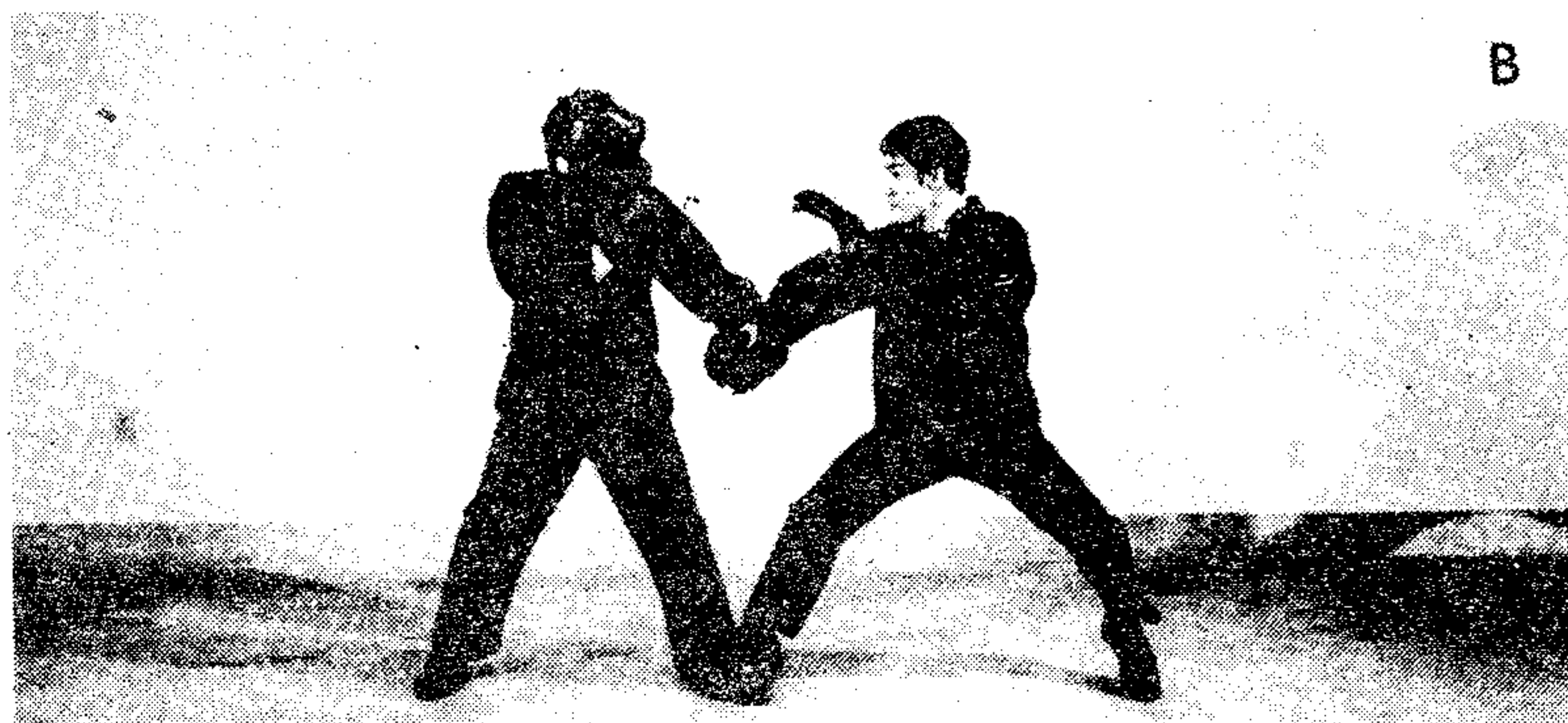
Из защитной стойки он правой рукой хватает левую руку противника, снимок "В", свою переднюю ногу ставит вплотную к ноге противника, мешая нанести ей контрудар. Затем он быстро приближается к противнику и при этом меняет руку, левой хватает, а правой наносит удар запястьем, снимок "С". Посмотрите, как Брюс левой рукой рывком привлекает противника к себе одновременно нанося ему полукруглый удар.

Захват — это способ, который заставляет противника открывать некоторые части тела, что дает вам уверенность при атаке. Например, одной рукой вы хватаете противника, а другой наносите удар, захват

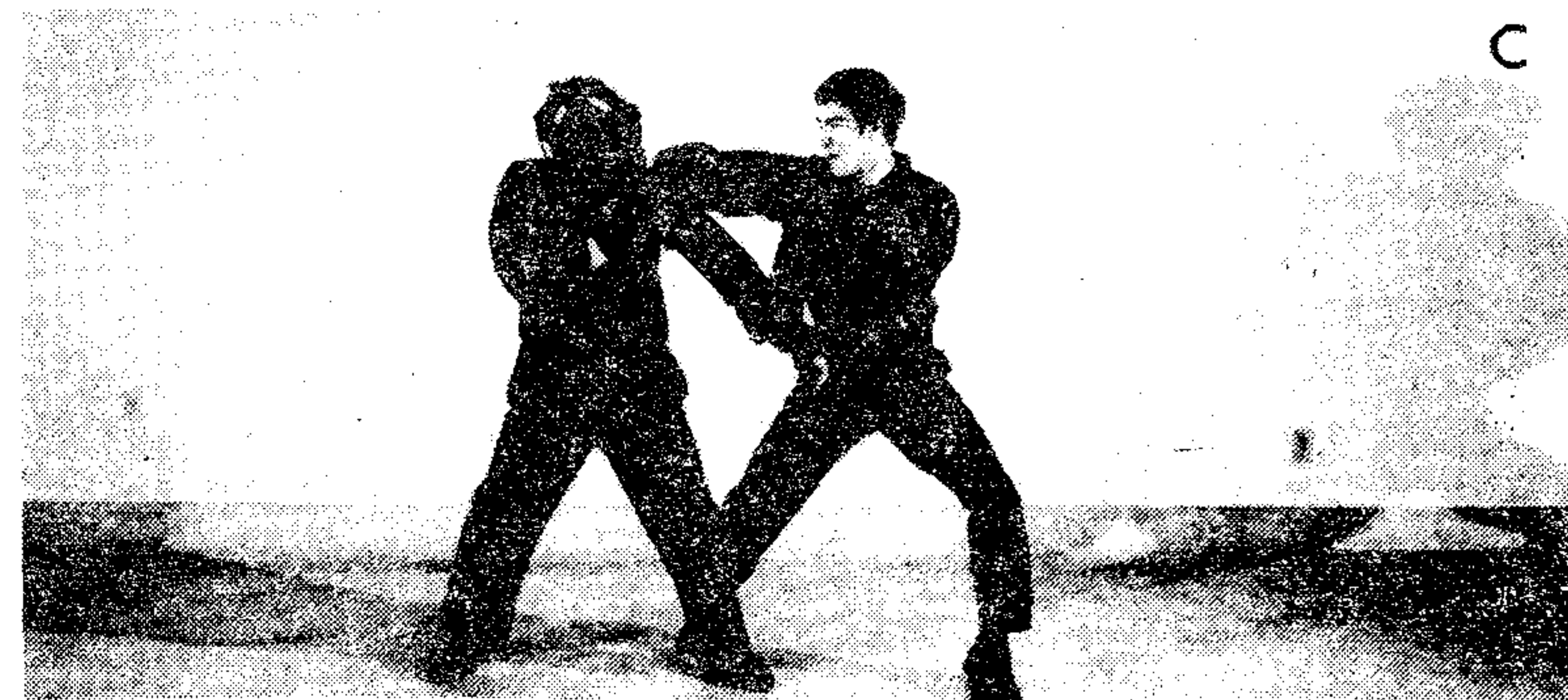




А



В



С

может использоваться и как защитная техника во время нанесения вами контрудара.

Ограничить возможность противника контратаковать вы можете, если захватив, или отбив его руку, будете продвигаться вперед. При захвате вы должны правильно двигаться к противнику и одновременно проводить другие акции-удары, чтобы не дать противнику времени подготовиться.

УДАР КУКА



Кука — контрудар или повторный удар в серии. Это, в основном, оружие ближнего боя, которым встречают противника при сближении.

Кука ведущей рукой может применяться в то время, когда вы продвигаетесь вперед, а противник не успел вовремя отклониться. Но чаще всего этот удар используется после прямого или какого другого удара.

Удар — кука не может наноситься с широким замахом, а делается легко, расслабленной рукой, резким движением. Рука расслаблена наподобие плети, а в момент, когда удар достигает цели, рука напрягается и тяжесть тела вносится в удар.

Большую роль в том, чтобы удар получился быстрым и сильным, наподобие удара бичом, играет плечо.

Нельзя перед ударом отводить руку назад или опускать, чтобы не раскрыть противнику своих намерений, и без этого в руке и теле достаточно силы, если вы правильно работаете ногами. Пятка ведущей ноги должна быть повернута немного наружу, так, чтобы тело могло легко поворачиваться. Тяжесть тела должна быть перенесена в противоположную сторону от руки, которой наносится удар. Во время нанесения удара вы должны немного продвинуть вперед переднюю ногу, задняя же рука в это время должна находиться так высоко, чтобы кисть защищала лицо, а локоть — бок.

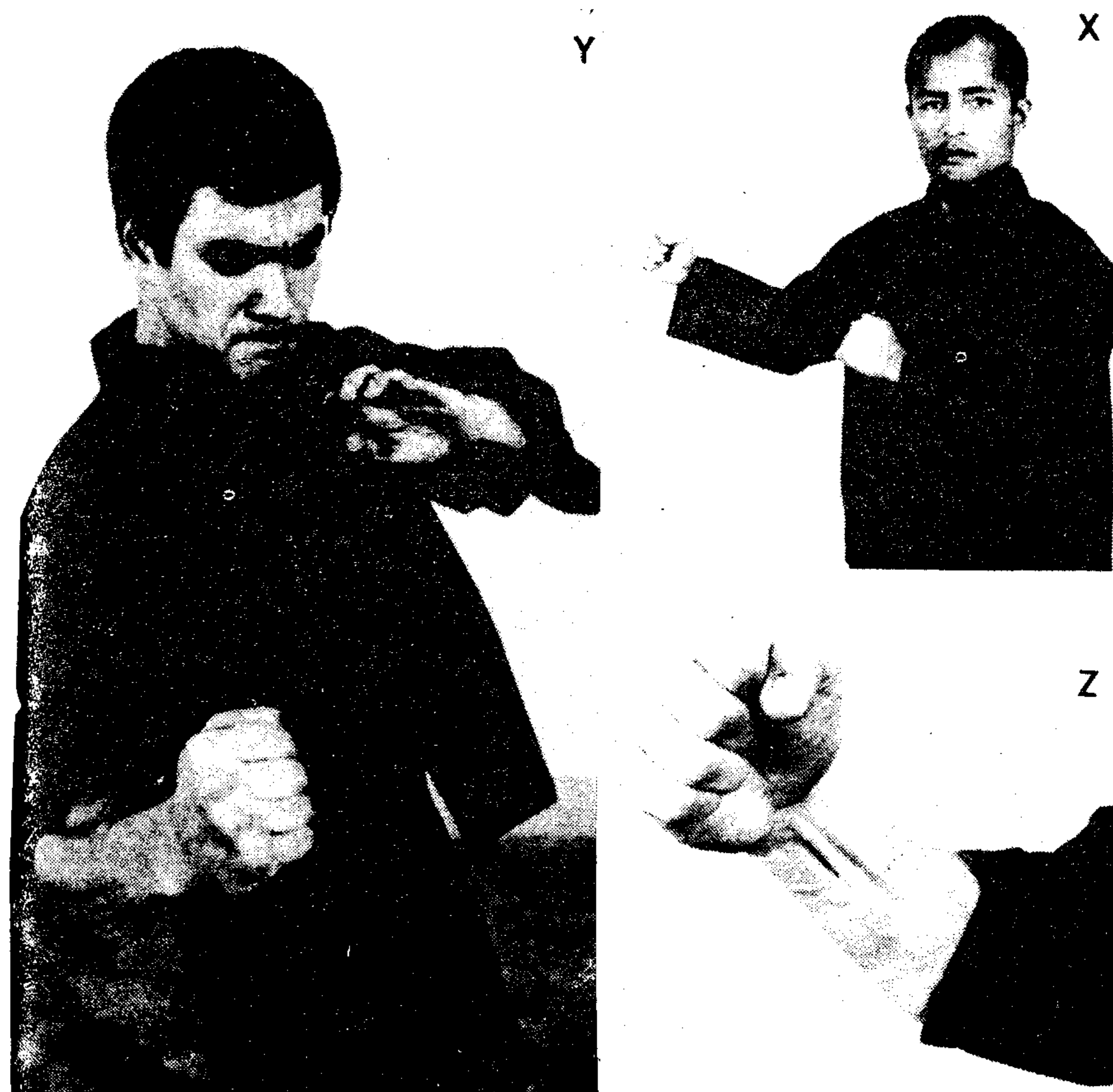
Удар должен наноситься из защитной стойки, чтобы он был неожиданным для противника, после его завершения вы возвращаетесь в эту же стойку. Плечо ведущей руки должно быть продвинуто так, чтобы вы имели возможность нанести удар в подбородок, как это изображено на снимке "у".

Двигаться вы должны меньше, чтобы ваш удар имел большую силу без лишнего расхода энергии. Если вы слишком замахиваетесь, то удар превращается в широкий замах без силы, как это на снимке "х".. "Полукруг" должен быть небольшим, как на снимке "у". Если замах слишком велик, то это затрудняет и защиту.

Чем больше согнут ваш локоть, как на снимке "з", тем быстрее и эффективнее ваш удар. Рука должна напрячься за мгновение до того, как кулак достигнет цели.

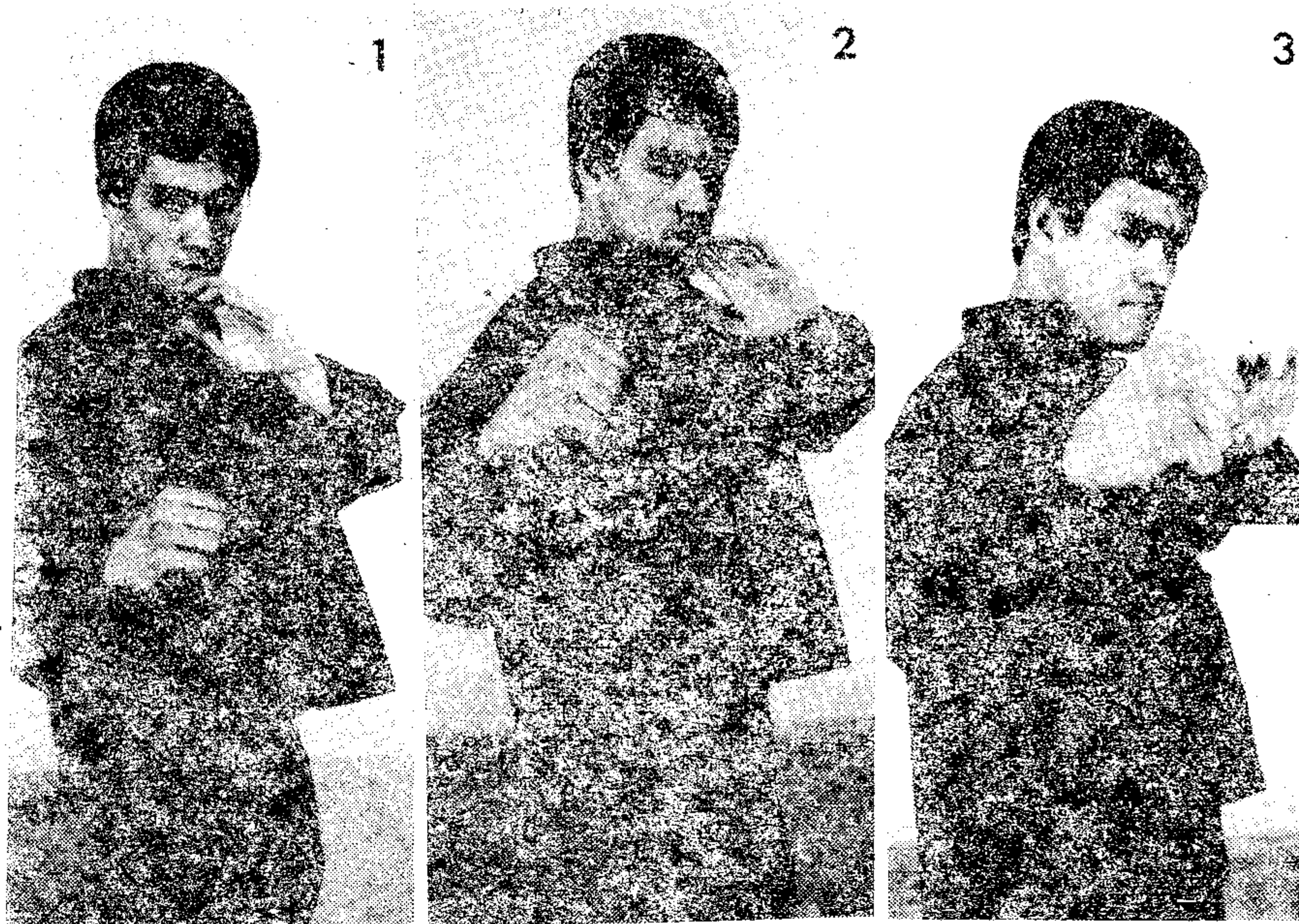
Чтобы нанести удар из защитной стойки снимок 1, пусть ваша задняя рука находится высоко, как на снимке 2, а пятка вашей ведущей ноги должна быть развернута наружу, чтобы вы могли без усилий поворачиваться на ней. Затем быстро повернитесь в бок против часовой стрелки, одновременно нанося удар, снимок 3, и перемещая тяжесть тела на заднюю ногу. Ориентируйтесь на быстроту и резкость нанесения удара. Как и остальные удары, куку должен стремиться "сквозь" тело противника. Труднее всего достичь полного контроля над своим телом во время удара.

Кука ведущей рукой должен использоваться с умом. Если противник хорошо владеет защитой, это единственная возможность пробиться сквозь нее или заставить его открыться. Но эффективнее всего кука, если вы приближаетесь к противнику или удаляетесь от него. Если же ваш противник наносит длинные удары с широким замахом, кука лучший контрудар.



Против борца, стоящего в такой же стойке, как на снимке 1, кука ведущей рукой чаще применяется, когда противник опускает заднюю руку, как на снимке 2, или после того, как противник ударил ведущей рукой. Удар наносится в то время, когда тяжесть тела приходится на заднюю ногу, а корпус поворачивается на ступне продвинутой передней ноги, как на снимке 3.

Против борца, стоящего в противоположной стойке, снимок "А", Брюс проводит ложный выпад — слегка нагнувшись проводит ложный удар задней рукой, снимок "В". Когда противник в блоке опускает свою ведущую руку, он проводит высокий удар — кука в подбородок, снимок "С".



Кука естественно входит в комбинацию с шагом в сторону. Двигаясь наискось, вы облегчаете себе замах на противника. Кука может также наноситься и в том случае, когда противник двигается в сторону.

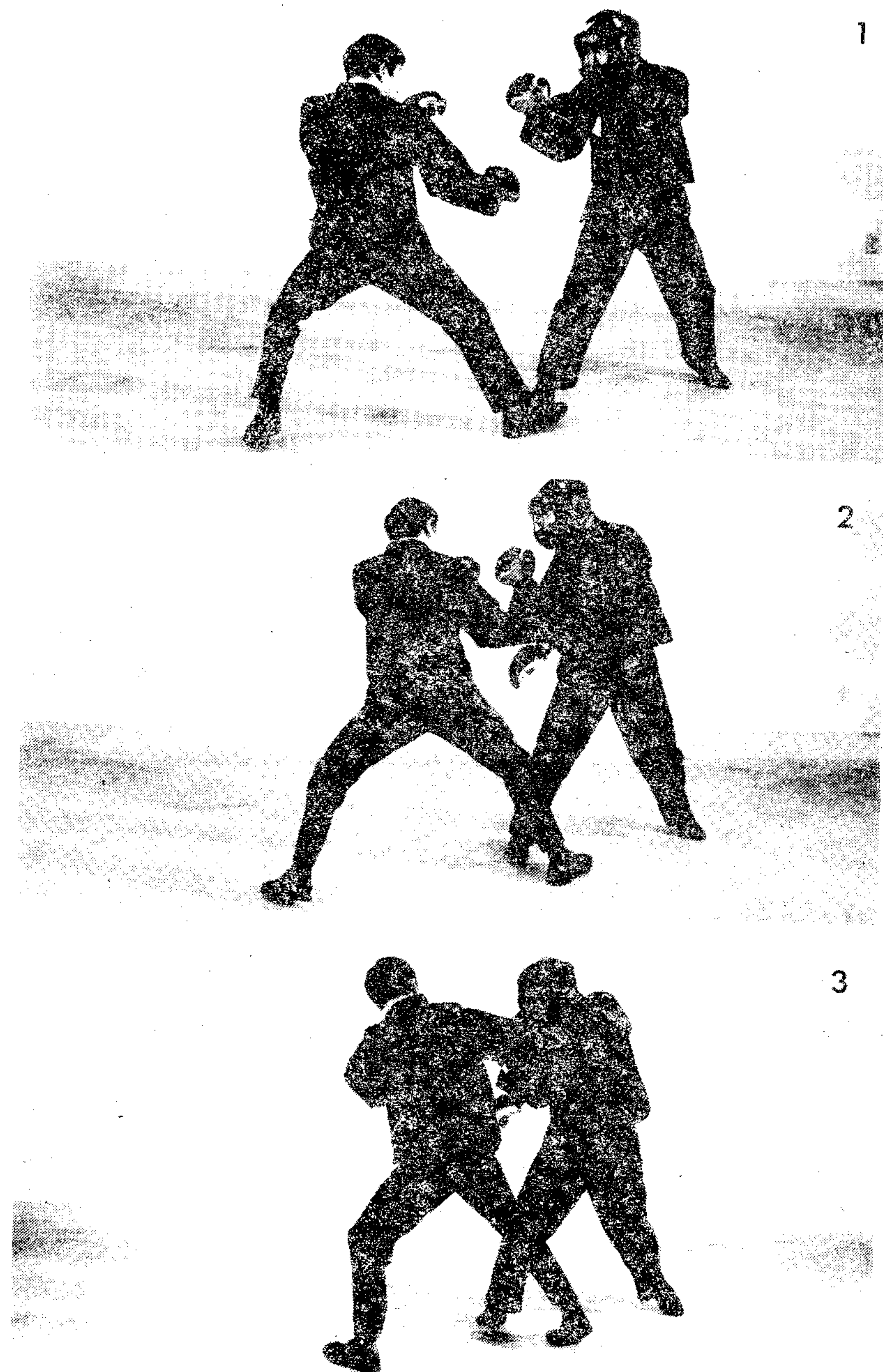
Этот удар хорош и в ближнем бою. Он наносится со стороны и обычно вне видимого противником поля. Помимо всего, этот удар легко проходит через защиту и очень хорош после прямого удара, которым вы привели в замешательство противника.

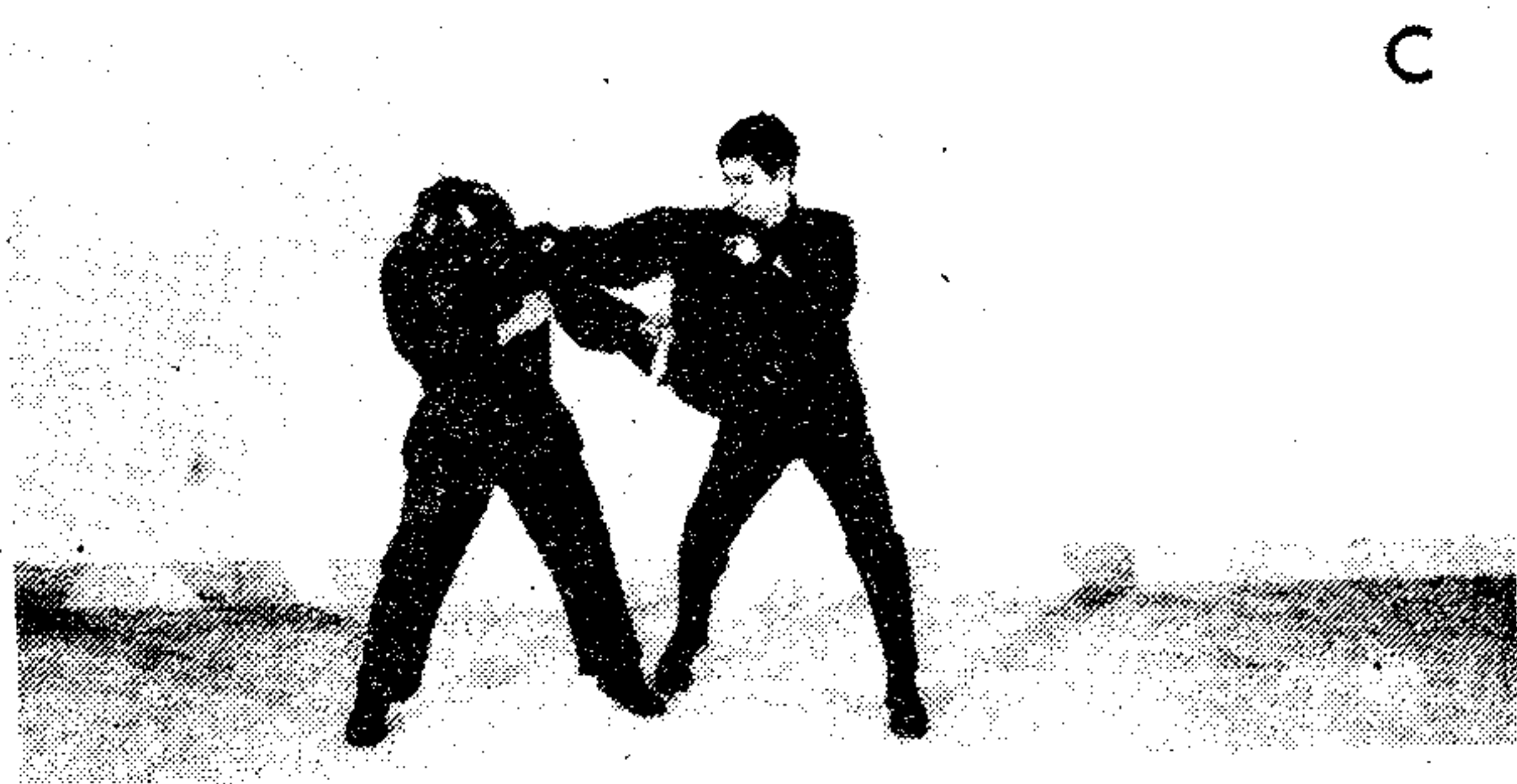
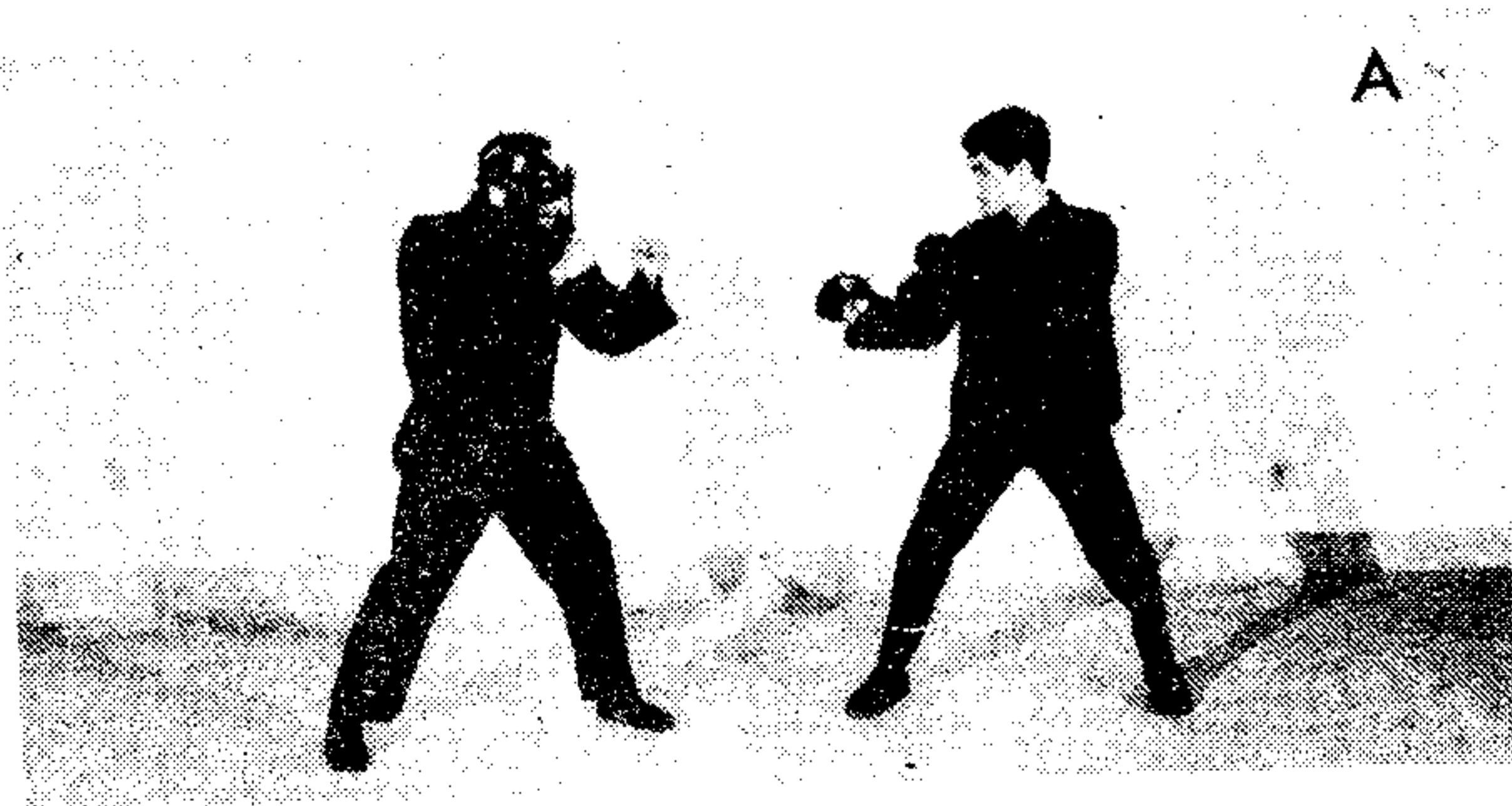
Кука в корпус особенно хорош в ближнем бою. Корпус — легкая цель, больше головы и менее подвижен. Чтобы приблизиться к противнику, нанесите ложный удар в голову и шагните вперед передней ногой, нанося удар ведущей рукой в середину корпуса.

Задняя рука должна быть около вашего лица.

Несмотря на то, что для боя на средней дистанции рекомендуется прямой удар, кука также может здесь применяться, если противник блокирует или уходит от прямых ударов. Варьируйте ваши удары от высоких до низких, от единичного до комбинации.

Кука задней рукой так же хорош для ближнего боя, особенно если вы отступаете или противник отступает от вас. Этим ударом вы можете привести противника в замешательство, чтобы потом нанести удар передней рукой.





Удар-кука отрабатывается на небольшом мешке или на мяче, прикрепленном резиновым шнуром. Бейте резко и не слишком сгибайте тело. Чтобы защититься от этого удара, нельзя отступать от противника, но двигайтесь прямо на удар, чтобы он прошел мимо вашей шеи.

АППЕРКОТ

Апперкот употребляется в ближнем бою. Удар наносится с замахом вверх, в то время как ладонь стиснута в кулак, который повернут к вам.

Он может наноситься ведущей или задней рукой. Апперкот почти бесполезен против быстрого прямого противника, который длинными прямыми ударами атакует ваше лицо. Но это естественное оружие против борца, который опускает голову и атакует, дико размахивая руками.

Чтобы нанести удачный апперкот, ваши колени должны быть немного согнуты перед ударом, а во время удара вы их резко выпрямите. В момент контакта вы должны стоять на пальцах и немного нагнуть тело назад. Тяжесть тела должна приходиться на левую ногу, если удар наносится правой рукой и наоборот.

Против стоящего в правосторонней стойке борца, применяйте левую руку для захвата его правой руки, одновременно проводя правый апперкот ведущей рукой. Чтобы нанести левый апперкот задней рукой, отведите ведущую руку к лицу, чтобы ею беречь голову и быть готовыми к защите от контрудара, левую руку следует слегка опустить, чтобы удар шел вверх и в сторону.

ГЛАВА II

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ В НАПАДЕНИИ

Для атаки лучше всего подходят быстрые удары ногами. Удар должен наноситься прежде, чем противник сможет подготовиться к обороне или уклониться. Старайтесь не дать противнику возможности использовать ваш удар ногой в своих целях. Поэтому наносите удары сильно и резко.

В ходе тренировки будьте внимательны при нанесении удара и отводе после него ноги. Удар наносите резким рывком от колена, чтобы он был более сильным, и в комбинации с боковым замахом, чтобы достиг большей скорости.

Научитесь контролировать свое тело, чтобы вы могли наносить удар как при прямом, так и при согнутом корпусе, с уровня земли и в движении — наступая и отступая, поворачиваясь вправо или влево.

УДАР ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ В КОЛЕНО И В ГОЛЕНЬ

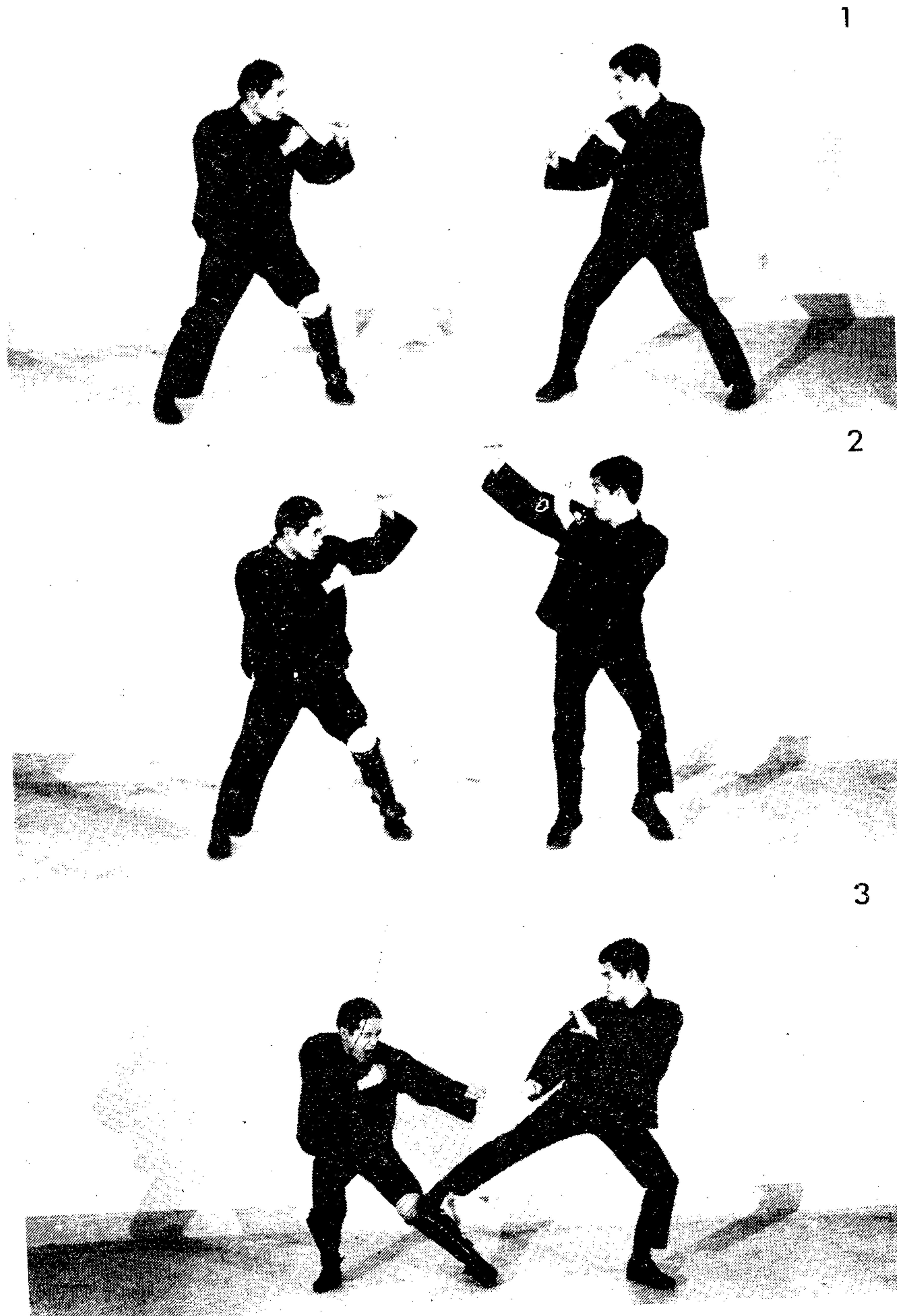
Для опытного борца естественно начать атаку с ударов ногой, т. к. она сильнее и длиннее руки. В ДКД в начале боя чаще всего применяется низкий удар ногой сбоку — в колено или в голень. Удар ногой взрывной и наносится толчком или рывком, он может повредить колено противника. Борец с хорошей техникой для более успешной атаки объединит удары в комбинацию. Но даже если удар и не получится достаточно эффективным, он все равно лишит противника мужества и инициативы и заставит его держаться на расстоянии.

Против борца, который стоит в стойке, показанной на снимке 1, Брюс применяет следующую комбинацию: он поднимает ведущую руку, чтобы ввести противника в заблуждение, это вы видите на снимке 2, и быстро продвигается вперед, чтобы нанести низкий удар ногой в колено, опрокидывая тем самым противника на пол, но держа и дальше ногу у колена противника, снимок 3. Посмотрите как далеко стоит Брюс от своего противника в момент начала удара.

Против борца, стоящего в противоположной стойке, снимок 1, Брюс использует такую же начальную часть атаки, т. е. поднимает руки, снимок 2, и быстро наносит удар сбоку, но на этот раз в левое колено противника, снимок 3. Обратите внимание на взгляд Брюса, он смотрит не на цель, а в глаза противника. Это делается для того, чтобы скрыть свои намерения от него.



БОКОВОЙ УДАР ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ



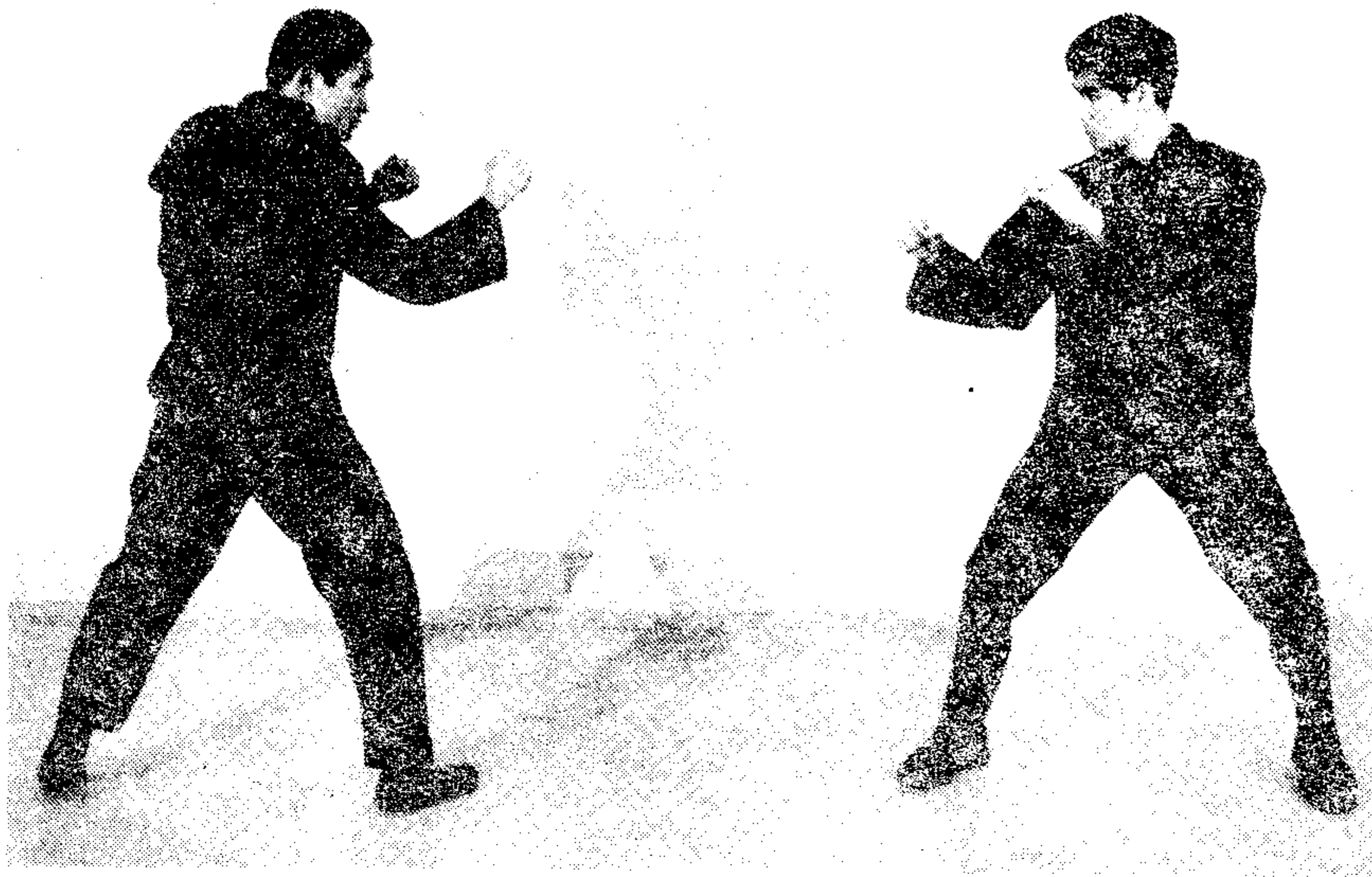
Боковой удар или удар ногой в сторону — самый сильный удар в ДКД. Этот удар настолько мощный, что даже поставив блок, противник зачастую не может его остановить и оказывается опрокинутым на пол. Удар наносится обычно из средней дистанции, но он будет сильнее и более длинной дистанции, т. к. в этом случае гораздо больше замах перед ударом.

Если противник стоит в стойке, показанной на снимке 1, Брюс поднимает руку, находясь на средней дистанции от него, снимок 2, вторую руку держит внизу, защищаясь от возможного контрудара ногой. Он быстро наносит удар в сторону, в ребра противника, снимок 3, отбрасывая его назад, снимок 4. Хотя этот удар очень силен, его трудно применить против борца, опытного в защите.

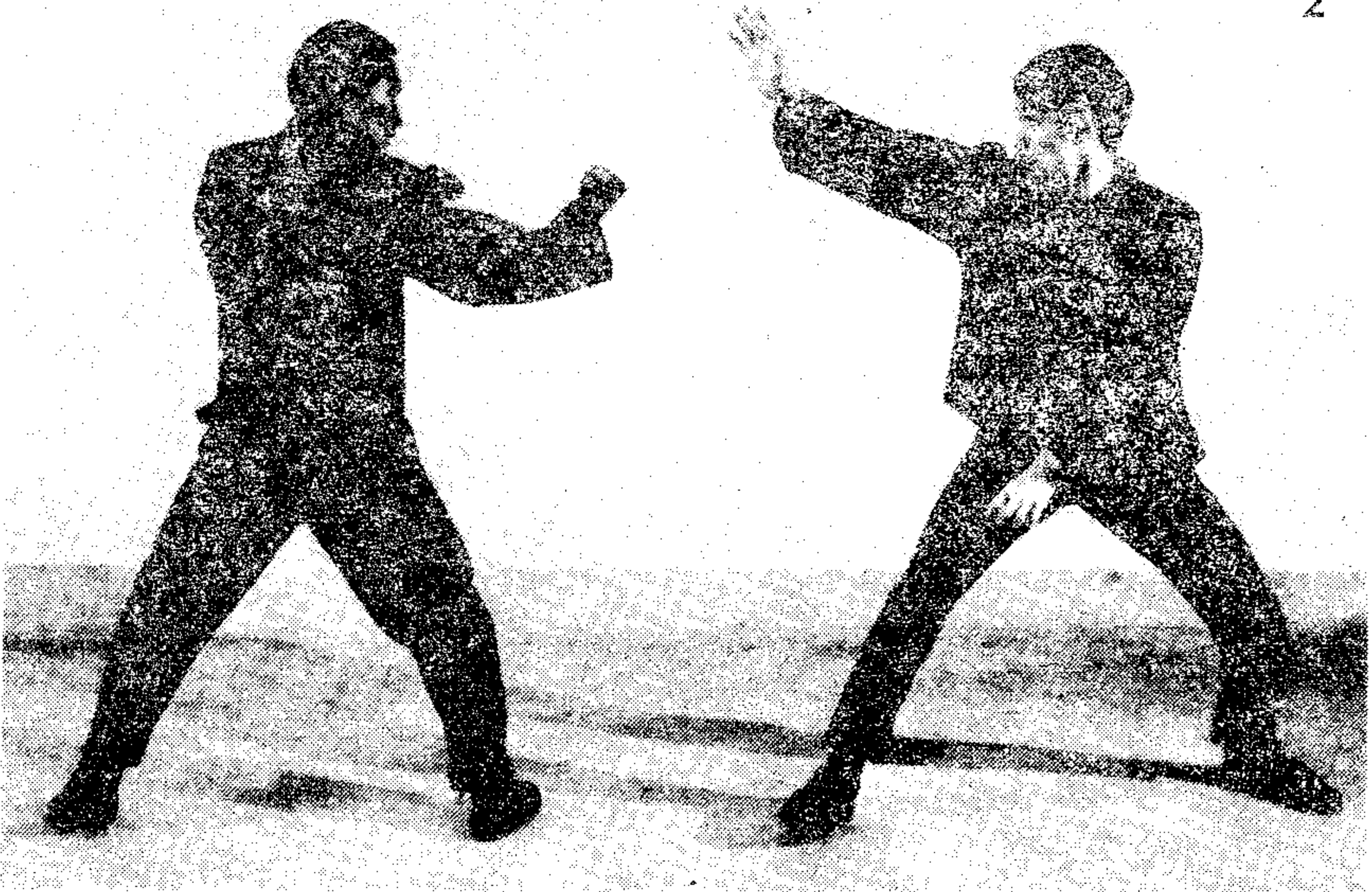
Защищаться от удара можно или отступив или захватив ногу противника, которой он наносит удар.

Против борца, стоящего в стойке, показанной на снимке 1, Брюс продвигается вперед, изучая его реакцию, снимок 2. Когда противник

1



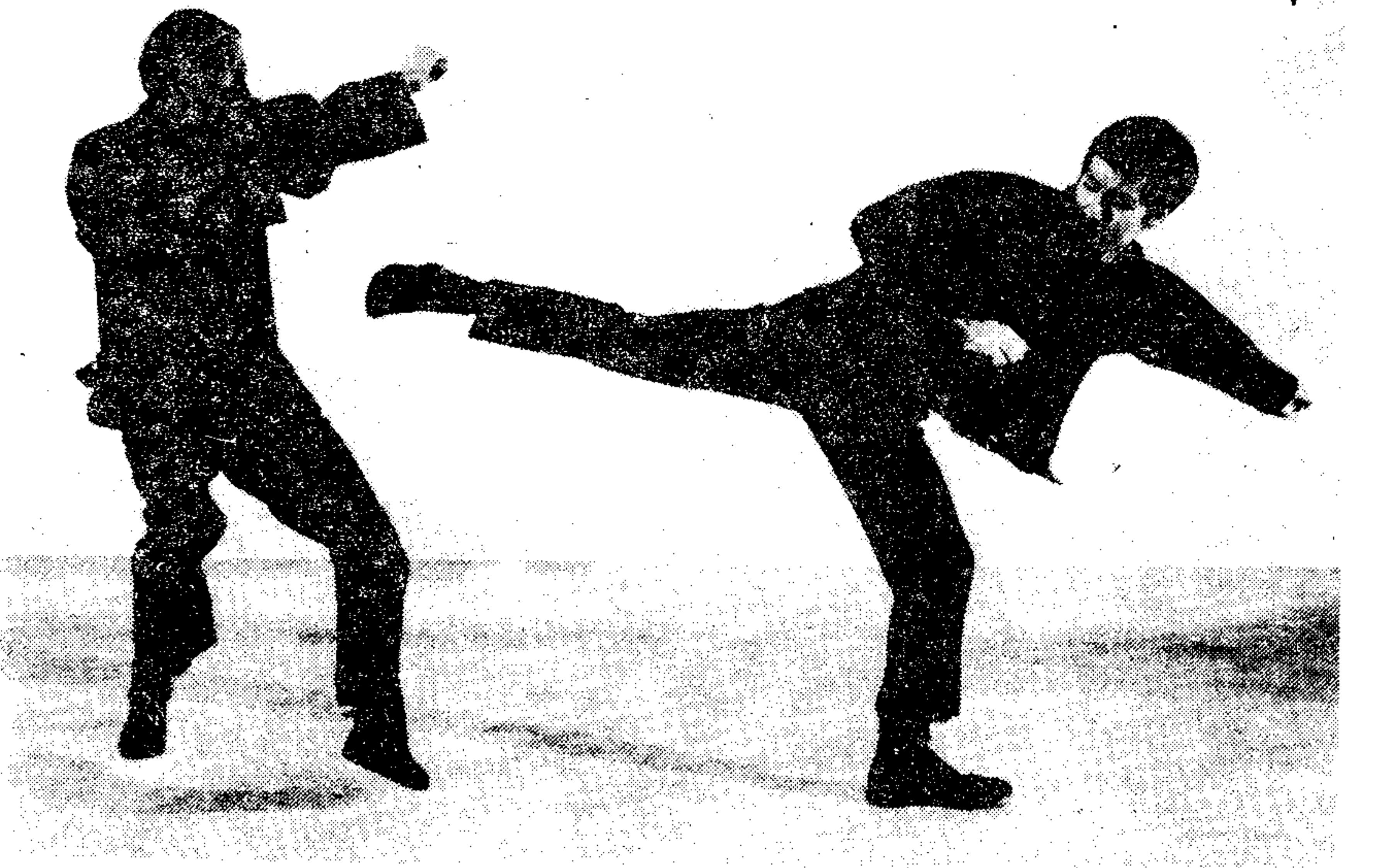
2

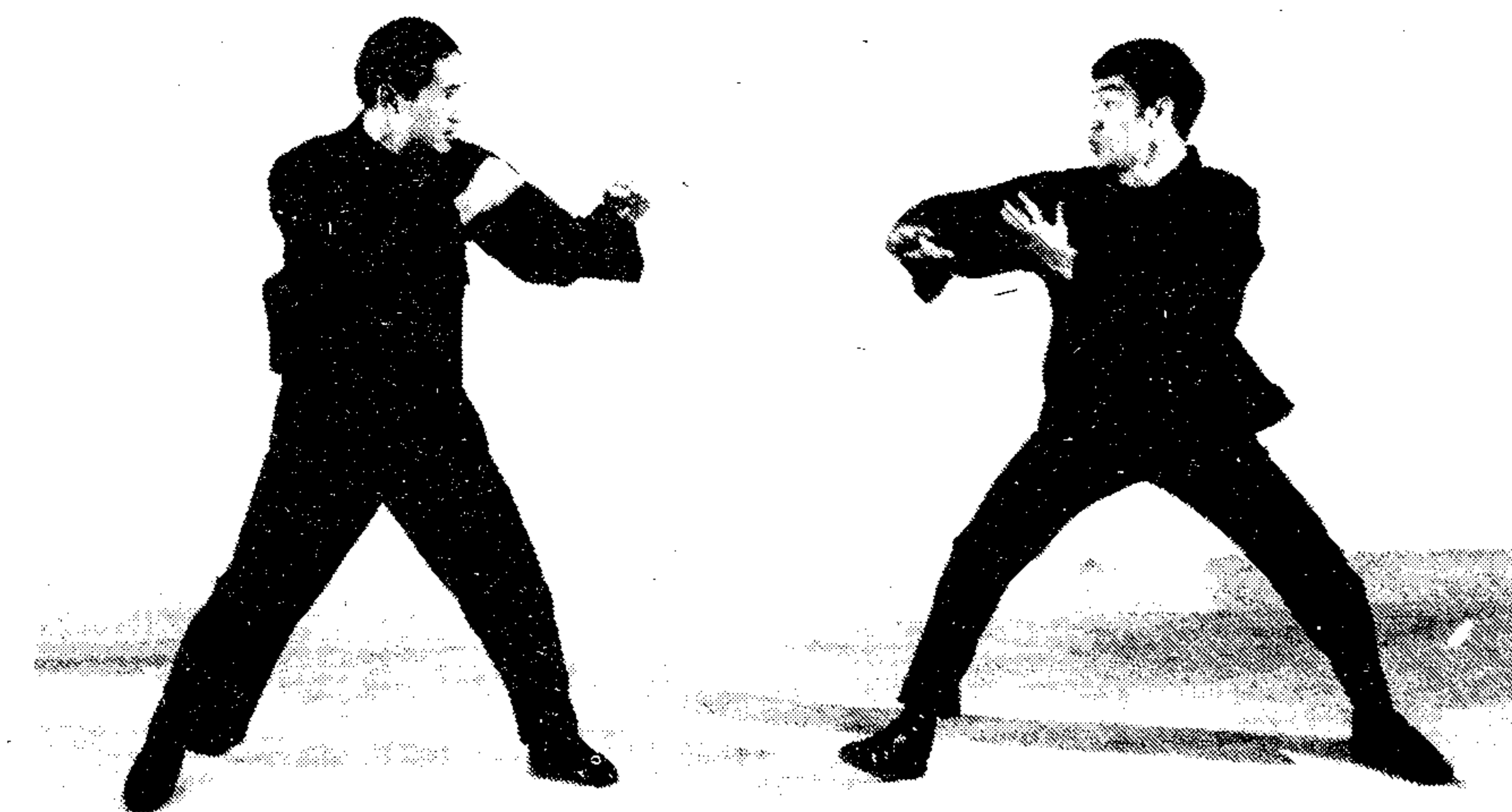
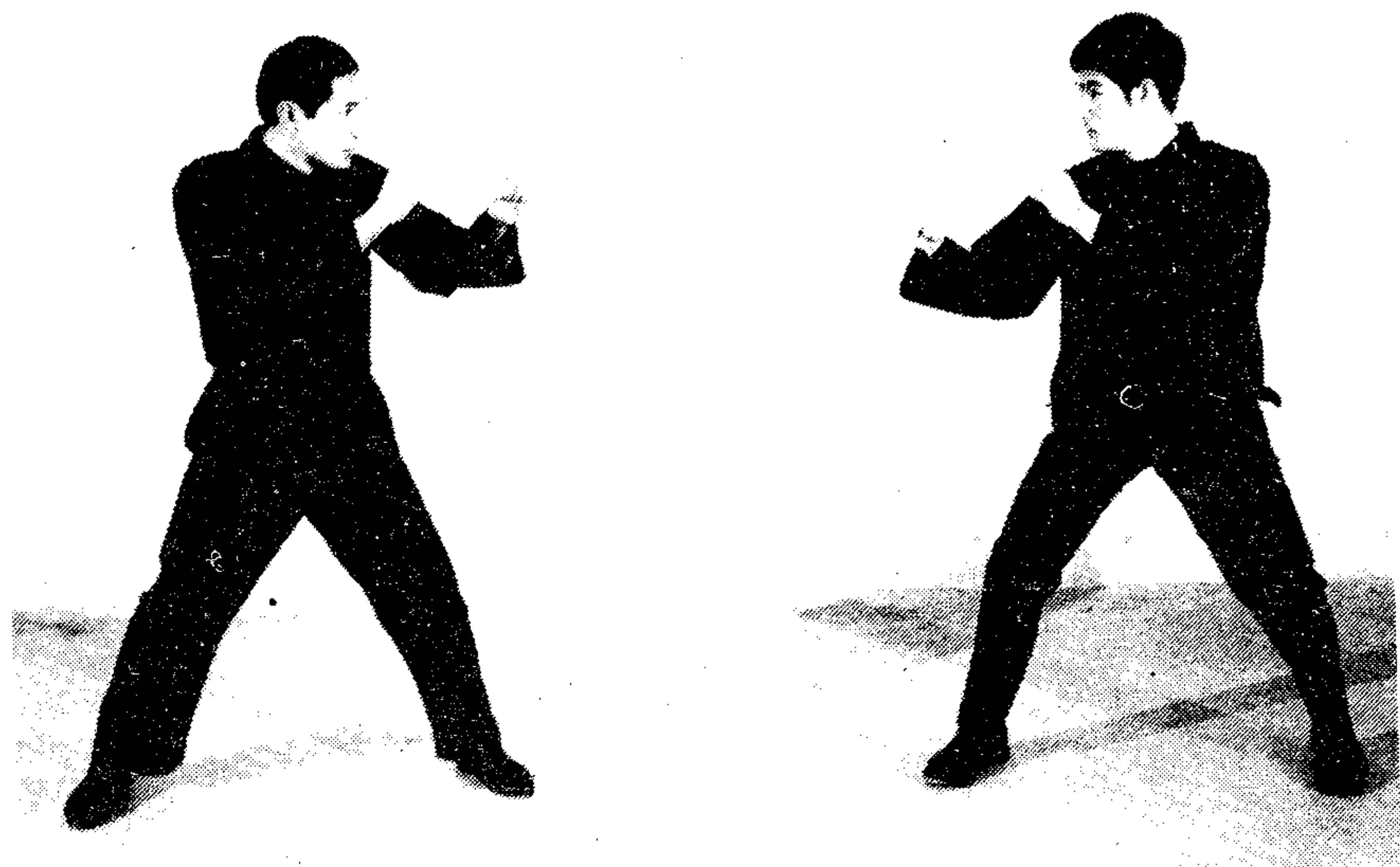


3

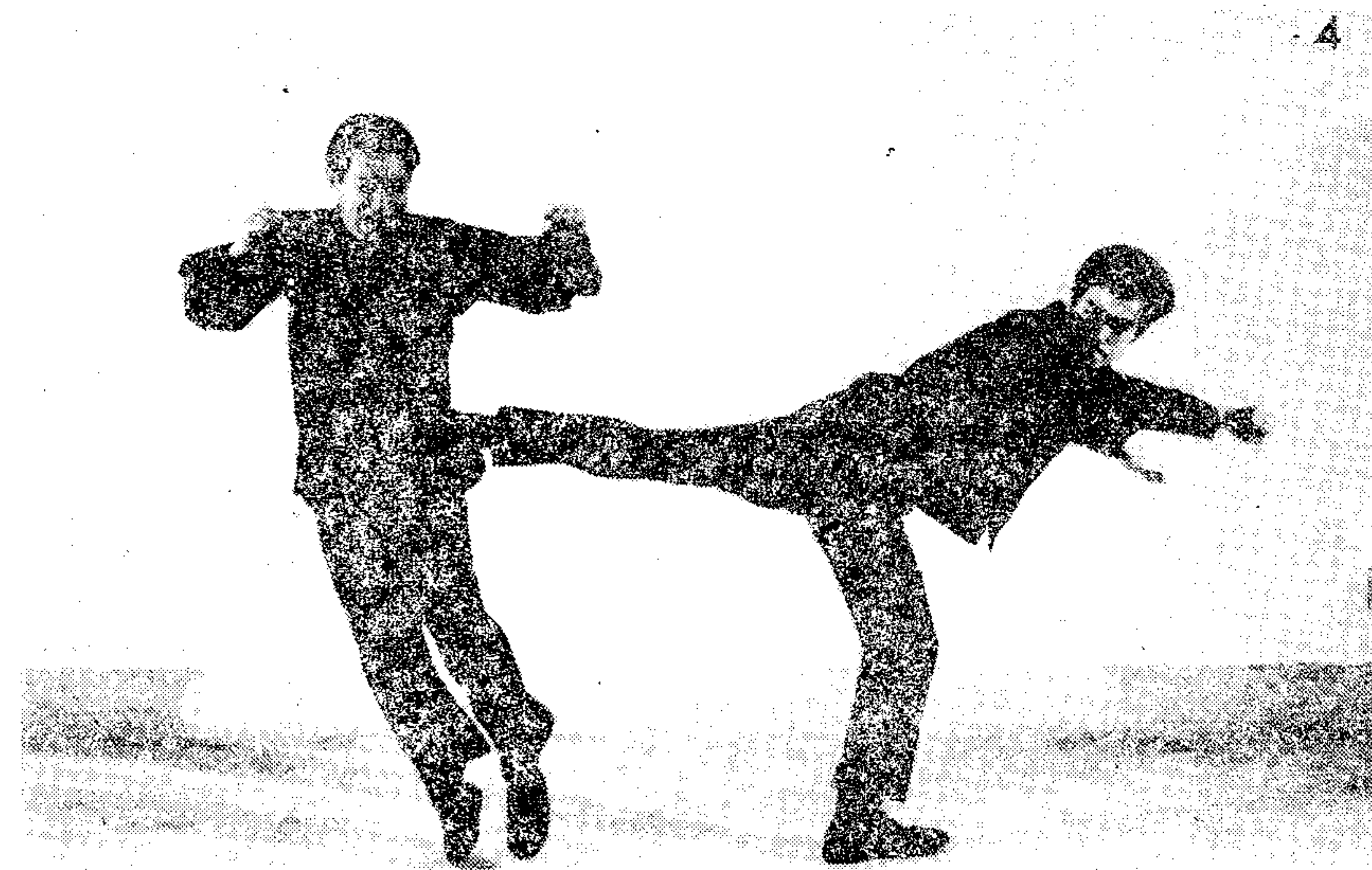


4





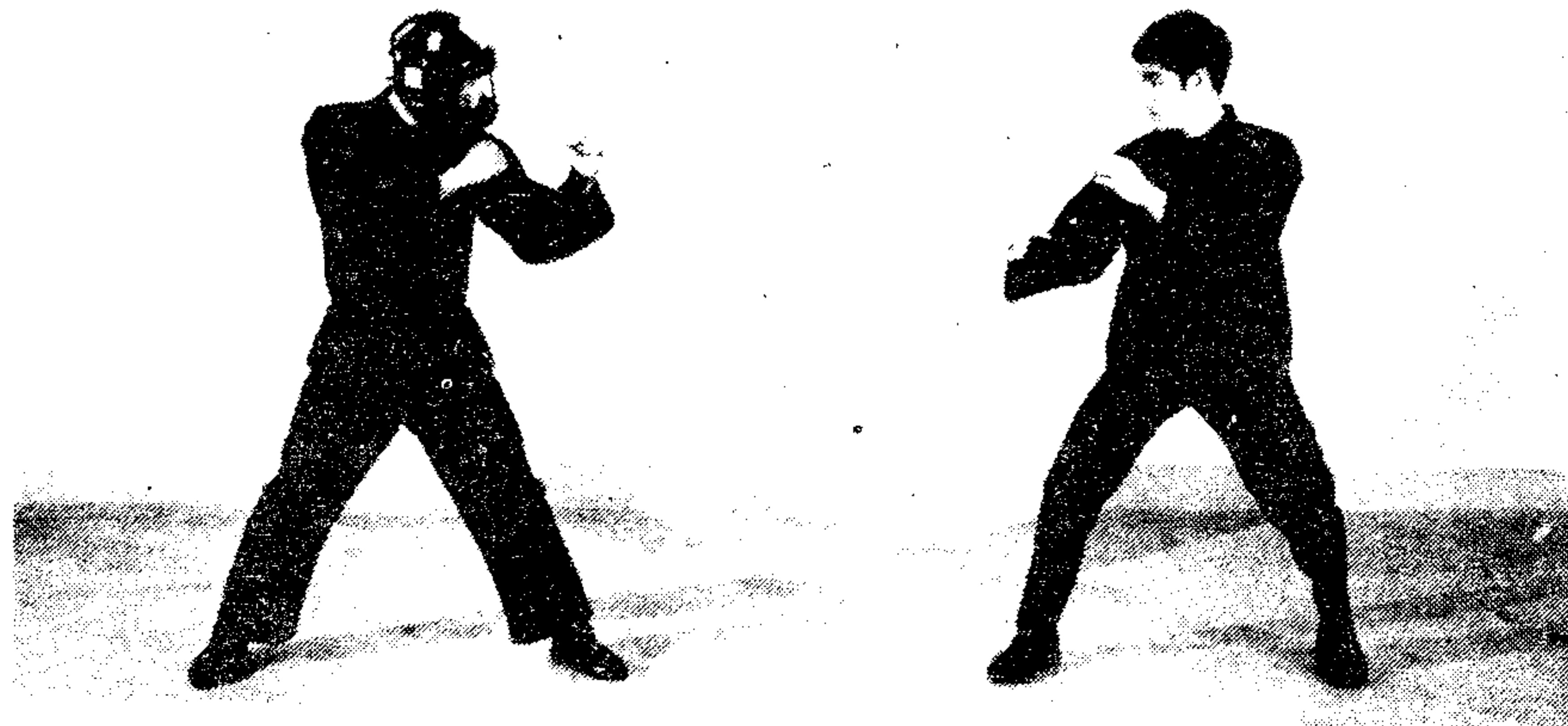
начинает отступать, Брюс, не колеблясь, продвигается вперед, снимок 3. Двигаясь быстрее противника, Брюс наносит удар в сторону, снимок 4. К противнику, стоящему в обратной стойке, снимок 1, Брюс при-



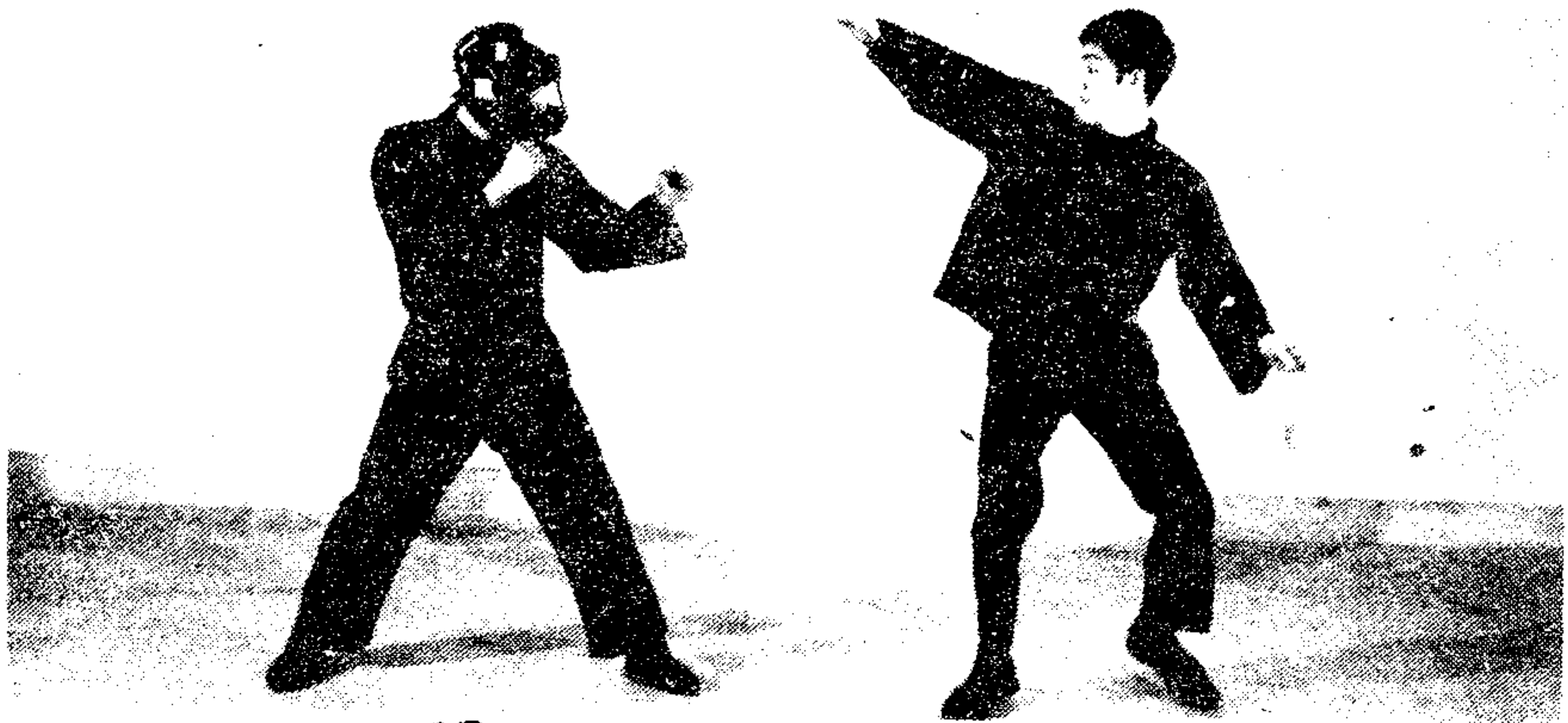
меняет обманное движение с поднятием руки и продвижением вперед, снимок 2. Но в этот раз противник не реагирует и Брюс меняет тактику — наносит высокий удар ногой в сторону, через его защиту и бьет в голову, снимок 3.

КРУГОВОЙ УДАР

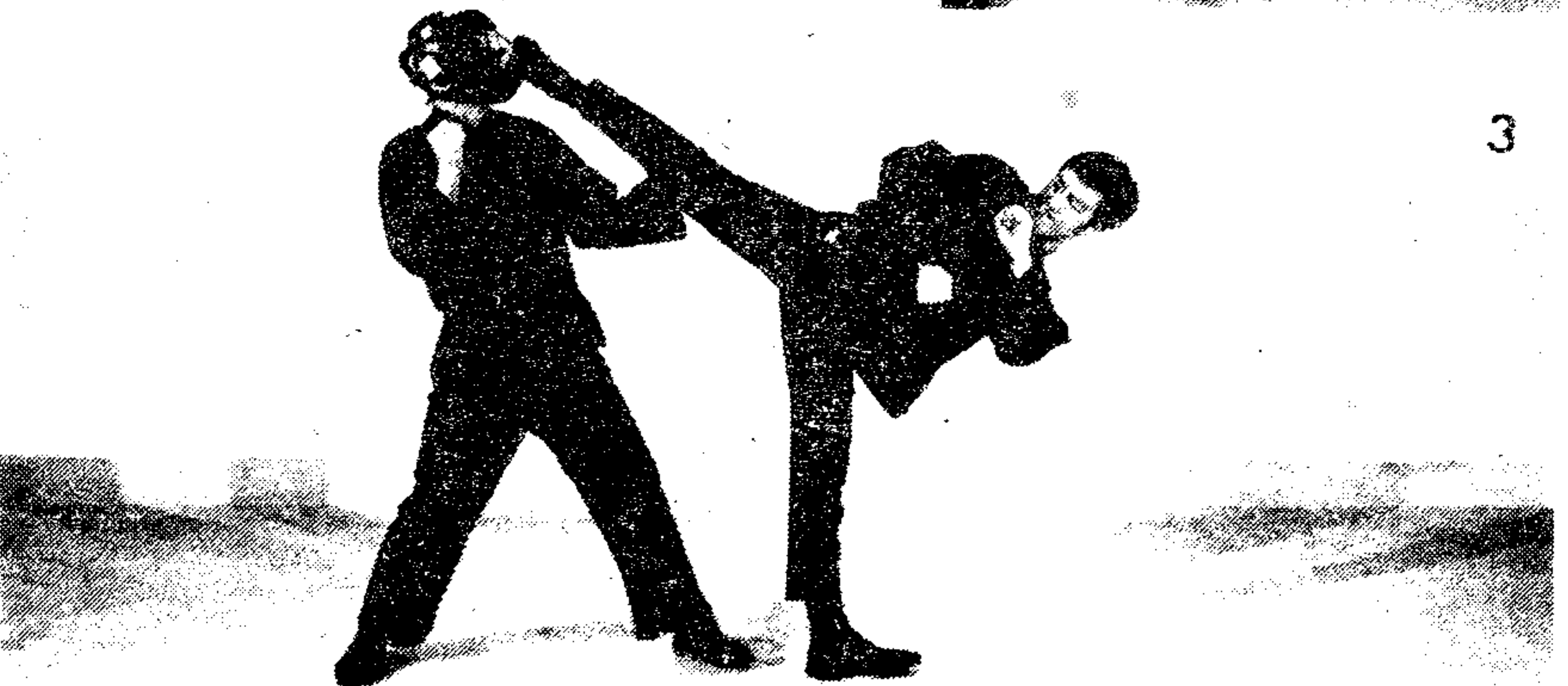
1



2



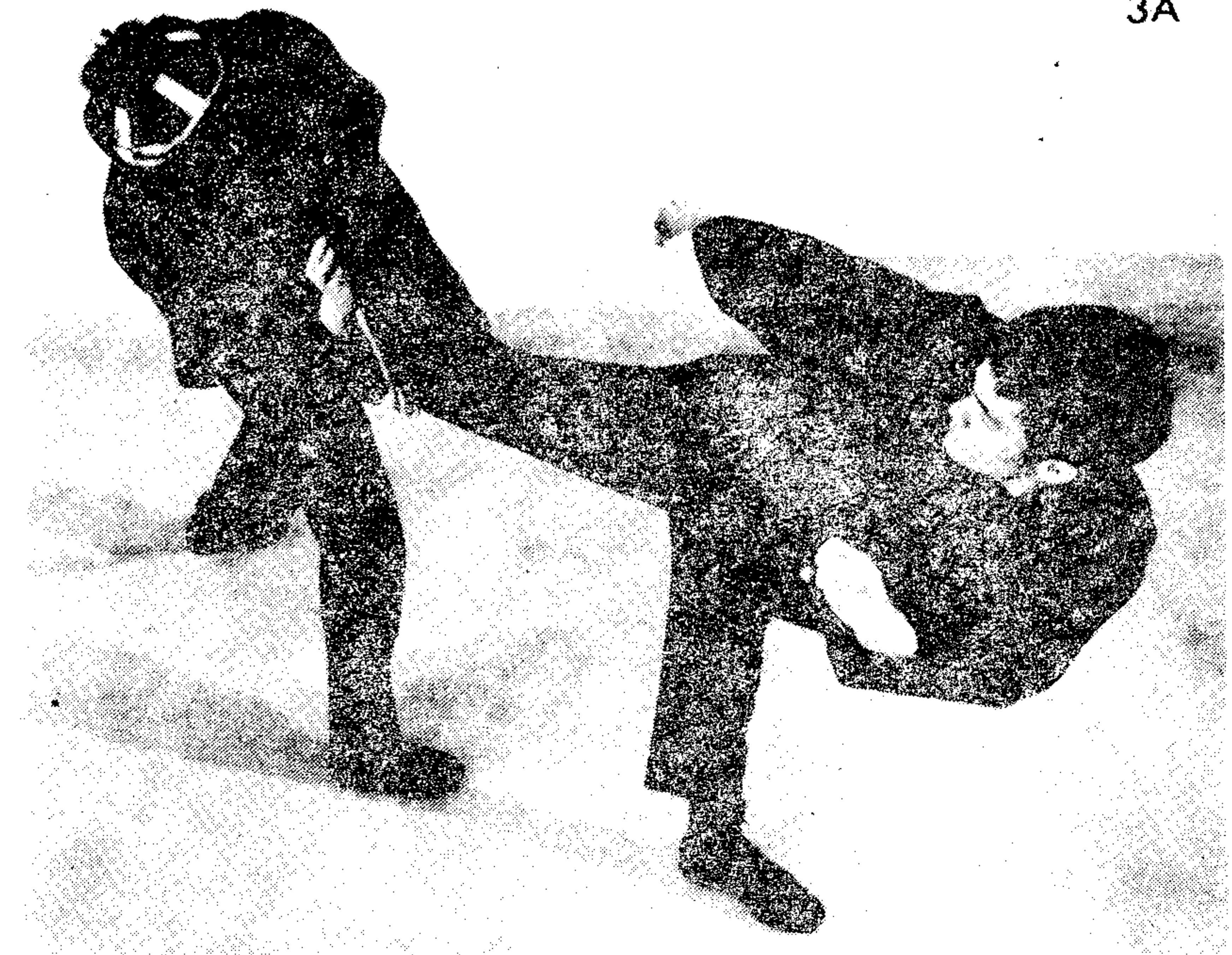
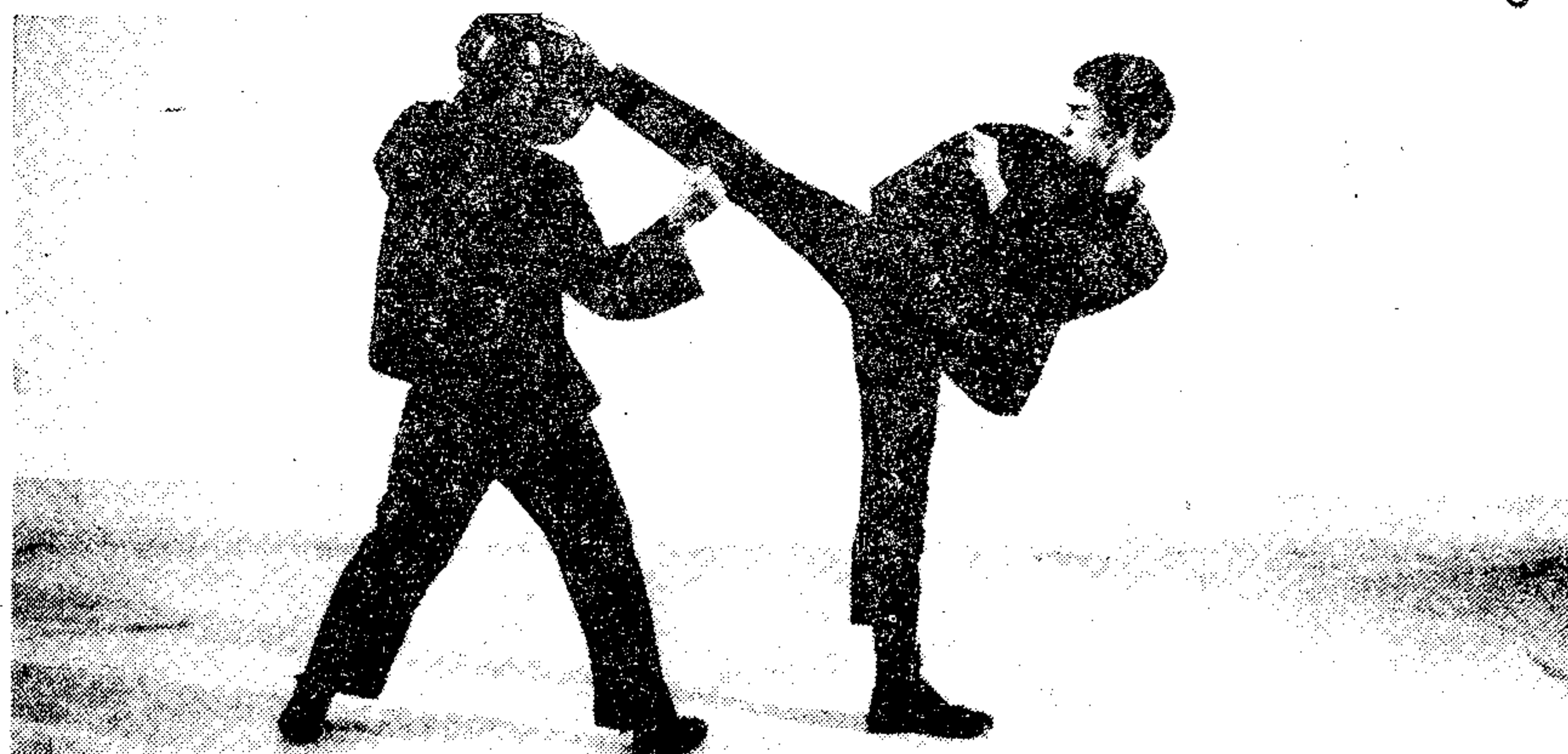
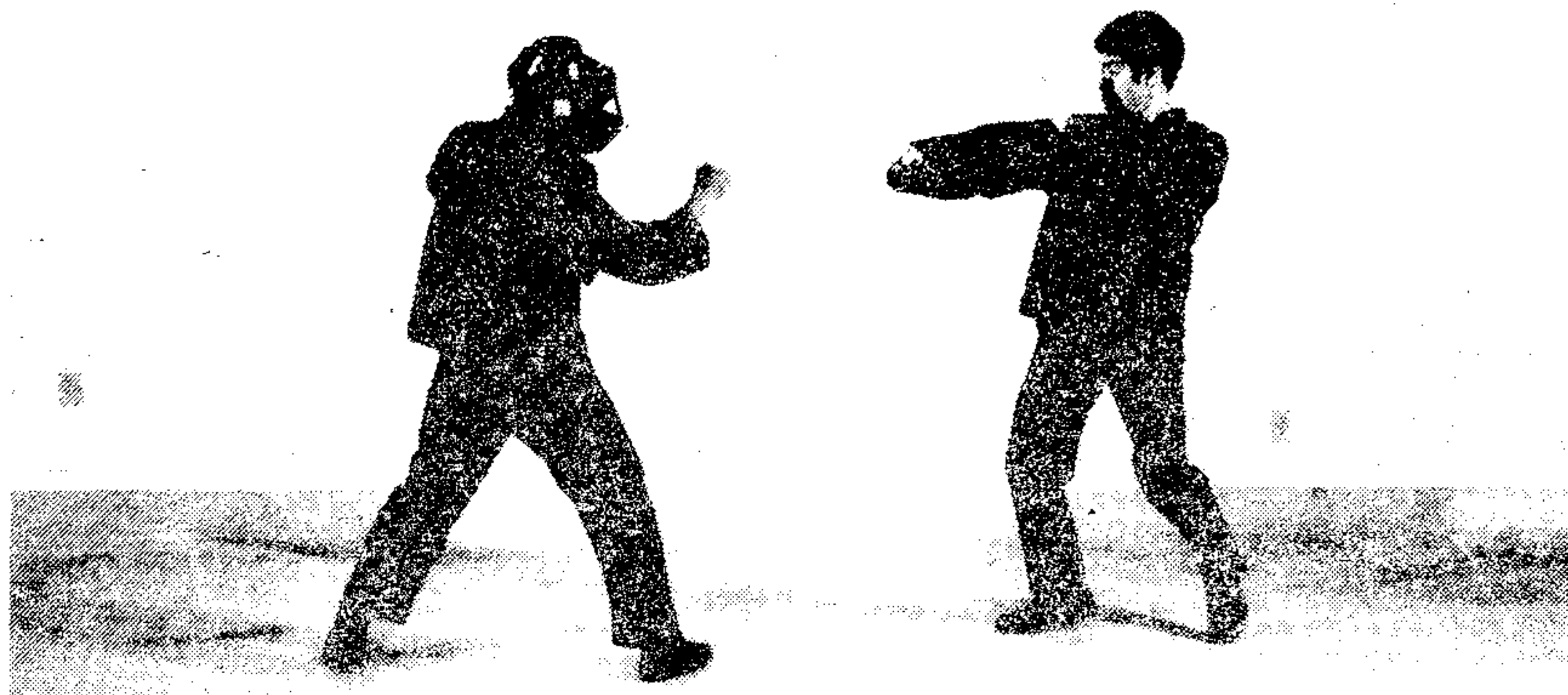
3



Этот удар очень часто применяется в ДКД, т. к. им легко поразить противника. Способ, которым наносится этот удар дает много преимуществ, в частности — не таит для вас опасности, т. к. вы при его нанесении находитесь на средней дистанции. Он наносится быстро и очень разнообразен. Им поражается голова, корпус, нижние части тела.

Против борца в правой стойке, снимок 1, Брюс наносит ложный удар коленом, заставляя его опустить защиту, снимок 2, а затем высоким ударом бьет в голову, снимки 3 и 3"А".

Чтобы заставить противника отреагировать, обманное движение должно быть убедительным. Если обманные движения идут сверху, то количество должно быть небольшим, опасно проводить более двух обманных движений. Чем сложнее атака, тем меньше у нее шансов на успех.



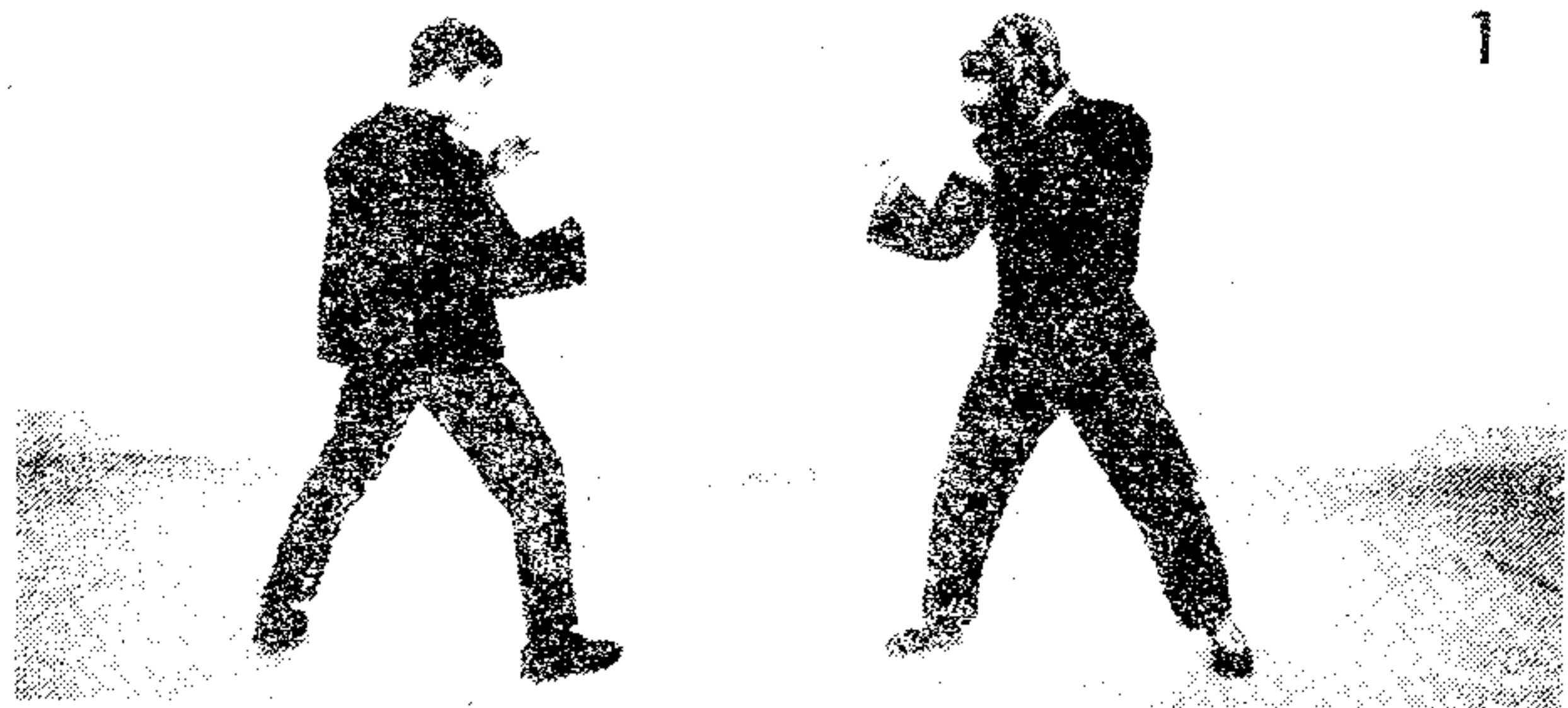
Обманное движение может также служить для уменьшения дистанции. Ваше первое обманное движение должно сократить расстояние до противника уже наполовину, а второе — завершить сближение.

Обманное движение должно проводиться так, чтобы дать противнику достаточно времени среагировать.

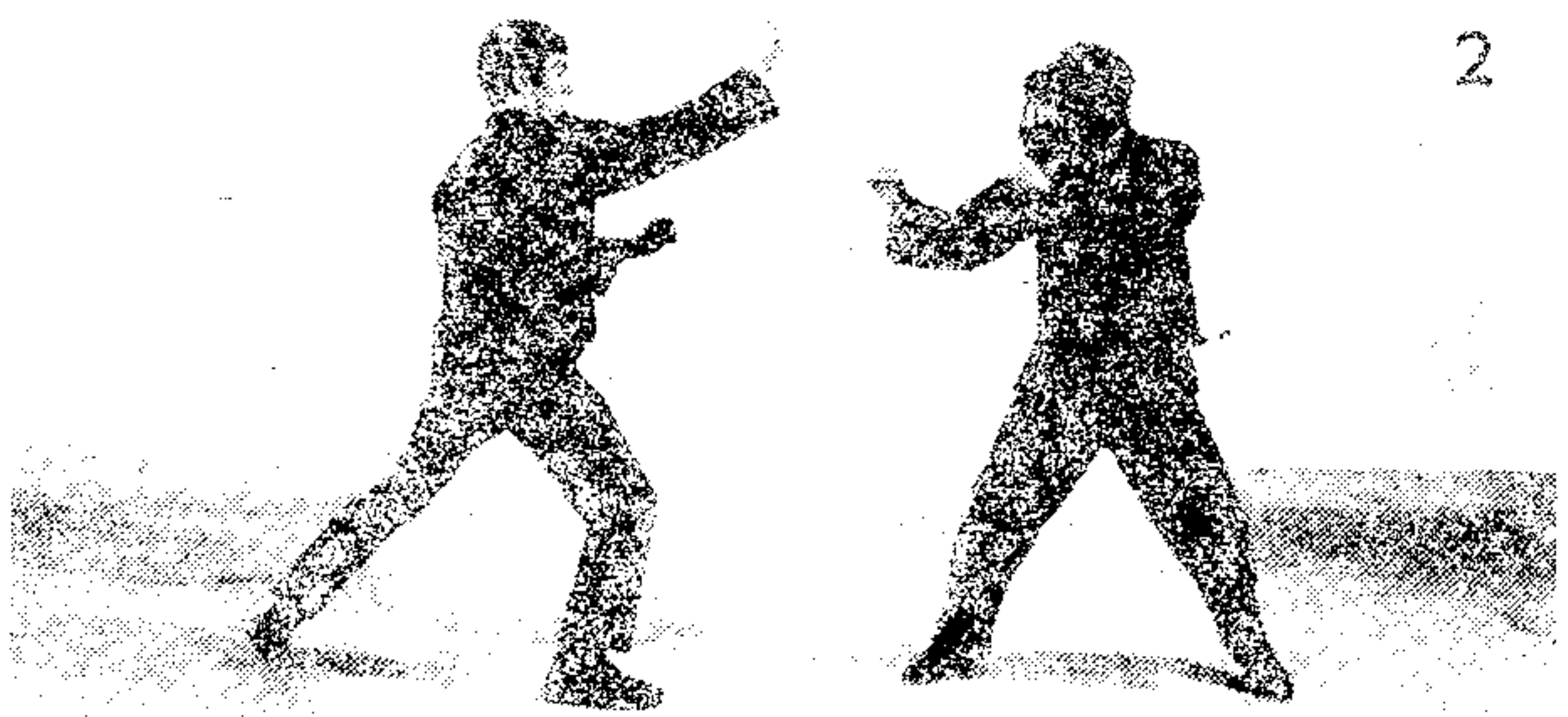
Но оно не может быть и затянутым, чтобы не дать ему возможность подготовиться к вашей настоящей атаке. Вы должны чуть опережать противника, а все ваши движения должны быть достаточно спокойными, лишь тогда вы вызовете нужную реакцию.

Против борца, стоящего в правосторонней стойке, фото 1, Брюс проводит следующее обманное движение. Он поднимает руки, как бы открывая противнику среднюю часть тела, снимок 2, а после его реакции наносит круговой удар ему в левый бок, снимок 3.

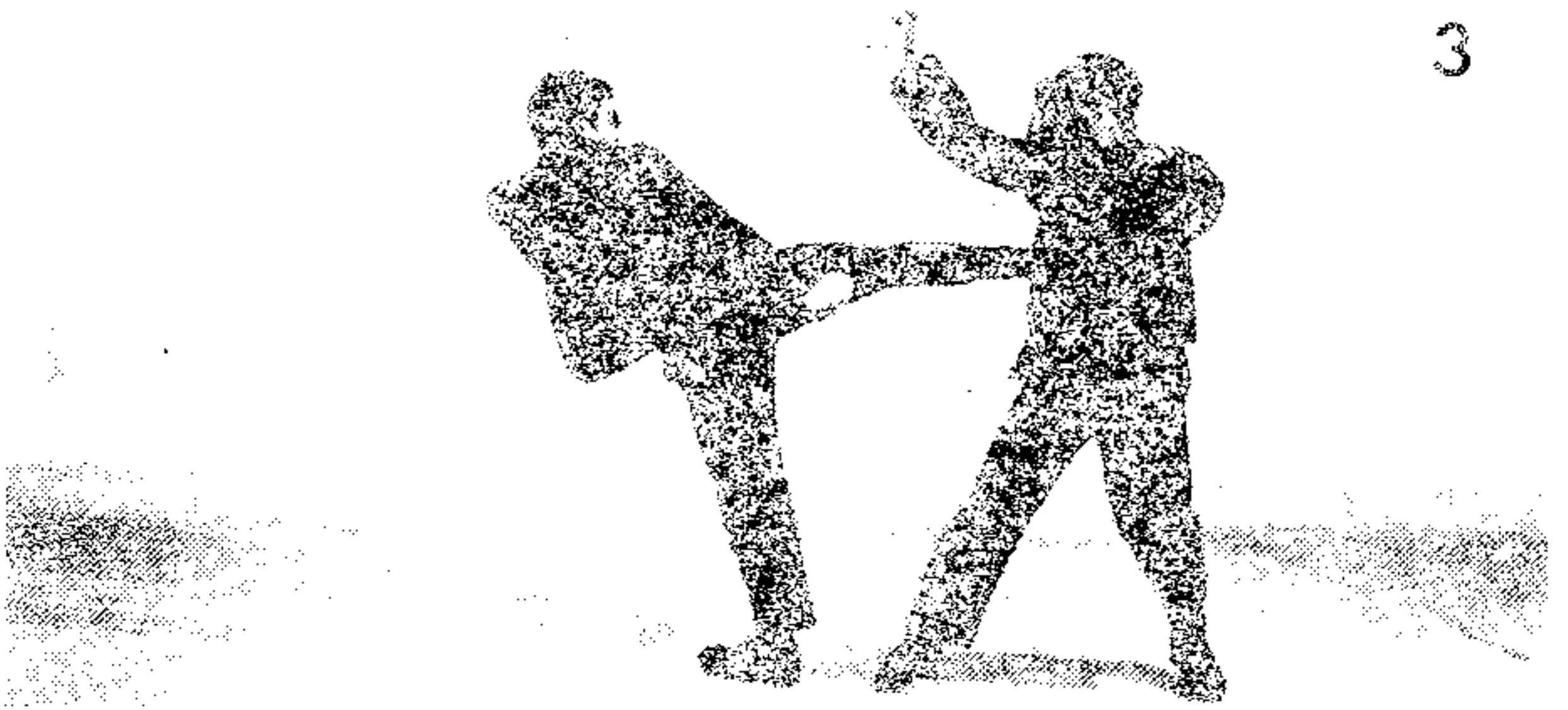
Если борец стоит в противоположной стойке, снимок "А", то Брюс опускает тело, снимок "В", и наносит ложный низкий удар, заставляя противника опустить руку, снимок "С", а затем наносит круговой удар ладью в голову. Этот удар легче провести, если противник стоит в такой же стойке, что и вы.



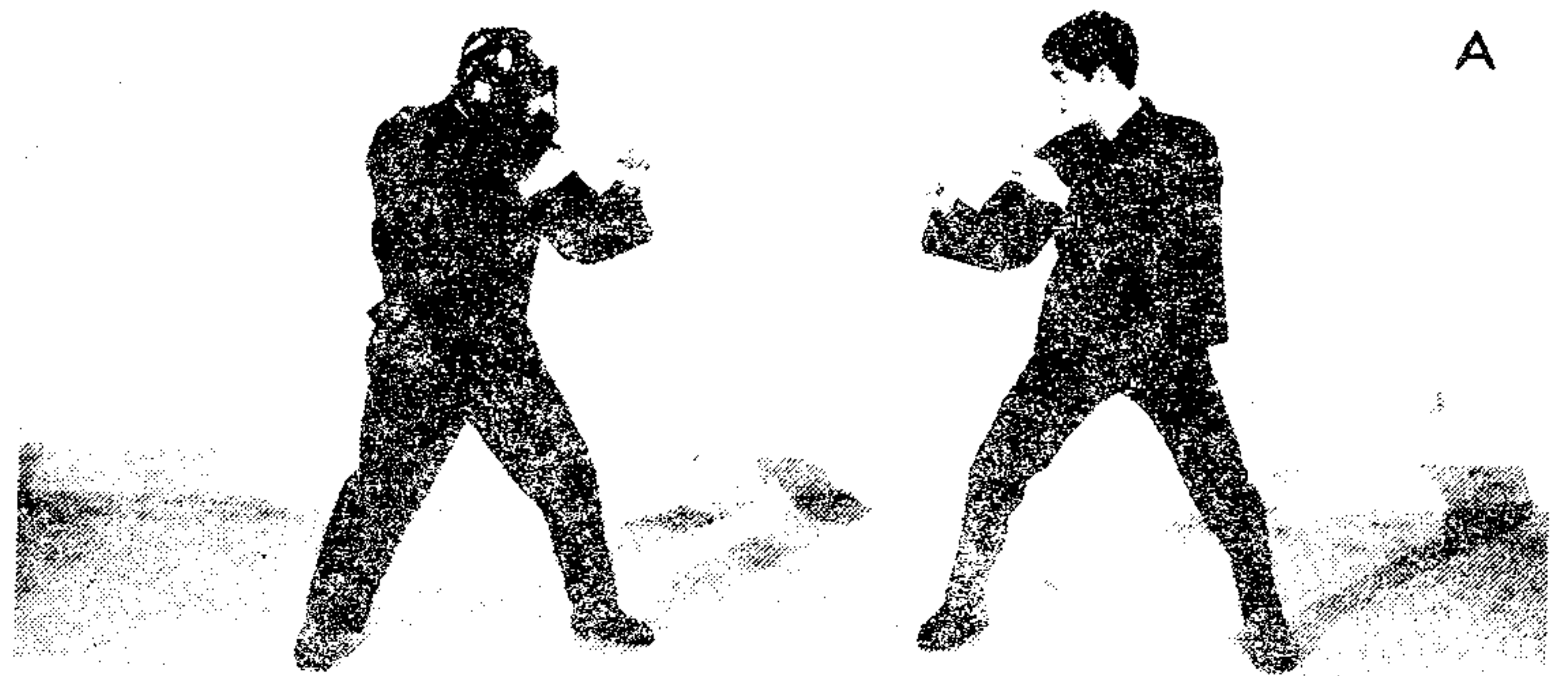
1



2



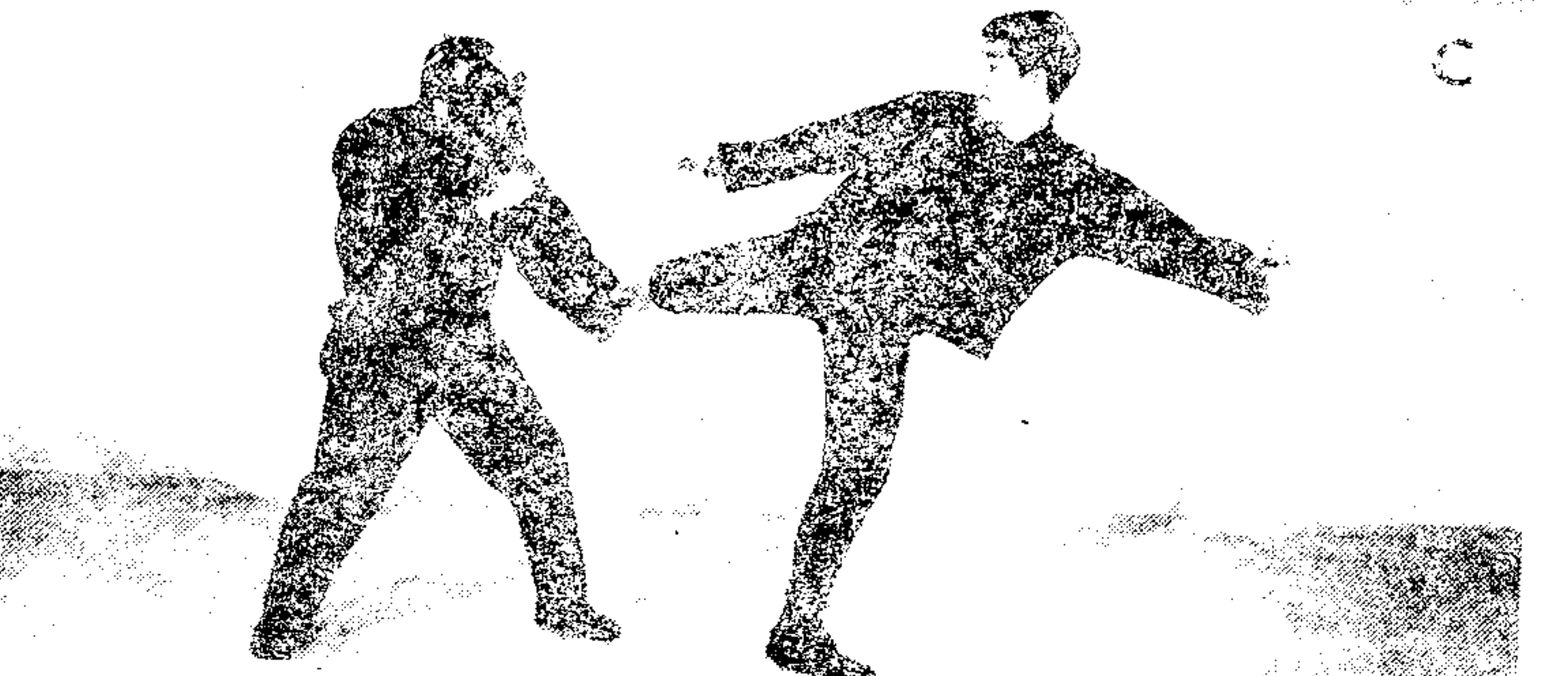
3



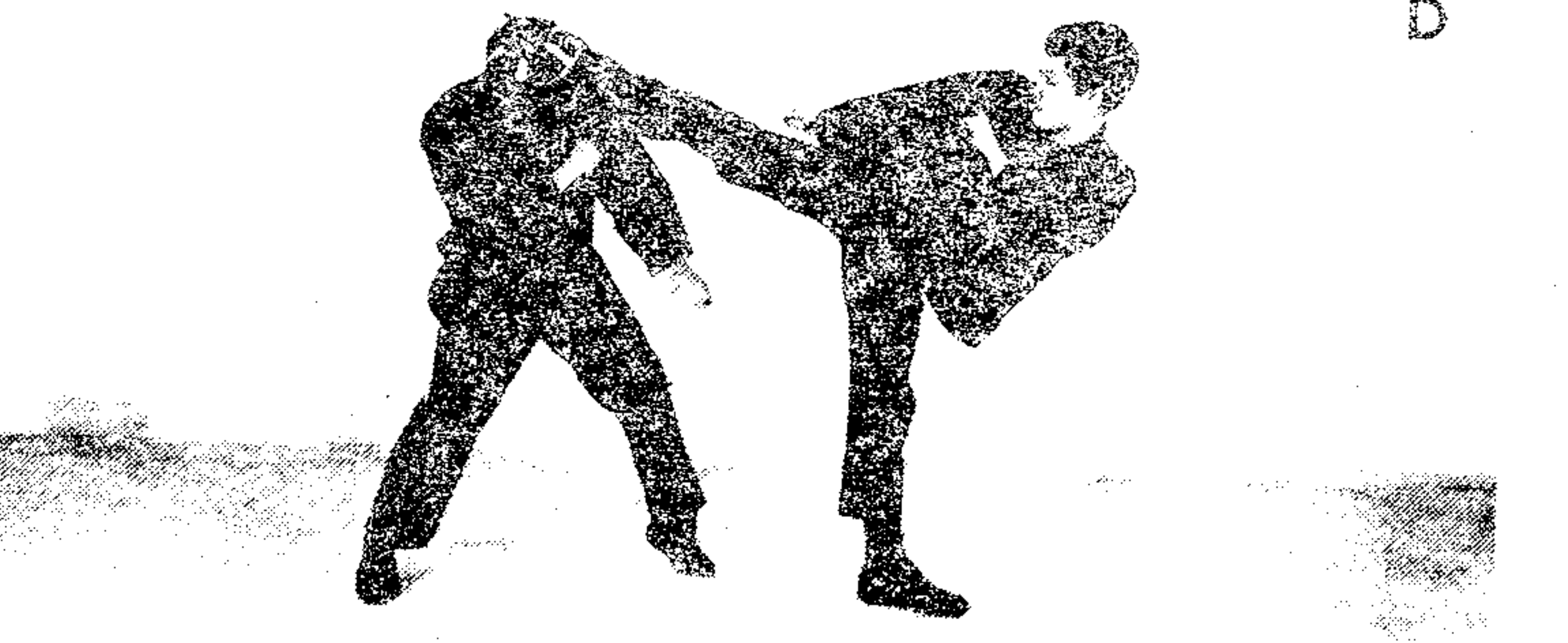
A



B

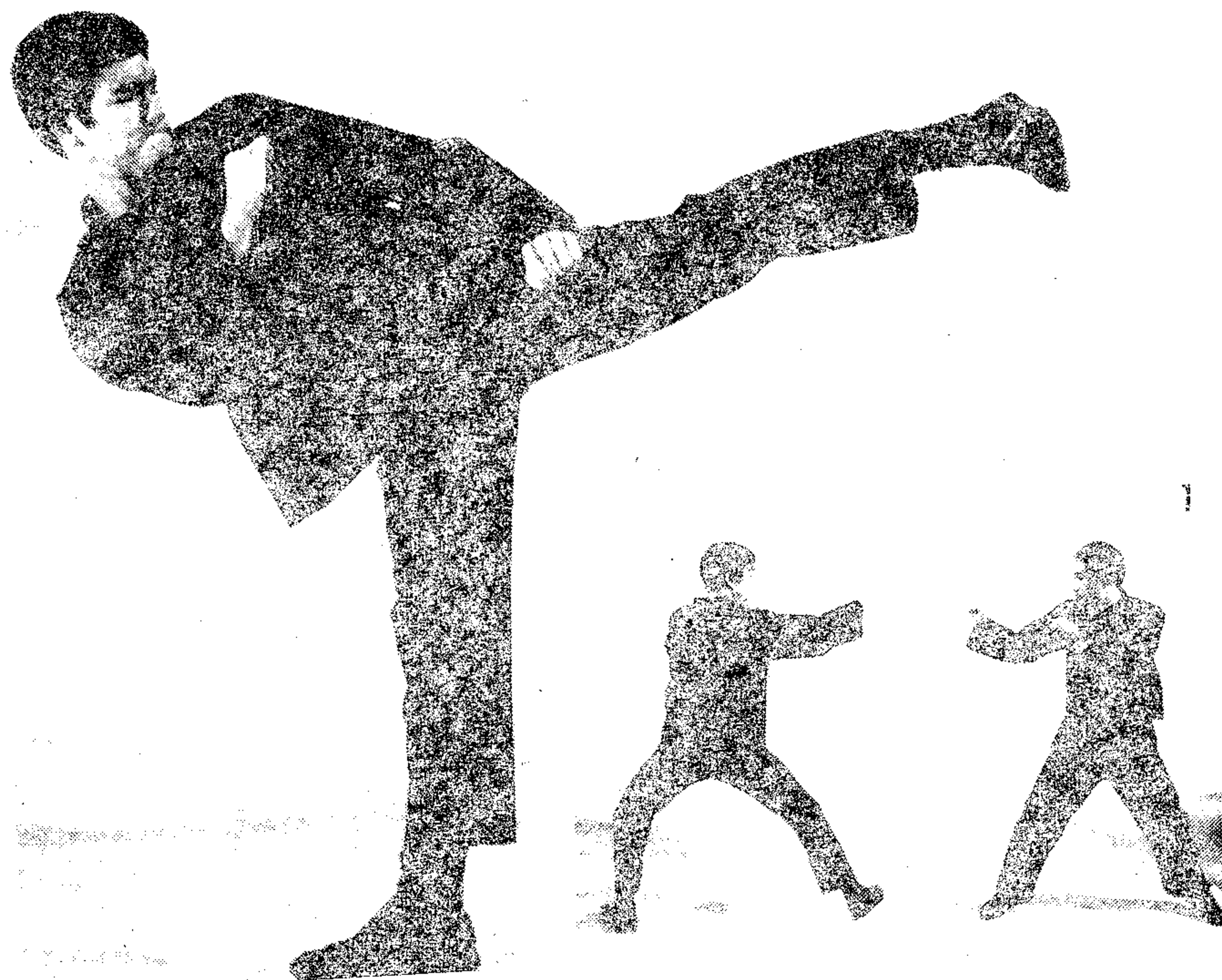


C



D

УДАР С ПОВОРОТОМ



Этот удар применяется в ДКД очень осмотрительно, т. к. опытный защитник противник, может опередить вас в то время, когда вы повернеты к нему спиной, хотя этот удар может оказаться полезным, если противник неосторожен.

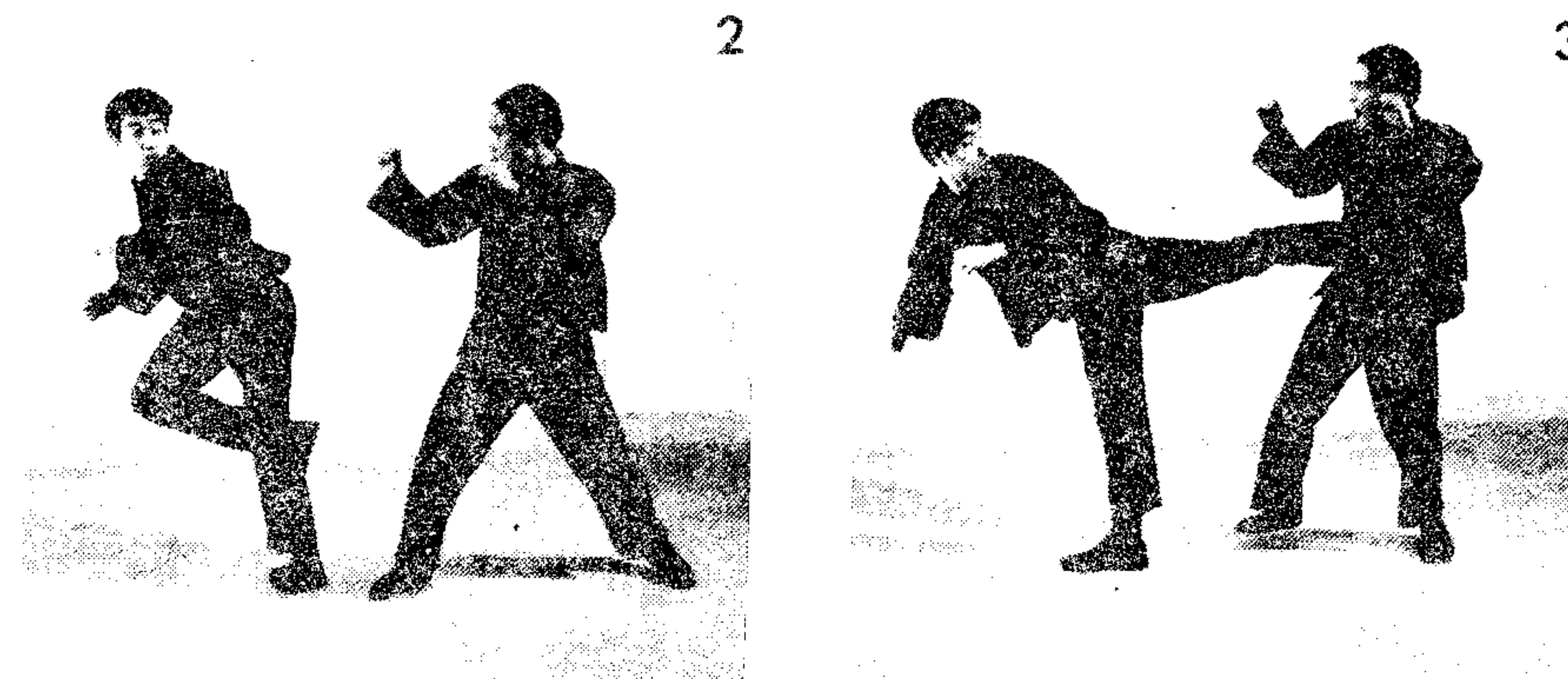
Удар с поворотом очень тяжело провести, т. к. поворачиваясь, вы менее устойчивы. Попадание в цель — также проблема, т. к. в этот момент вы отводите взгляд с цели, и тело, поворачиваясь, подвержено контратаке.

Удар с поворотом чаще всего применяется так контрудар, но может применяться и в атаке, чтобы застать врасплох противника. Если противник стоит в стойке, показанной на снимке 1, Брюс поднимает руку чтобы ввести в заблуждение, одновременно продвигаясь к нему. Достигнув нужной дистанции, поворачивается на правой ступне, стремительно разворачивая тело, снимок 2. Он пытается задержать взгляд

противнике, чтобы оценить расстояние. Прежде чем противник отреагирует, Брюс наносит удар с поворотом в среднюю часть тела противника, снимок 3.

Некоторые каратисты наносят этот удар с замахом и удар идет как бы со стороны. Но в ДКД это больше прямой удар, где нога идет по прямой в цель.

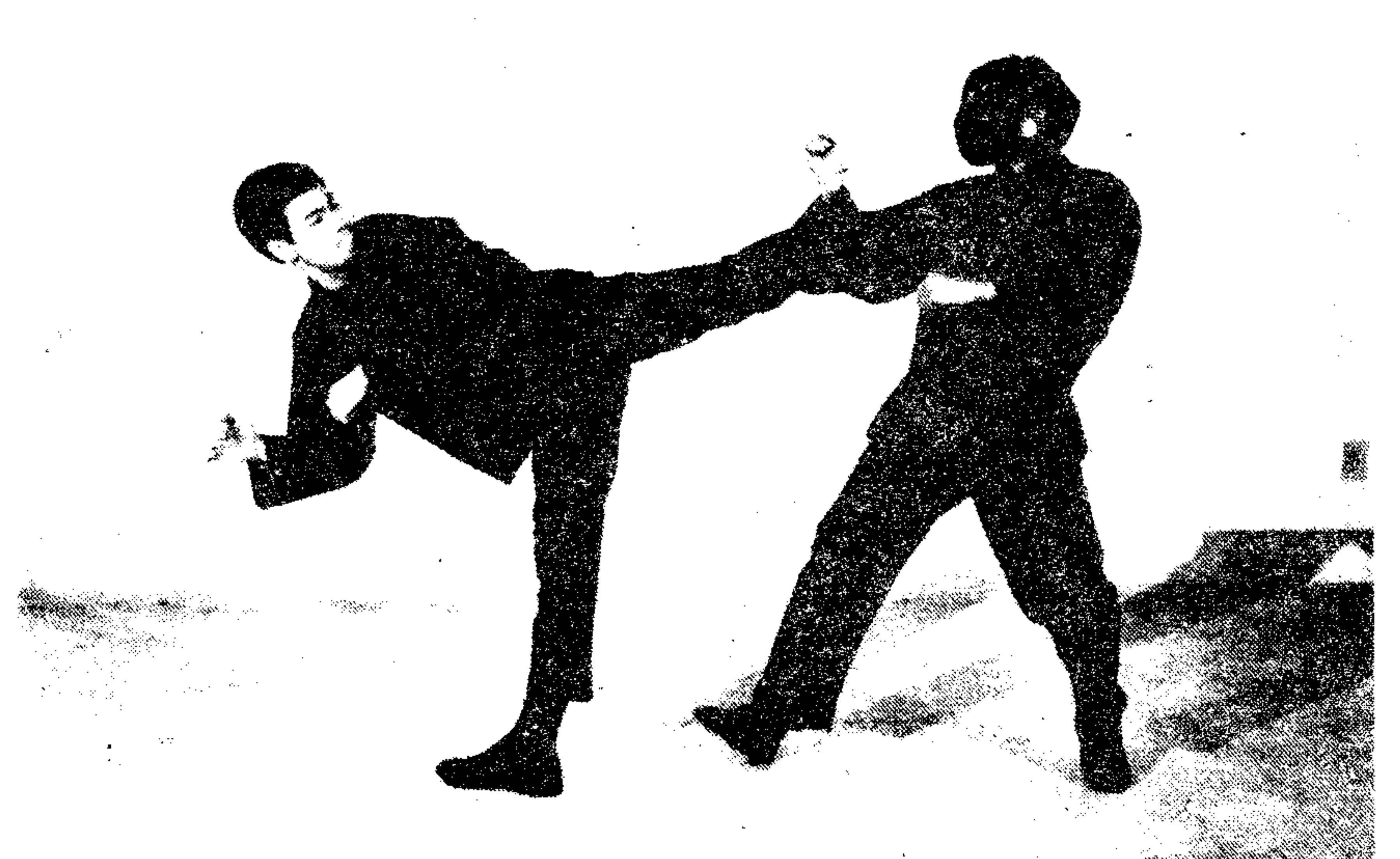
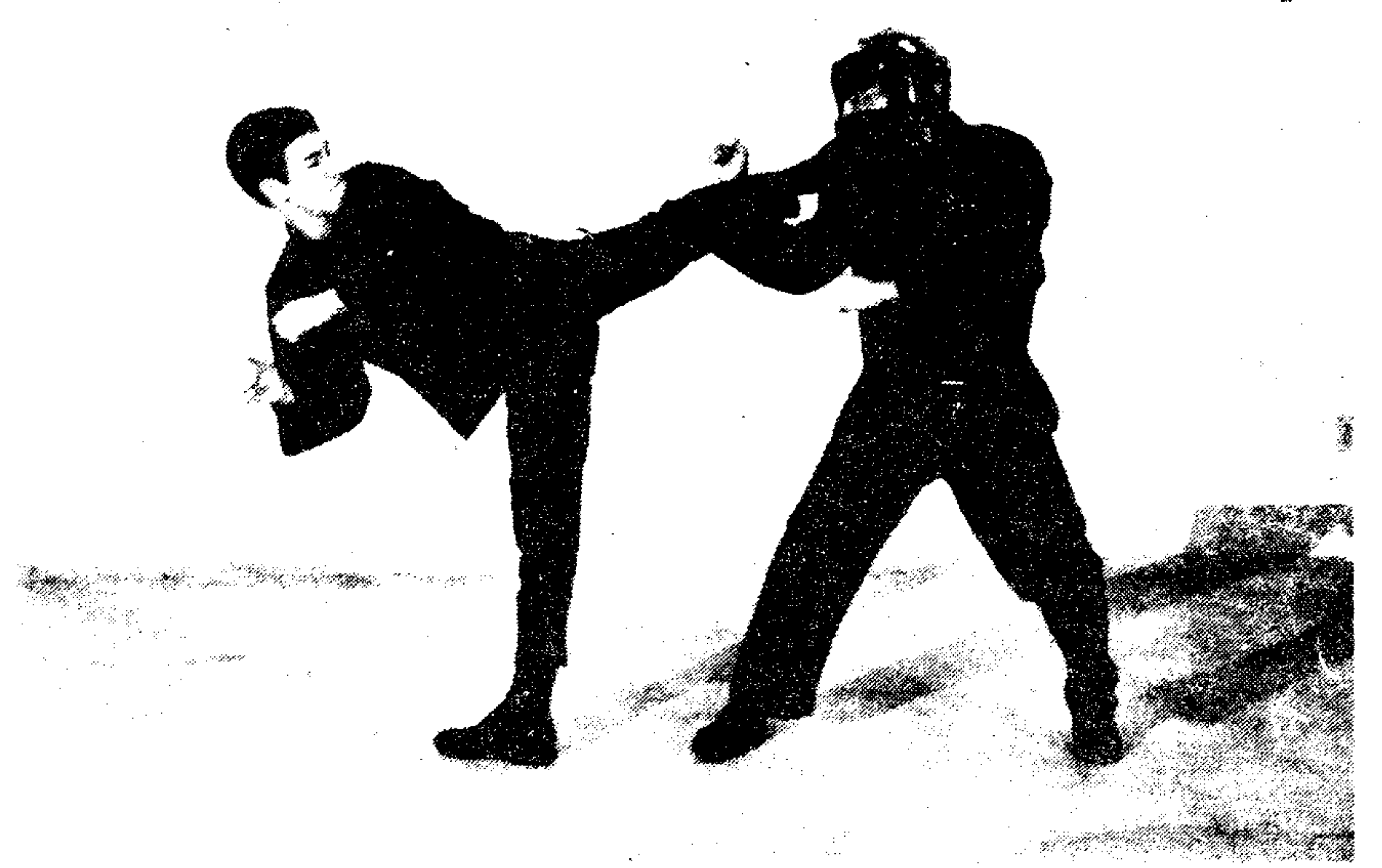
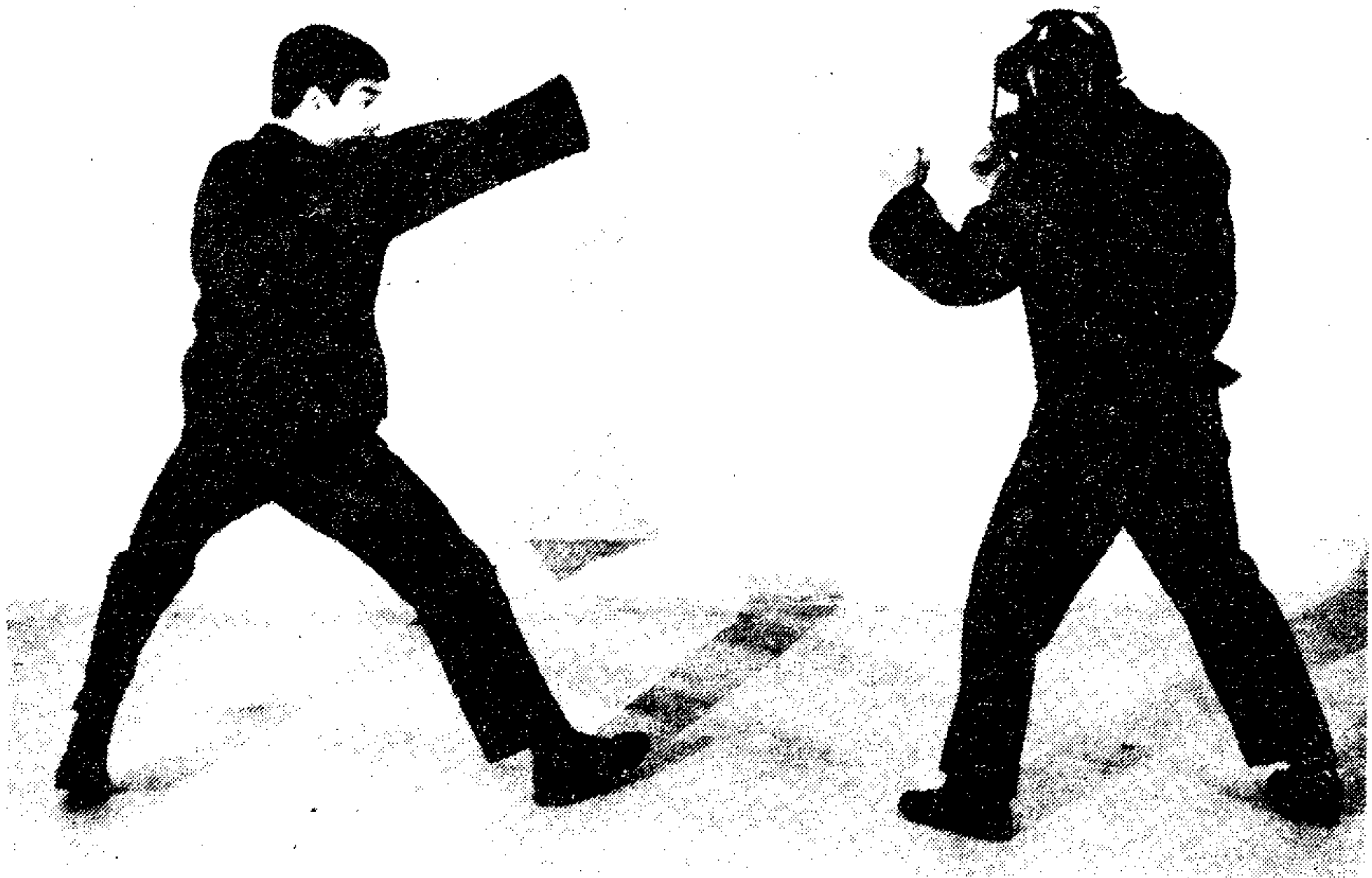
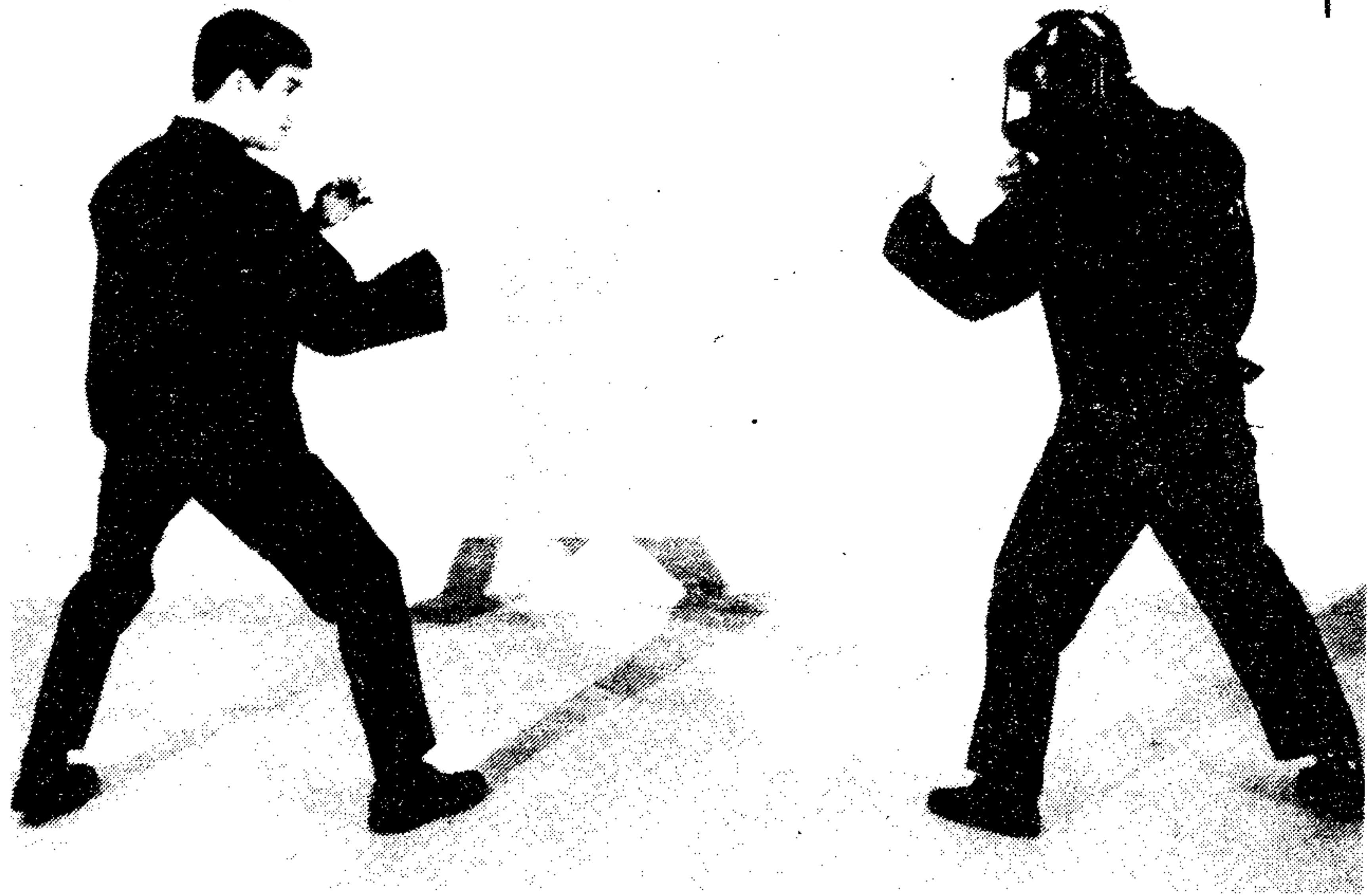
Чтобы нанести удар с поворотом противнику, стоящему в стойке, показанной на снимке 1, Брюс делает финт передней рукой, снимок 2, но противник не отреагировал на это обманное движение, и Брюс, быстро

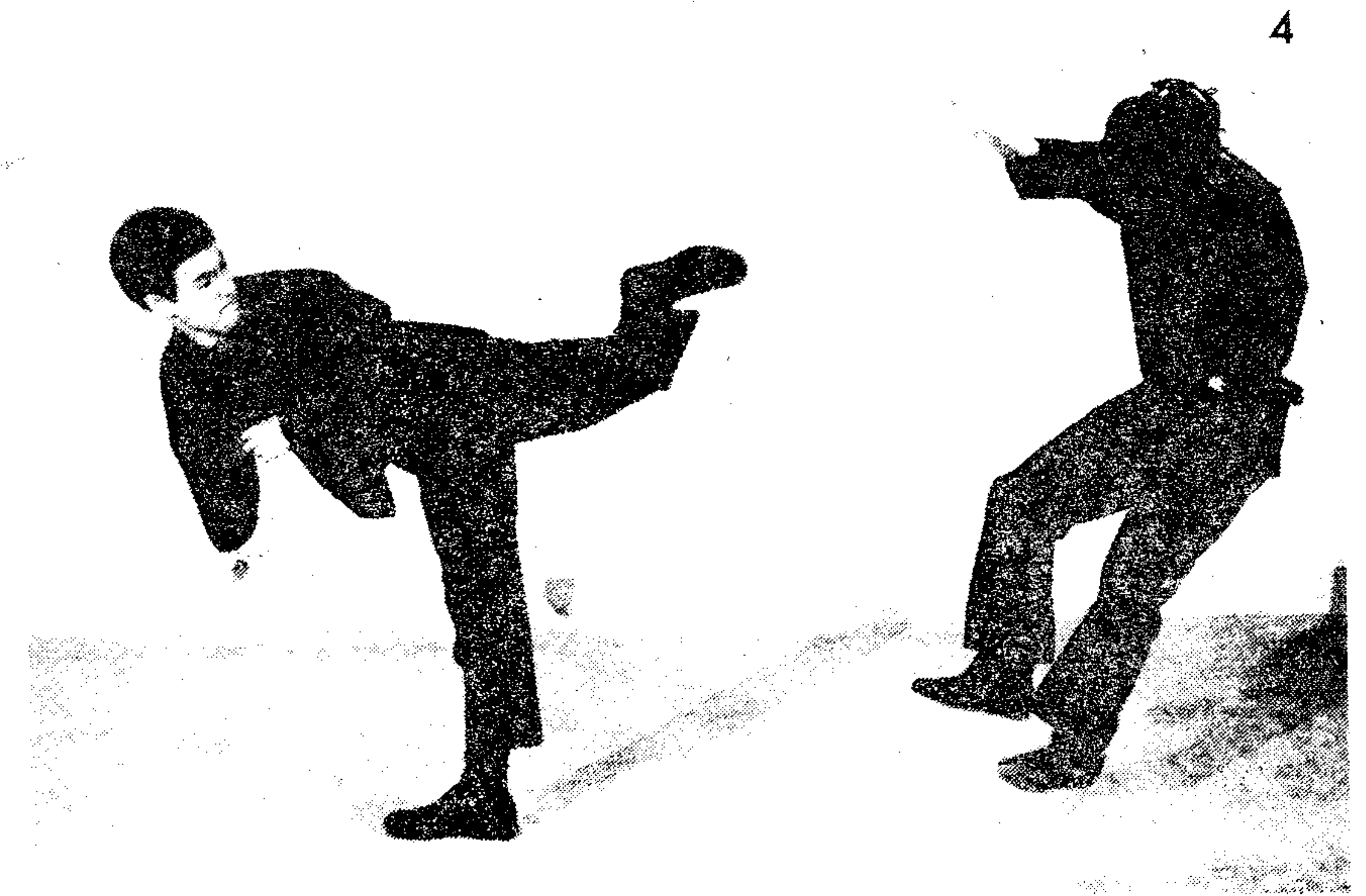
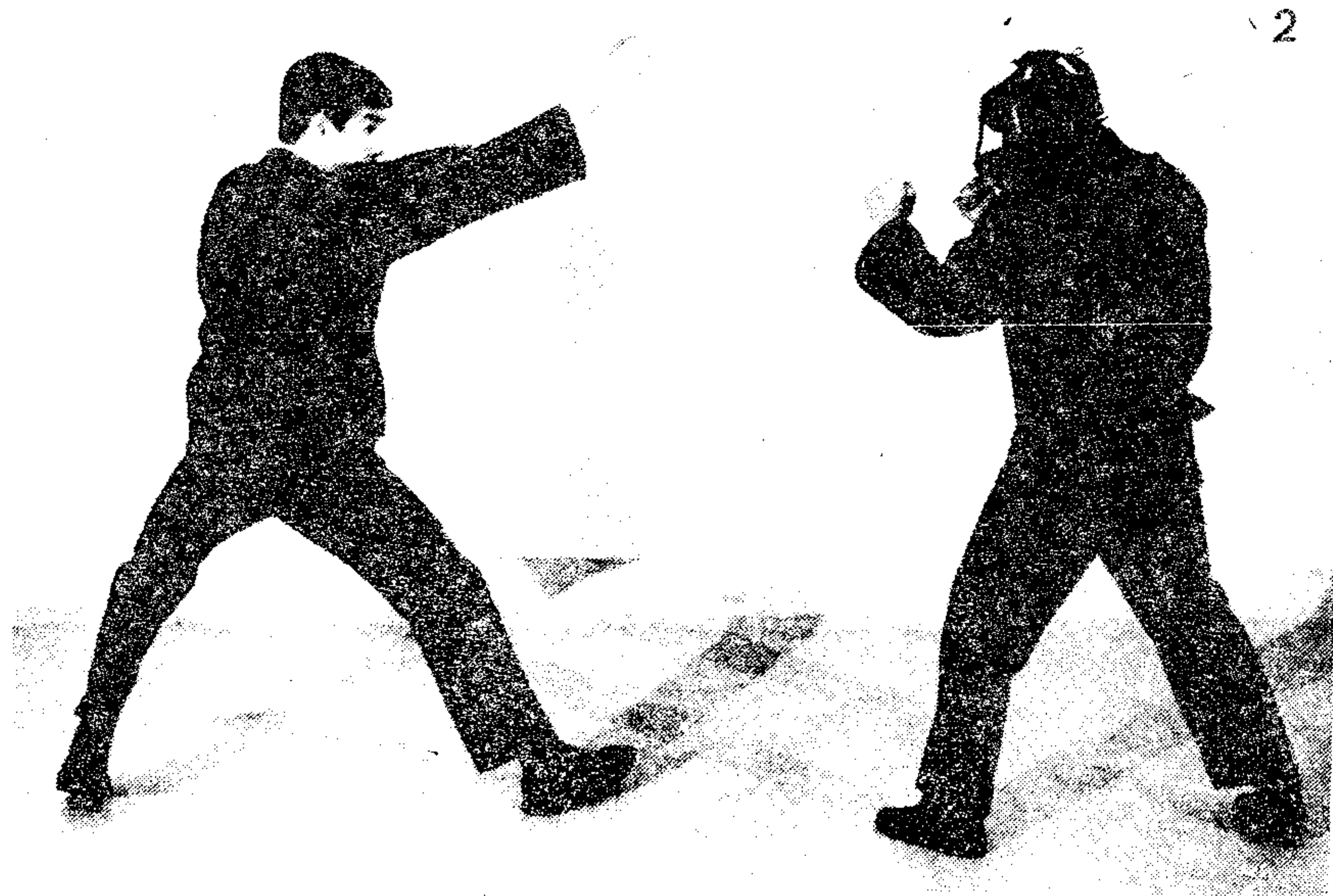
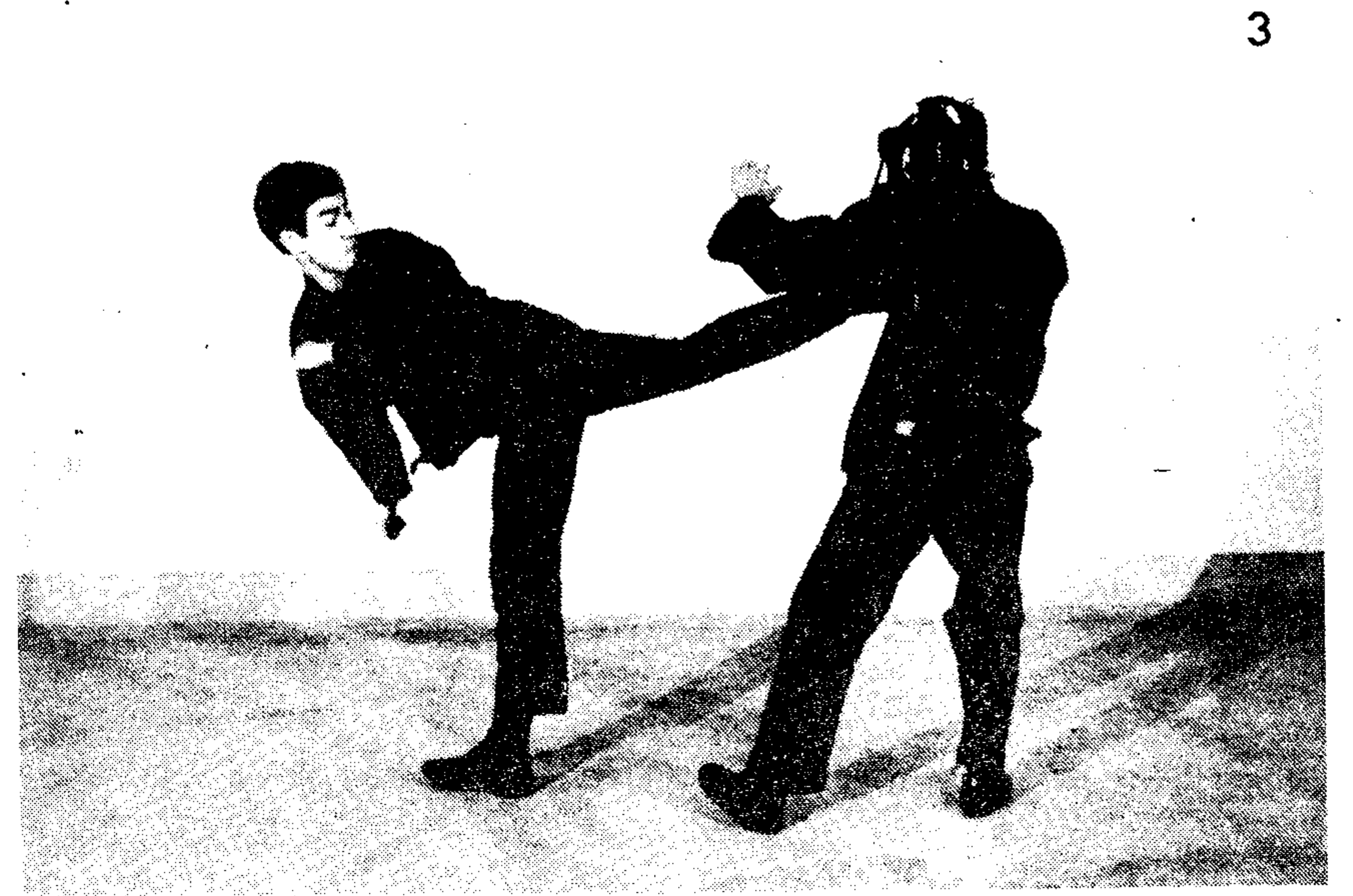
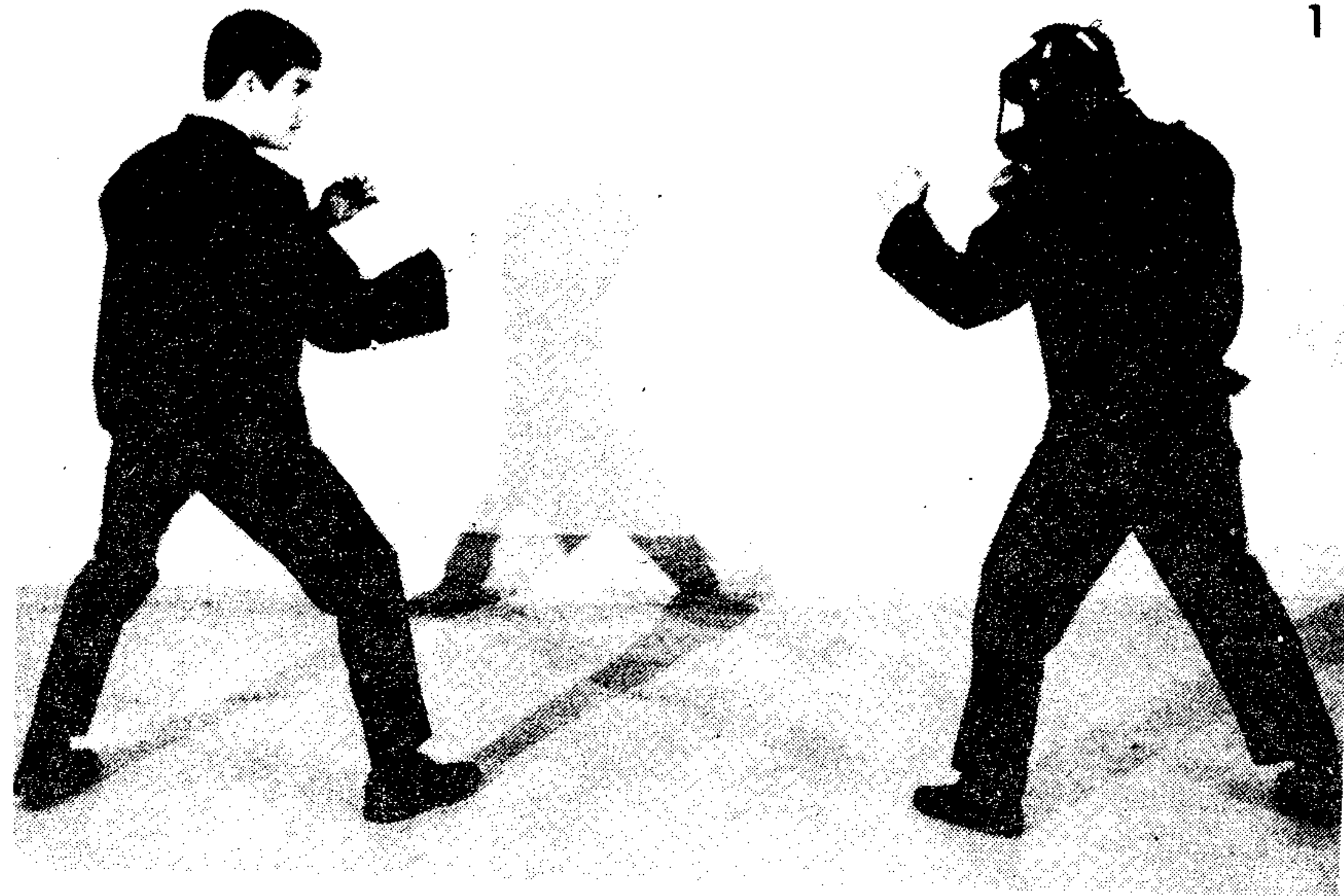


повернувшись на правой ноге, наносит высокий удар другой ногой в голову, снимок 3, который его сбивает, снимок 4.

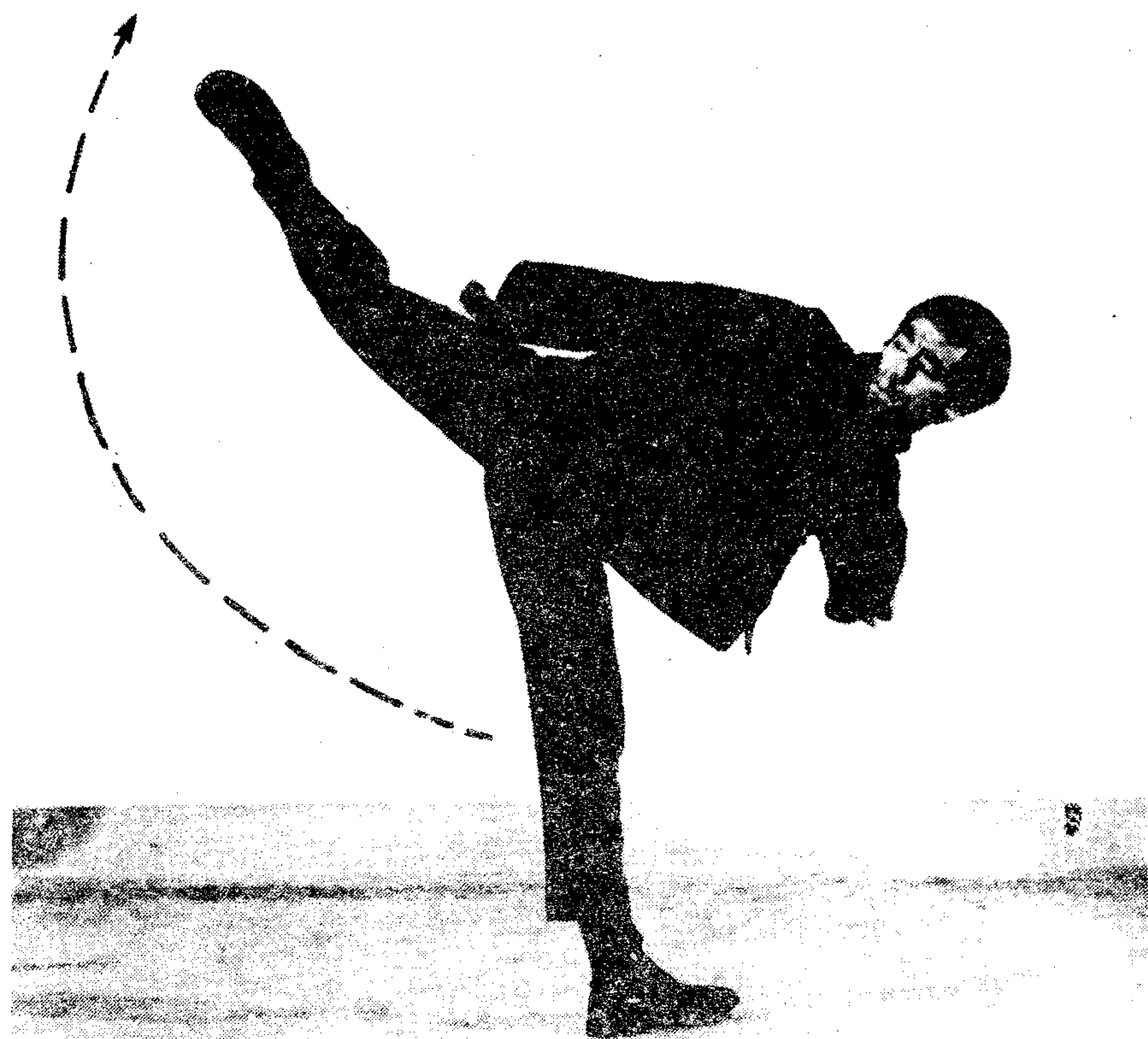
Если борец стоит в противоположной стойке, снимок 1, то Брюс поднимает руку, снимок 2, и быстро поворачивает тело, снимок 3, чтобы нанести удар с поворотом между рук противника и опрокидывает его на пол, снимок 4.

Хотя обычно этот удар используется против неосторожных агрессивных бойцов, иногда он может быть применен и против борца, который его не ждет. В ДКД этот удар один из редких, когда из защитной стойки, он наносится левой ногой.



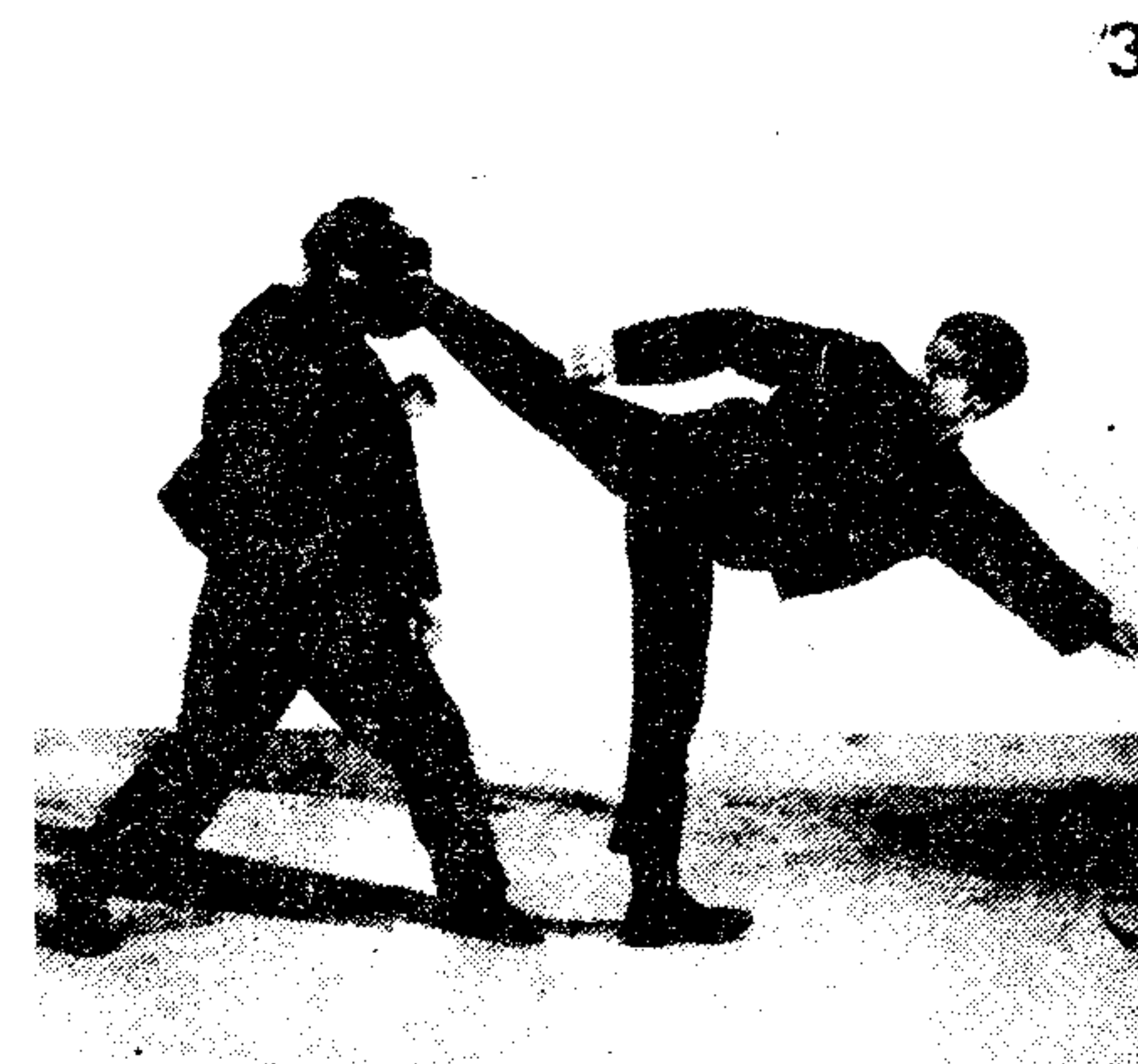
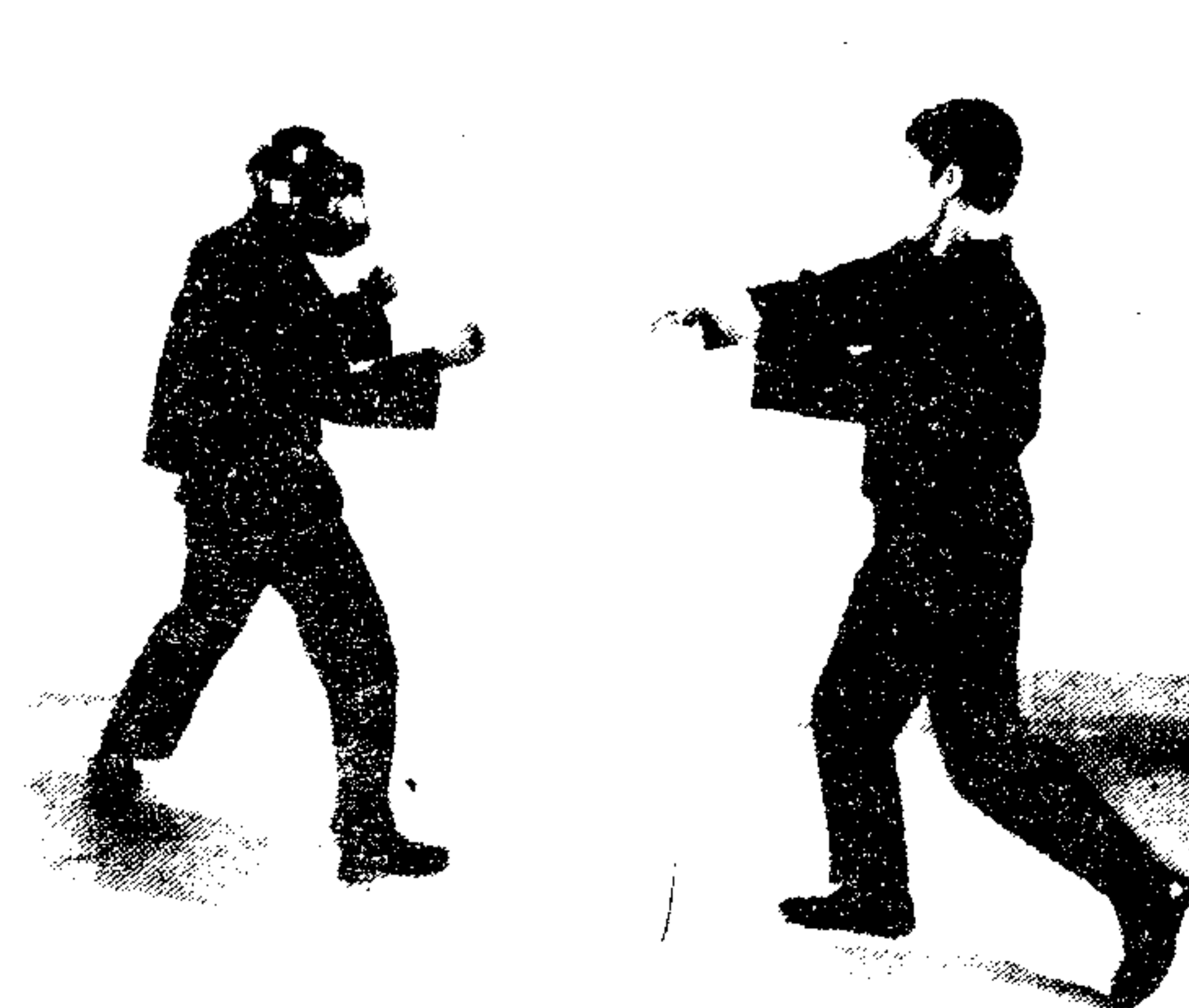
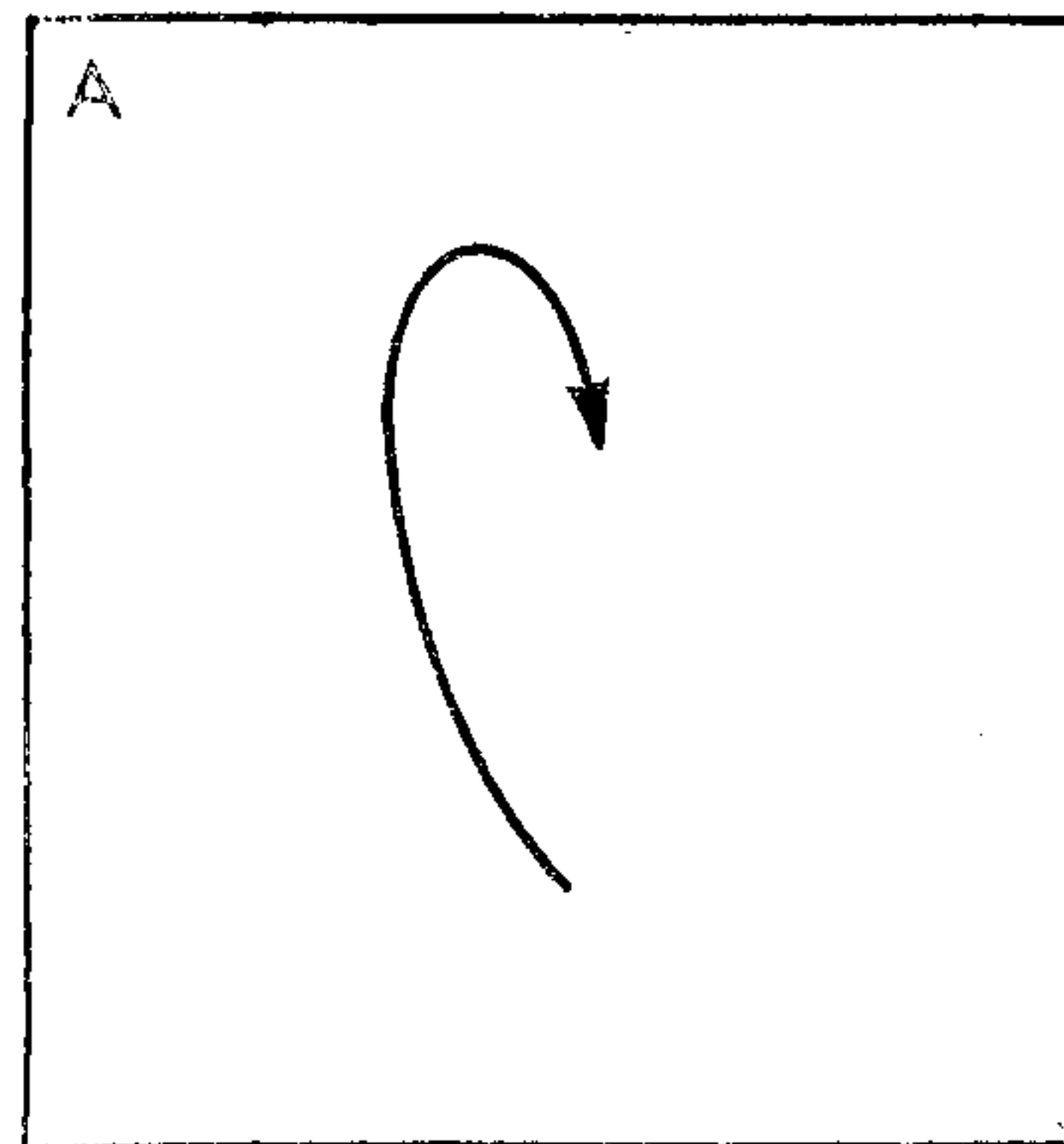


УДАР НОГОЙ НАЗАД

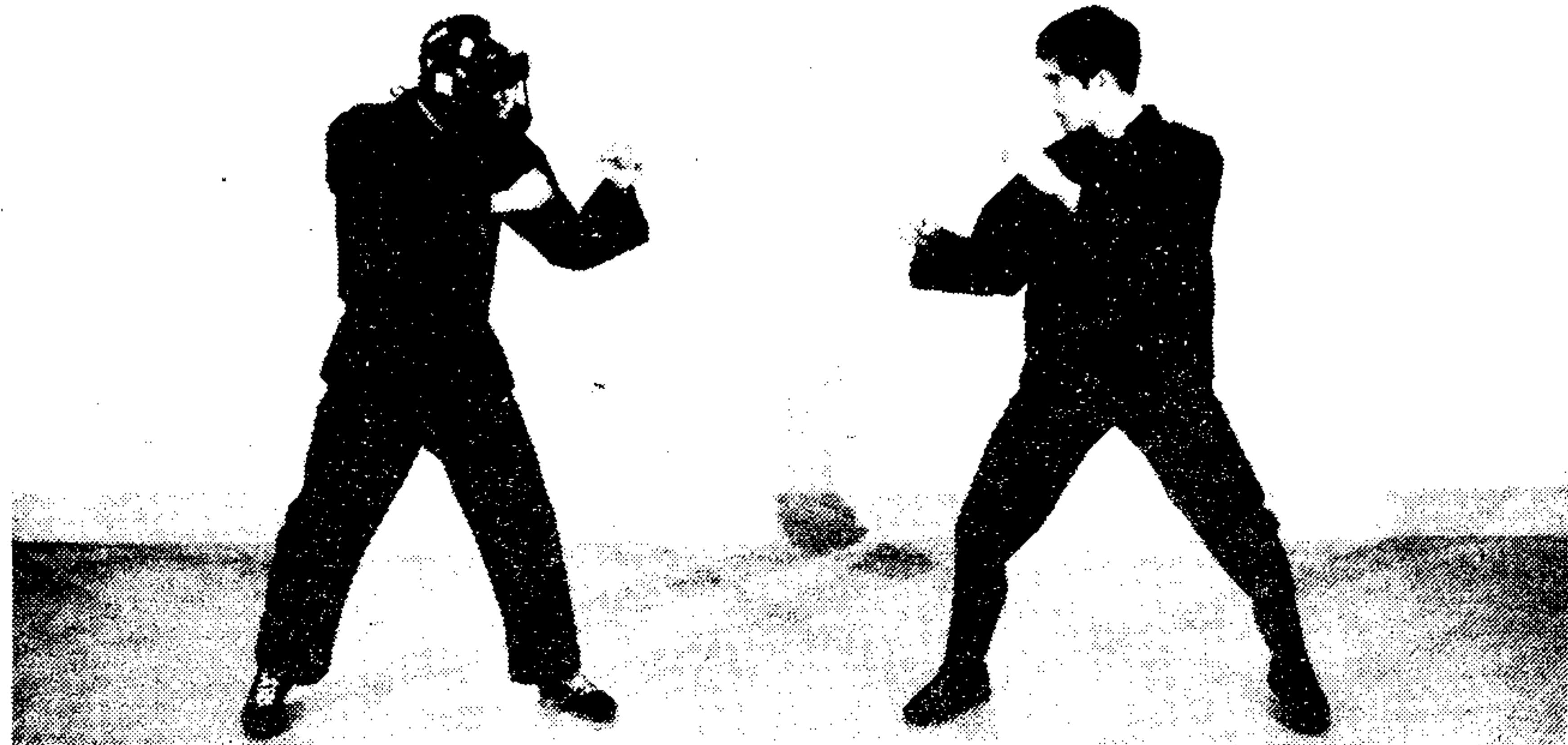


Этот удар также редко применяется в ДКД, т. к. противник в стойке обычно прикрывает передней рукой голову. Кроме того, этот удар наносится слишком высоко, что позволяет опытному бойцу его легко блокировать. Это не очень сильный удар и, конечно, не может принести победу.

Удар ногой назад эффективен против неосторожного противника, стоящего в правосторонней стойке и защищающего только левую сторону. Он может пробить защиту противника, если тот во время удара высоко держит свою ведущую ногу.



Против борца в стойке как на снимке 1, Брюс начинает проводить удар ногой назад, снимок 2. Нанесение удара в этом случае сходно с ударом ногой вперед, что вводит его в заблуждение и принуждает поставить низкий блок, поэтому сейчас легко нанести удар ногой назад в голову, снимок 3. Направление удара слева направо в полукруглом движении, диаграмма "А".



2



3



1A



2A



3A



Против борца, стоящего в противоположной стойке, снимок 1 и 1"А", Брюс поворачивается так, что тот ожидает удара в сторону, в среднюю часть своего тела, снимки 2 и 2"А". Пока противник ждет этот удар, Брюс бьет его в голову ногой, которая проходит через защиту, снимки 3 и 3"А".

ГЛАВА III

КОНТРНАПАДЕНИЕ

Контрнападение или контратака – это "хитрая" тактика. Проводящий контратаку не подвергается большой опасности, а противник чаще всего настигается во время своей атаки.

Если же ваш противник также опытен как и вы, то контратака дает вам преимущество, так как он неизбежно откроется во время своей атаки. А вы в это время, находясь в защитной стойке, ждете удобного момента для контратаки. Можно также проявить инициативу и сложным движением спровоцировать его атаку.

Искусство контратаки проявляется тогда, когда вы намеренно, открыв часть тела, вызвали противника к атаке, во время которой он не менее устойчив и не сможет как следует защититься.

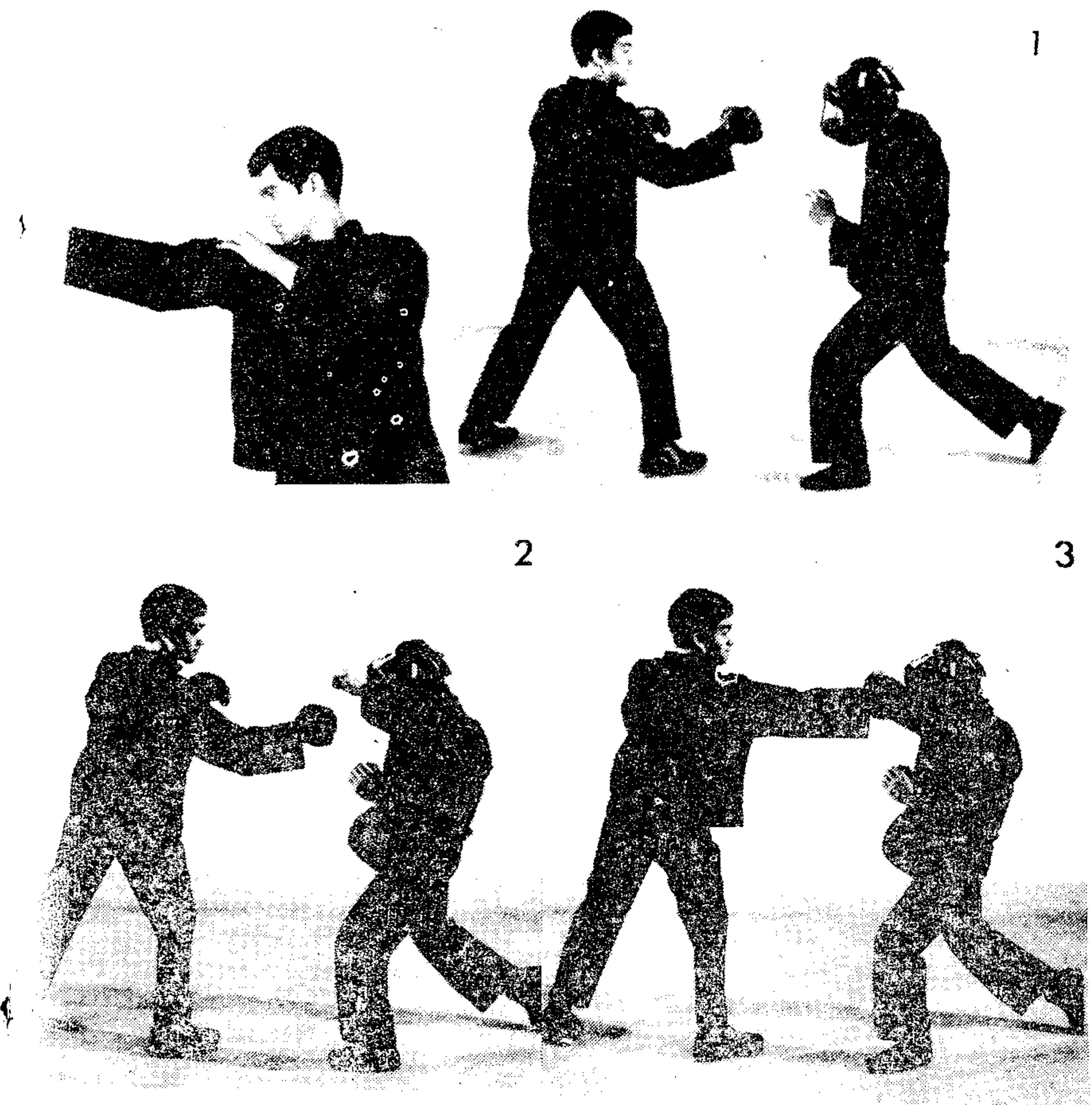
Для контратаки требуется очень хорошо знать технику борьбы. На каждую атаку есть многочисленные способы контратаки и вы должны выбрать лучший за долю секунды. Это достигается постоянной тренировкой до тех пор, пока ваша реакция не станет спонтанной.

После контратаки продолжайте акцию, пока не победите, или пока противник не начнет отвечать. Берегитесь противника, наносящего двойные удары, т. к. его первый удар обманный, но все-таки попробуйте провести контратаку.

УДАР ПЕРЕДНЕЙ РУКОЙ

Лучшая защита – нападение. Удар передней рукой хорошее оружие защиты. Когда противник начнет бить, вы должны нанести удар быстрее его. Кроме того, против нападающего, который буйно размахивает руками, или который силен, но медлителен, вы можете многого достичь жесткими ударами в голову, которые приведут его в замешательство и не дадут собраться.

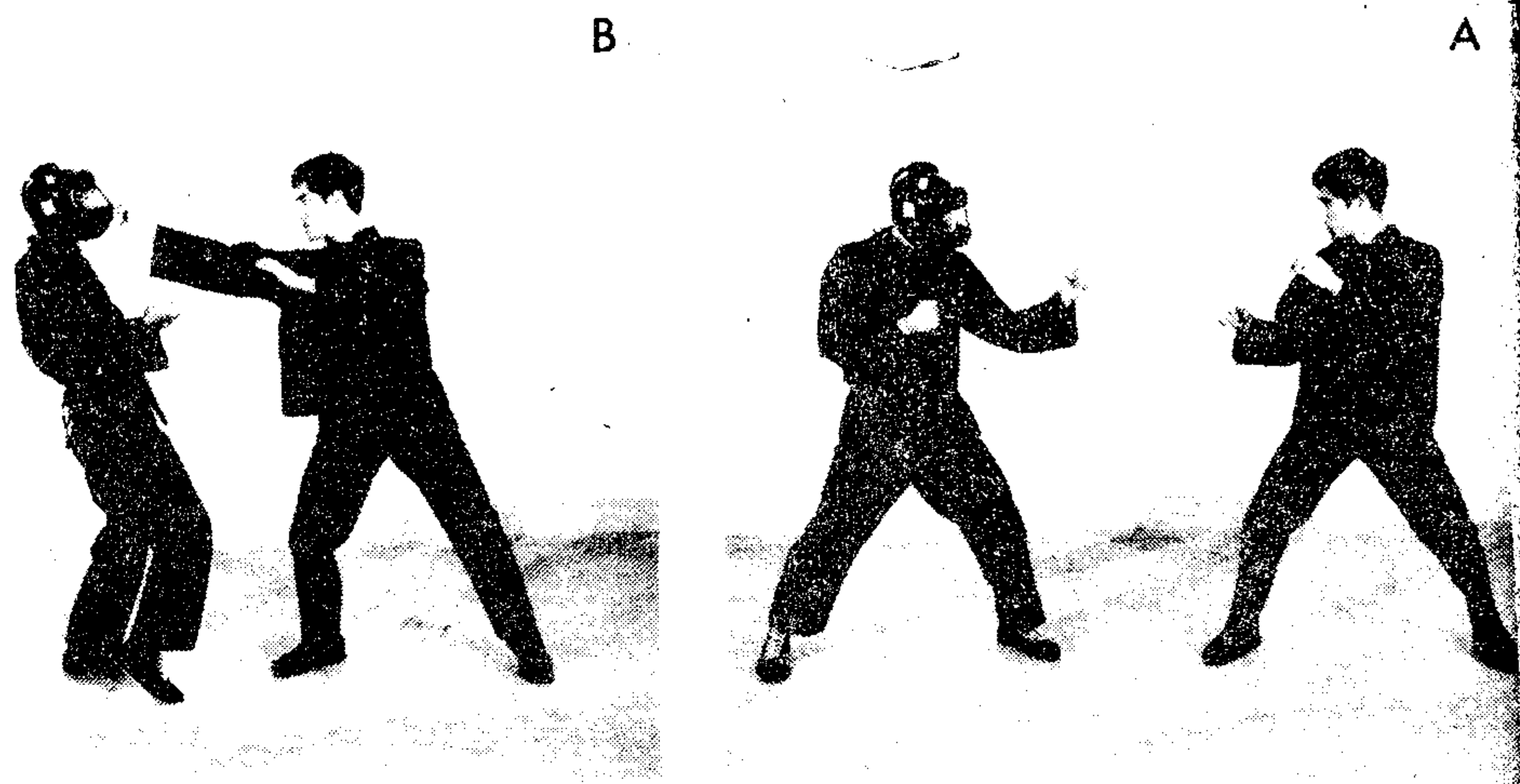
Если противник нападает из противоположной стойки, как на снимке 1, то Брюс проводит прямой правый контрудар передней рукой как раз в момент его широкого правого удара, снимок 2, и наносит удар ему в голову, снимок 3. "Останавливающий" удар применяется, чтобы остановить нападение. Удар может быть не только прямым. Вы можете воспользоваться случаем, когда противник шагнет вперед,



чтобы нанести удар ногой или рукой, когда он передвигается между ногами сложной комбинации.

Против противника, который стоит в обратной стойке, снимок "А", пытается левой передней рукой нанести удар, Брюс контратакует очень быстро, как на снимке "В". Он проводит удар, когда видит, что противник продвинул руку, чтобы начать атаку.

Чтобы провести хороший останавливающий удар, часто нужно немного продвинуться или качнуться вперед. Без этого дополнительного движения вы не сможете провести контрудар быстрее, чем противник закончит атаку.



УДАР НОГОЙ В ГОЛЕНЬ ИЛИ КОЛЕНО

Низкий удар ногой в сторону, обычно нацеленный в голень или колено, иногда называется "стоп-удар". Это одна из лучших оборонительных техник ДКД. Если правильно используете этот удар, то сможете остановить практически любой вид нападения. Следует останавливать противника в то время, пока он еще находится в движении, или прямо перед его атакой. Чтобы добиться успеха, вы должны быть быстрее его, вы также должны развивать в себе искусство предчувствия атаки. Благодаря этому, Брюс всегда был на шаг быстрее противника и постоянно развивал это ощущение, чтобы его усилить.

Чтобы нанести низкий удар ногой против борца, стоящего в стойке, показанной на снимке 1, Брюс изучает его лицо, улавливая первое движение. Как только противник начнет атаку, снимок 2, Брюс поднимает ведущую руку, чтобы обмануть противника. Перед тем, как противник нанесет удар, Брюс проводит низкий контрудар ногой в сторону, в колено противника, снимок 3.

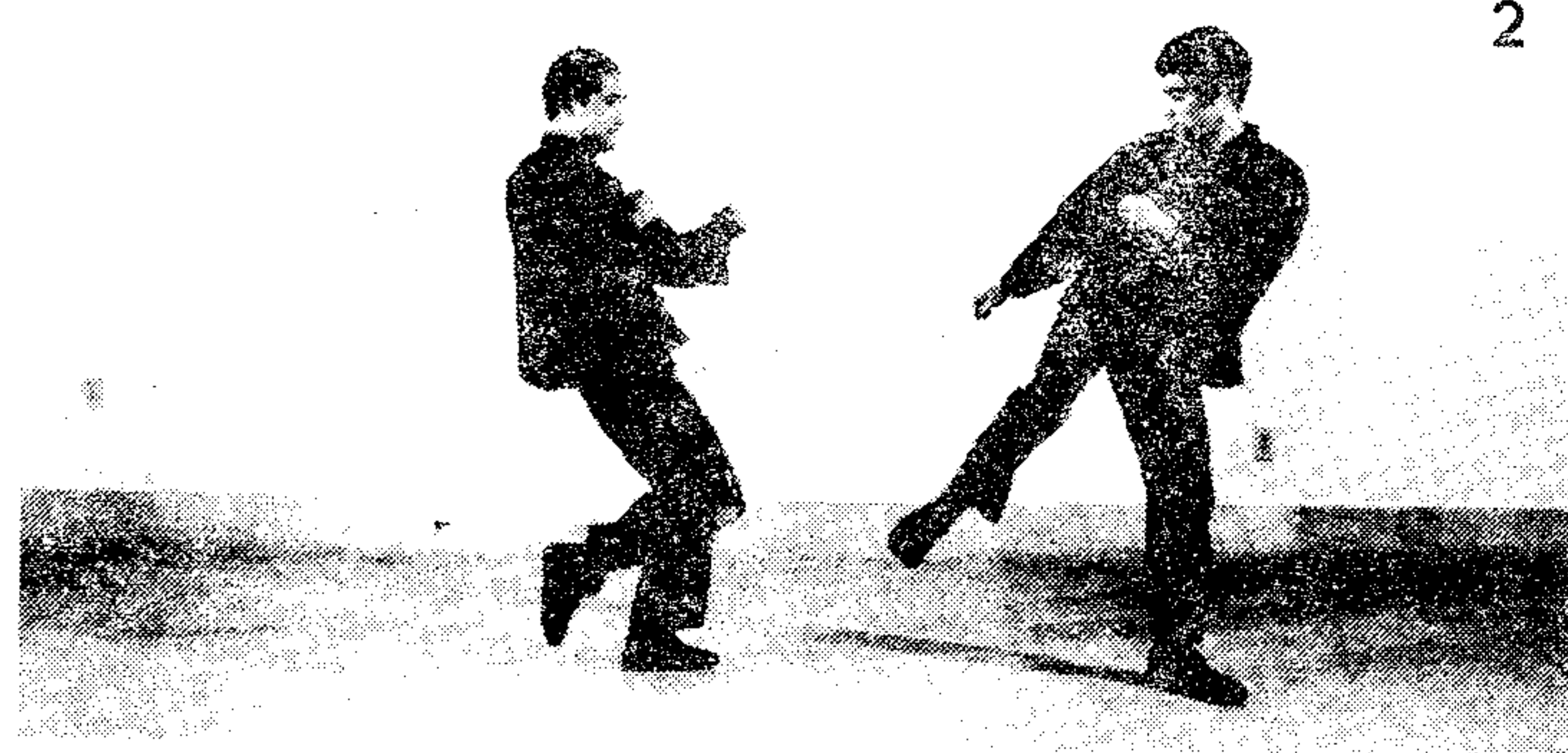
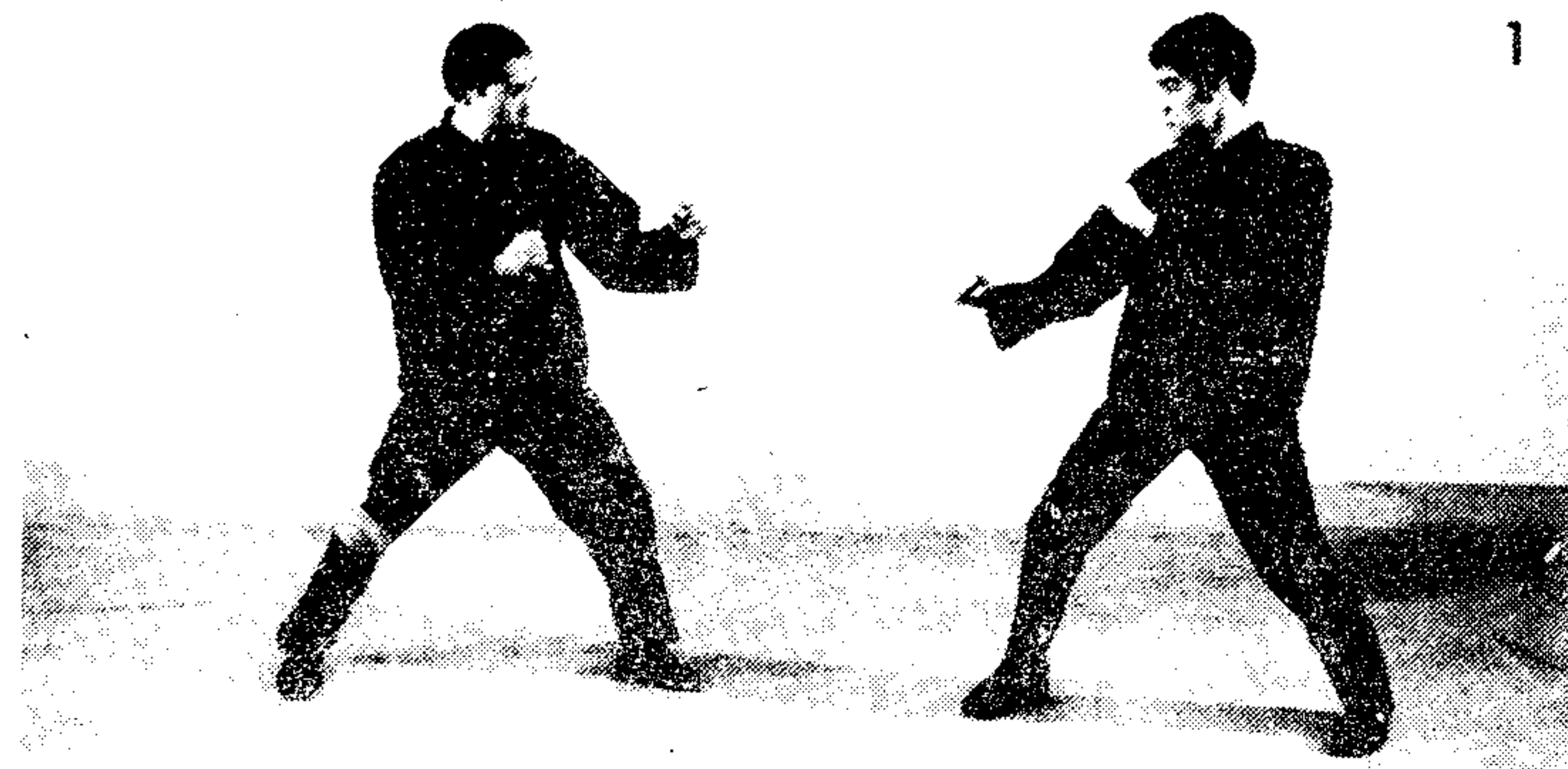
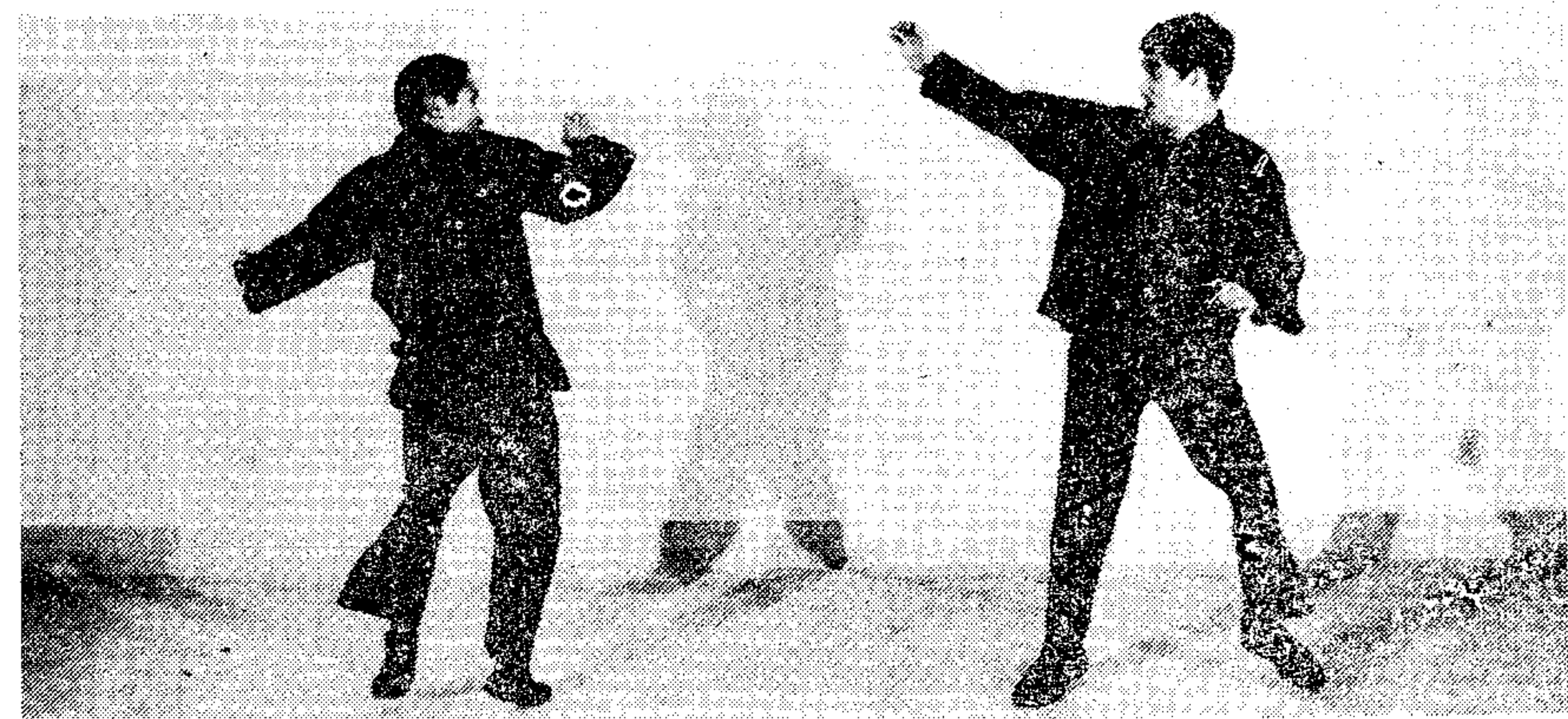
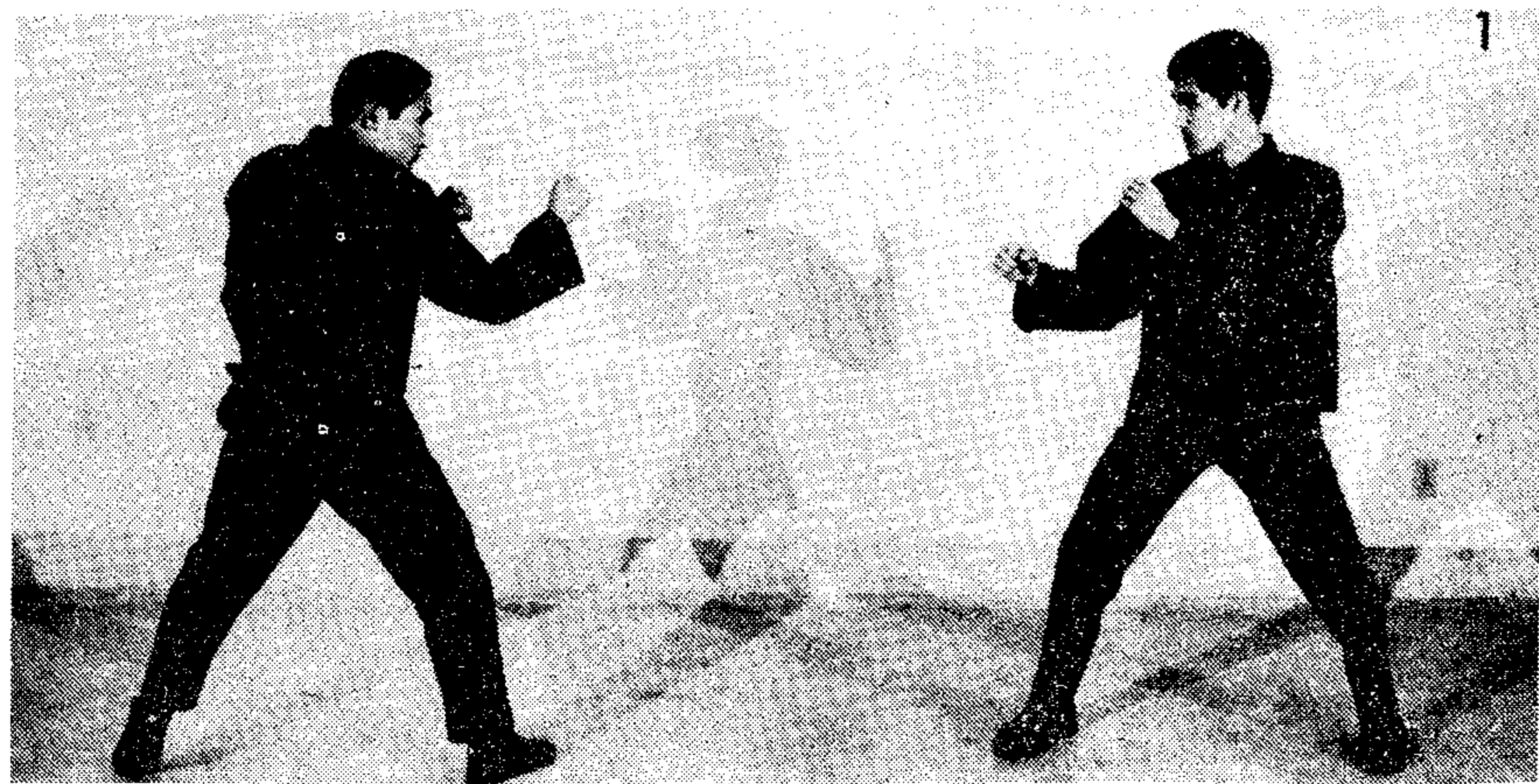
Если противник стоит в обратной стойке, снимок 1, и собирается задней ногой нанести удар вперед, снимок 2, Брюс быстро пресекает атаку поднятой ведущей ногой, благодаря чему нога противника повисает в воздухе, снимок 3. Вы также должны понять, что "стоп-удар" не всегда контрудар, иногда используется самостоятельно, чтобы остановить противника или блокировать его удар.

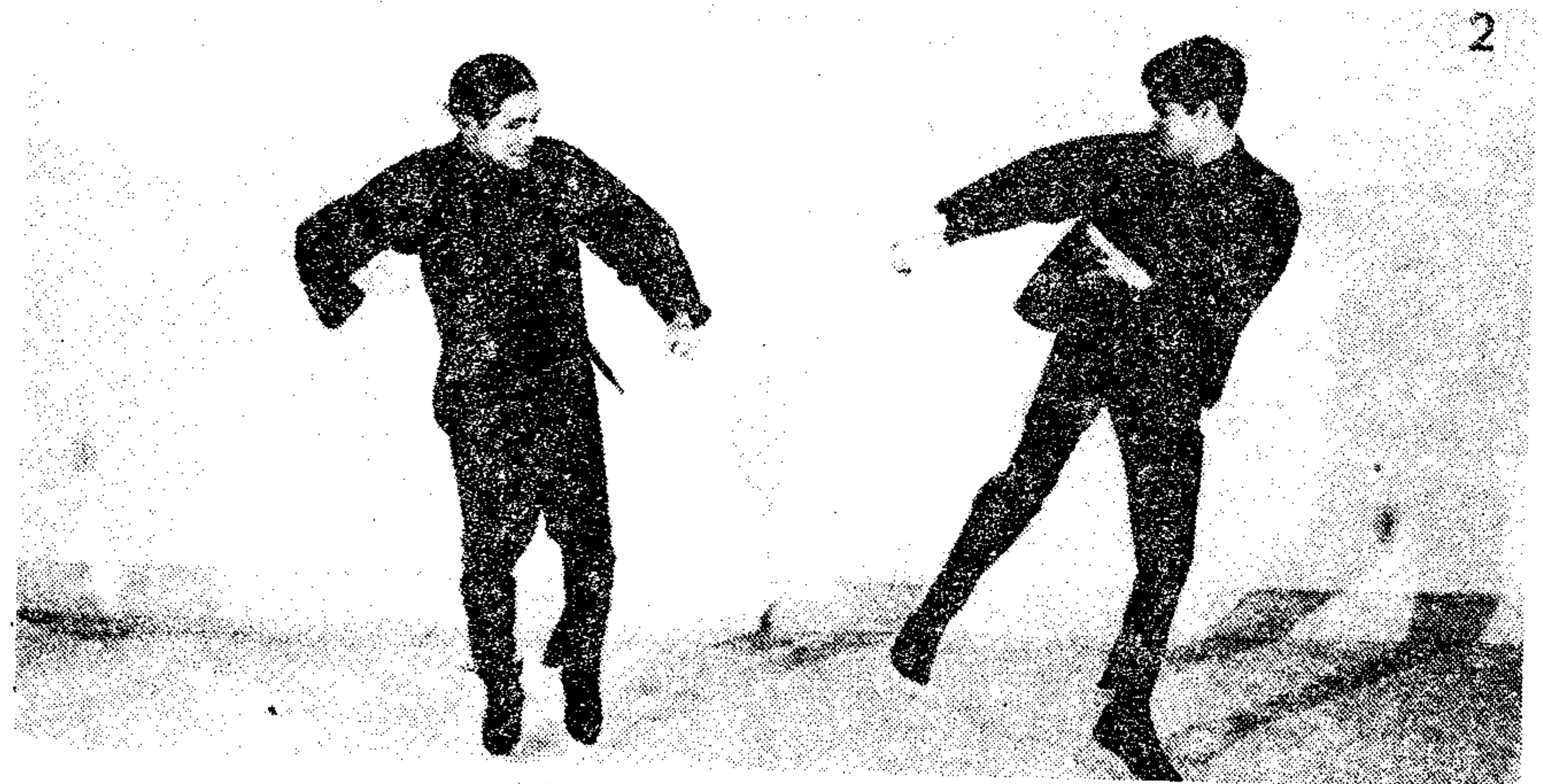
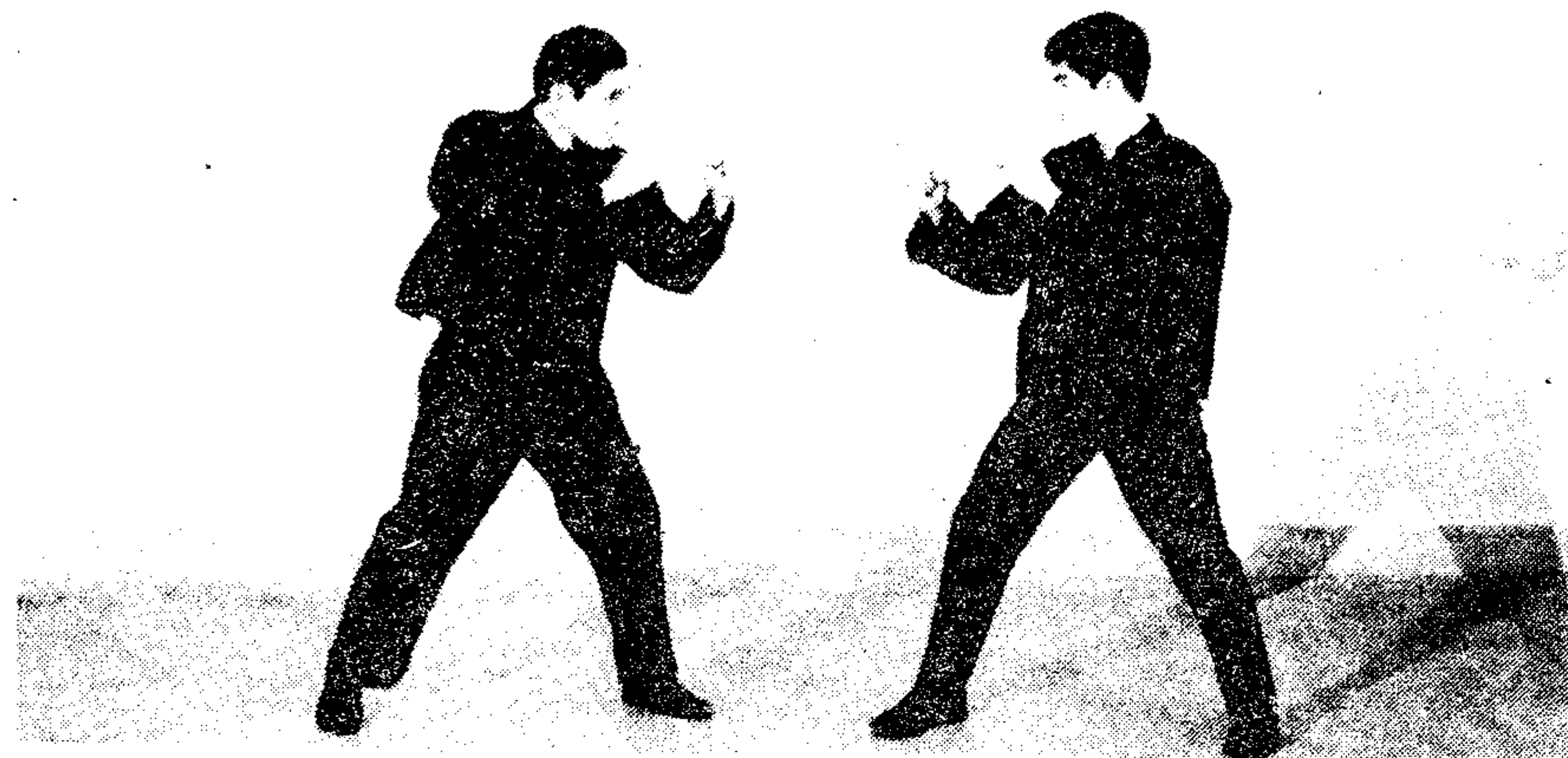
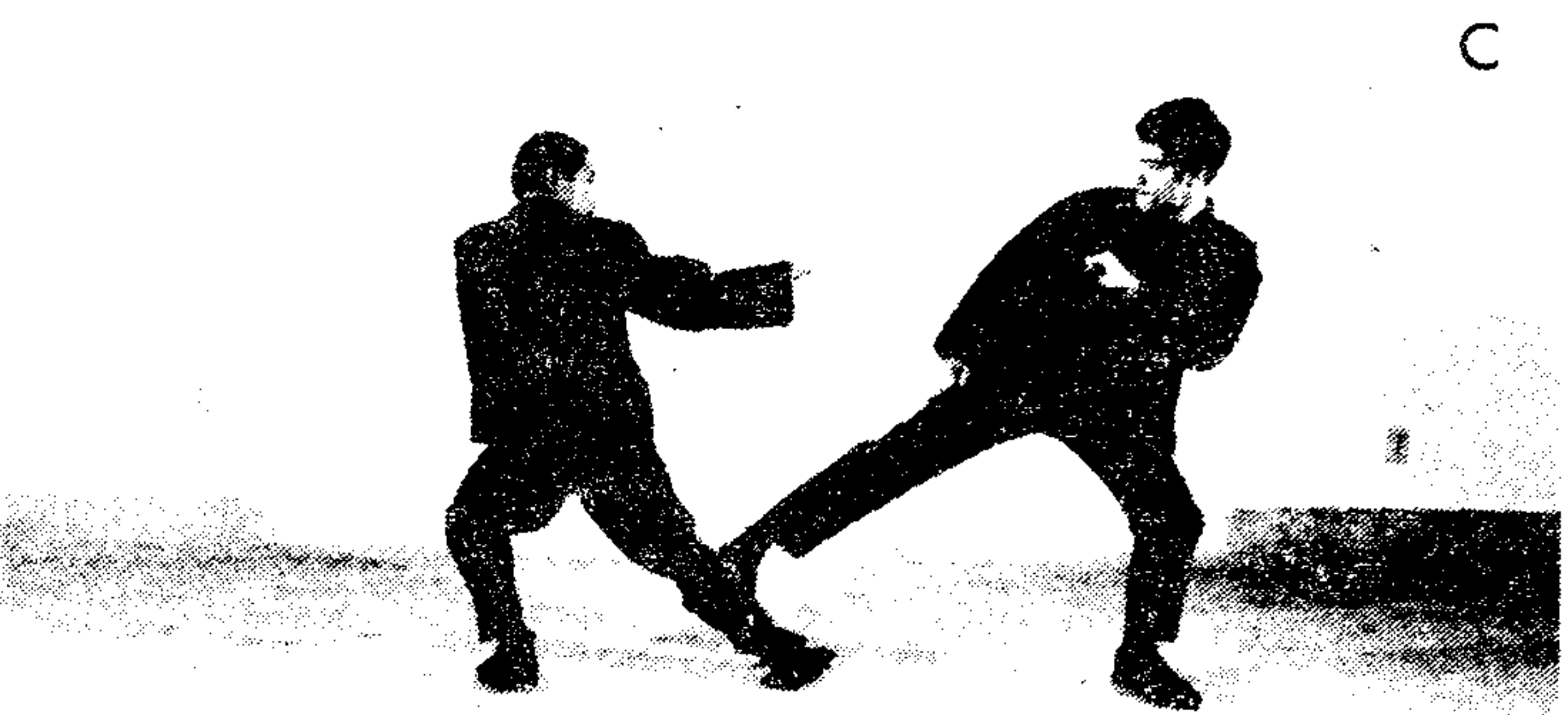
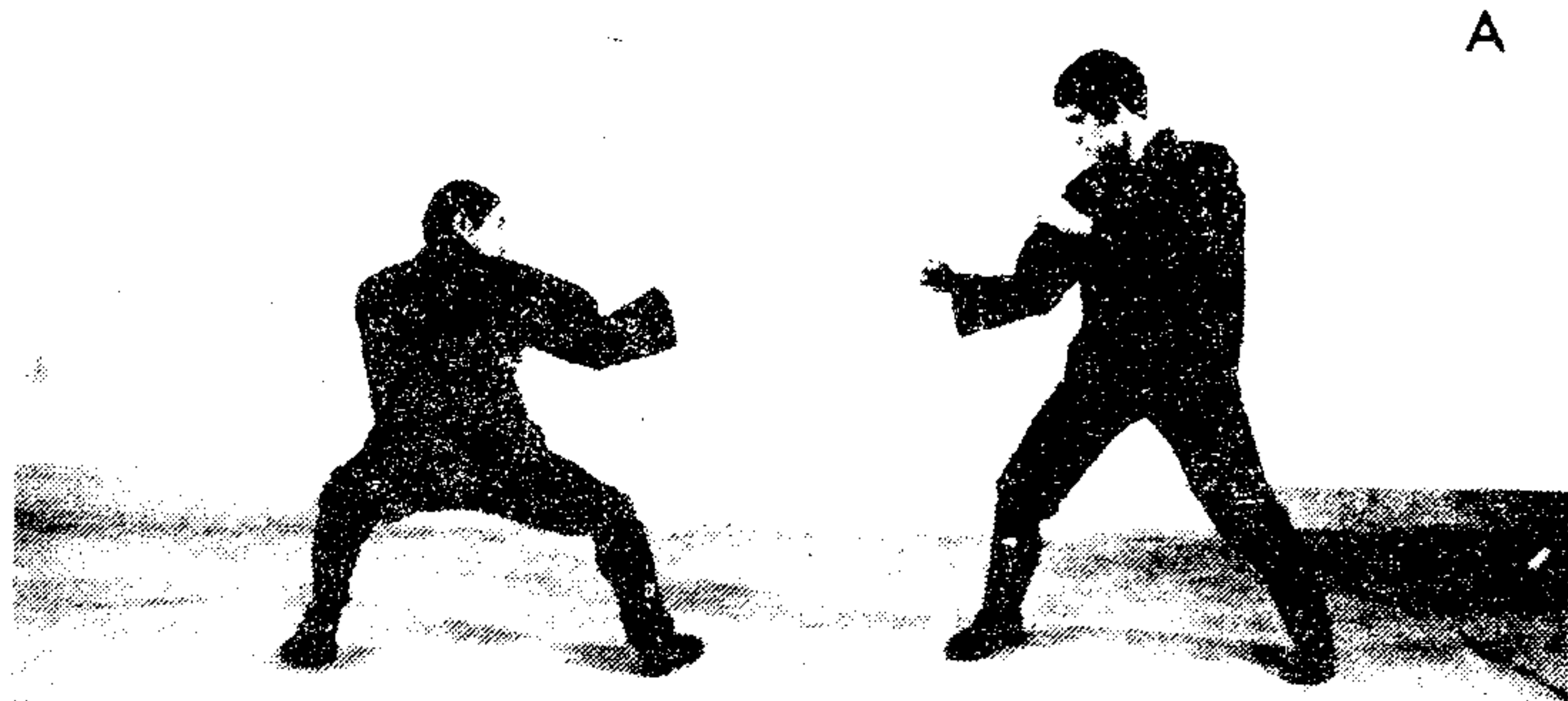


Легче бороться с противником, стоящим в согнутой стойке, т. к. ему в этом случае тяжело передвигаться, снимок "А". Его согнутый корпус и напряженные ноги затрудняют ему быструю атаку и защиту. На фото "В" Брюс уклоняется от удара ведущей правой руки. Избежав удара, Брюс наносит сильный удар ногой в голень, снимок "С".

Бой с противником, стоящим в обратной стойке, снимок 1. На снимке 2 противник бросается на Брюса, тот почти не реагирует, и лишь в последний момент, когда противник уже кажется добился преимущества, Брюс, благодаря отличной реакции, останавливает его посреди атаки, снимок 3.

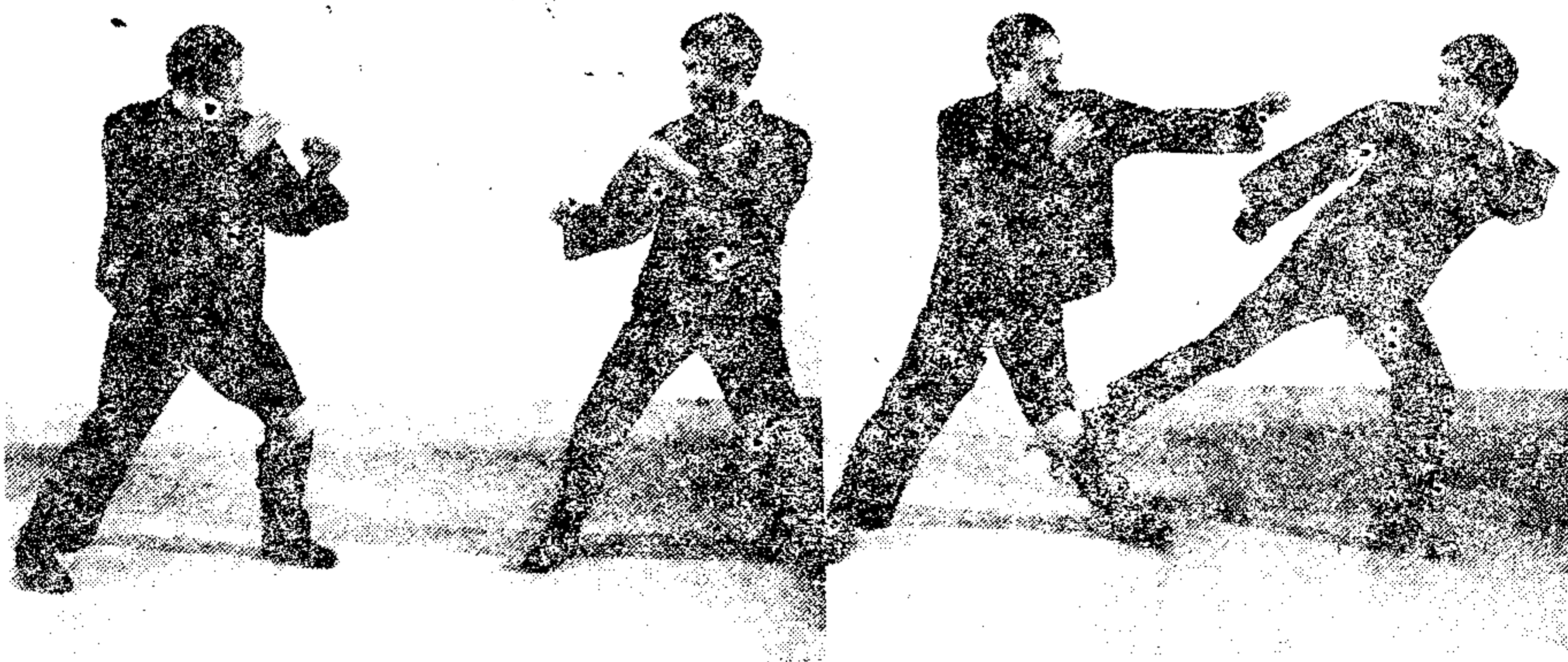
Если противник стоит близко, снимок "А", в противоположной стойке, Брюс уходит от удара кулаком ведущей руки и сам наносит удар ногой в колено передней ноги противника, снимок "В". Это хорошая контратака, т. к. нога имеет большую, чем рука досягаемость.





A

B



БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

Боковой удар или удар в сторону — почти такой же, что и удар в колено или голень, но гораздо разрушительнее, т. к. находится выше. Удар ногой в сторону употребляется не только для остановки атаки противника, но и для его поражения.

В ДКД этот удар широко используется, т. к. может наноситься как со средней, так и с дальней дистанции, кроме того, это очень сильный удар, если он правильно наносится, достаточно бывает одного удара, чтобы поразить противника.

1

2

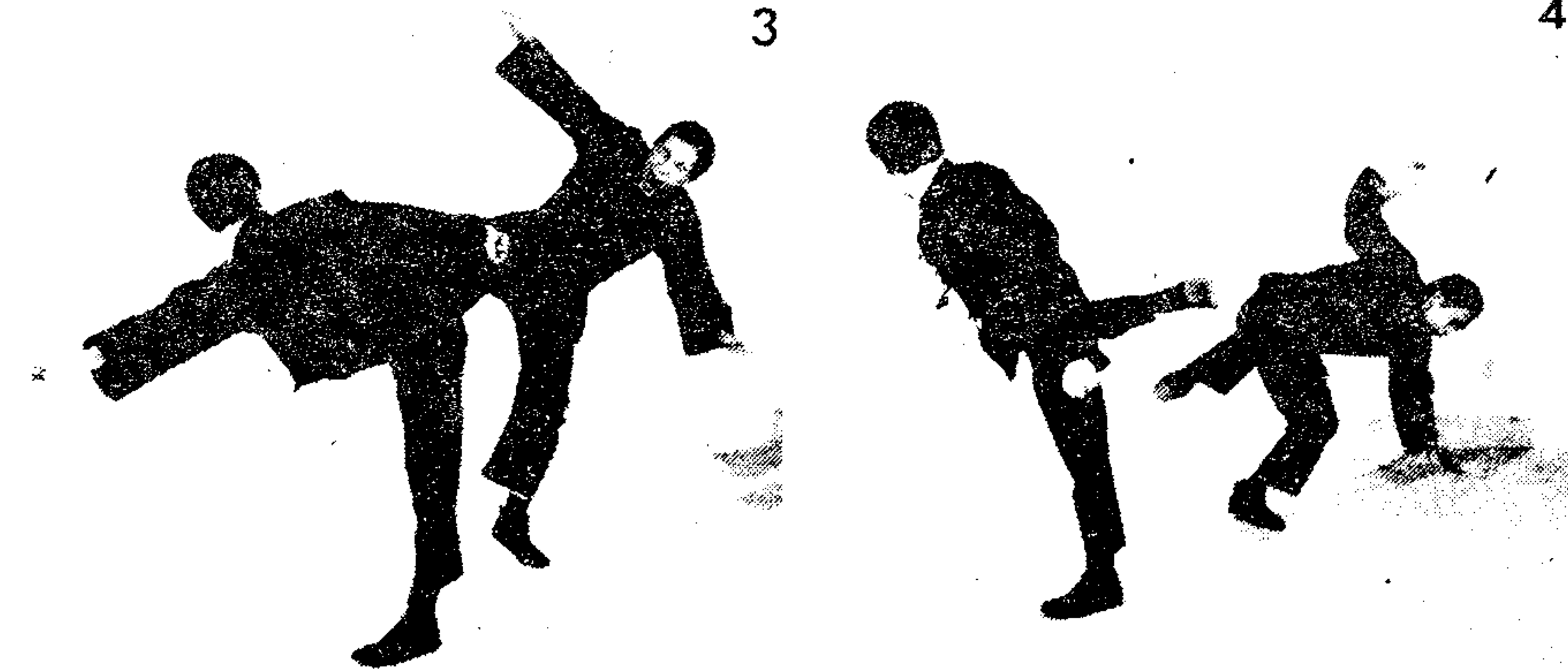


74



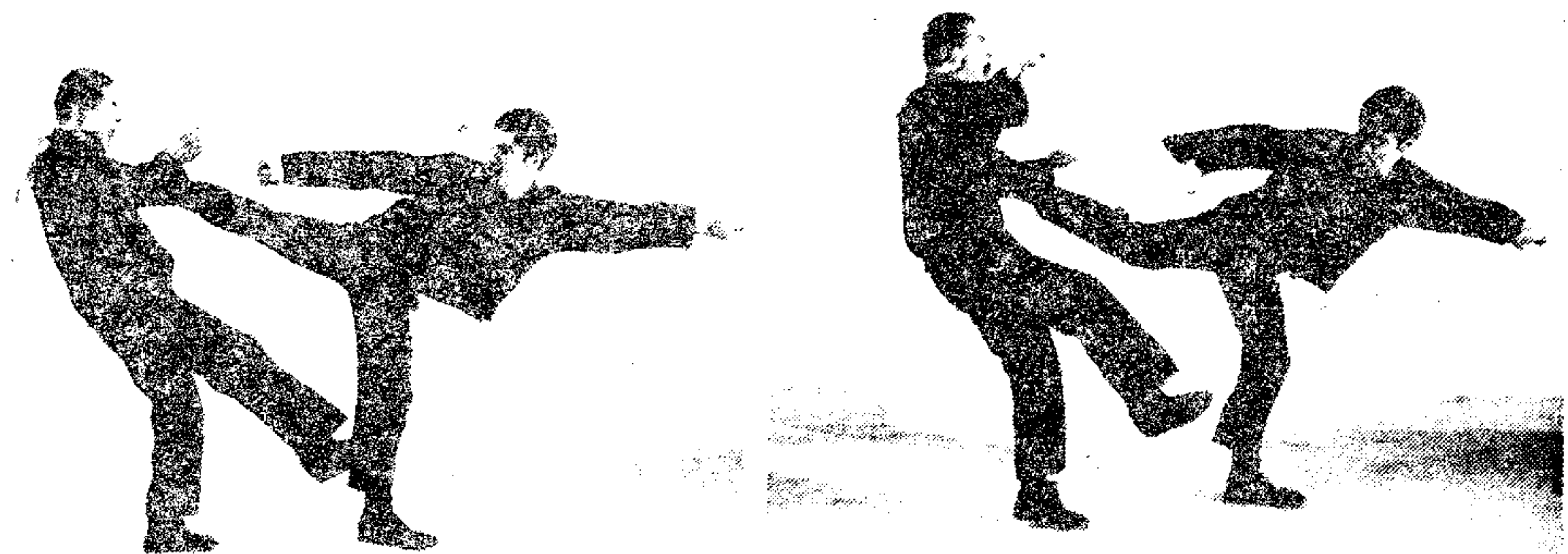
3

4



75

Если нападающий стоит в противоположной стойке и на большой дистанции, снимок 1, то Брюс спокоен и имеет достаточно времени, чтобы подготовиться к атаке, снимок 2. После того, как противник изучен, Брюс приближается и наносит сильный удар ногой в грудь, снимок 3. Удар не только остановит атаку, но и отбросит противника на пол, снимок 4.



Точный тайминг и дистанция очень важны для успеха "стоп-удара". Когда расстояние велико, противнику обычно требуется сложный план атаки, что делает возможной быструю контратаку.

Умный боец не станет атаковать, пока не установит контроль над таймингом противника и позицией его рук. Он будет стараться применить "стоп-удар" так, чтобы контролировать руку или ногу противника. "Стоп-удар" — это обычно несложный прямой удар ногой, но также может применяться и удар, наносимый во время наклона или отступления.

Брюс находится на средней дистанции от противника, который пытается нанести удар задней ногой, снимок 1. Как только началось нападение, Брюс контратакует, скользя вперед задней ногой и правой ногой наносит удар в грудь противника, снимок 2. Сильный удар отбрасывает противника на пол, снимок 3.

Если нападающий нападает на него из средней дистанции, снимок "А", Брюс двигается к нему, как только видит замах правой рукой. Быстрым прыжком — не очень глубоким, т. к. противник приближается — он сокращает дистанцию и наносит удар ногой, снимок "В". Удар останавливает атаку противника и отбрасывает его на пол, снимок "С".

"Стоп-удар" — отличная защита против борца, который бурно атакует и вообще не защищается, или против того, который близко стоит. Иногда вы должны перемещать тело до тех пор, пока не найдете возможность проконтролировать его руку.

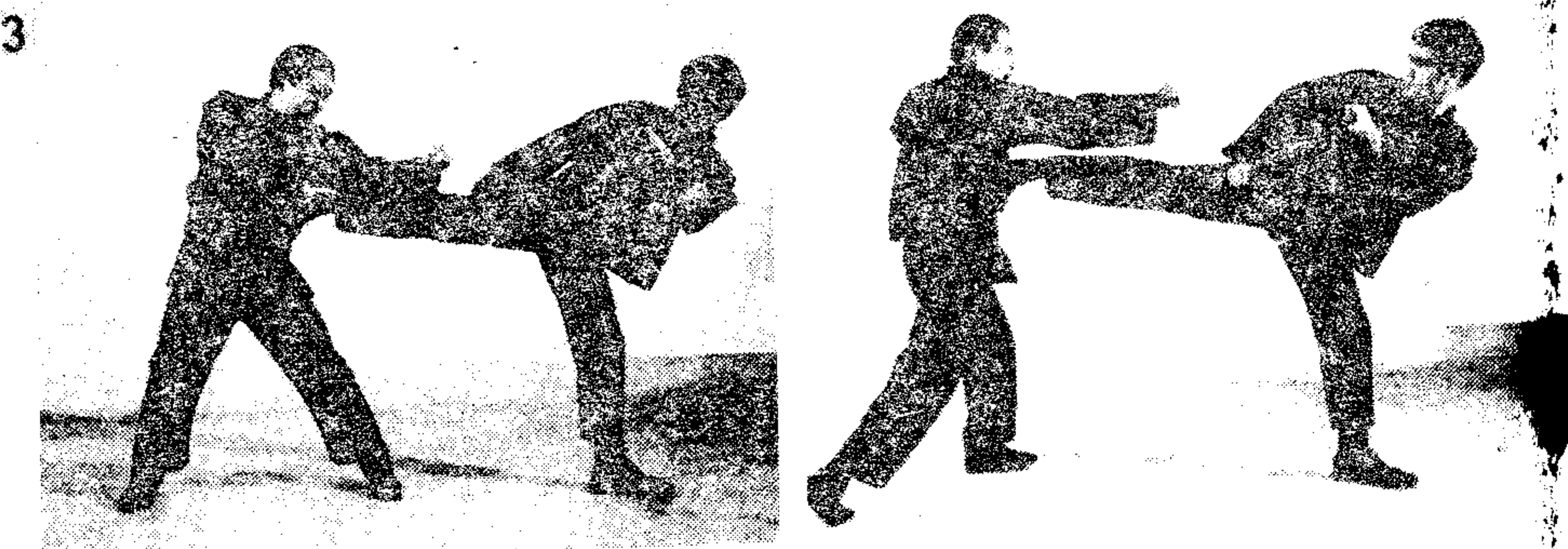
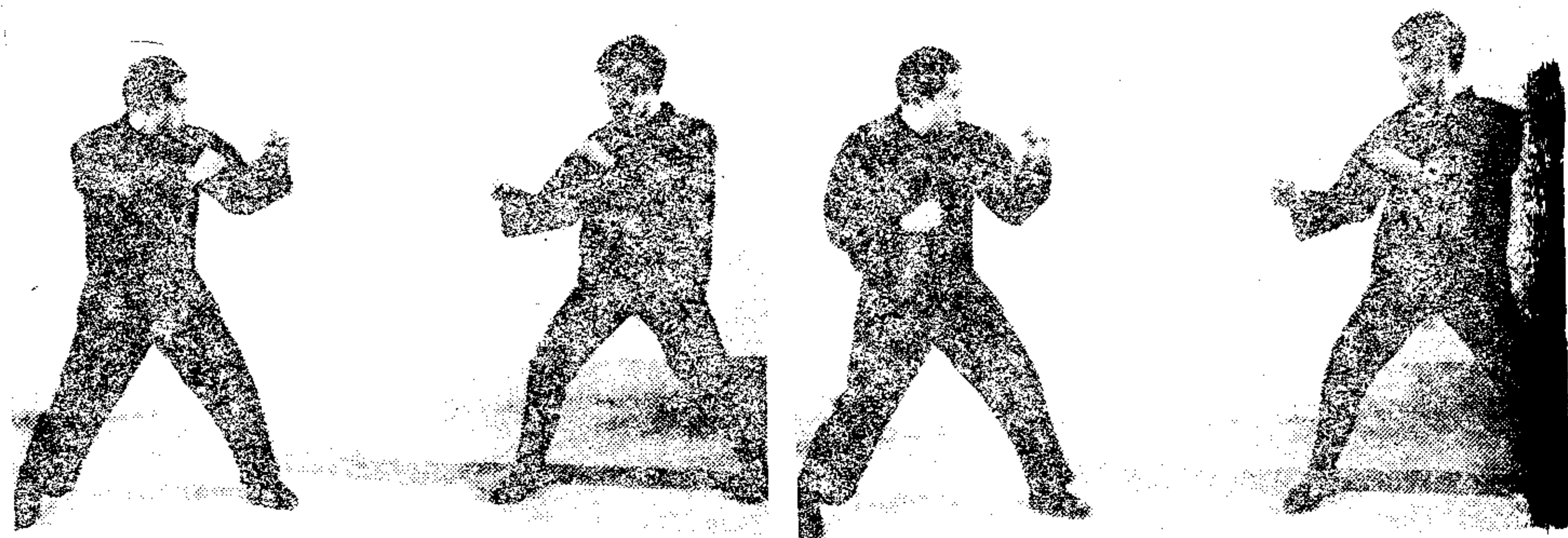
Если боец, стоящий в противоположной стойке, снимок 1, осторожно двигается из ближней дистанции, Брюс очень осмотрительно ждет атаки. Пока противник бьет левым прямым, Брюс отходит немного назад, только лишь чтобы избежать удара, снимок 2.

Затем он быстро переставляет ноги и наносит удар правой ногой в сторону, фото 3.

Во время нанесения удара тело должно быть прямым или слегка согнутым вперед.

Если противник при нападении находится в пределах вашей досягаемости и не отходит, то может применяться и обычный прямой удар. Для гарантии, нанесите его, пока он делает шаг вперед в пределах досягаемости, пока он перенесет тяжесть тела вперед и не имеет равновесия.

Пример боя ближнего вы видите на верхних снимках. Брюс на фото "А" ждет акции противника. Как только противник ее начинает, Брюс немного отступает назад, при этом он готов руками отклонить неожиданный удар, снимок "В" и наносит контрудар в сторону, как только восстанавливает равновесие, снимок "С".



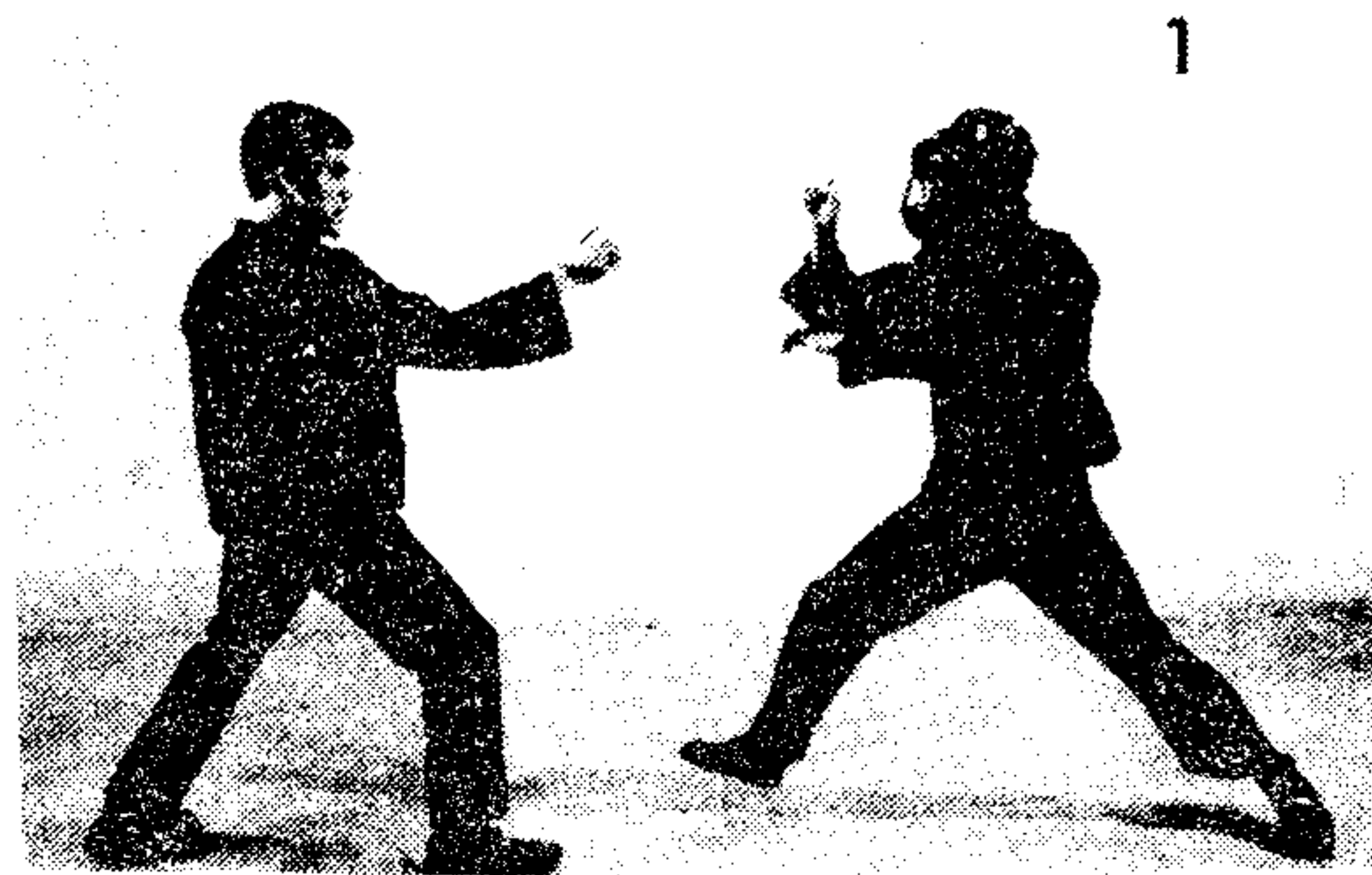
Иногда можно спровоцировать противника нанести "стоп-удар", затем быстро провести контратаку, чтобы он не успел подготовиться. Но берегитесь ложного "стоп-удара", иначе вы попадете в опасную ситуацию.

УДАР НОГОЙ — КУКА

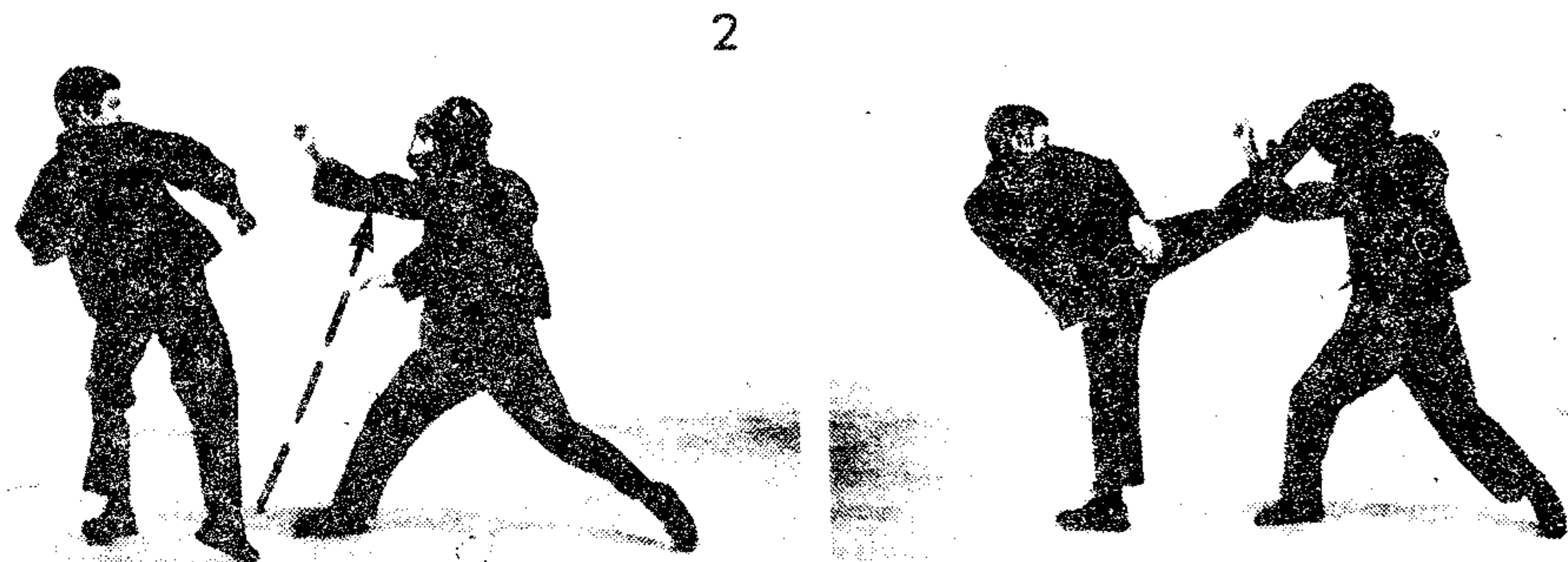


Это один из самых быстрых ударов ногой в ДКД и, в основном, используется как оружие нападения.

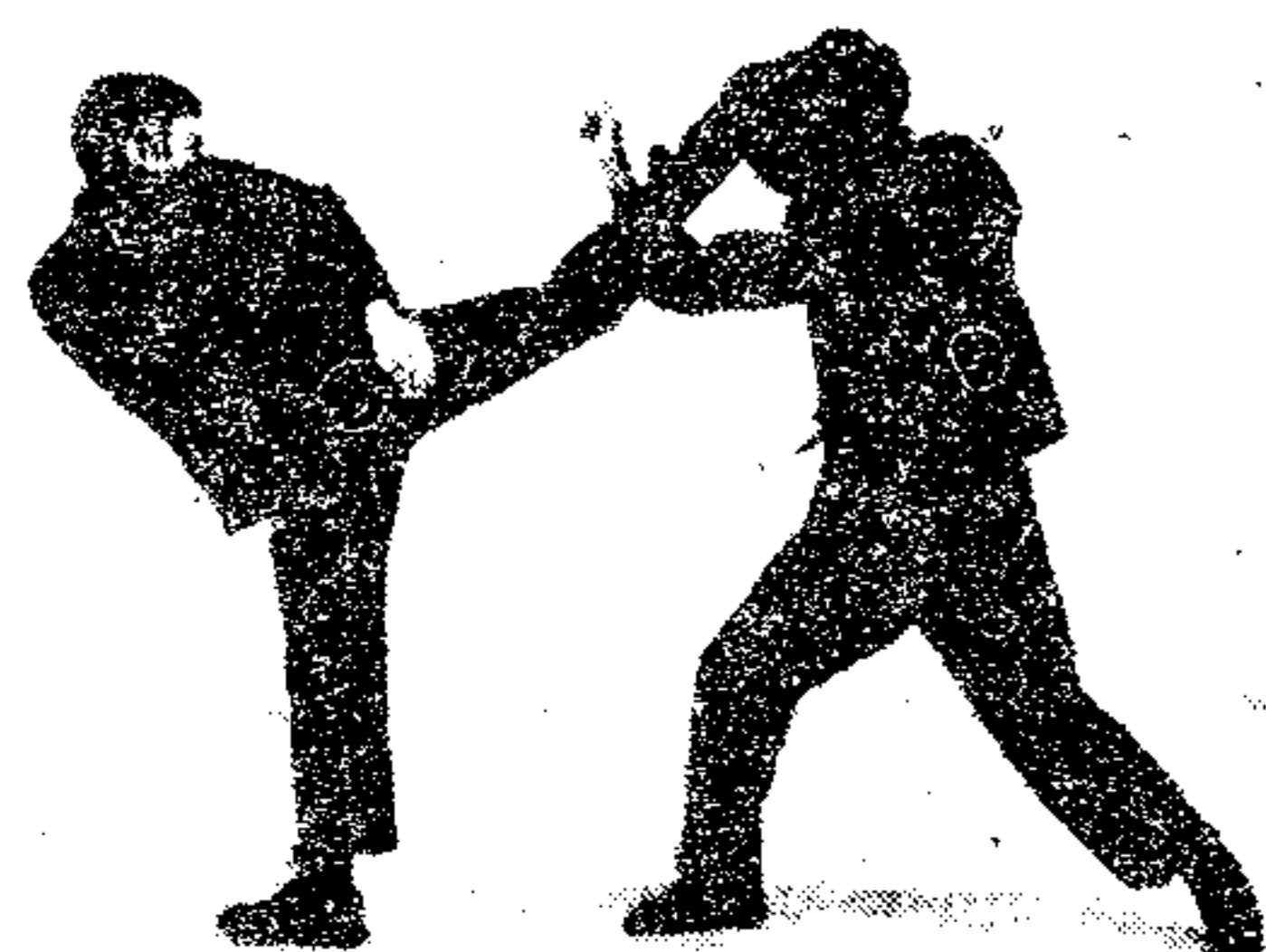
Должен наноситься очень быстро. Это также хороший удар для контратаки. Он не такой сильный, если сравнивать его с ударом ногой в сторону, но очень эффективный. Бить следует по слабым точкам противника.



1



2



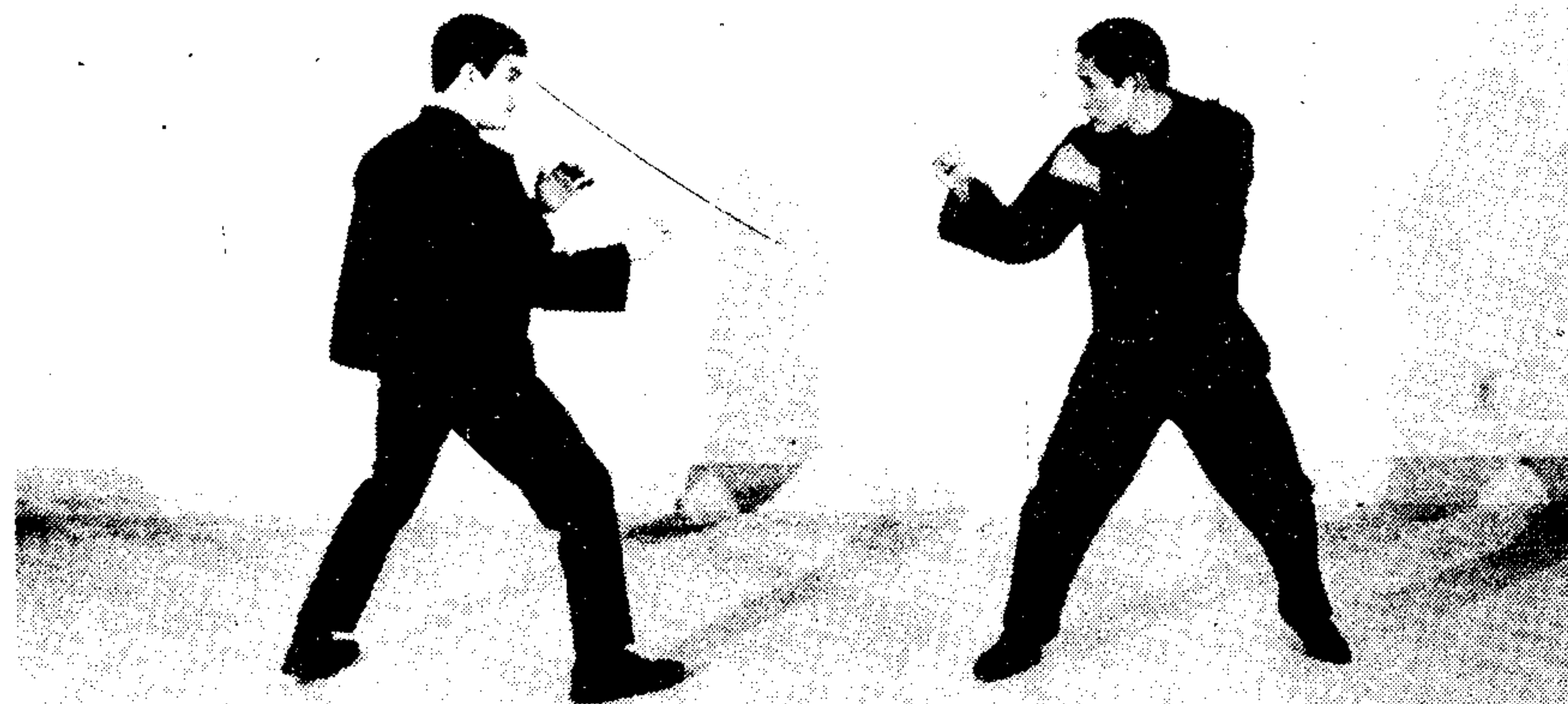
3

Против борца, атакующего так, как показано на снимке 1, Брюс быстро поворачивается на задней ноге и переносит на нее тяжесть тела, за счет чего избегает атаки, но сохраняет равновесие, снимок 2. Он останавливает атаку противника высоким ударом ногой кука в голову, снимок 3.

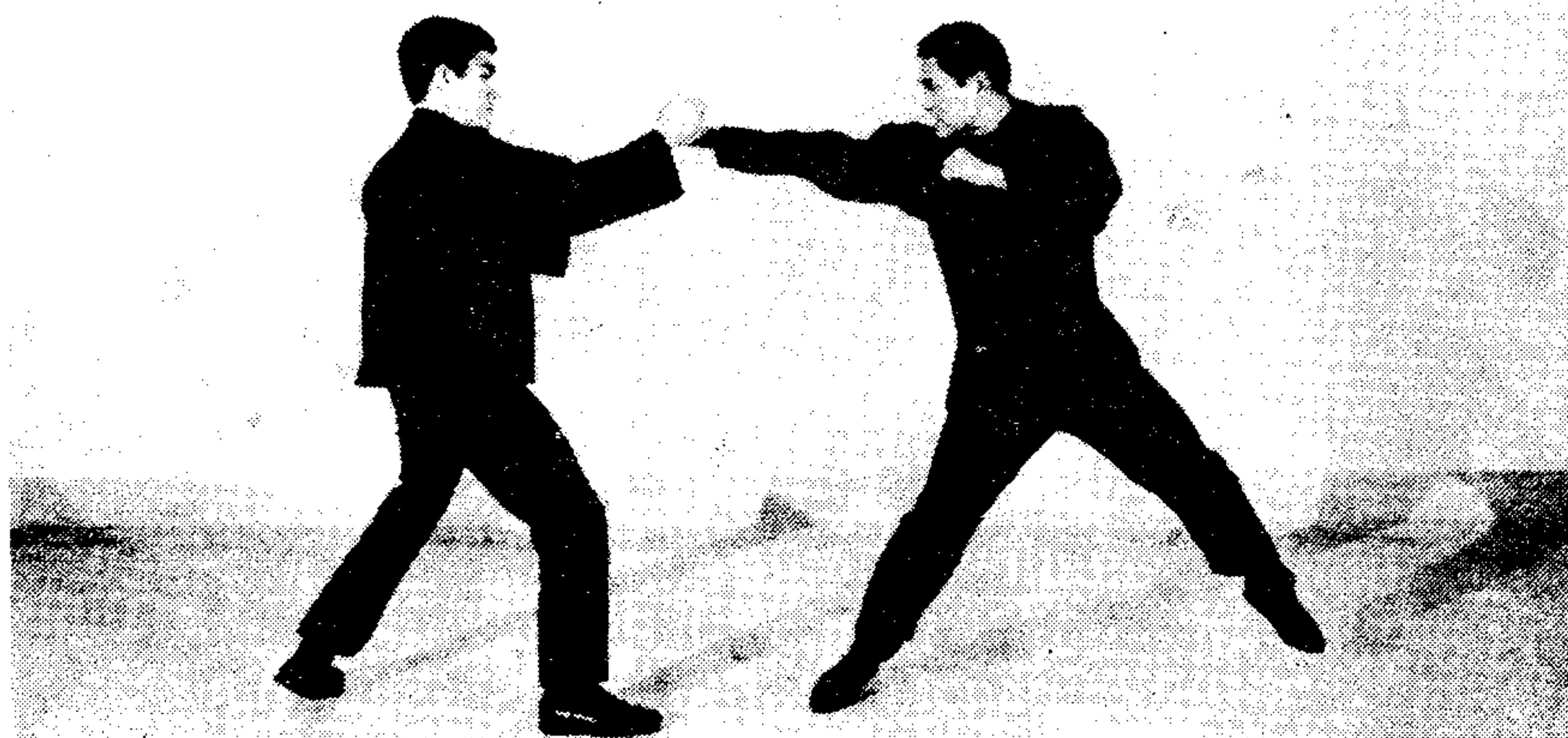
Против осторожного борца на средней дистанции, снимок 1, Брюс наносит ложный удар правой рукой в голову, снимок 2. Когда же противник сам бьет правой рукой, Брюс блокирует ее, и в едином движении захватывает его правый сустав. Затем быстро наносит удар куку ногой в корпус, снимок 3.

Этот пример относится к простым атакам. Как только противник замахивается рукой, мы блокируем удар и отводим его от себя, а затем наносим контрудар пока тело противника еще движется после своего удара или когда он отходит, а его ноги отдаляются.

Против борца, который проводит сложную подготовку к атаке, шаги вперед или применение обеих рук, нужен захват руками, чтобы остановить атаку и добиться от противника реакции, облегчающую контратаку.



1



2



3

УДАР НОГОЙ С ПОВОРОТОМ



Этот удар — хорошее оружие контратаки. Не следует его применять для атаки. Этому удару сложно научиться, но когда вы им овладеете, он может стать лучшим оружием против опытных противников.

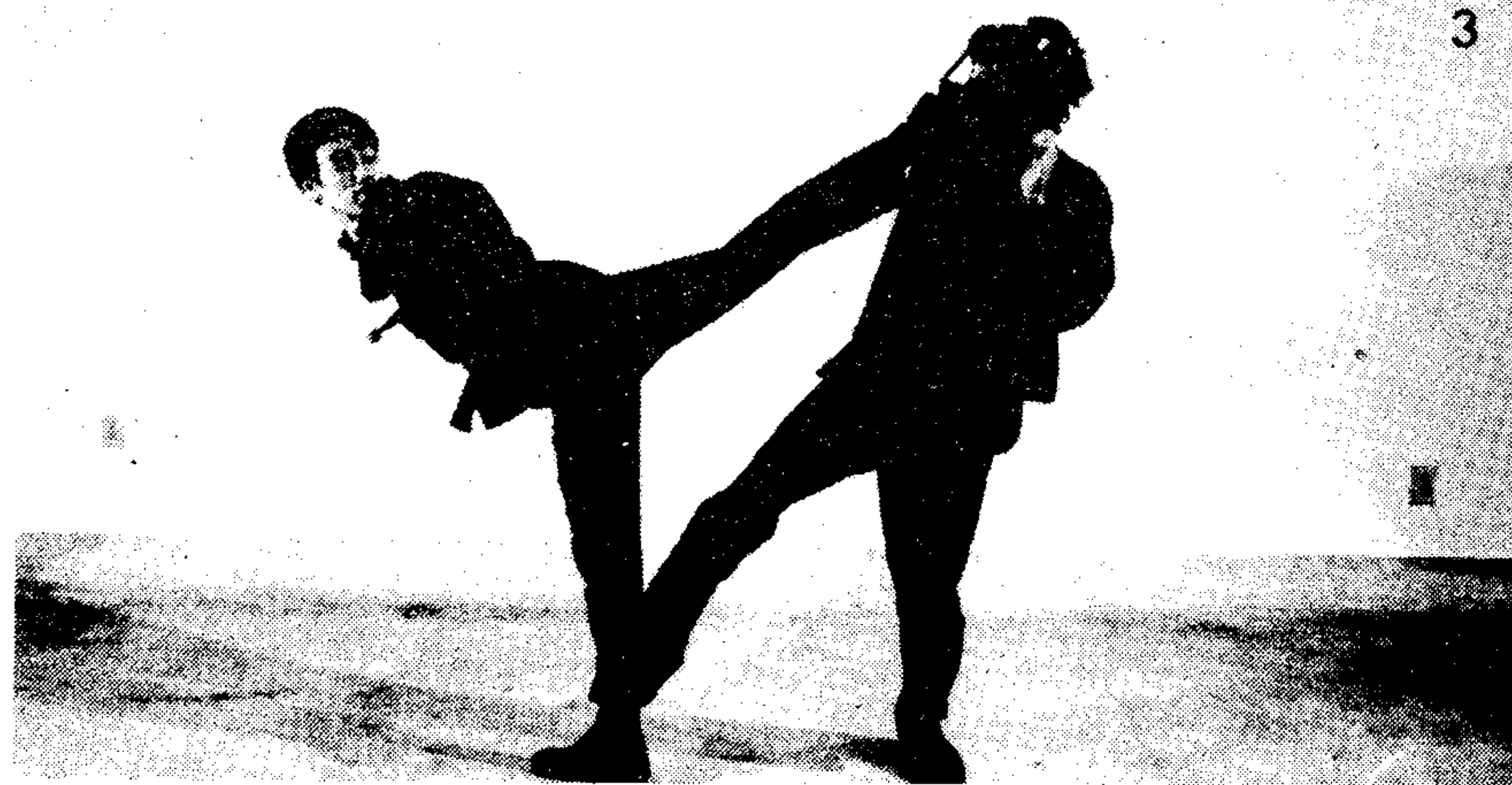
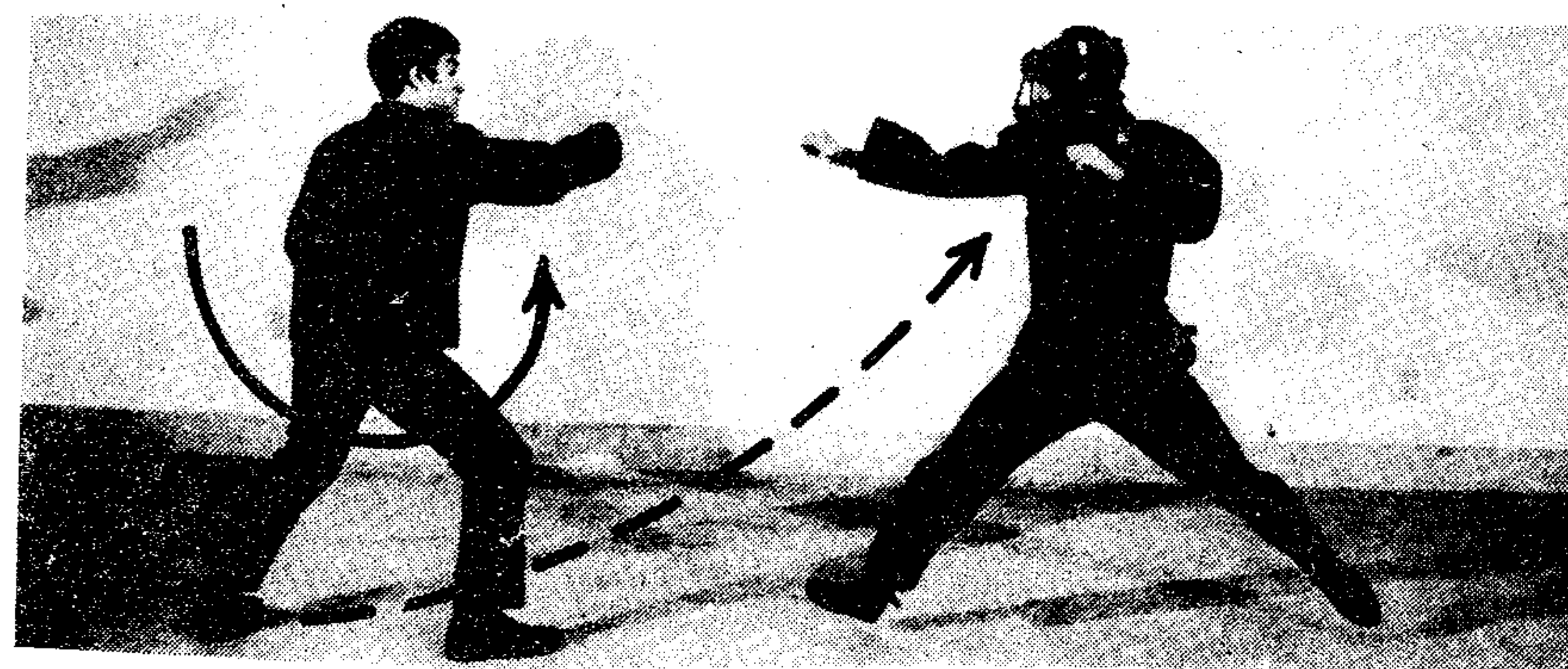
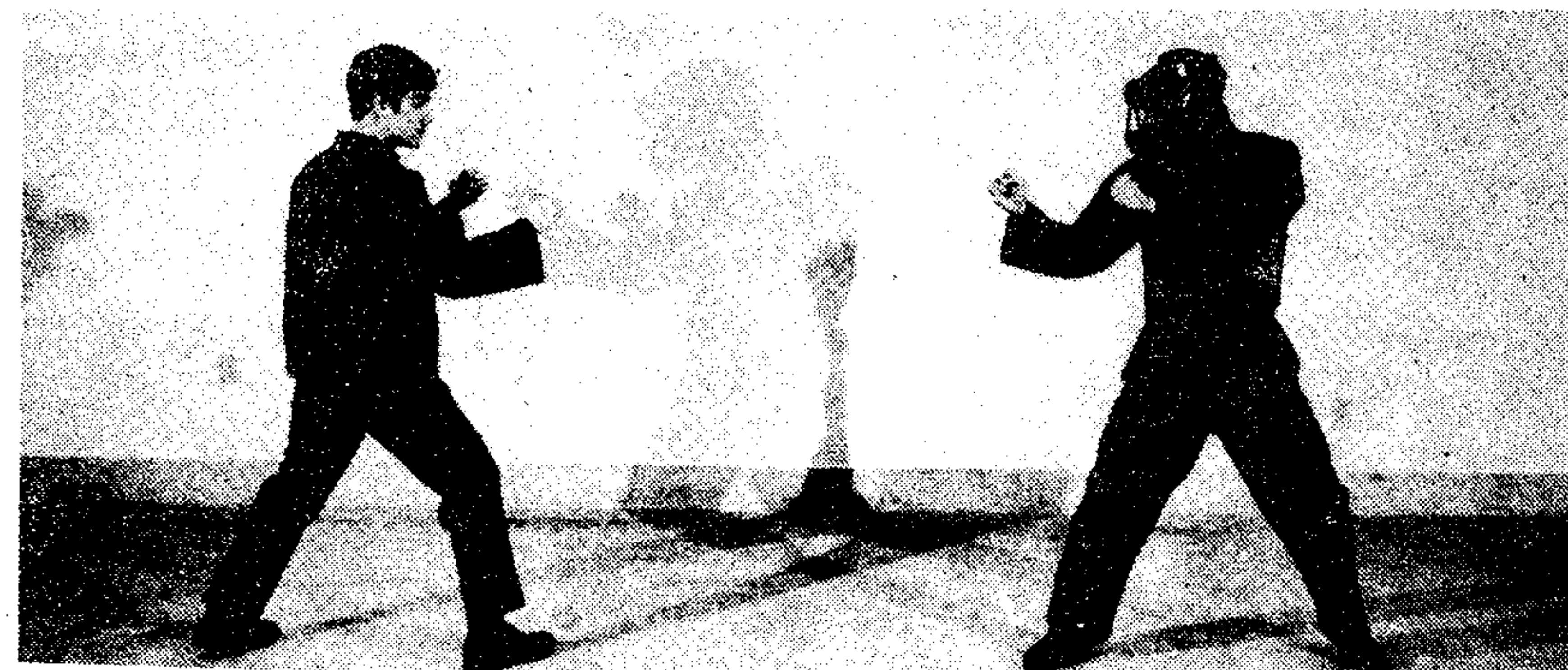
Также он должен применяться и против постоянно атакующих агрессивных борцов.

Его тяжело провести против борца, который хорошо владеет защитой или часто контратакует.

Брюс и его противник стоят на большом удалении друг от друга, снимок 1. Противник стремительно двигается вперед, а Брюс готовится отразить нападение, снимок 2. Настоящий мастер удара ногой из поворота, он с легкостью наносит его в голову противника, снимок 3.

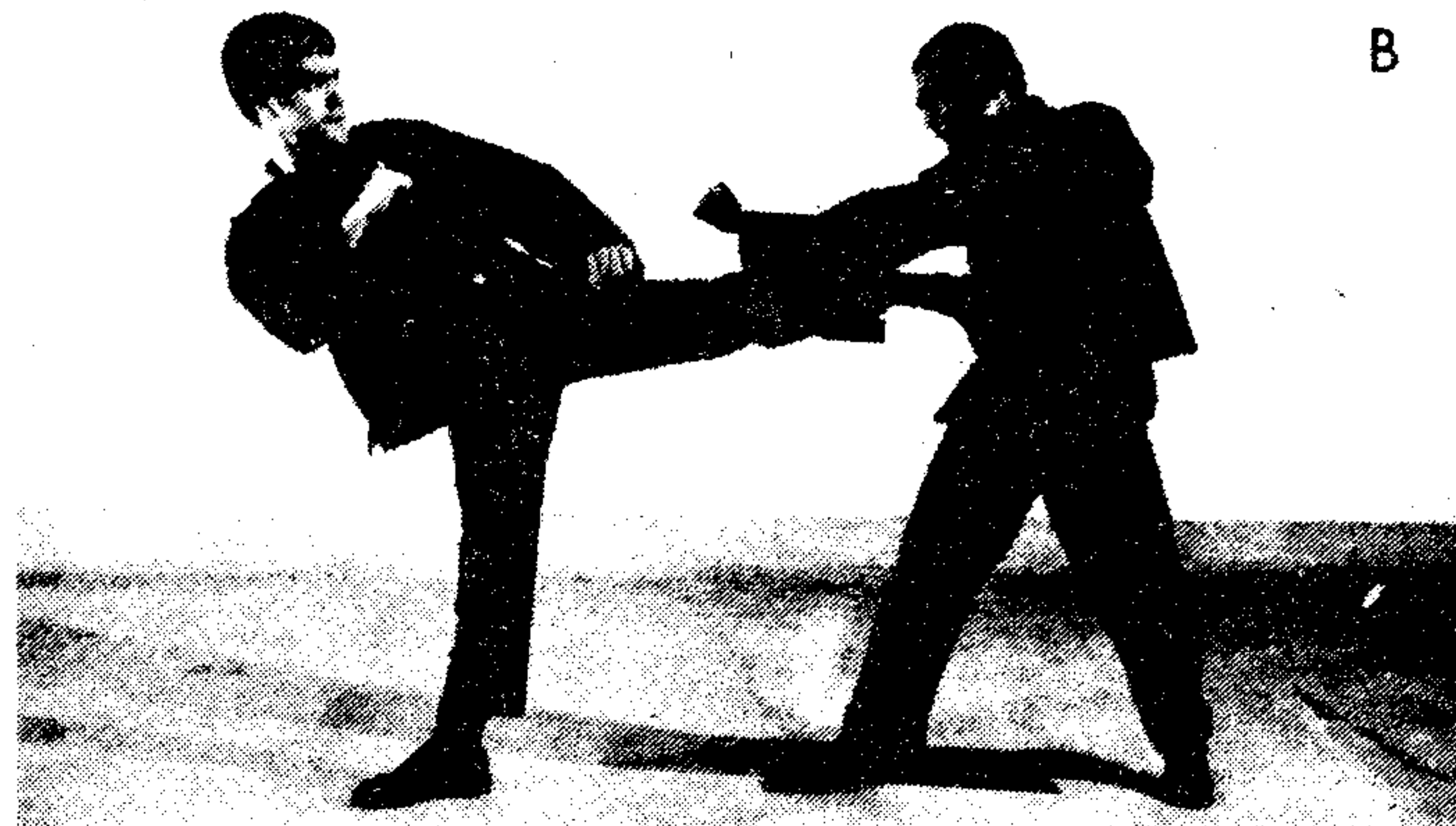
На средней дистанции Брюс находится напротив осторожного противника, фото "А". Вообще-то в этой ситуации не следовало бы проводить этот удар, но Брюс его все-таки использует, снимок "В".

Такой удар может получиться, если противник неосторожен или медленно реагирует.





A



B

ГЛАВА IV

СВОЙСТВА И ТАКТИКА

БЫСТРОТА

Чтобы стать опытным борцом, необходимо обладать известными свойствами, которые могут быть врожденными или приобретенными. Например, быстрота – врожденное свойство, но развивается за счет тренировок. Если она вам не дана от рождения, вы должны ее приобрести путем ежедневных тренировок, а если она у вас врожденная, то вы должны тренироваться, чтобы ее повысить. Есть несколько различных видов быстроты.

Перцептуальная быстрота – это быстрота глаз, которая позволяет вам заметить перемену в акциях или положениях противника.

Ментальная быстрота – это свойство вашего сознания быстро выбрать технику защиты или нападения. Это способность ускорить движение тела, ног или рук, и продолжать ее увеличивать, когда вы уже начали акцию.

Быстрота изменений – т. е. способность быстро меняться уже в ходе акции.

Быстрота – это свойство, вносящее растерянность в действие вашего противника. Она состоит из нескольких элементов, как активность, способность вашего тела рвануться в акцию наподобие пружины, выносливость, физическая бдительность и бдительность сознания – время, которое нужно вам, чтобы разгадать и время, нужное вам, чтобы отреагировать на акцию противника.

Чем сложнее ситуация, тем быстрее вы должны реагировать, т. к. мозгу необходимо время, чтобы обработать полученные данные.

Следующие элементы необходимы для достижения наибольшей быстроты:

- 1) разогревающие упражнения, чтобы уменьшилась скованность и увеличилась гибкость и амплитуда движений;
- 2) подходящая стойка;
- 3) ясное сознание;
- 4) быстрая реакция.

Ясное сознание, или хорошая перцептуальная быстрота может быть достигнута лишь с помощью тренировок, т. к. это не может быть врожденным чувством. Это должно стать частью вашей жизни ежедневной

тренировки – короткое, концентрированное упражнение по быстрому обнаружению любой акции противника.

Когда ваше внимание направлено на простые однородные признаки, будь то крик тренера или спуск флага, надежда, что вы увеличите перцептуальную быстроту-мала.

Следующие причины могут продлить время реакции:

- 1) если вы очень эмоциональны;
- 2) если вы устали;
- 3) если не тренированы;
- 4) если не сосредоточены.

Избранная вами сознательно реакция, требует гораздо большего, чем простая, инстинктивная реакция, самая быстрая и самая точная. Если вам придется концентрироваться на более чем одном предмете или акции, то и быстрота, и реакция будут у вас медленнее. И каждый из них (предмет) будет требовать свою долю концентрации.

Время реакции вашего противника увеличивается, когда он подавлен, когда его внимание отвлечено, или когда он потерял равновесие.

Человек с медленной реакцией может компенсировать этот недостаток хорошим восприятием ситуации. Борец, использующий только правую ногу и правую руку должен научиться применять обе руки и ноги. Если противнику вы покажете свою односторонность, то тем самым вы ускорите его реакцию, т. к. поле его внимания сузится.

ВЫДЕРЖКА

Вполне естественна и для начинающих и для опытных спортсменов некоторая двойственность внутренних ощущений. С одной стороны, борец чувствует, что владеет ситуацией, а с другой – ощущает нервную "бабочку в животе". Если выйдя на ринг, он будет контролировать свои чувства, то будет проводить бой в полную силу своих возможностей. Но он же может остаться в таком сильном напряжении, что его мышцы будут работать против него же. Он потеряет подвижность, а его движения станут неестественными.

Борец не может быть сонным. Он должен научиться постоянно работать в высоком темпе, а не думать, что может сначала вести бой умеренно, чтобы позже увеличить темп. Настоящий боец и на тренировке и во время схватки работает с максимальной выкладкой, на пределе своих возможностей. Таким образом развивается бойцовская выдержка и выносливость.



Опыт показал, что спортсмен может выдержать полный темп столько, сколько это будет нужно. Его скрытая энергия выходит на сцену когда, как казалось, он уже исчерпал свои резервы. Но опытный спортсмен не разбрасывается своей энергией, он не делает бесполезных движений и эффективно использует свое искусство.

Вы должны тренироваться в естественном ритме, чтобы ваши движения были плавными и совершались как бы автоматически. Когда мышцы не скованы, ваши движения будут более легкими и точными. Тяжесть тренировок должна приниматься с удовольствием. То к чему вы меньше готовы, должно отрабатываться с большим напором и усилием.



ТАКТИКА

Бойцы делятся на "работяг" и "интеллигентов". Первые проводят одинаково каждую схватку. Их удары автоматичны и повторяются.

Вторые же меняют тактику, чтобы нанести решающий удар в зависимости от техники противника и способа его борьбы. Они приходят к каждой схватке, разработав стратегию и проанализировав варианты.

Предварительный анализ состоит из изучения прежних боев противника. Анализируются его слабые и сильные стороны, агрессивен или он предпочитает действовать в обороне, его основные способы атаки и обороны, применяет ли он ложные движения и т. д. Затем планируется сама схватка, решается, как можно использовать его слабости. Вы должны держать противника в постоянном напряжении, используя обманные движения, и варьировать ваши атаки, постараться перехватить инициативу. Всегда внимательно относитесь к своему равновесию и следите за движением ног. Короткие, быстрые шаги легче контролировать. В ближнем бою вы должны стараться напасть раньше, чем противник успеет составить свой план атаки.

Нападайте осмотрительно и экономя движения, изучайте финты и обманные движения своего противника. Не повторяйте слишком часто одно и то же вступление к атаке, иначе противник получит хорошую возможность для контратаки.

Основу настоящей контратаки составляют внезапность, быстрота и хороший тайминг.

Тактика — это способность мыслить на шаг впереди противника, видеть подходящий момент для нападения и смелость. Нужны и технические способности, чтобы теорию воплотить в дело. Но сама по себе техника не гарантирует успеха, ее вы должны соединить с интеллектуальным анализом противника.

Вы должны непрерывно навязывать противнику свой ритм боя при помощи обманных движений, ложных атак, короткими, но эффективными ударами. Также хорош метод прерванных атак, когда непосредственно перед нападением есть небольшая пауза.

Ритм начинающего бойца тяжело начать и контролировать, потому что он неправилен. Он не может чисто физически включиться в ритм более искусственного противника. Под влиянием паники он может очень быстро блокироваться, движения его не поддаются контролю и иногда ему удается нанести удар и опытному бойцу. Чтобы этого избежать, вы должны быть терпеливы и использовать только простые прямые атаки, когда для этого предоставляется возможность.

Удержитесь от сложных атак.

Начинающий боец может ненамеренно перейти на прерывистый ритм, что может ввести в заблуждение и растерянность даже опытного бойца, который был к этому ритму не готов. В этом случае увеличьте дистанцию и ждите первой же ошибки противника для проведения контратаки.

Одно из правил гласит, что сложная техника не применяется, если не нужна для достижения цели. Приятно задеть хорошего противника технической комбинацией, и это показывает ваше знание техники, но суметь поразить его простым и прямым ударом показывает еще больше — качество вашего знания техники.

Вы добились уже полпобеды, если знаете, что делает противник. Против спокойного терпеливого бойца, который хорошо закрывается и держится вне вашей досягаемости, нельзя нападать прямо, можете быть уверенным, что он хорошо знает останавливающие удары. От него нужно добиться, чтобы своим "стоп-ударом" он отреагировал на ваше ложное движение, и вот тогда поражайте его контрударом. Ваше обманное движение должно быть продолжительным, а против нервного противника, оно должно быть короче. Вы должны оставаться спокойным и против нервного и против спокойного противника.

Низкий боец больше любит бой на ближней дистанции, в которой он особенно силен, и поражает обычно выступающие цели, т. к. зона его досягаемости ограничена. Его следует держать на дальней дистанции, что его лишает уверенности.

Высокий боец обычно медлителен, но имеет большую зону досягаемости, где может быть опасным.

С ним следует всегда держать безопасный интервал до тех пор, пока не представится возможность уменьшить дистанцию. Постоянно отступать тоже нельзя, иногда делайте шаг навстречу его атаке, чтобы попытаться вывести его из равновесия.

Важно всегда применять тактику, противоположную тактике вашего противника. Если противник предпочитает удары руками, то вы используйте для нападения ноги, если противник любит "стоп-удары", то основой ваших атак должны стать обманные движения и наоборот.

Во время боя не выпускайте противника из поля зрения. В ближнем бою смотрите на нижнюю часть его тела, чтобы защитить лицо, а при большей дистанции смотрите ему в глаза.

Добейтесь того, чтобы противник оставался в обороне и не догадывался бы о ваших намерениях, наносите удары со всех углов. Концентрируйте свои атаки на его слабых точках, добивайтесь того, чтобы шла "ваша борьба", а не его.

Различие между начинающим и специалистом состоит в том, что специалист видит предоставленную возможность и быстро ее использует. Он использует свои знания и интеллект, наносит удары ногами и руками рассудительно, создавая для себя все новые возможности до тех пор, пока не нанесет сильный конечный удар.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА I. ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ В НАПАДЕНИИ	
Прямой удар передней рукой	7
Удар передней рукой в корпус	12
Прямой удар задней рукой	17
Левый прямой в корпус	24
Короткий удар передней рукой	29
Удар запястьем	29
Удар кука	35
Апперкот	41
ГЛАВА II. ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ В НАПАДЕНИИ	
Удар передней ногой в колено и в голень	42
Боковой удар передней ногой	45
Круговой удар	51
Удар с поворотом	56
Удар ногой назад	62
ГЛАВА III. КОНТРНАПАДЕНИЕ	
Удар передней рукой	66
Удар ногой в голень и колено	68
Боковой удар ногой	74
Удар ногой — кука	79
Удар ногой с поворотом	82
ГЛАВА IV. СВОЙСТВА И ТАКТИКА	
Быстрота	85
Видержка	86
Тактика	88

ИЗДАТЕЛЬСТВО "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"

СОШИВЕ

БРЮС ЛИ - ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

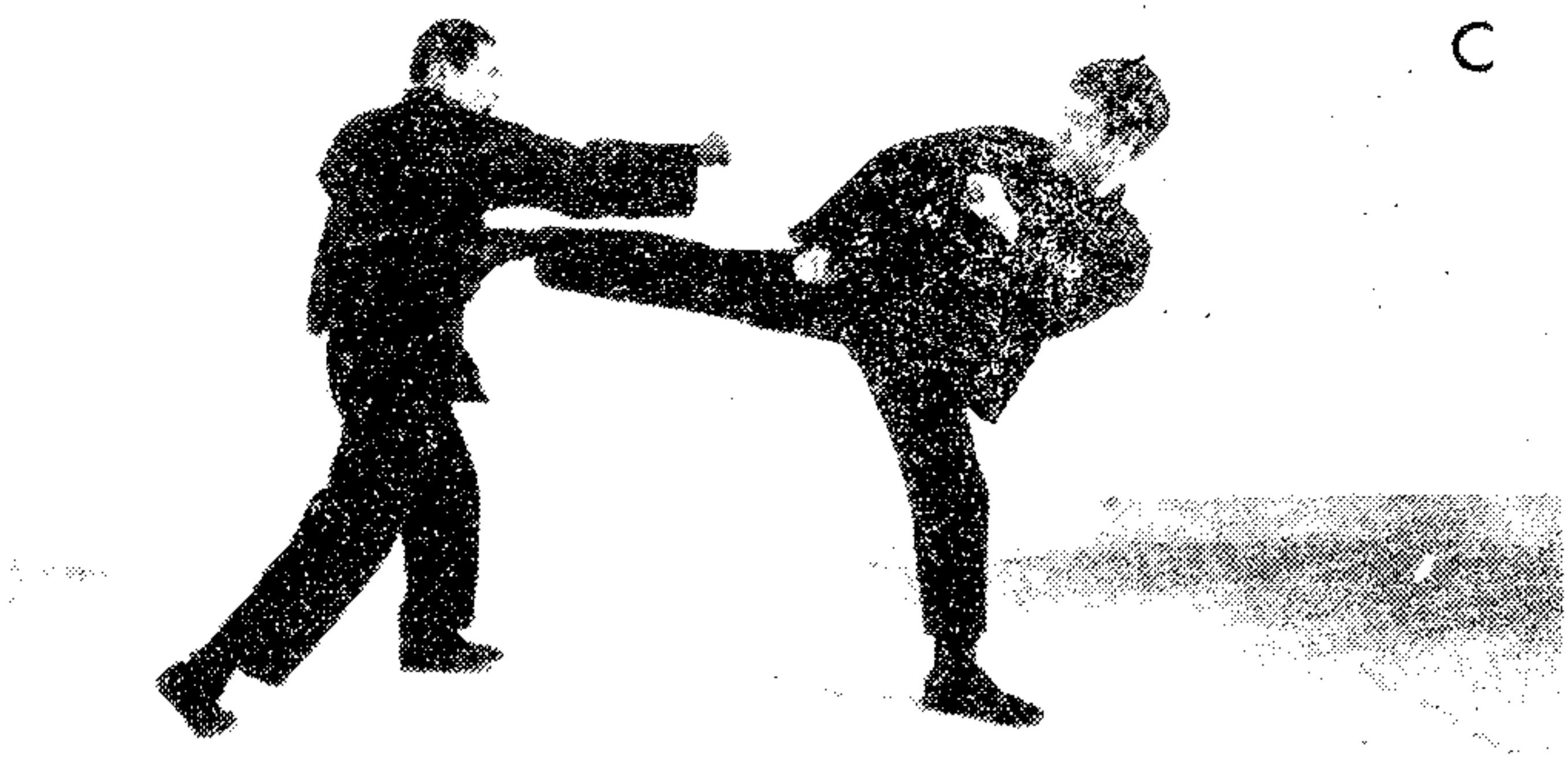
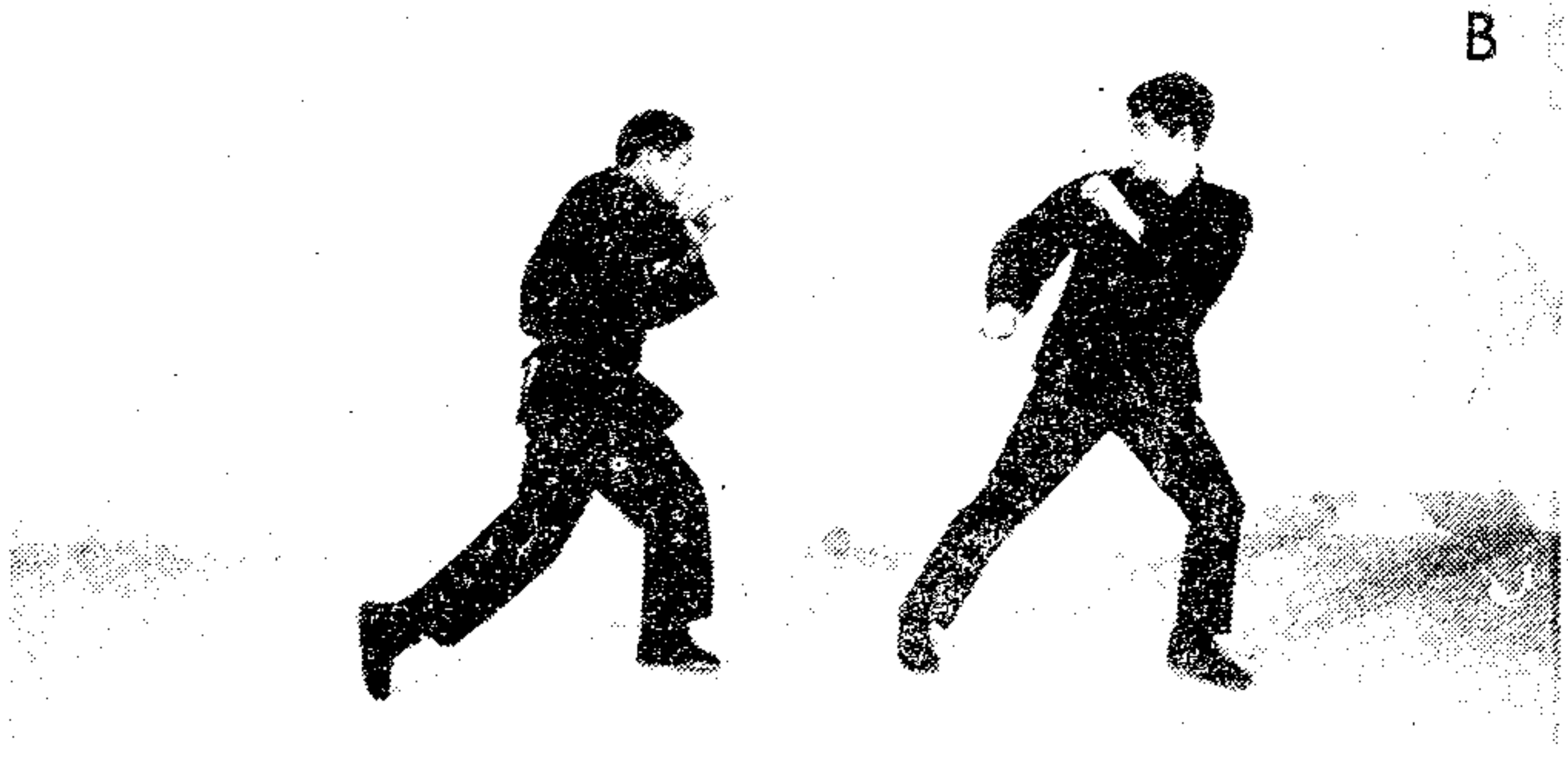
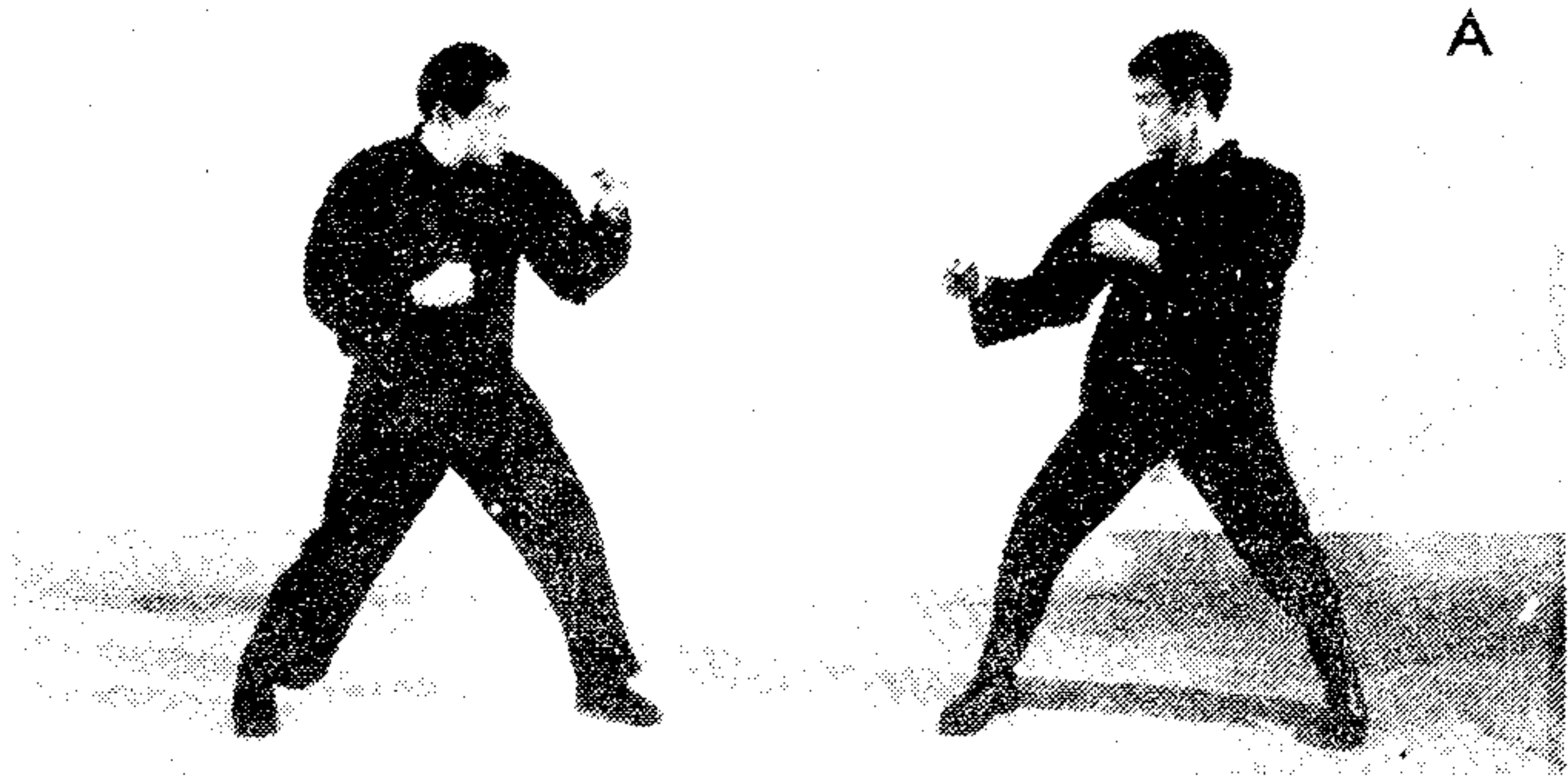
Книга III

Оформительские работы СОШИВЕ

ISBN N 5-279-00431-2

Подписано к печати 16.05.91 г. Формат 60x84/16. Печать
офсетная. Объем 5,75 п. л. Зак. 924 Тир. 25,0 т. Цена 10 руб

г. Бишкек, ул. Коммунистическая, 68, типография СХИ



Брюс Ли

ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

4. ИСКУССТВО БОРЬБЫ БРЮСА ЛИ ТРЕШИРОВКА ТЕХНИКИ



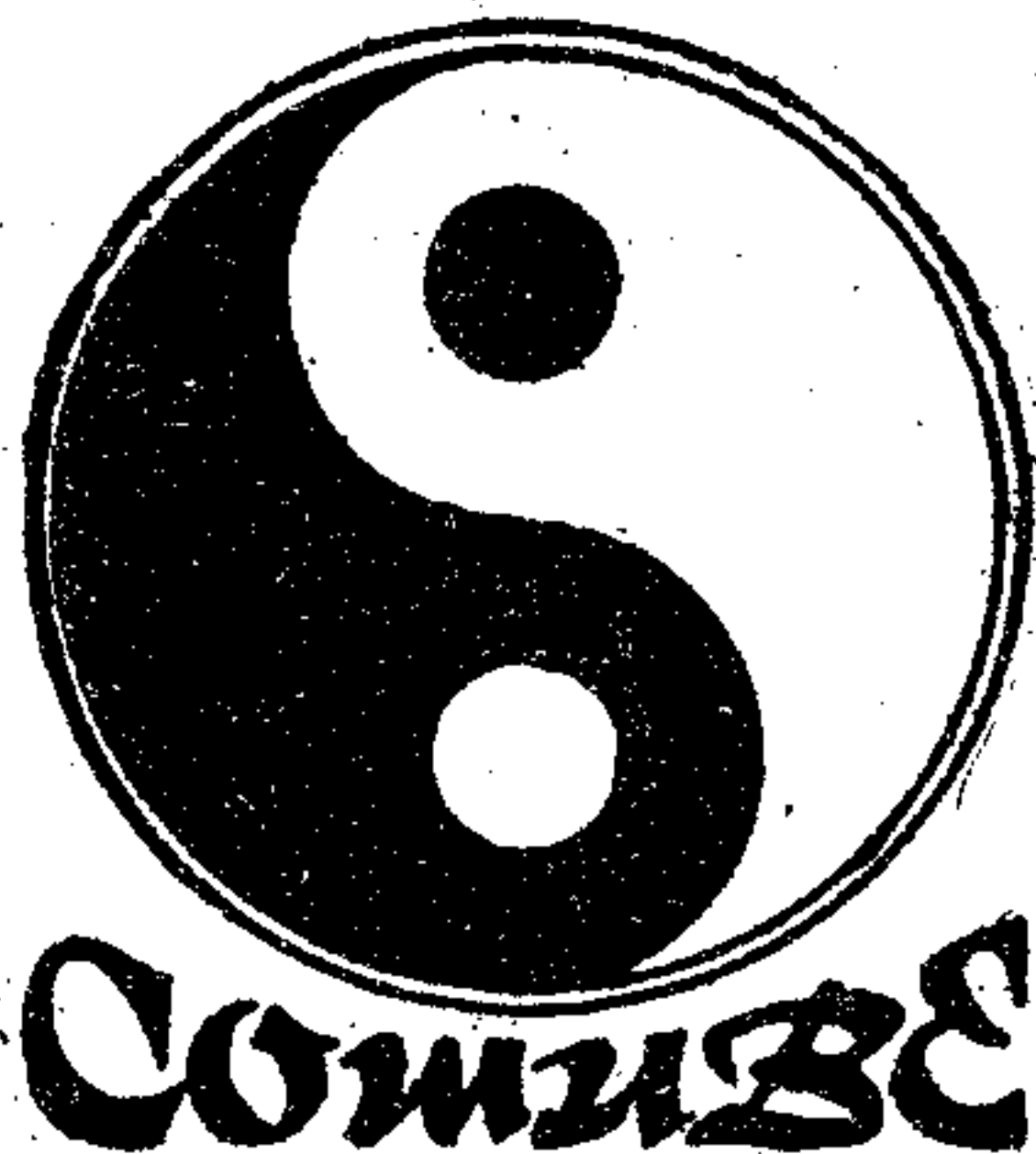


БРЮС ЛИ — ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА

4. ИСКУССТВО БОРЬБЫ БРЮСА ЛИ

ТРЕНИРОВКА ТЕХНИКИ

КНИГА ЧЕТВЕРТАЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I. ИСКУССТВО ДВИЖЕНИЯ	3
ГЛАВА II. ИСКУССТВО УДАРА РУКАМИ	17
ГЛАВА III. ИСКУССТВО УДАРОВ НОГАМИ	43
ГЛАВА IV. БЛОКИРОВАНИЕ	57-
ГЛАВА V. ЦЕЛИ	77
ГЛАВА VI СПАРРИНГ	89

Искусство движения

Искусство движения — важная часть искусства боя. Нападение, оборона, сохранение боеспособности — все это зависит от искусства движения. От того, как вы будете двигаться, зависит сможете ли вы удержать противника на нужной дистанции. Ваше нападение и ваша оборона должны начинаться с движения вперед или назад вашего противника.

Когда вы определите, как движется ваш противник, приспособьтесь к его движению. Двигайтесь вперед или назад настолько, насколько это вам нужно, чтобы нанести удар. Длину своего шага соразмерьте с движением вашего противника. Интуиция должна подсказать вам, в какой момент нужно напасть и куда двинуться: вперед или назад.

Опытный боец никогда долго не остается на одном месте: он постоянно движется, чтобы ошеломить противника и чтобы заставить его ошибочно оценить расстояние. Движущуюся цель труднее поразить, а кроме того, в движении вы сможете быстрее реагировать, чем в неподвижном состоянии.

Изменяя расстояние от противника и время начала отдельных движений, вы можете смутить противника. Нарушайте его подготовку к нападению или к обороне и нарушайте его равновесие.

Вы должны тренировать работу ног при нанесении удара ногой или рукой. Без работы ног боец подобен неподвижному оружию, которое трудно направить к цели. Быстрота и сила ваших ударов зависит от быстрых ног и равновесия тела.

Когда вы видите хорошего бойца, каким был Брюс Ли, вам кажется, что он действует с легкостью и элегантностью. Он движется к противнику и без усилий наносит удар, чтобы затем также легко уйти от него. Кажется, что он всегда сильнее и умнее противника. Его чувство момента, в который нужно нанести удар было настолько хорошим, что он успевал контролировать даже и ритм движения противника. Все его движения были безопасны и согласованы.

С другой стороны, плохой боец движется неуклюже. Он не может правильно определить расстояние до противника, «сообщает» о своих намерениях и никогда не обманывает противника. Вместо того, чтобы контролировать противника, он допускает, чтобы противник контролировал его.

Расстояние

Расстояние между двумя искусными бойцами постепенно меняется, поскольку оба ищут положение, которое даст им превосходство. Лучше всего быть вне досягаемости удара руки противника, но и не очень далеко, чтобы можно было в любой момент напасть, сделав только небольшой шаг вперед. Расстояние зависит не только от вашей быстроты и скорости, но и от быстроты и скорости противника.

В боксе бойцы стоят ближе друг к другу, чем в китайском кунгфу, потому что в последнем используются и удары ногами. Нога длиннее руки и поэтому боец в китайском кунгфу имеет большую возможность для поражения противника.

В *JKD* существуют три различных расстояния в бою. Обычно самое большое расстояние в бою применяется тогда, когда вам неизвестна опытность вашего противника или его намерения (*фот. 1*), а вы хотите «попробовать» или «пощупать» противника. Если защищаетесь, лучше всего быть подальше от него.

И даже когда вы очень быстры, очень трудно предупредить удар противника, с близкого расстояния. Тот, кто начинает нападение, обычно на небольшом расстоянии, имеет преимущество. Но нападающий, не умеющий правильно оценить расстояние, не будет иметь успех, даже если он точен, быстр и умеет хорошо выбирать момент для нападения.

Когда вы уверены, что «почувствовали» противника, приблизьтесь к нему на среднее расстояние (*фот. 2*). На этом расстоянии вы можете быть вне досягаемости его ударов, но все-таки достаточно близко, чтобы напасть самому.

Это безопасное расстояние, если вы хорошо понимаете, когда нужно напасть. Искусный боец будет маневрировать, чтобы вынудить противника уменьшить расстояние до тех пор, пока тот не окажется настолько близко, что больше не сможет избежать ловушки.

Среднее расстояние даст вам возможность уйти от любого удара быстрым отступлением. Но эту оборонительную тактику нельзя применять всегда, потому что она делает невозможным контрудар или проведение собственного нападения. В *JKD* отступайте ровно на столько, насколько это необходимо для избежания удара, оставаясь достаточно близко для контрудара.

Бой на близком расстоянии обычно является последствием нападения или контрнападения. На этом расстоянии тяжелее обороняться, если вы уже не схватили противника за руки. Преимущество на этой дистанции всегда имеет тот, кто начал





нападение. На близком расстоянии (фот. 3), более опытный в бою руками боец победит того, который опытнее в бою ногами.

В отличие от бойца в европейском боксе, боец в китайском кунгфу должен быть готов защищаться и от ударов локтями, коленями, головой и другими частями тела, особенно в бою на близком расстоянии. Он должен знать, что противник может схватить и бросить его на пол.

В европейском боксе бойцы с трудом приходят на близкое расстояние, а когда оказываются телом к телу, им трудно остаться в таком положении. В китайском кунгфу, где допускаются удары ногами, труднее подойти на близкое расстояние, но иногда бойцы оказываются телом к телу, тогда бой должен быть быстро закончен, потому что существует много сильных тактик для такого расстояния.

В ближнем бою важнее всего нейтрализовать ведущую ногу противника таким образом, что вы свою ногу ставите рядом с его ногой (фот. 3). Это нужно делать автоматически, потому что в ближнем бою боец должен сконцентрироваться на технике боя руками.

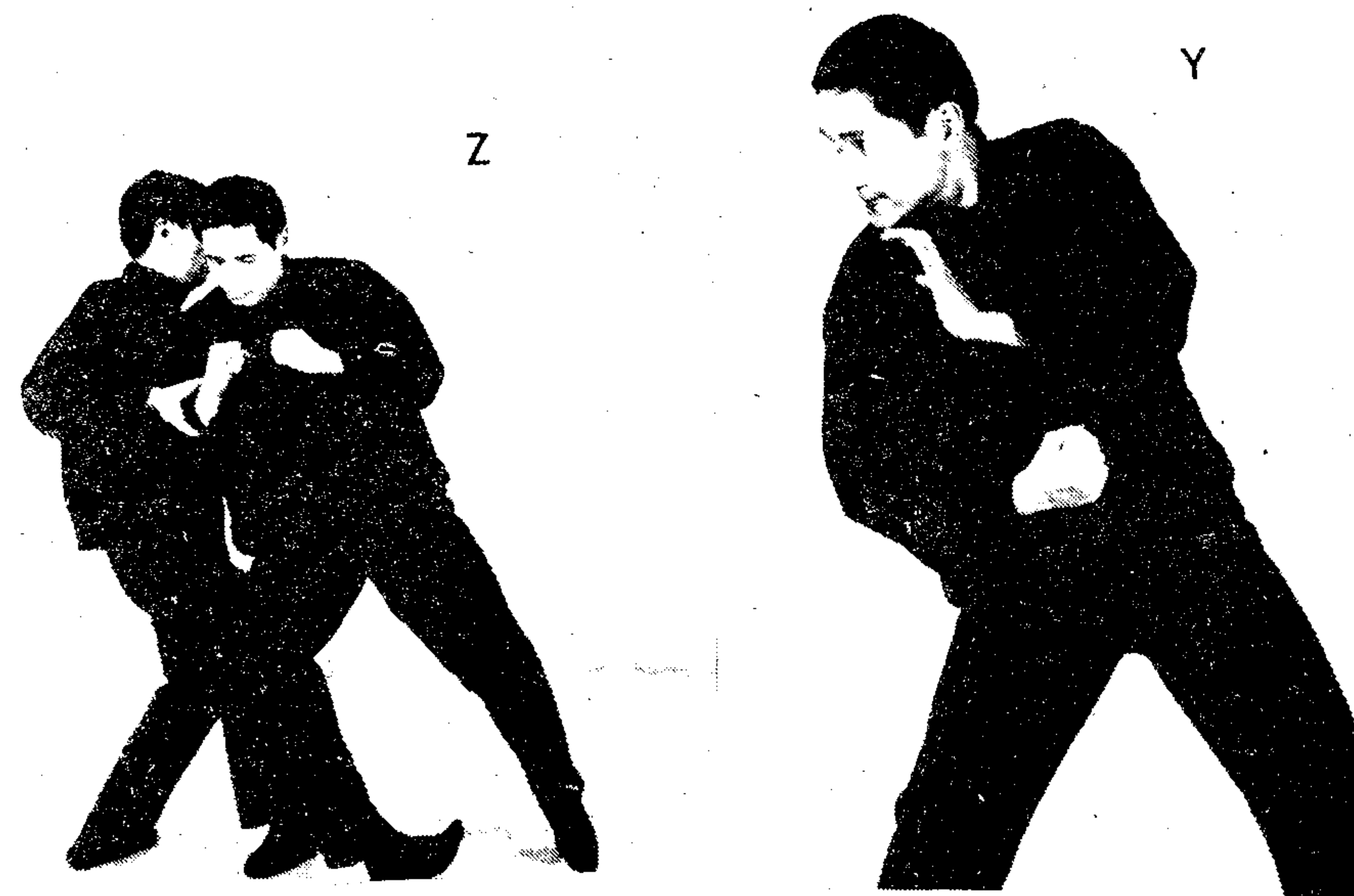
Ли на свою деревянную куклу для тренировок вмонтировал металлическую трубу, которая должна изображать ногу противника. С самого начала он концентрировался на том, чтобы

правильно разместить свою ведущую ногу рядом с «ногую» куклы, но только после нескольких месяцев упражнений это стало его естественным, автоматическим движением.

Маневр «давление телом» Брюс Ли часто применял в бою на близком расстоянии. С помощью него он выводил противника из равновесия, как на фото Y, Z. Эта тактика может применяться против любого противника даже более тяжелого и сильного. Отрабатывайте ее с партнером; сгибая колени, тяжесть тела перенесите на переднюю ногу и всей силой толкните противника. Ноги должны двигаться вперед «спутываясь», а ваши руки и тело должны нейтрализовать руки противника. Секрет этого маневра в том, что вы используете бока, а не только плечи при толчке противника.

Когда ваш противник отступит назад, можете свободной рукой ударить его в корпус или повалить на пол. Это очень безопасная техника, потому что противник не может ответить контрударом. Он слишком теряет равновесие, чтобы перейти в наступление.

Хороший боец всегда маневрирует и пытается остаться от противника на таком расстоянии, которое ему больше всего подходит. Он всегда находится немного в недосыгаемости противника и терпеливо ожидает подходящий момент, чтобы приблизиться к противнику или приманить его к себе. Он может



напасть, когда противник движется вперед или когда создается благоприятная минута при изменении противником его позиции.

Нападение или отступление должны быть быстрыми и решительными. Противник не должен предвидеть ваше движение до тех пор, пока это не станет слишком поздно для его обороны или контрудара. Идеальное время для нападения тогда, когда противник потеряет подвижность.

Расстояние настолько важно, что и самая малая ошибка в его оценке может сделать нападение бессмысленным. Нападать вы должны на секунду раньше, чем противник окажется на нужном расстоянии, а не после того, как он уже там оказался. Это так же, как и в футболе, когда нападающий торопится перед тем как забить мяч в ворота противника.

Против бойца, обладающего хорошим чувством расстояния или которого трудно достать фронтальным нападением, нужно предпринять маневр, образно названный «преодолением рва». Он состоит в том, что нужно несколько раз отступить назад, но при этом шаги должны быть все меньше. Так противник захватит инициативу и сам приблизится к вам.

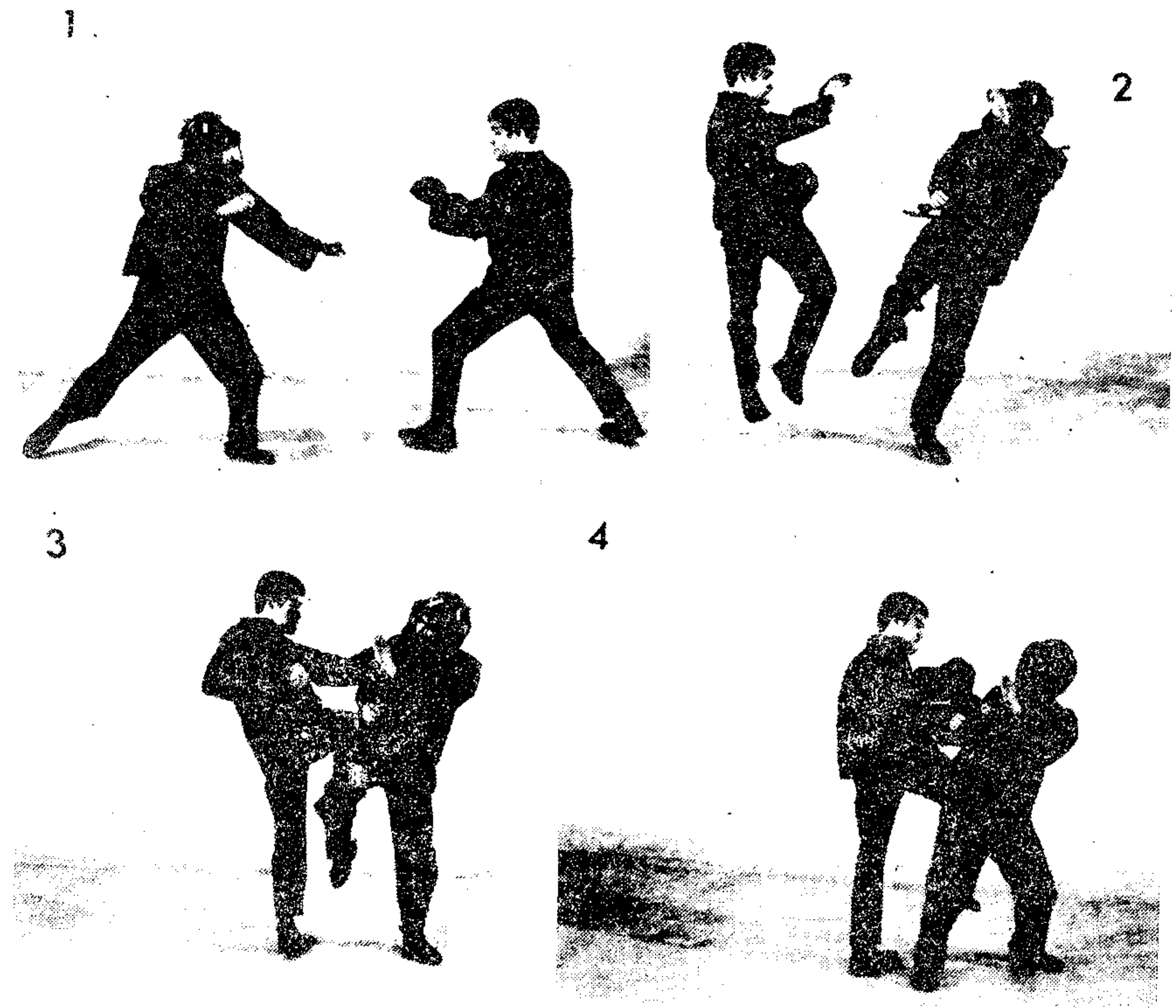
Если ваш противник опытен в обороне и обладает хорошим чувством расстояния, приближайтесь к нему серией шагов. При этом нужно, чтобы первый шаг был правильным и экономным. Разумно сначала сделать шаг-два, а затем отступить, вынуждая противника последовать за вами. Если он это сделает, позвольте ему сделать один или два шага, а затем неожиданно устремитесь вперед, причем в тот момент, когда он поднимает ногу, чтобы шагнуть.

Чтобы ввести противника в замешательство, изменяйте длину ваших шагов и скорость, но всегда используйте короткие шаги, когда меняете положение. Свое чувство расстояния вы можете улучшить только, если движетесь быстро и правильно.

Всегда используйте работу ног для того, чтобы быть настолько близко к противнику, насколько это необходимо для контрнатупления. Двигайтесь легко, со слегка согнутыми коленями, всегда будьте готовы прыгнуть вперед, если для этого создастся благоприятная обстановка.

Шаг вперед с обманом добавляет нападению быстроту и во много раз делает более возможным использование условий для нападения. Шаг назад можно стратегически использовать против противника, не желающего вступить в борьбу на близком расстоянии и старающегося всегда быть вне досягаемости.

Ли остается на самом большом расстоянии, терпеливо ожидая, когда противник начнет (фот. 1). В тот момент, когда противник начинает нападение, Ли быстро переходит в контрнатупление,



прыгает и своей ногой замахивается на ведущую ногу противника, чтобы заставить его прекратить нападение (фот. 2). Ли предпринимает контрнатупление ударом правой руки (фот. 4).

Чтобы так реагировать, Ли нужна очень быстрая реакция. Он добился этого каждодневными упражнениями, особенно развивая свою способность чувствовать нападение. Вы должны также заметить, что он не наносит удара правой рукой, пока его правая нога поднята или пока его тело наклонено вперед в момент, когда нога над полом.

Всегда скрывайте свои намерения от противника. Иногда нужно отражать нападение противника не движением вперед, а как раз наоборот, отступлением. Ли отступает и оценивает нападение противника и его чувство времени (фот. 1, 2). Он отступает ровно настолько, чтобы отбить боковой удар с прыжком (фот. 3) и находится в хорошей позиции, чтобы вернуться (фот. 4, 5), и нанести сильные удары кистью.

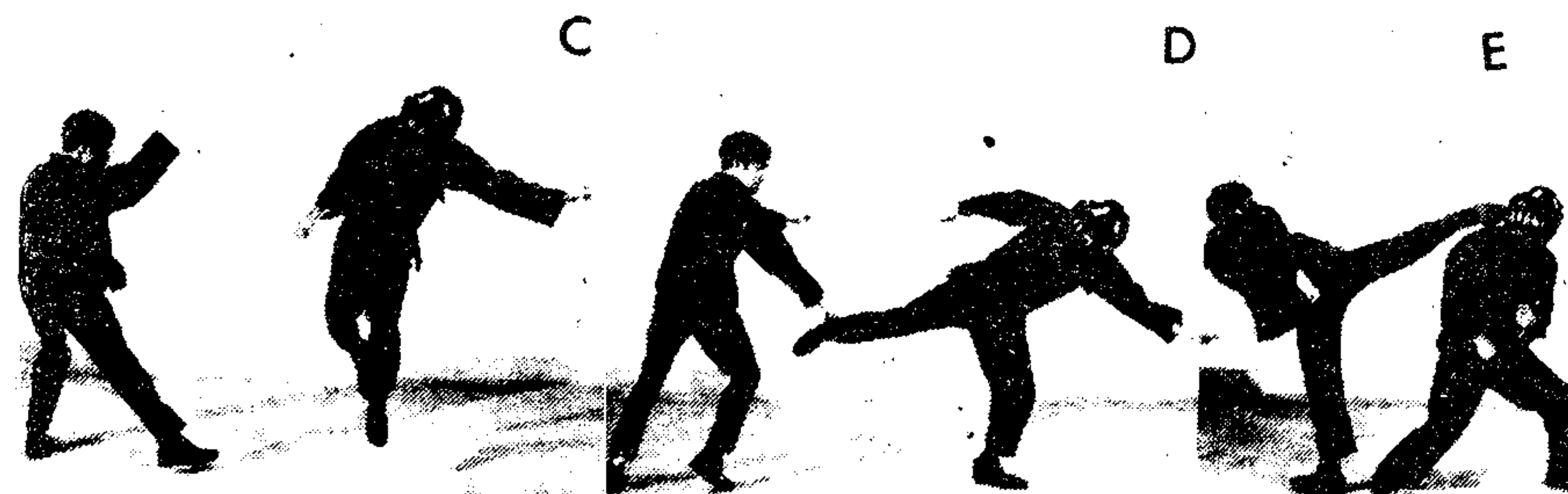
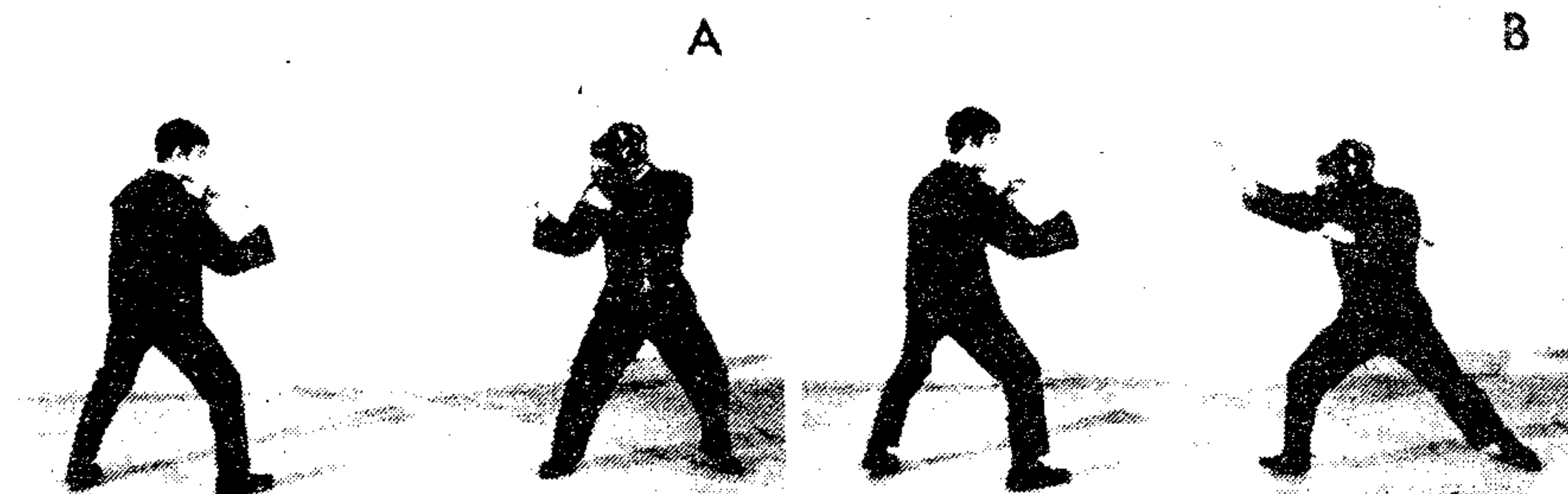
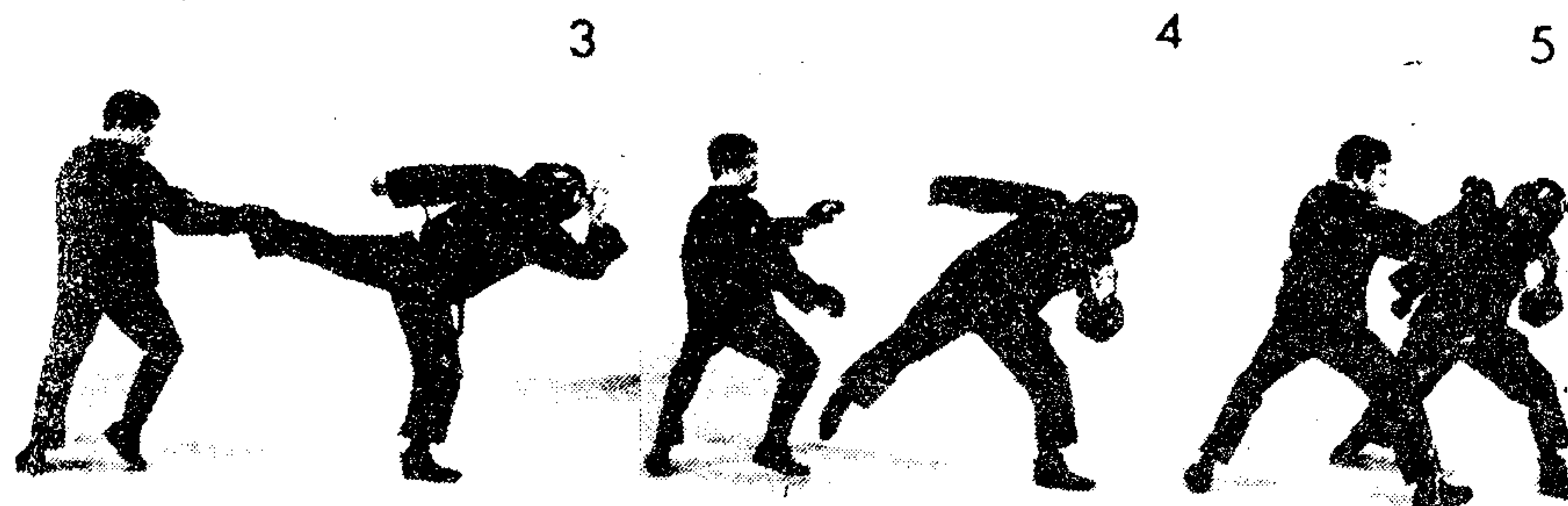
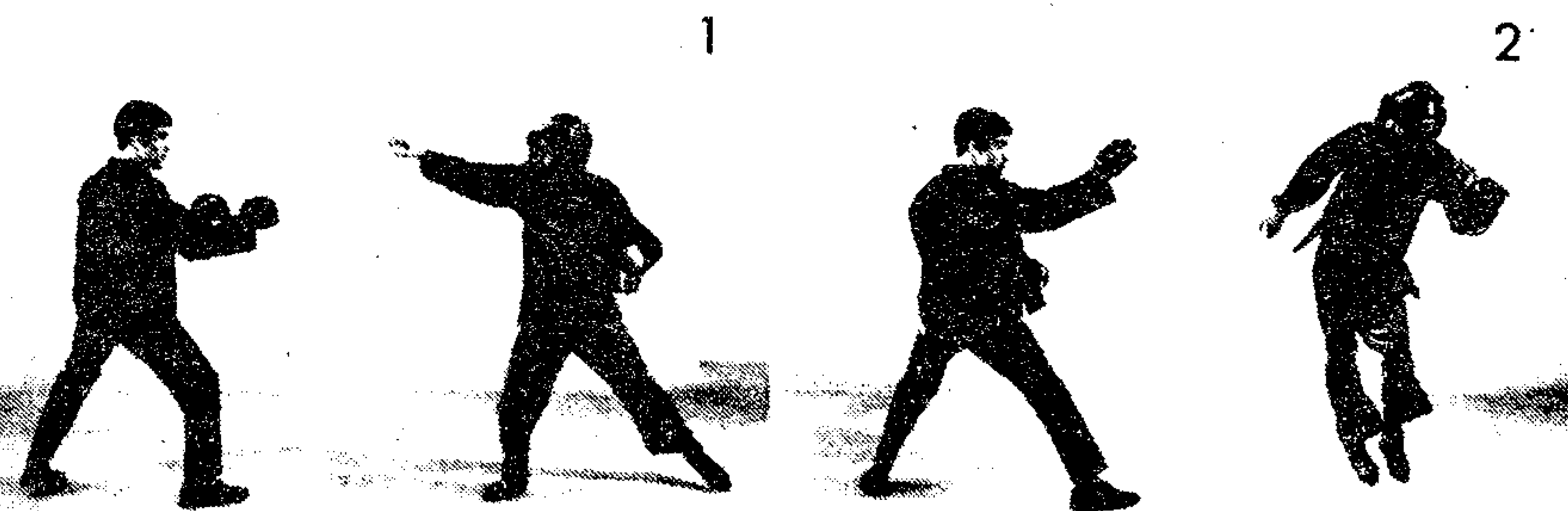
На другой иллюстрации маневра отступления противник обманывает Ли ударом кисти в голову (фот. А и В). Ли реагирует на обман (фот. С), но он достаточно быстро возвращается, защищаясь от настоящего нападения ногой (фот. D). Затем он движется вперед настолько, насколько это нужно, чтобы блокировать боковой удар ногой и тогда делает контрудар — на этот раз высокий боковой удар ногой в голову противнику (фот. E).

Отступая, вы оставляете противнику простор для нанесения удара ногой и поэтому иногда разумно вместо этого двинуться вперед и подступить совсем близко к нему, чтобы помешать его нападению. Разумный боец постоянно будет подвижной целью и поэтому не будет двигаться вперед или назад по одной линии всегда на одном удалении от противника.

В случае двух контрнападений Ли прыгнул вперед, чтобы достать противника и должен был сделать это прежде, чем противник смог подготовиться к обороне.

В JKD шаг в сторону является оборонной практикой для того, чтобы избежать удара ногой или рукой. Если его провести хорошо, то он будет безопасным и полезным маневром для контрнаступления. Критерий для шага в сторону — защита не от прыжка противника, а только от его удара.

Если нападение рассчитано на короткое расстояние, провести контрнападение просто. Но если нападение имеет большую досягаемость, как например, прыжок или быстрое движение вперед, то это не так просто. Вы должны передвинуться ровно настолько, чтобы избежать удара, но при этом вы должны быть и достаточно близко к противнику, чтобы можно было быстро повернуться и нанести контрудар, в то время как он наносит свой удар.



В бою на большом расстоянии защищающийся обычно имеет преимущество, потому что у него достаточно времени, чтобы подготовиться к нападению и нанести контрудар. Ли ждет, когда противник нападет (фот. 1), а когда нападение начинается, он в последний момент уходит на левую сторону (фот. 2, 3), и удар ногой проходит мимо него... Это — медленное движение телом, которое не «телефонирует» противнику и не выводит тело из равновесия.

Когда нападение с ударом ногой или рукой уже началось, нападающий не может отвести руку или ногу, он ждет, что она поразит цель. Если к тому же он в воздухе (фот. 3), то не может изменить направление движения.

Противник опускается на пол прямо перед Ли (фот. 4), который имеет исключительную возможность для контрнападения. Ли ударяет кистью правой руки, опрокидывая противника на пол (фот. 5, 6 и 7), хотя имел и отличную возможность поразить противника ударом ноги вперед.

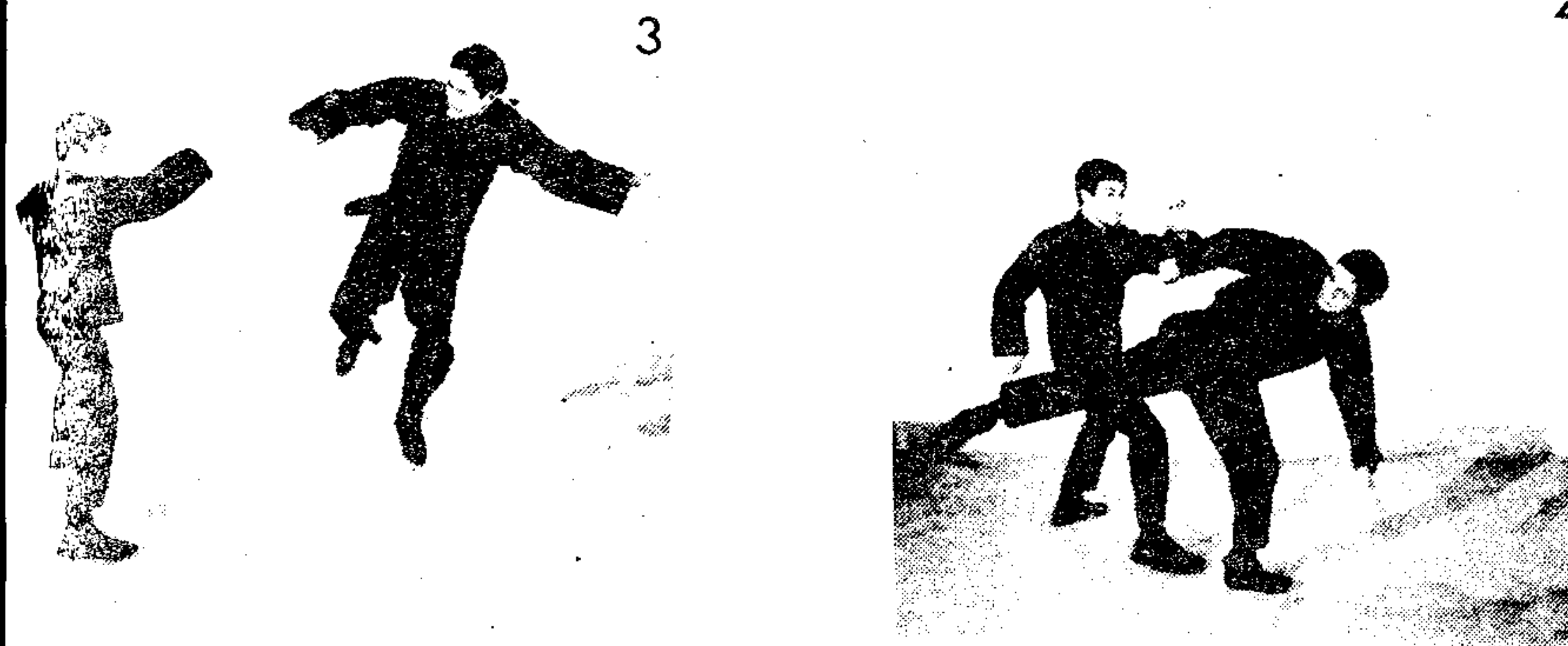
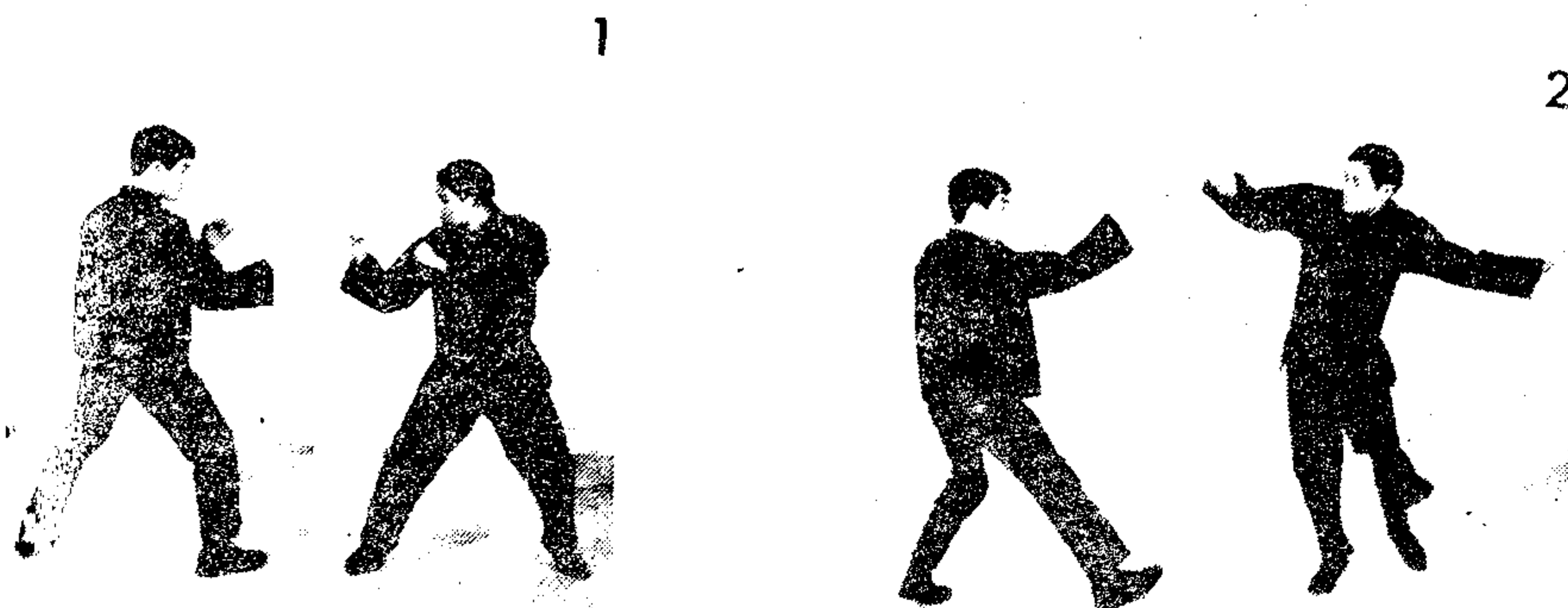
Когда противник нападает, используя правую ведущую руку, нужно отодвинуться в левую сторону и повернуть тело, а голову наклонить влево, чтобы не потерять равновесие. В то время как удар проходит над вашей головой, поверните тело и толкните противника боком, ударяя его одновременно в челюсть или тело правой рукой.

Сгибание должно быть проведено так, чтобы верхняя часть тела согнулась в поясе вперед, чтобы удар прошел над вашей головой. Основная цель сгибания — защита от удара, но при этом вы остаетесь внутри пространства, достаточного для контрудара.

Эту тактику нужно применять внимательно. Если вы согнетесь, потому что противник вас обманул или согнетесь слишком рано, он сможет легко нанести вам удар. Единственная возможность обороны — быстрее выходить из этой позиции. В то время как вы сгибаетесь, глазами постоянно следите за противником, а не смотрите вниз. Ли тренирует сгибание под движущимся мешком (фот. А и В).

Против бойца, который стоит в правой позиции, соответственно того, который правую ногу держит впереди, нужно сделать шаг влево, потому что противник, если ошибется, будет беззащитен, пока вы стоите перед ним. Если противник стоит, выставив левую ногу вперед, шаг нужно сделать в правую сторону.

Но в *JKD* иногда шаг в правую сторону делается для того, чтобы смутить противника. Шаг в правую сторону требует большого искусства и для выбора момента, и для контрнападения. Вы должны, кроме того, нанести контрудар быстрее, потому что





противник все еще повернут к вам и может предпринять еще одно нападение.

Ли избегает удара ногой, делая шаг в правую сторону (фот. 1, 2 и 3). Вы можете видеть (фот. 3), что он использует правую руку, чтобы защитить тело, если случайно ошибется в оценке удара. Ли находится в безукоризненном положении, чтобы нанести контрудар ногой (фот. 4, 5).

Часто противник настолько решителен, что наносит свой удар, хотя вообще не готов защититься после ошибки. Чаще всего он уязвим в случае контрудара в голову или корпус. Противник нападает на Ли боковым ударом ноги (фот. А, В и С). Ли быстро, в последний момент, делает шаг вправо, чтобы избежать этого удара ногой. После этого он переходит в контрнаступление (фот. D и E), произведя высокий круговой удар ногой в голову противника.

Точность движения является весьма существенной для работы ногами. Особенно при шаге в правую сторону вы должны двигаться в точно выбранный момент и только в последний миг перед тем, как удар противника достигнет вас. Если вы двинетесь слишком рано, вы дадите противнику время переменить тактику. Лучше двинуться



позже, чем раньше, но, конечно, не слишком поздно, чтобы противник вас не ударил.

Точность в движениях означает, что вы должны двигаться и при этом сохранять равновесие. После того, как вы избежали удара, вы должны быть готовы защищаться и от второго нападения или быть готовым к контрнаступлению. Точность можно достичь только часами занятий.

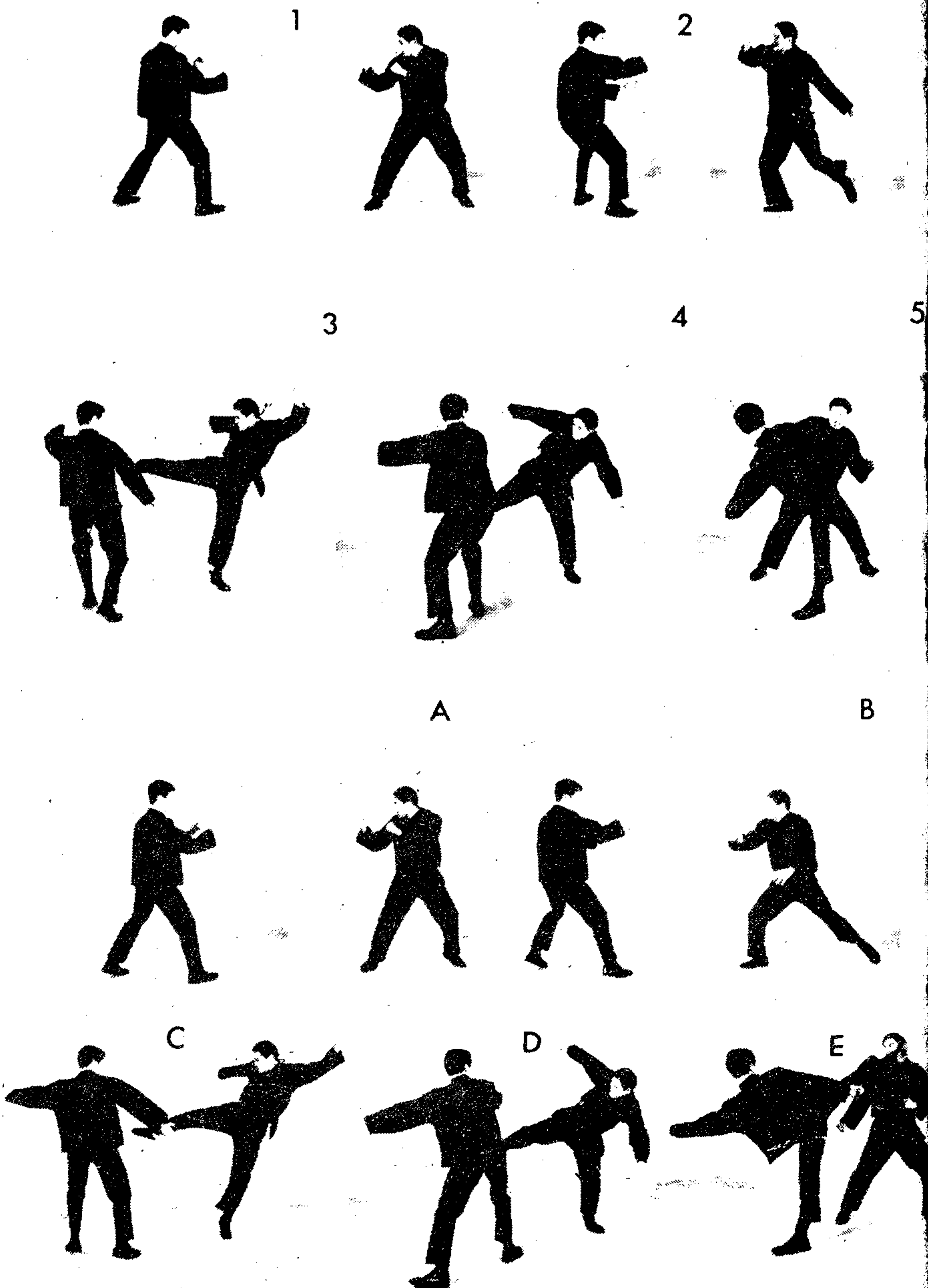
Когда вы переступаете ногами, обеспечивая нужное расстояние, применяйте различный ритм, чтобы не дать противнику оценить расстояние. Вы будете защищены, если сможете быстро и легко двигаться.

Когда вы тренируете оборону и нападение, вы всегда должны тренировать и работу ног. Какой бы простой ни была техника удара, вы должны ее синхронизировать с движениями вперед и назад. Этот принцип тренировки в конце концов разовьет естественное чувство расстояния и способность

Искусство удара руками.

Искусство удара руками — это не только удар и поражение цели. Точность, быстрота и сила удара — только части техники удара рукой. Второй элемент — положение тела в момент удара, путь, который проходит кисть до цели и обратно, способ нанесения удара.

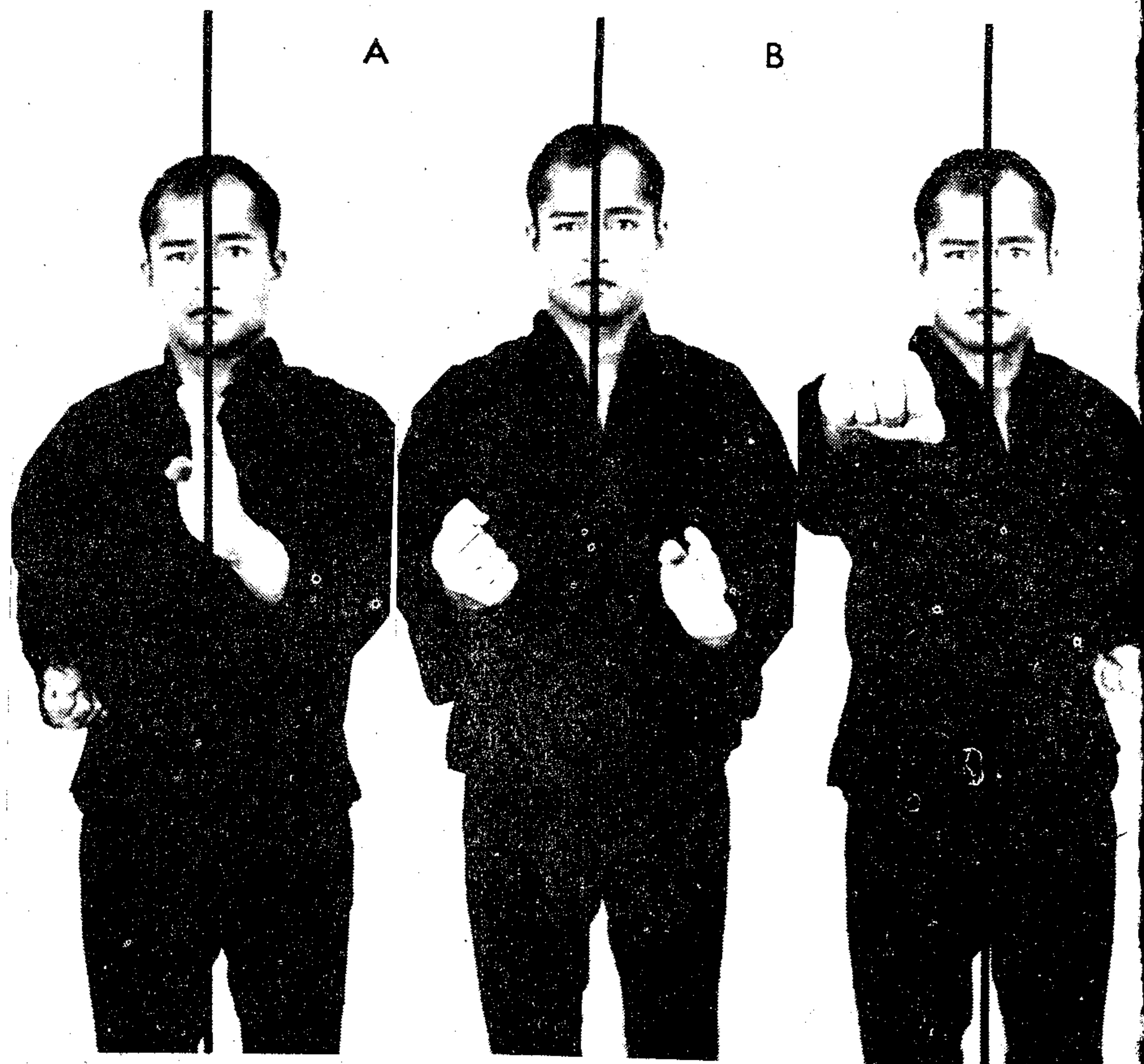
Чаще всего употребляемый и важнейший удар кистью в *JKD* — это удар кистью ведущей руки. Это быстрый удар, который преодолевает очень короткое расстояние до цели; это точный удар, который направлен строго вперед; он наносится с минимумом напряжения и вследствие этого не нарушает вашего равновесия.

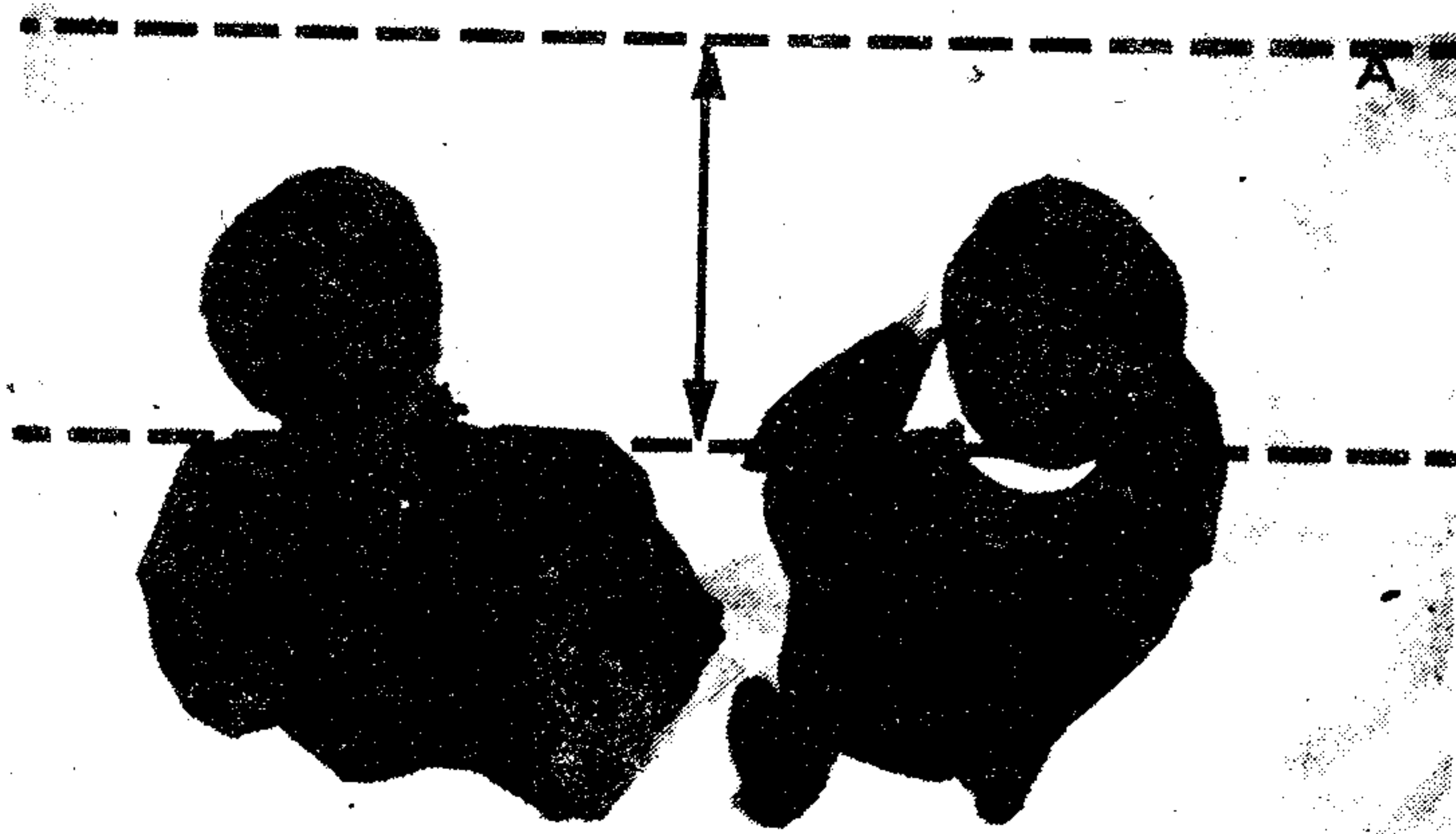
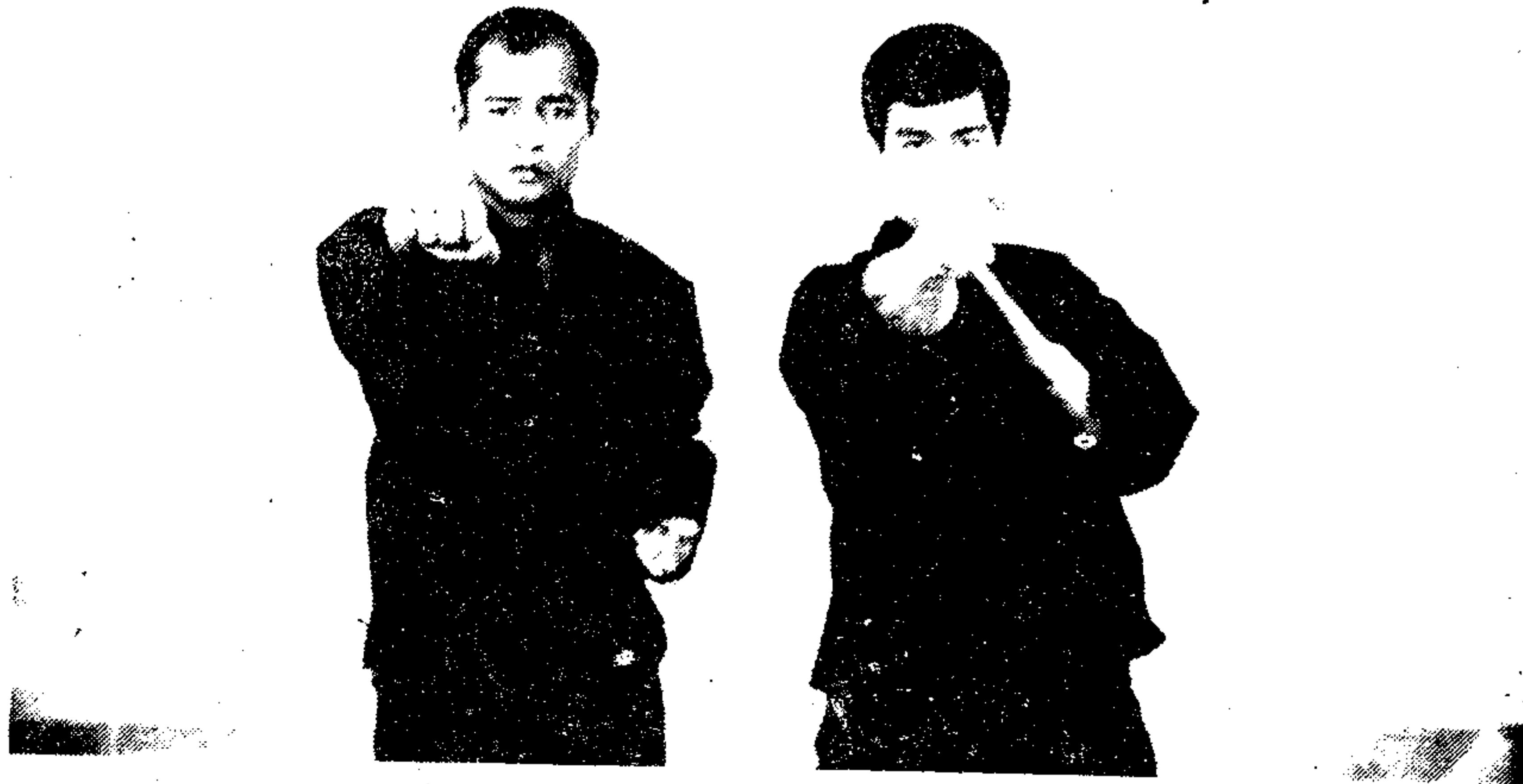


Удар кистью ведущей руки наносится из оборонительной позиции и путь, который кисть проходит до цели, должен быть ровной чертой перед вашим носом (фот. 1, 2, 3). Нос должен служить вам исходной точкой.

Одно из больших преимуществ этого удара заключается в том, что нанося его, вы при этом хорошо защищаете тело от контрудара. Ваше тело, прикрыто и поэтому вы будите находиться в хорошем положении, чтобы сориентироваться, даже если и ошибетесь.

Сравните это с классическим китайским кунгфу, в котором удар кистью начинается от бока и поэтому целая часть тела становится открытой (фот. А, В, С). Когда удар нанесен, он завершатся с одной стороны тела, а другая сторона тела, особенно лицо, открыты в момент возвращения руки к боку (фот. С).

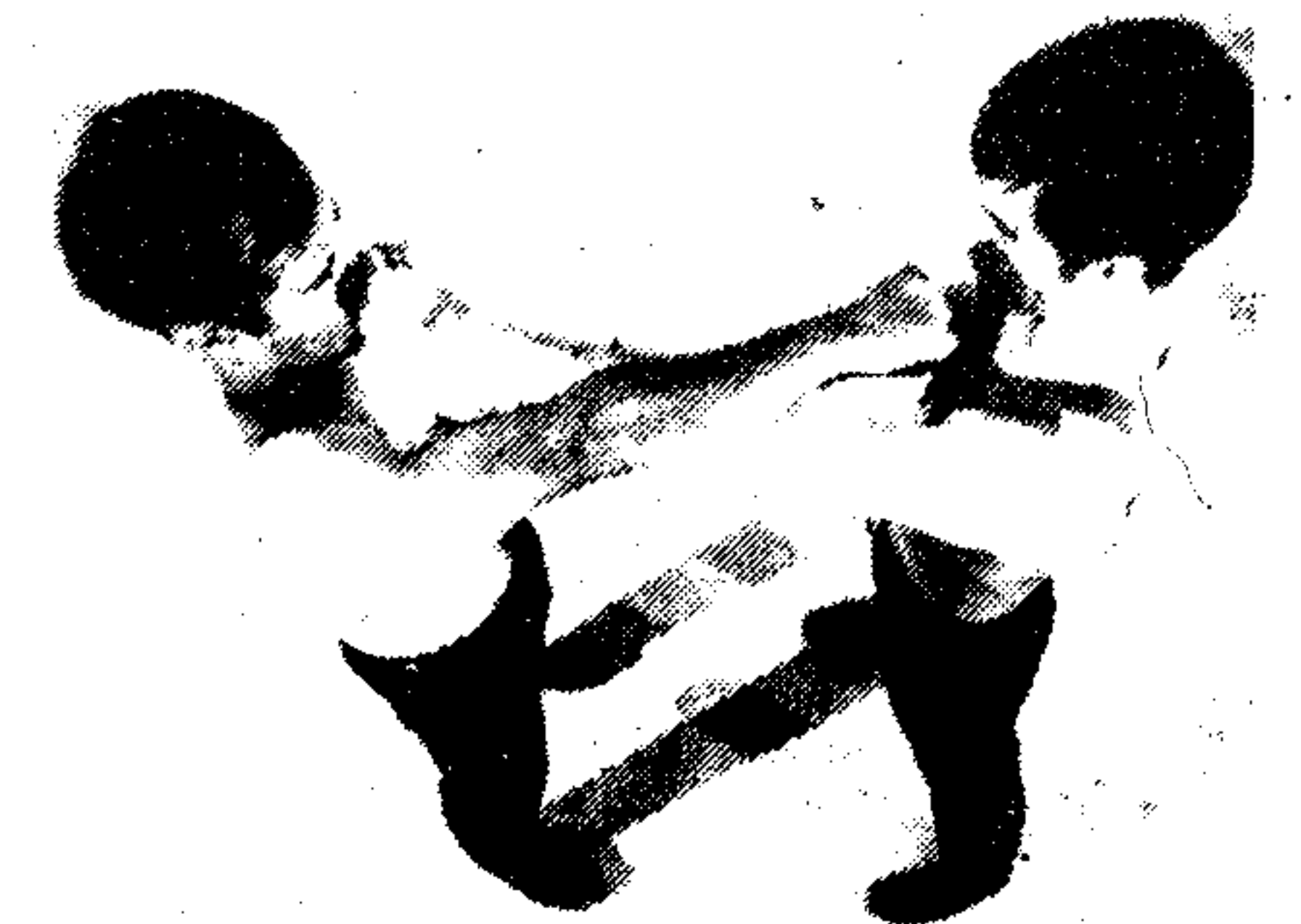
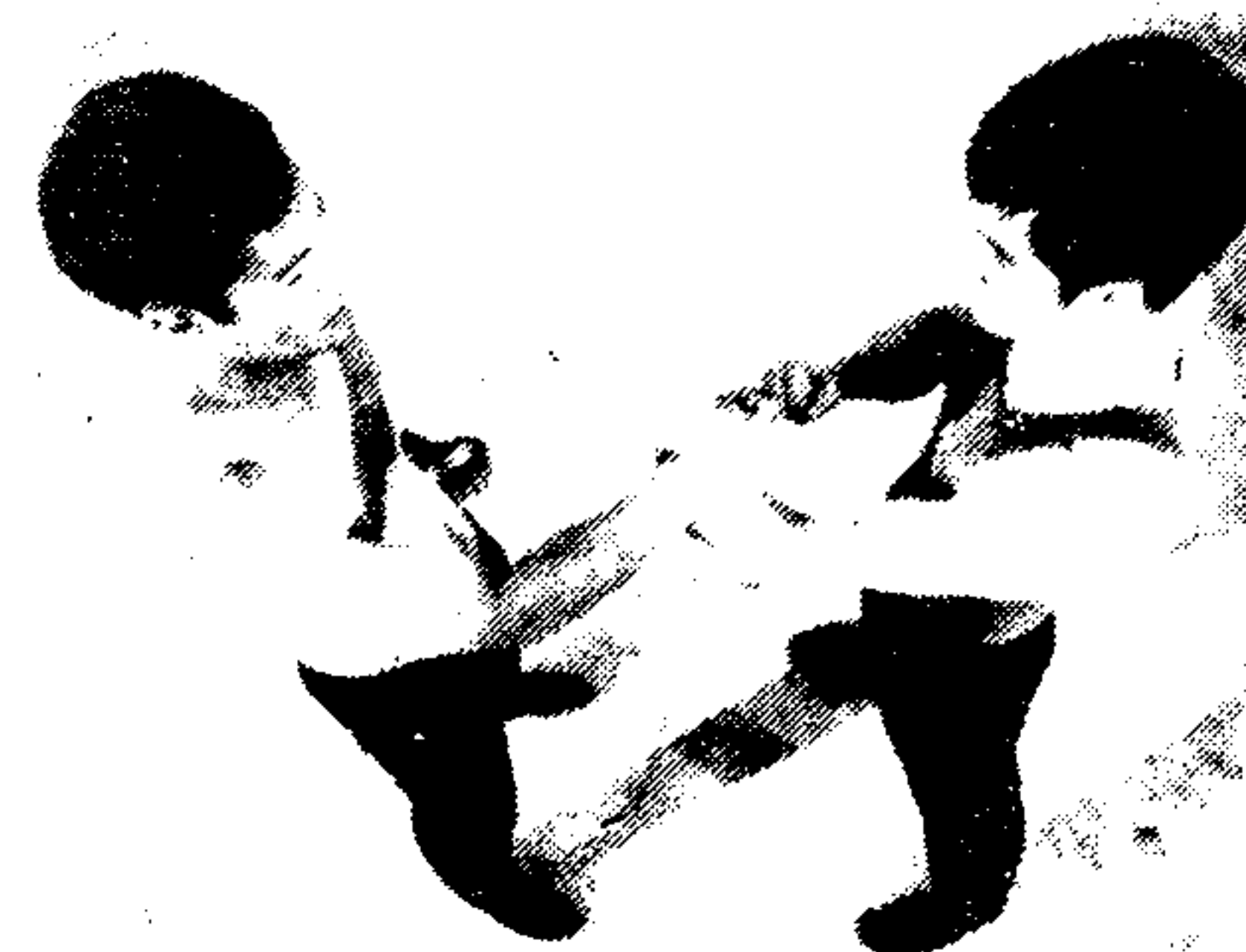




Заметны различия в нанесении удара в *JKD* и классическом китайском кунгфу (фот. 1 — 4). В *JKD* (фот. 1) руки защищают лицо и обе, правую и левую, стороны тела одинаково. Боец классического стиля на той же самой фотографии защищает только правую сторону тела. Боец *JKD* уже нанес удар (фот. 2, 3), в то время как удар бойца классического стиля еще только наносится. Фото 4 показывает, как завершаются удары в обоих стилях.

Ли показывает свой короткий удар из оборонительной позиции в сравнении с ударом классического китайского кунгфу (фот. А). Его удар достигает цели значительно быстрее удара классического стиля (фот. 2, 3).

Нанесение удара кистью, расположенной вертикально вместо горизонтального положения, как в классическом китайском кунгфу (фот. 1), дает дополнительную досягаемость цели. Еще лучше это можно видеть на фото А, В. Удар Ли, снятый сверху (фот. В), достигает головы противника, а протянутая рука последнего не касается головы Ли.

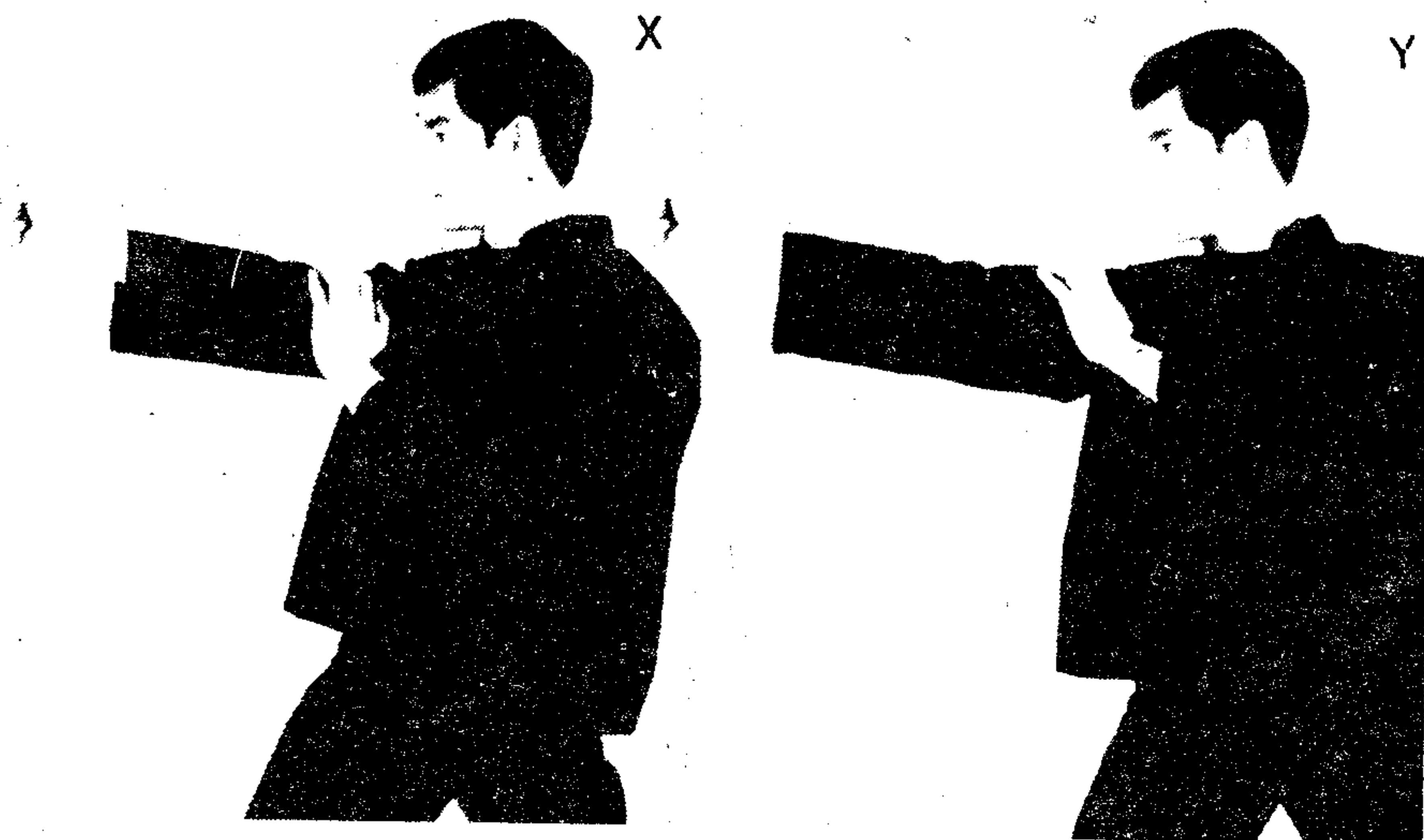


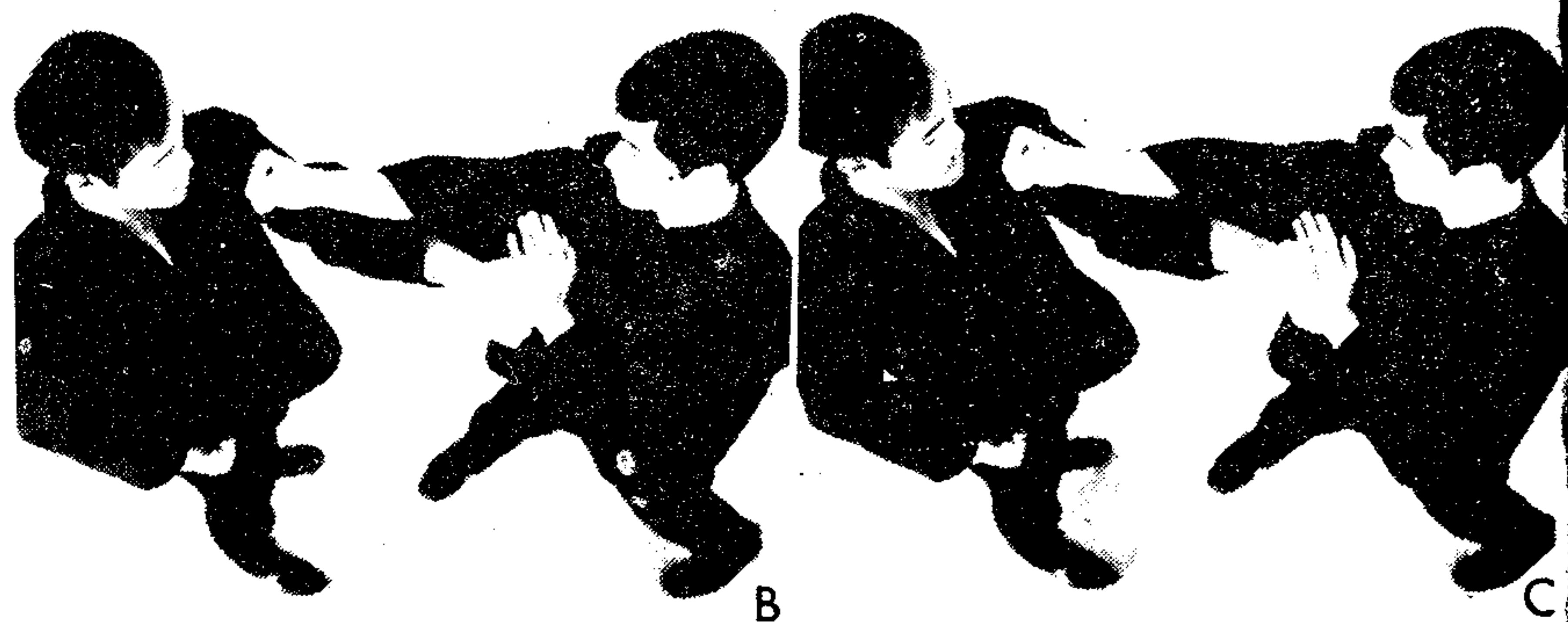
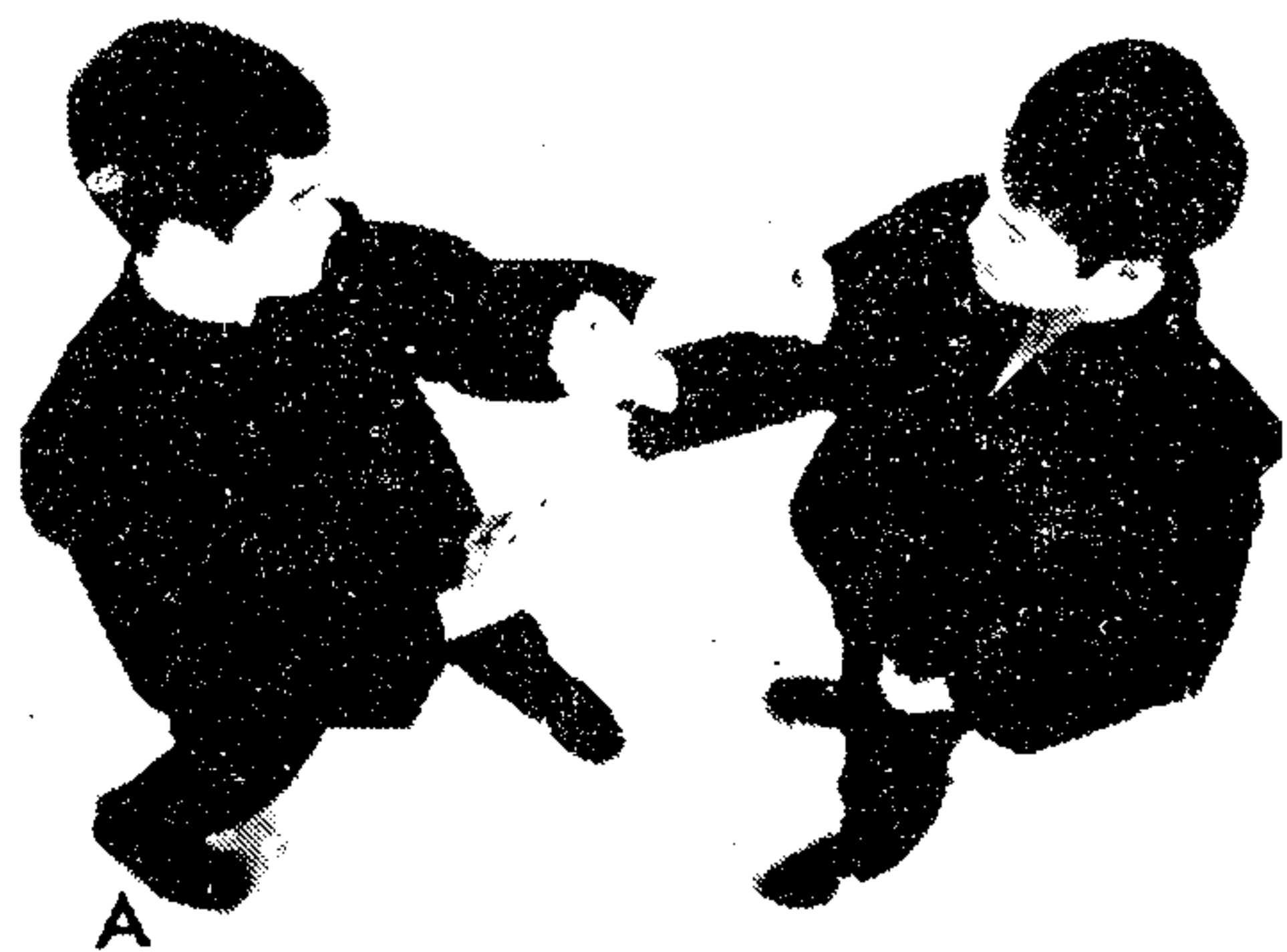
Преимущество этого удара стиля *JKD* заключается в том, что он дает вам дополнительно 10 или более сантиметров для достижения цели. Оба удара кисти в *JKD*: короткий удар ведущей рукой (фот. X) и длинный прямой (фот. Y) используются очень часто. Короткий удар применяется в бою на малом расстоянии, а длинный — на среднем. На фото X Ли кладет свою правую руку на левую, чтобы показать, насколько может быть удлинен удар, показанный на фото Y.

Задняя рука, которая служит обороне, всегда должна находиться высоко, чтобы защитить верхнюю часть тела от контрнападения. Задняя рука чаще всего используется для защиты и помощи передней руке. Задняя рука всегда должна защищать открытые части тела и быть готовой продолжить действие руки, наносящей удар.

Ли демонстрирует комбинацию удара ведущей правой рукой, дополняя удар левой, а заканчивает вновь ударом правой руки (фот. 1, 2, 3, 4, 5). На фото, снятом сверху, вы можете заметить, как он синхронизирует руки, чтобы тело всегда было защищено. Ударяете ли вы правой или левой рукой, удар всегда должен попасть в одно и то же место, а нос будет для вас при этом точкой, на которую вы можете ориентироваться.

Ударять прямо перед носом и при этом защищать тело другой рукой лучше, чем ударять так, как это делают последователи классического китайского кунгфу. Ли иллюстрирует это на фото А, В, С. В то время как ведущая рука движется прямо вперед, задняя





рука готова блокировать любой удар в тело. Она готова и к контрудару. На фото А удар частично блокирован, но все же это не может помешать ему поразить голову противника.

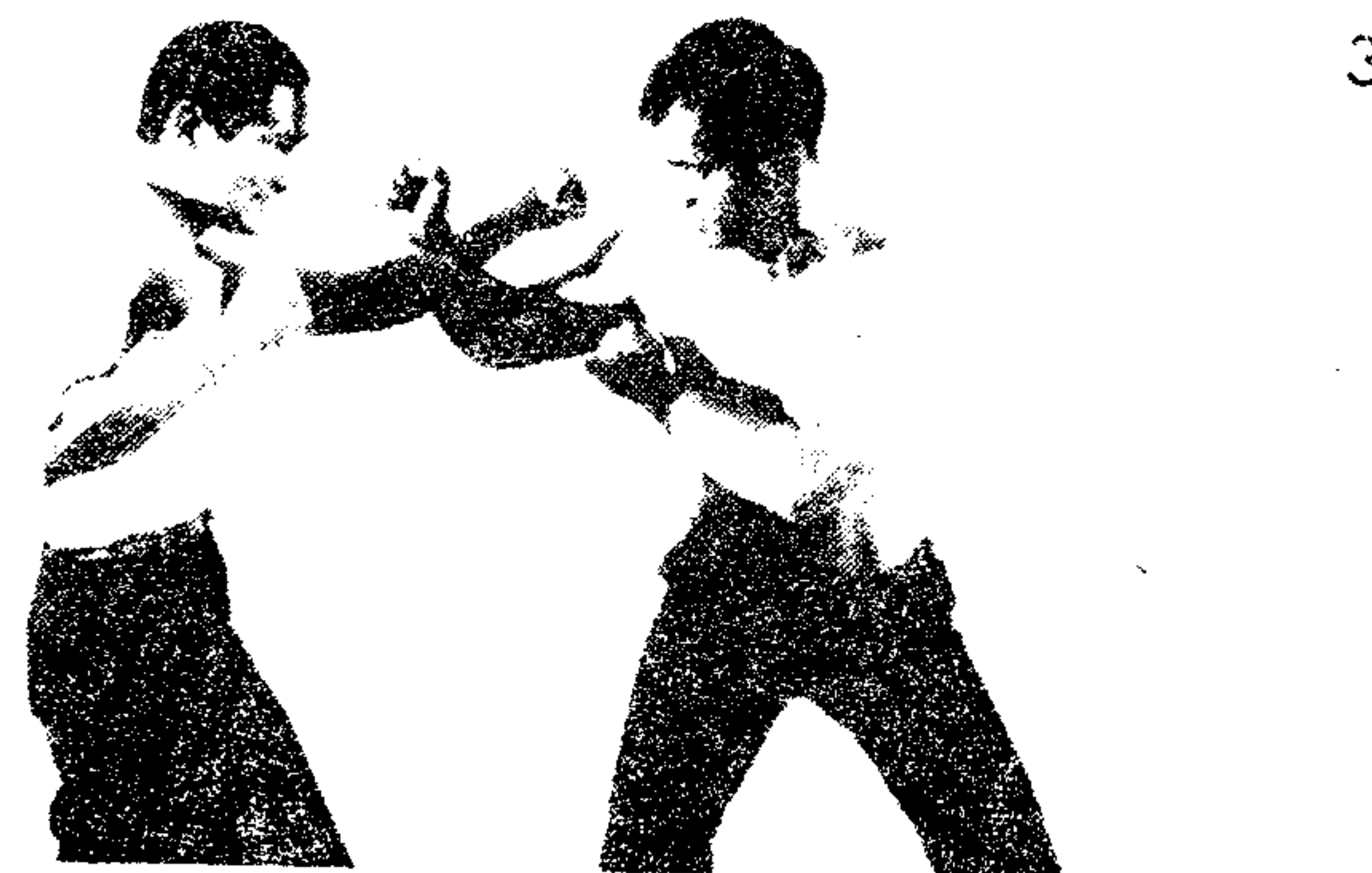
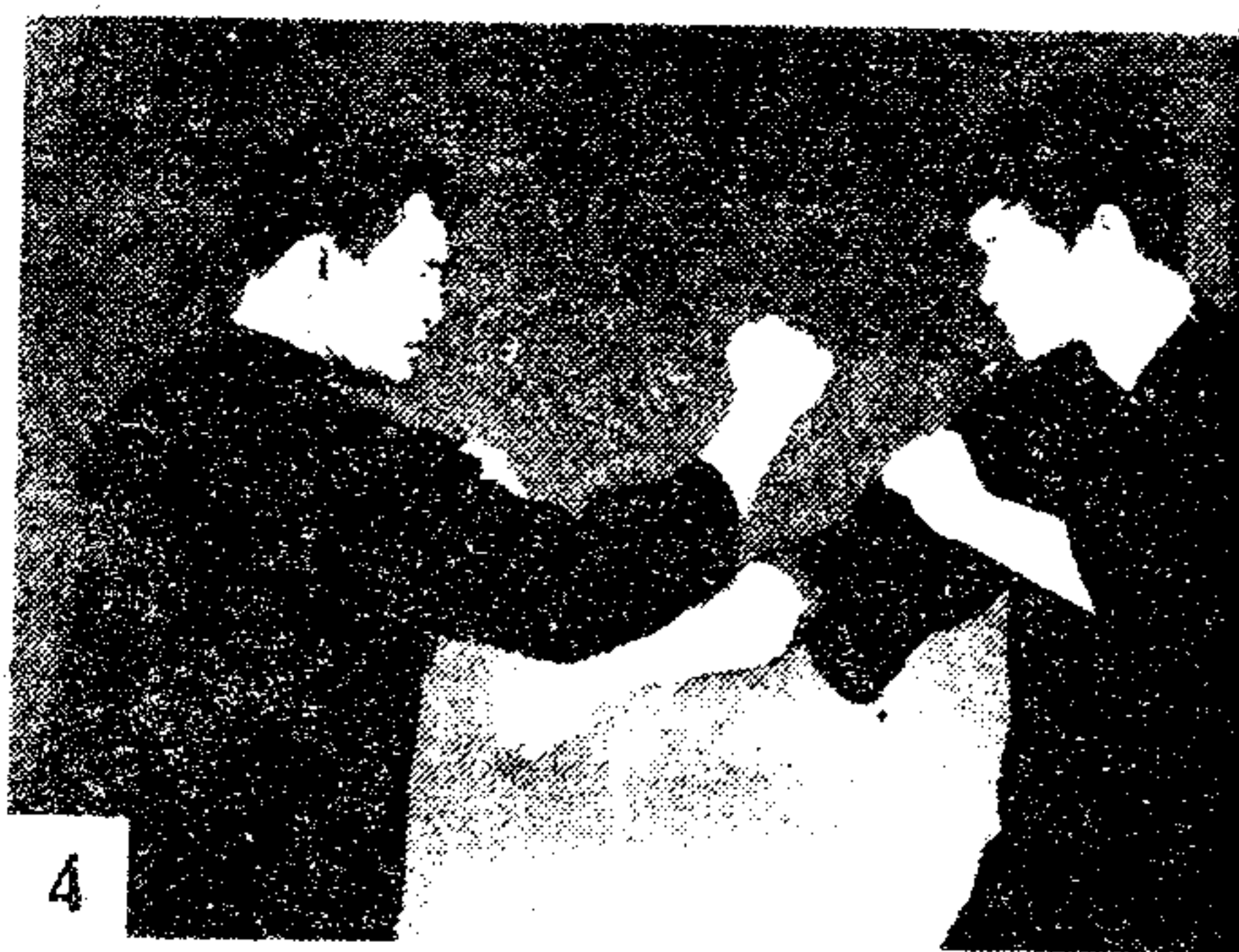
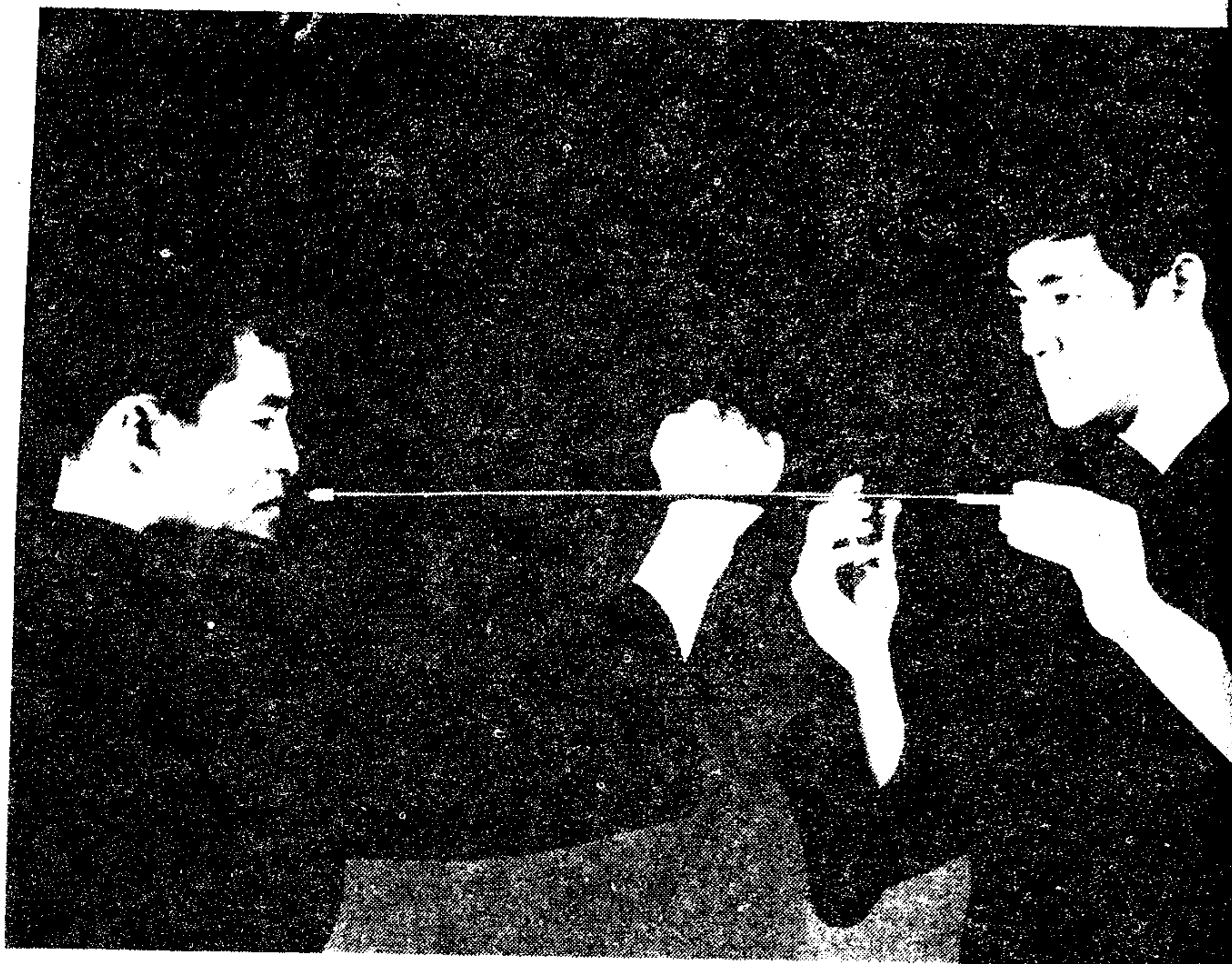
Удар Ли правой рукой противник блокировал, а Ли ударяет вытянутыми пальцами левой руки прямо перед своим носом; этим ударом отбивает удар противника правой рукой, а затем продолжает удар в направлении головы противника (фот. 1, 2, 3). Выдерживание «среднего направления» имеет большие преимущества, когда противники одновременно ударяют один другого.

Положение вашей ведущей руки должно всегда обеспечивать и легкое нанесение удара и максимум защиты. На фото А, В (Последняя снята сверху) рука поставлена таким образом, что отбивает удары противника в сторону, а на фото 4 удар противника отбивается вниз. В обоих случаях защищающийся только слегка двигает своей рукой.

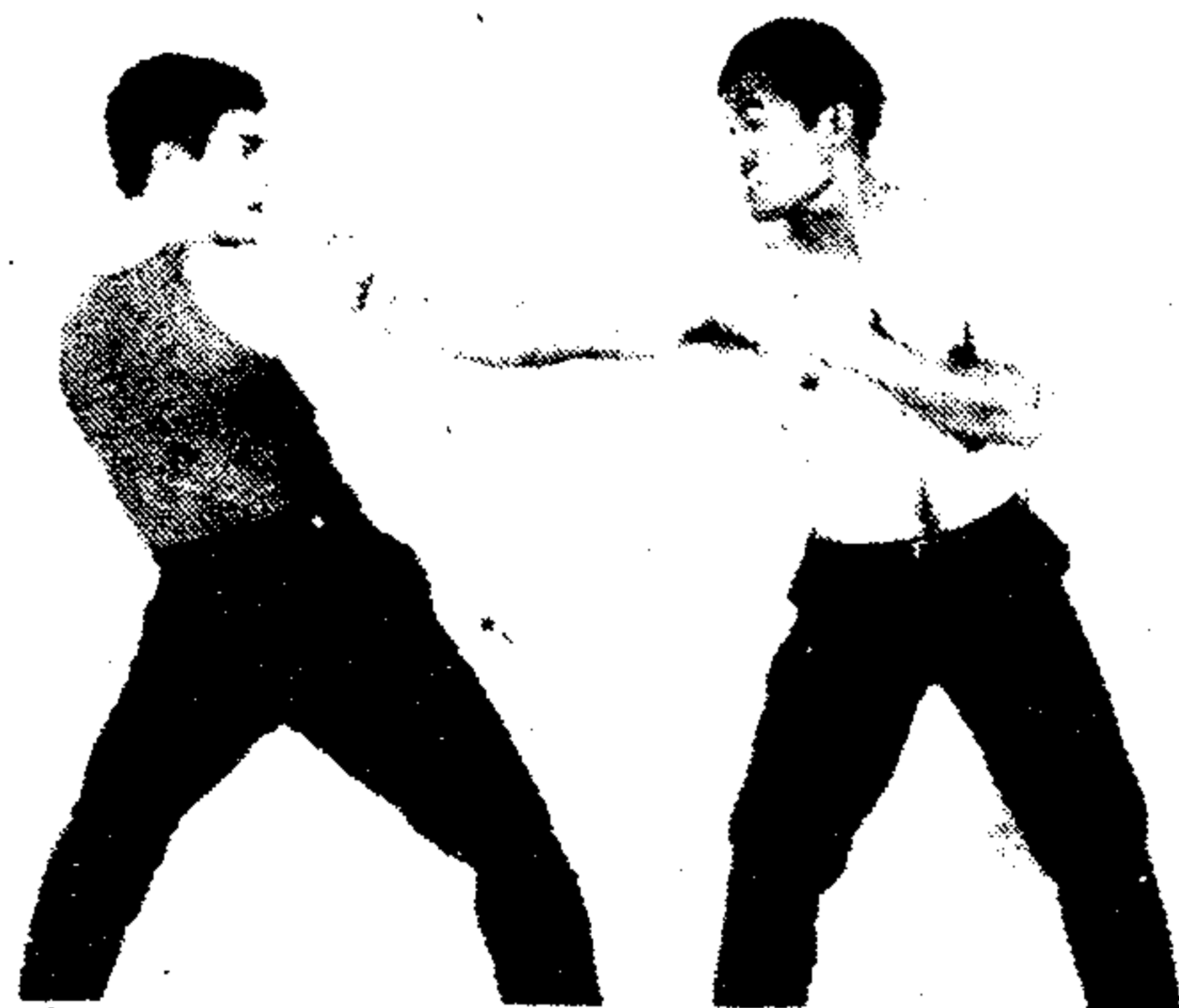
Как вы уже умеете, изучив *chi-sao*, локоть должен всегда быть твердым, потому что в противном случае у вас ухудшается оборона.



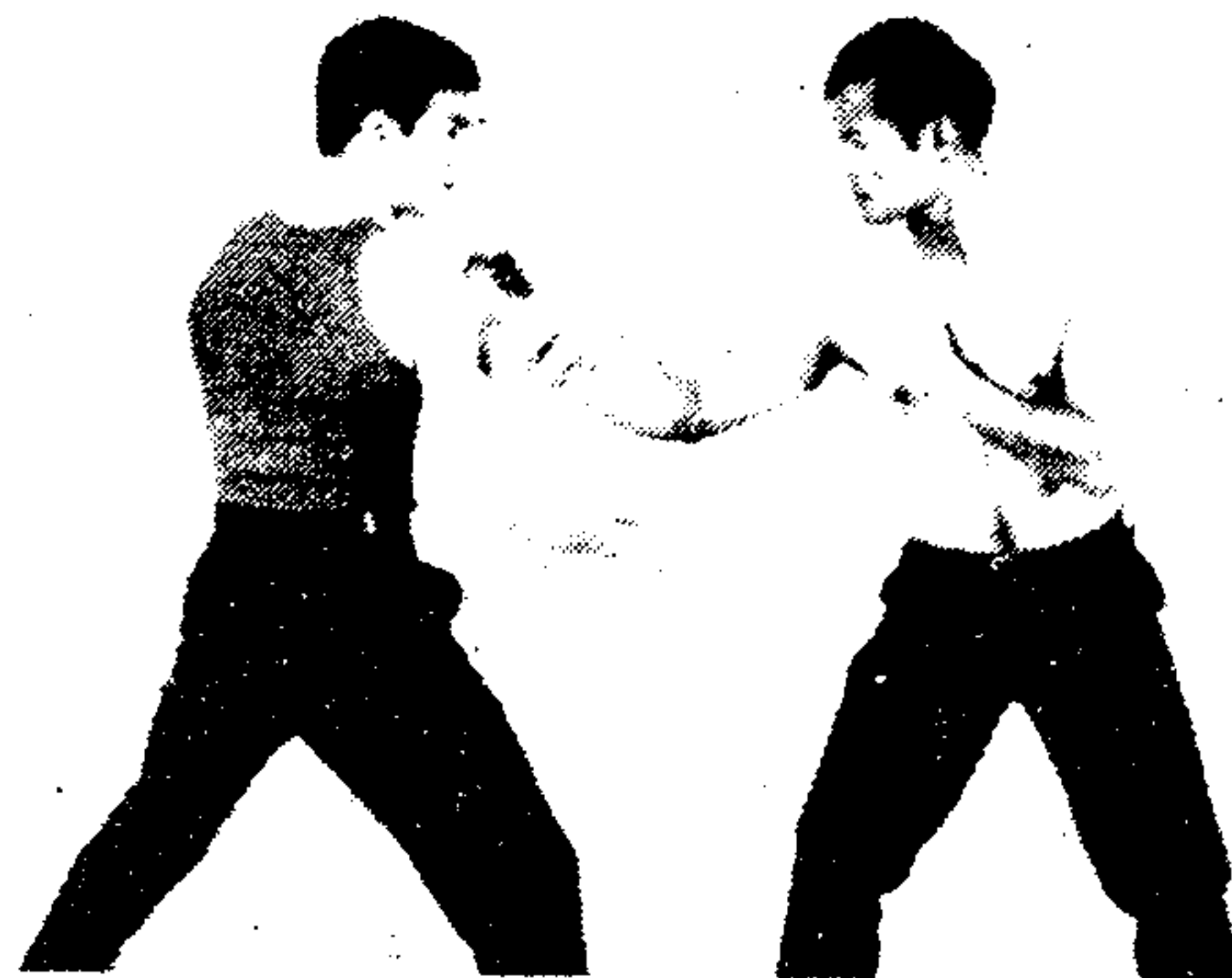
Локоть можно отодвигать в сторону, но не к телу. После нанесения удара не опускайте руку, возвращая ее назад в оборонительную позицию. Рука, которая нанесла удар, всегда должна возвращаться в то же самое положение, из которого нанесен удар (фот. 1, 2, 3), и быть готовой к контрудару.



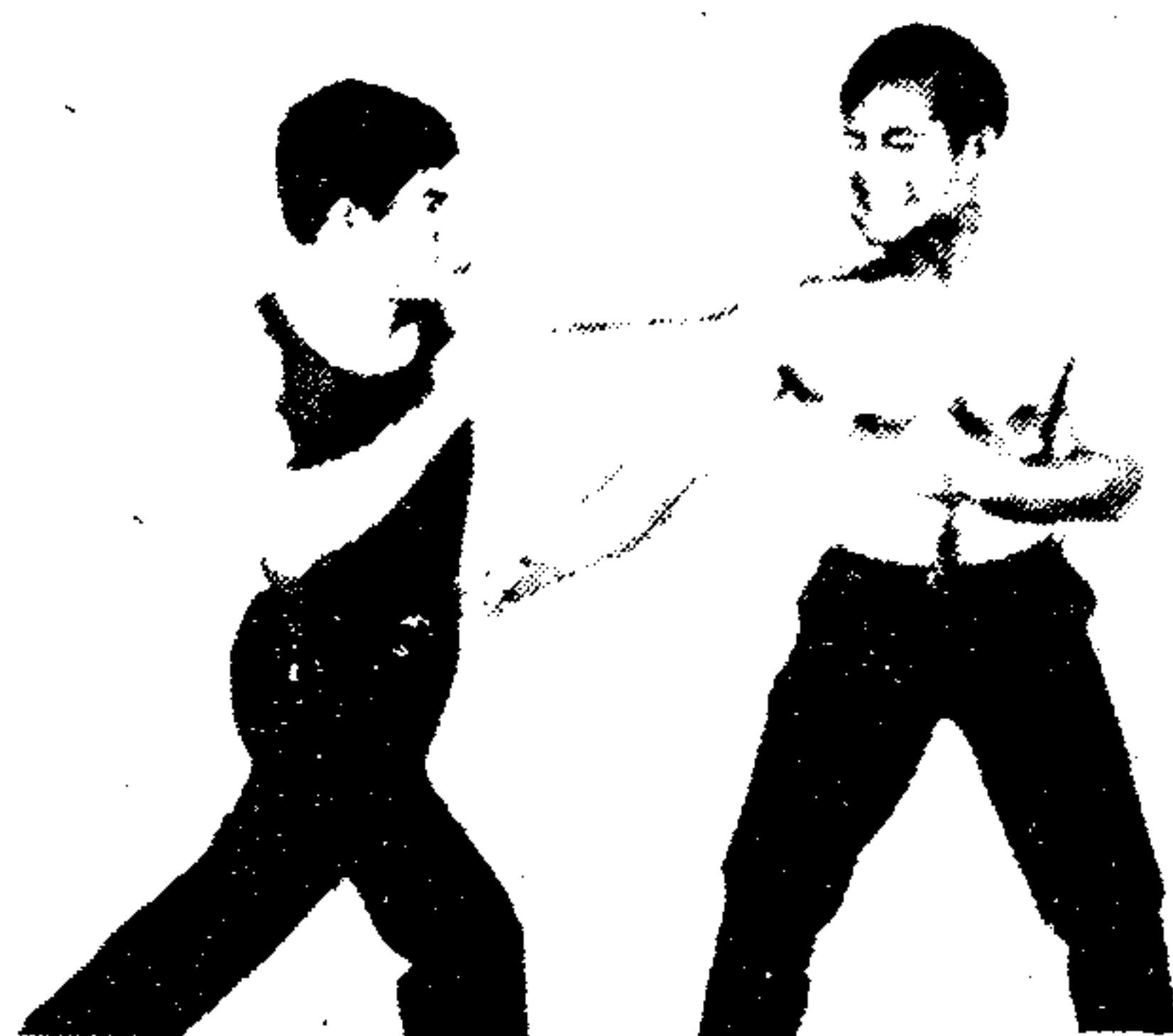
Часто можно видеть хороших бойцов с плохими навыками. Они обычно побеждают вследствие своей быстроты, хорошей оценки момента, когда нужно нанести удар, и расстояния. На фото А, В,



A



B



C

С Ли наклонил тело назад, чтобы избежать удара правой руки противника, а отвечает ударом, когда противник дает ему возможность тем, что опускает руку при возвращении после удара.

На фотографиях показано, как Ли использует блокаду противника, чтобы нанести удар запястьем, когда противник убирает свою руку, готовясь нанести удар. Если бы противник задержал свою руку и ей блокировал правую руку Ли (фот. 1), а затем нанес удар другой рукой, он бы заставил Ли отступить. Но он отодвинул свою руку в бок, как учат классические стили китайского кунгфу, и тем дал возможность Ли превратить блок в способ нападения (фот. 2). Второй удар противника кистью Ли легко парировал левой рукой (фот. 3).

Еще одна плохая черта некоторых бойцов заключается в том, что они опускают свою заднюю руку во время обмена ударами, как на фото X, Y. На фото X Ли использовал эту ошибку противника и ударил его пальцами в горло.

Также нужно использовать и возможность, когда противник не может быстро принять решение. Он хотел нанести удар кистью ведущей руки, но махнувшись только наполовину, вернул ее в оборонительное положение. В этот момент нерешительности можно нанести прямой удар, особенно, если противник уже наклонился вперед.

Некоторые бойцы постоянно меняют свои решения: нападают, а затем неожиданно прекращают нападение. Когда такой боец коснется вашей руки, не оставляйте ее на месте, а опустите или отведите в сторону, создавая тем самым условия для быстрого контрнападения.

Когда сильно ударяете кистью, ваша рука становится оружием и должна действовать как одно целое. Сустав должен быть вытянут и его нельзя сгибать. Предплечье как ручка, а кисть как голова булавы, как это видно на фото А. Кисть выбрасывайте вперед без изгибов и суставы пальцев направляйте по движению тела.

Когда вы ударяете кистью ведущей руки постоянно меняйте положение головы, чтобы защититься от контрудара. Пусть противник не будет уверен в том, где в следующую секунду будет ваша голова. Когда вы движетесь вперед, первые десять сантиметров держите голову прямо, но затем меняйте ее положение в зависимости от ситуации.

Тактически хорошо также и обмануть противника прежде, чем вы двинетесь вперед, чтобы уменьшить шансы противника нанести контрудар. Часто вы можете застать противника врасплох серией из двух ударов, потому что второй удар нарушит его ритм и тогда вы сможете нанести новые удары.



A

Иногда боец пытается вложить слишком много тяжести своего тела в удар кистью и вследствие этого такой удар превращается в толчок — у бойца нет силы при достижении цели. Чтобы быть успешным, удар нужно наносить при расслабленных плечах и руках. Кисть сжимайте лишь за секунду до удара. Удар кистью никогда не наносите после вращения руки.

Некоторые бойцы при хорошей позиции до подготовки к нападению открываются, как это видно на фото Y. Эта плохая привычка вырабатывается при плохой тренировке, которая показана на фото Z. Когда тренируете удары на мешке, всегда выдерживайте правильное положение, как на рисунке 1. Пусть ваш партнер следит за ошибками.

Некоторые бойцы при тренировке двигаются ускоренно. В некоторых школах китайского кунгфу тренироваться принято медленно, но в случае необходимости быстрота появляется сама по себе. Брюс Ли всегда подчеркивал, что человек должен тренироваться быстро, если хочет развить скорость. «Я не знаю ни одного спринтера в мире, который бы смог установить рекорд, если бы каждый день бегал только по дорожке», — говорил он.

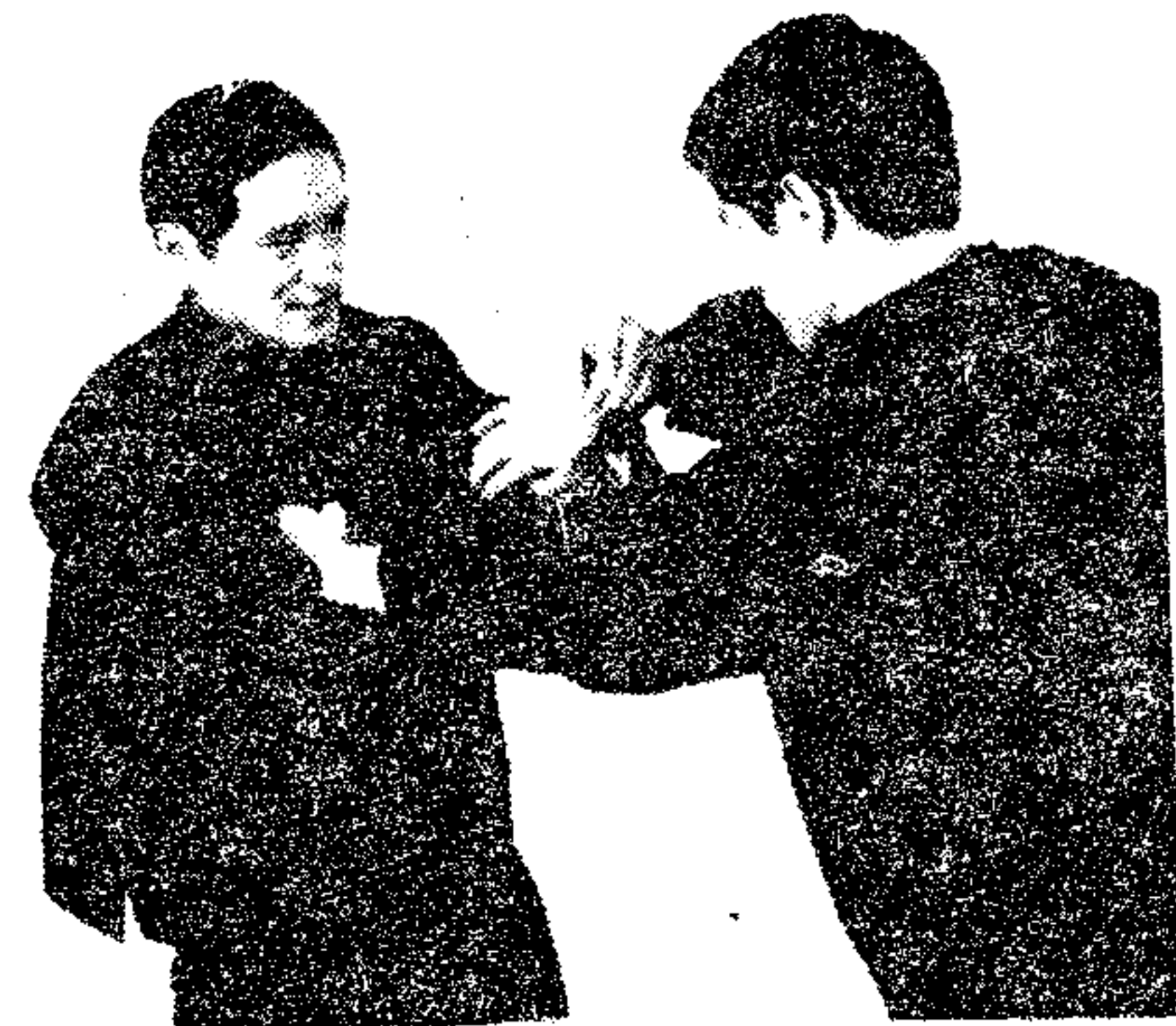
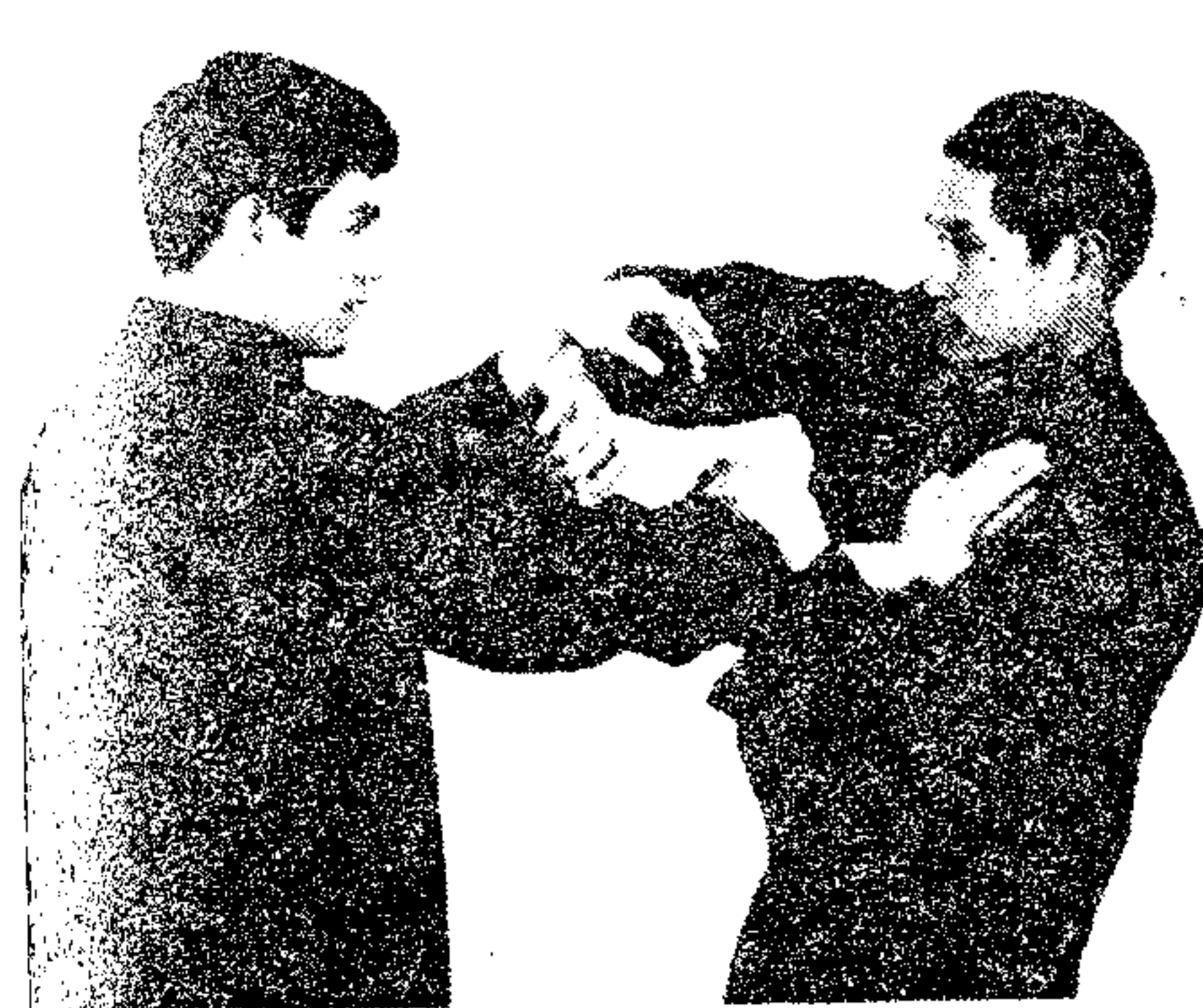
Мышцы работают не сами по себе. Работой мышц управляет нервная система человека. Хорошо разработанная техника —



1

A

B

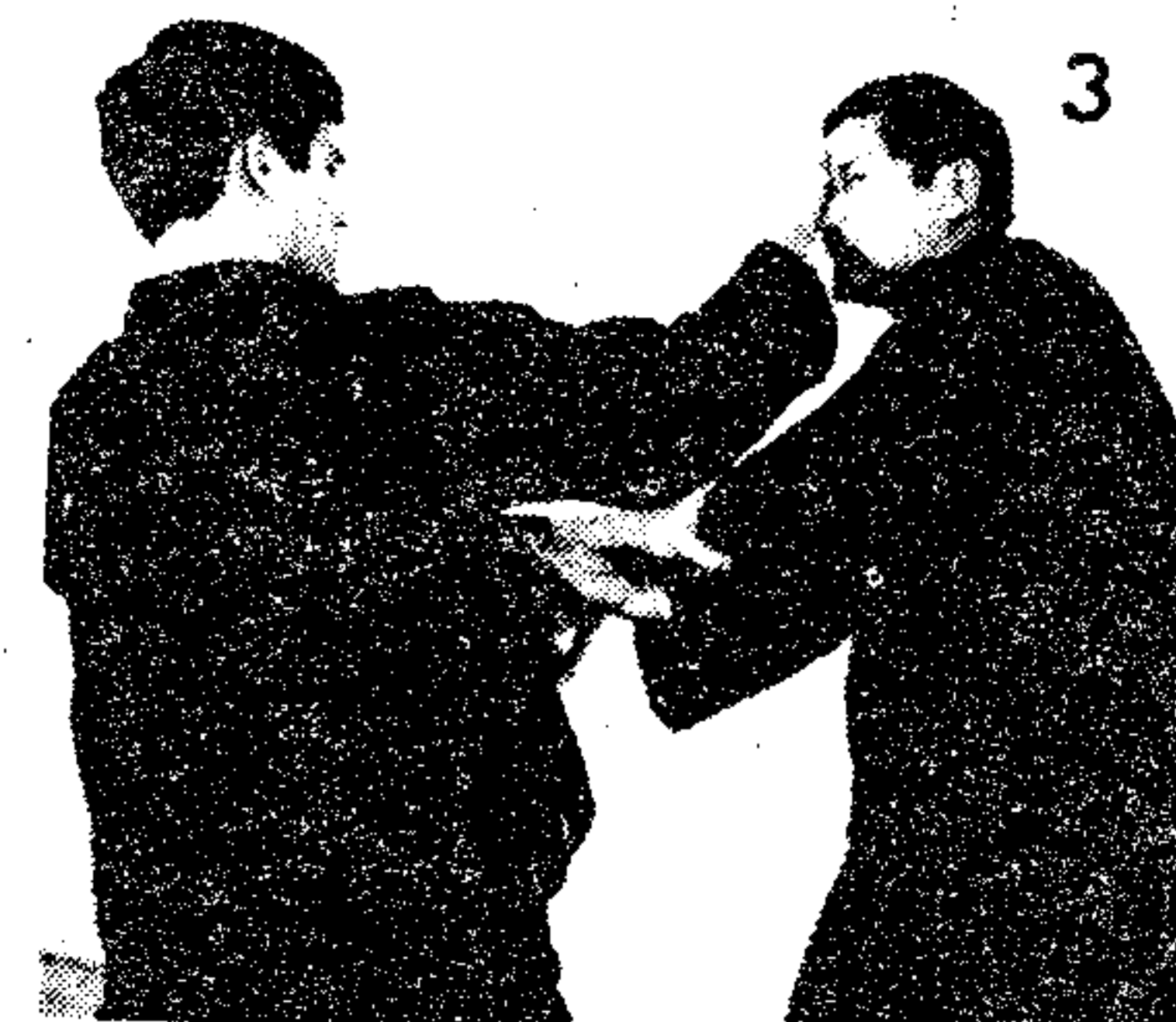
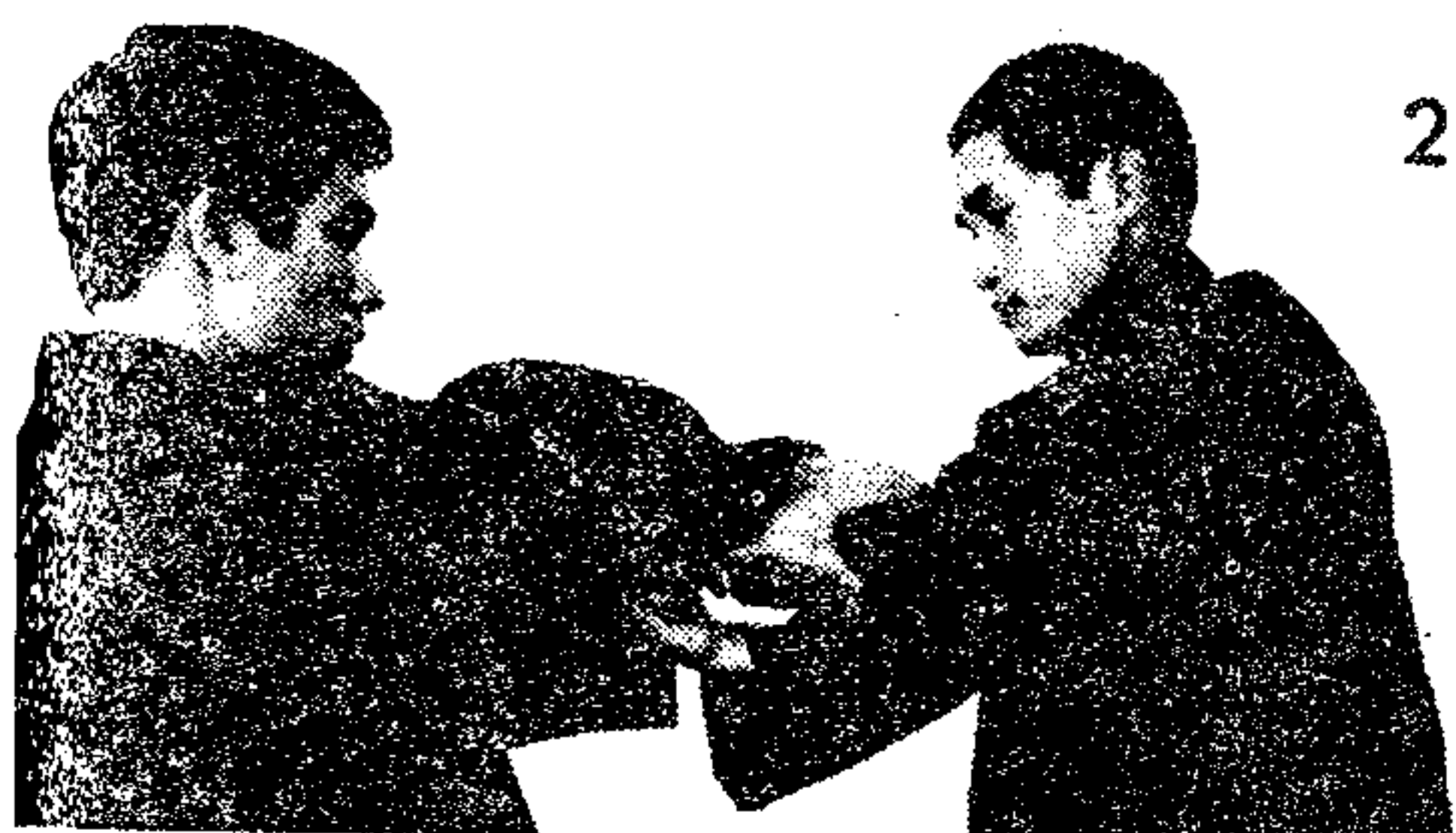
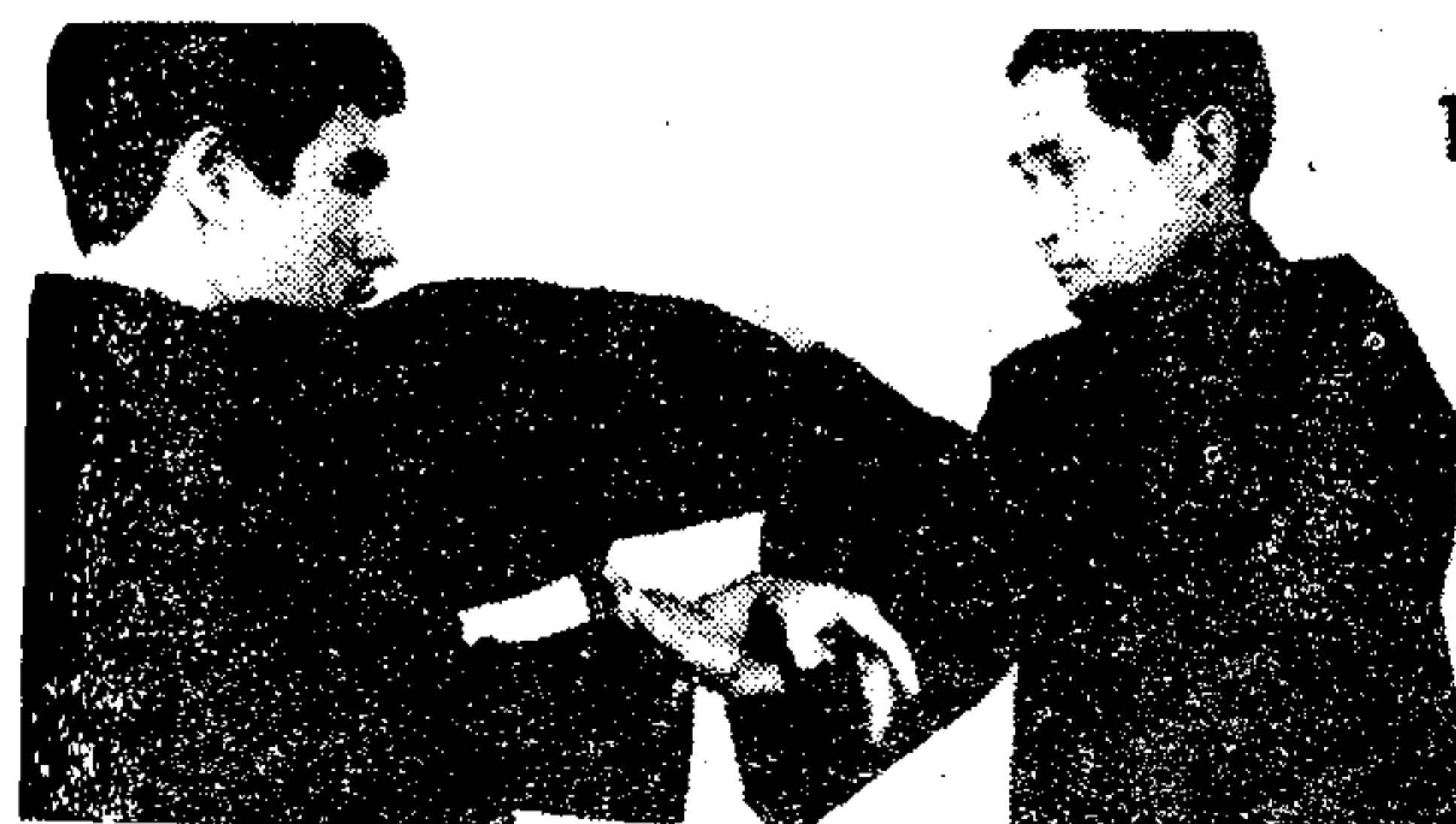
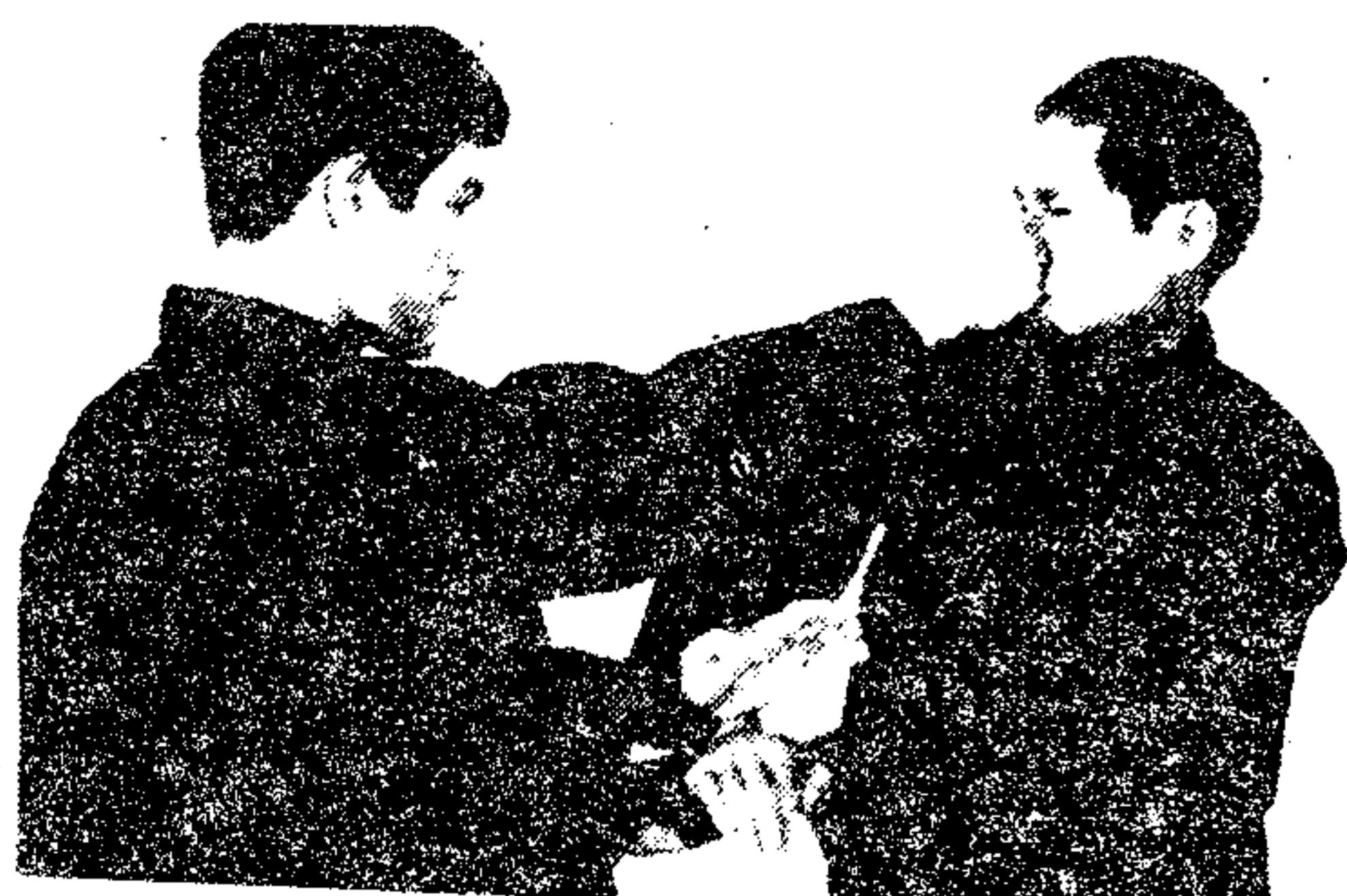


следствие каждодневной тренировки опыта, развитие правильной координации в нужную долю секунды, с точной степенью интенсивности или ослабления, что зависит от команд нервной системы.

Координация и связь между нервной системой и мышцами улучшается в результате тренировки. Любое усилие не только укрепляет умение, но и, в свою очередь, прокладывает ей путь следующим упражнениям; выполнять их становится легче, они становятся более определенными и точными. Но недостаток тренировки нарушает связь и влияет на движение.

После упражнения *chi-sao*, показанного на фото А, В, изучающие стиль *wing-chun* прогрессируют и тренируют ловлю рук (*phon-sao*) и хватание рук (*lop-sao*). Когда Ли вращает руками в упражнении *chi-sao*, он чувствует, что движение энергии его партнера нарушено (фото 1). В момент, когда ощутит перерыв в движении энергии, Ли начинает таким образом, что свою левую руку располагает против обеих рук противника (фото 2). Тогда, когда он поймал (*phon-sao*) руку партнера, он наносит удар ему в голову (фото 3).

Упражнение *chi-sao* — важная часть *JKD*; Это упражнение Ли заимствовал из стиля (*wing-chun*) кунгфу. Оно прежде всего развивает чувствительность и гибкость ваших рук, что очень ценно в бою. Противника, который не владеет этим искусством, вы можете по-настоящему лишить самообладания, потому что

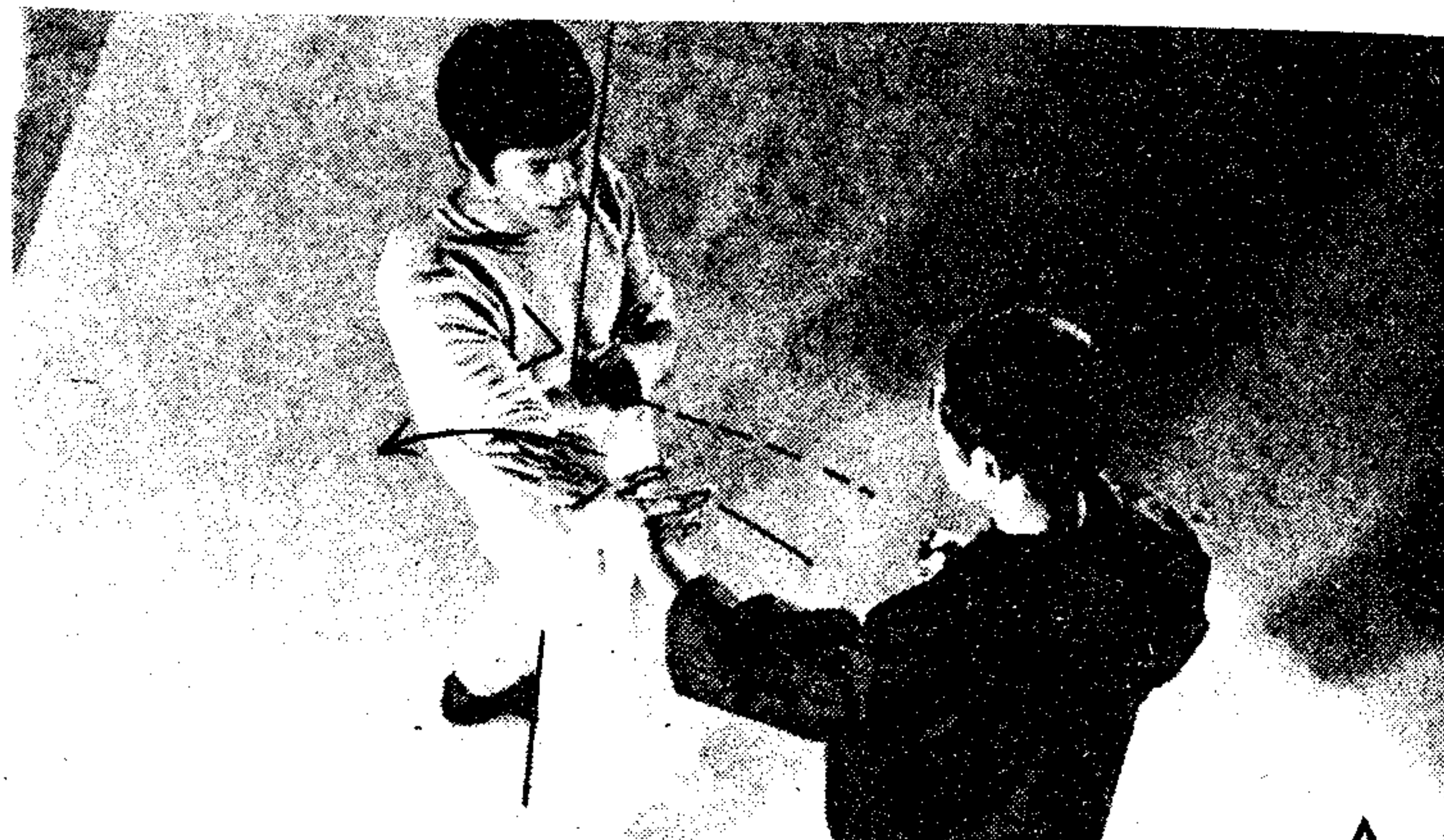


каждому его движению вы можете заранее помешать, если разовьете чувствительность, о которой идет речь.

Ли демонстрирует технику захвата (*lop-sao*) из упражнения *chi-mo* (фот. 1, 2, 3). Ли намеренно преувеличивает свое вращение, чтобы уменьшить расстояние между руками (фот. 1). Когда его руки находятся на самом коротком расстоянии друг от друга, он захватывает левую руку партнера своей левой рукой. В этот момент его руки переходят одна через другую (фот. 2). Тогда Ли дергает руки партнера к себе и одновременно наносит удар запястьем в голову (фот. 3).

Когда овладеют упражнениями на близком расстоянии, учащиеся должны отодвинуться друг от друга и продолжить тренировать технику рук. На фото А, В, С противник Ли пытается нанести удар пальцами по средней линии. Прежде всего он пытается оттолкнуть руку Ли в сторону, чтобы создать условия для удара (фот. А). После этого он пытается пробиться через оборону Ли ударом концами пальцев, но течение энергии Ли более сильное (фот. В). Ситуация совсем другая на фото С, потому что Ли переходит в нападение (фот. С).

Хотя в *JKD* Ли всегда стоит в оборонительной позиции (фот. У), на следующей серии фотографий он занимает модифицированную позицию из стиля *wing-chun* с телом, наклоненным назад. Боец с левой стороны стоит в классической позиции *wing-chun*, в то время как Ли (справа) стоит, выставив правую ногу и руку вперед.



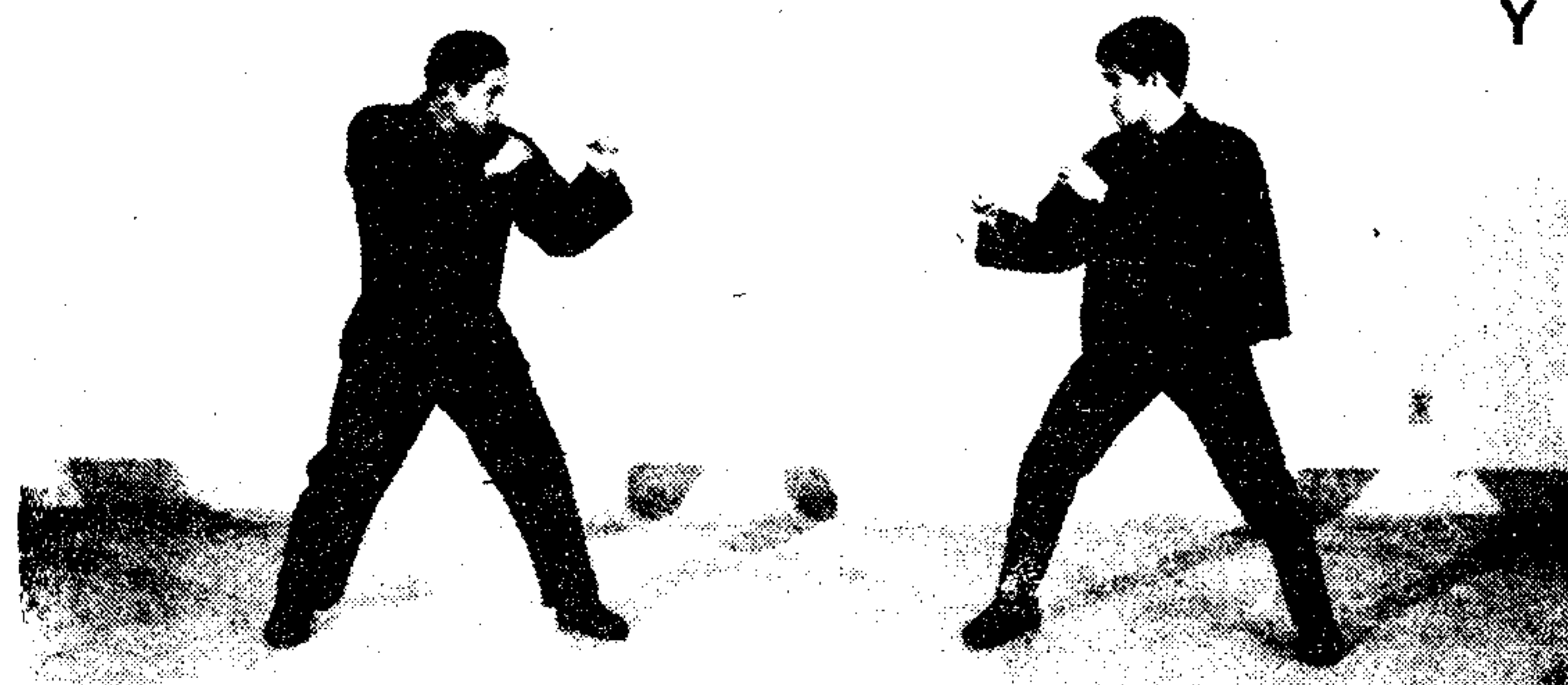
А



В



С



У

Противник нападает кистью ведущей руки в голову; Ли быстро реагирует, потому что чувствует намерение противника и отвечает ударом раскрытыми пальцами (фот. В). Применяя принцип средней линии, Ли направляет удар в голову противника и одновременно отбивает в сторону его удар (фот. С).

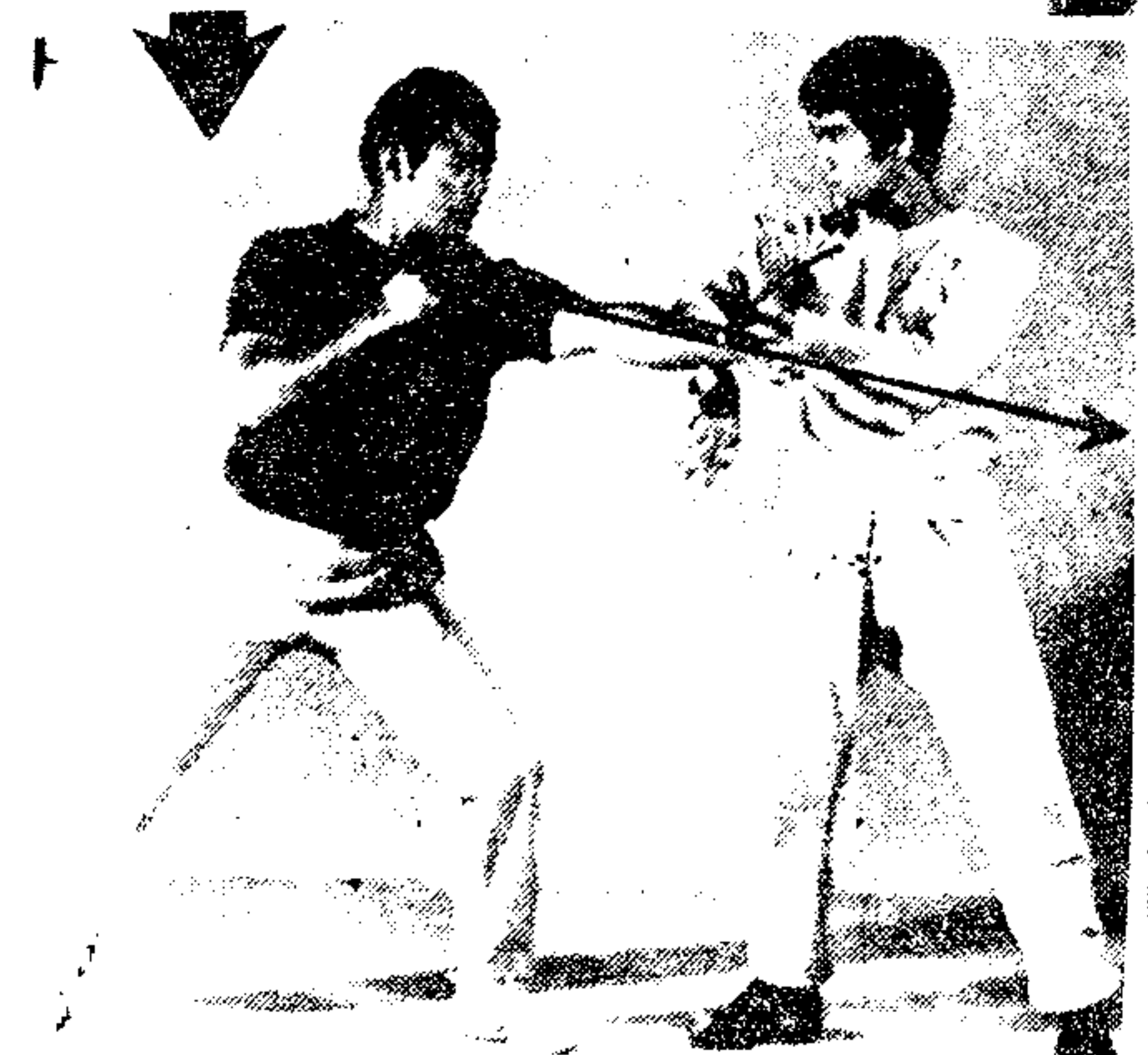
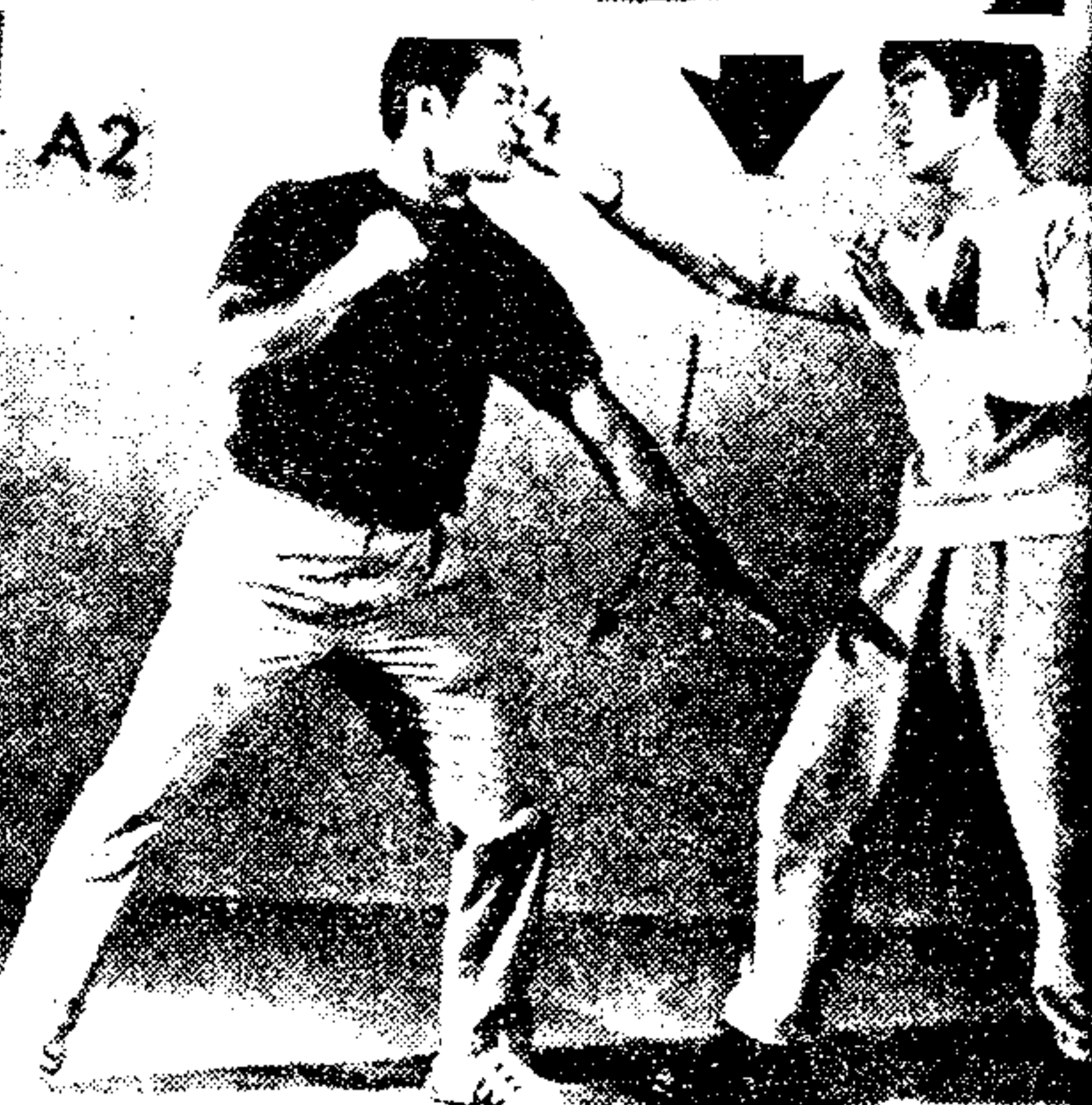
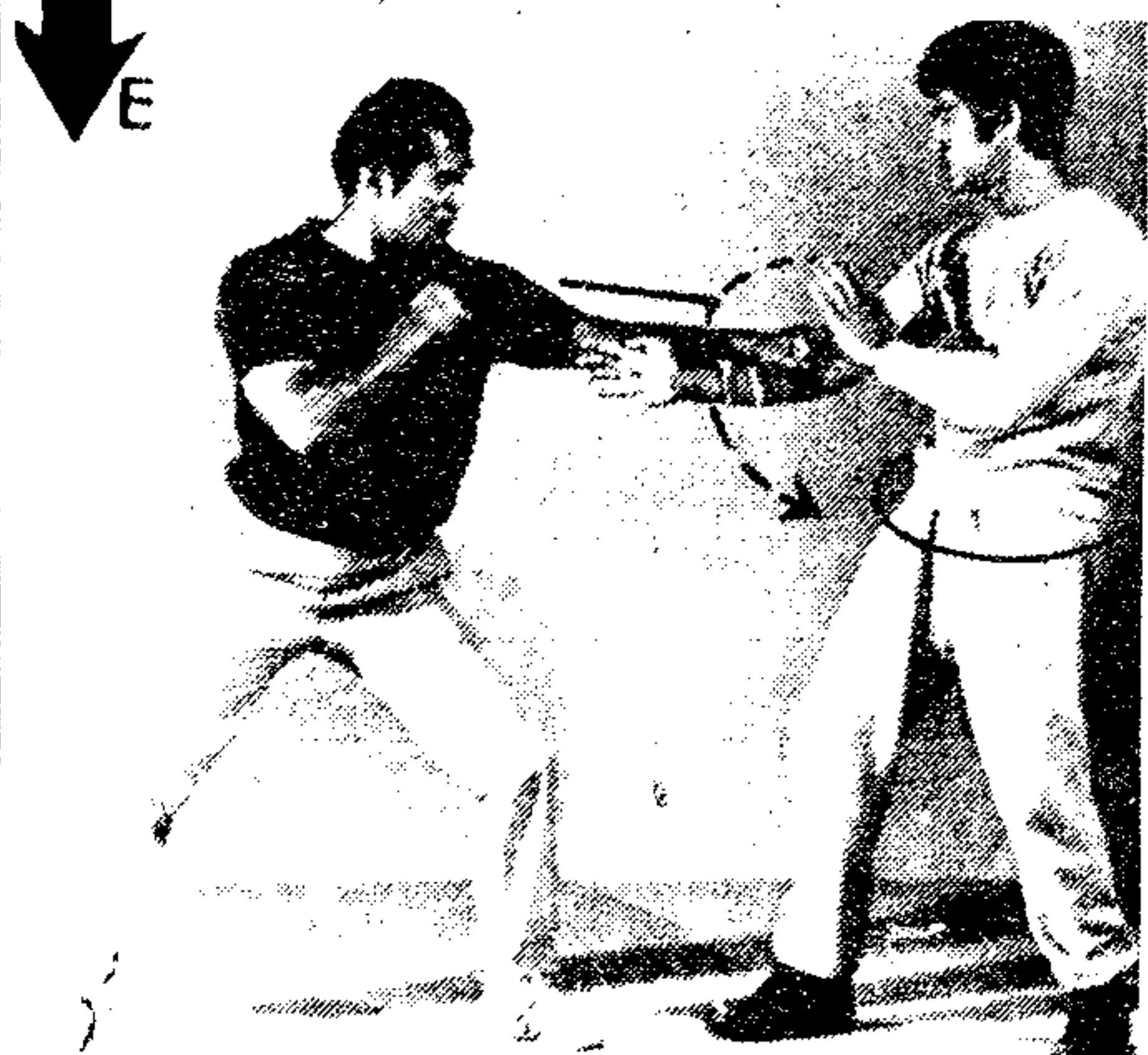
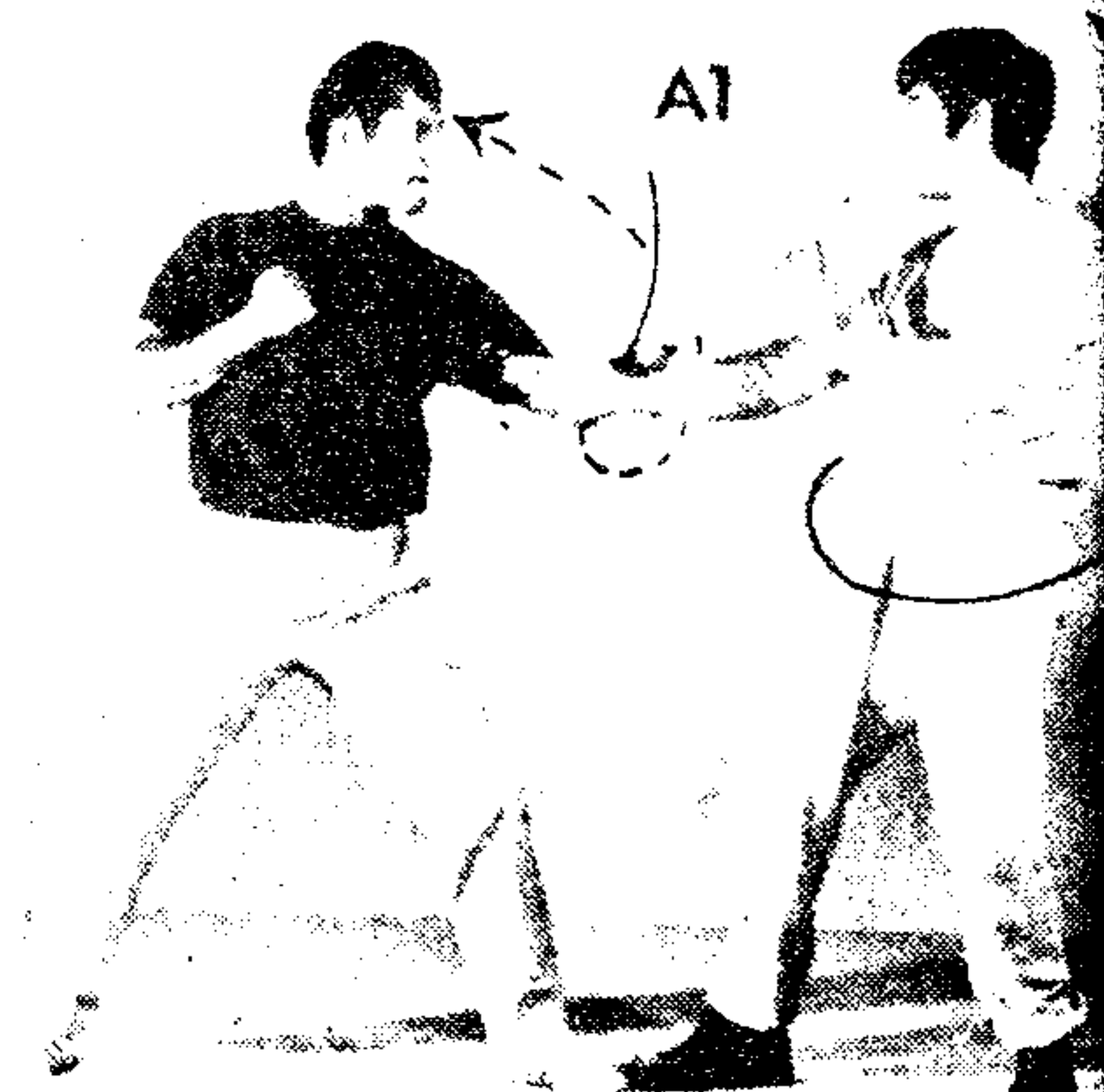
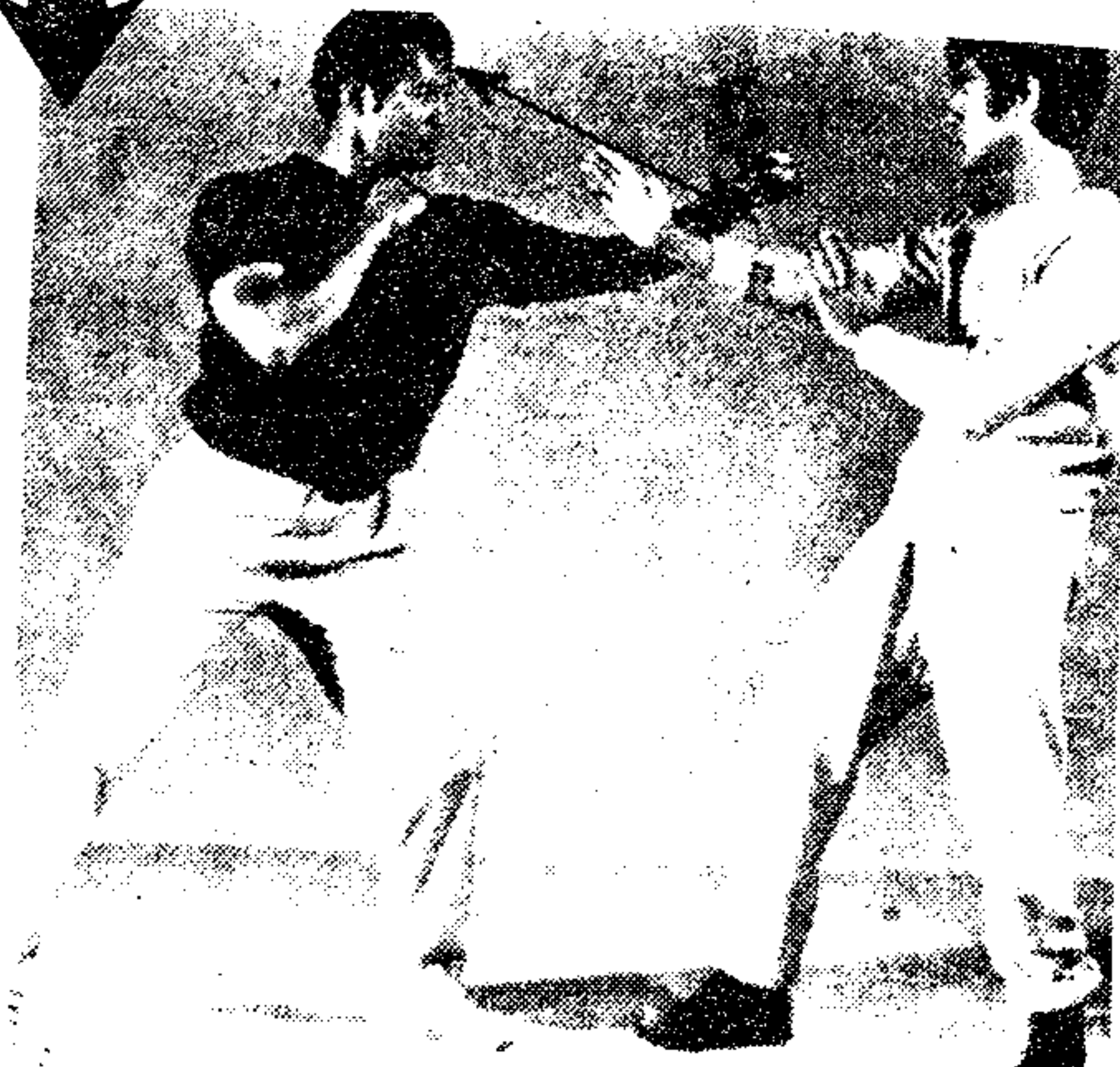
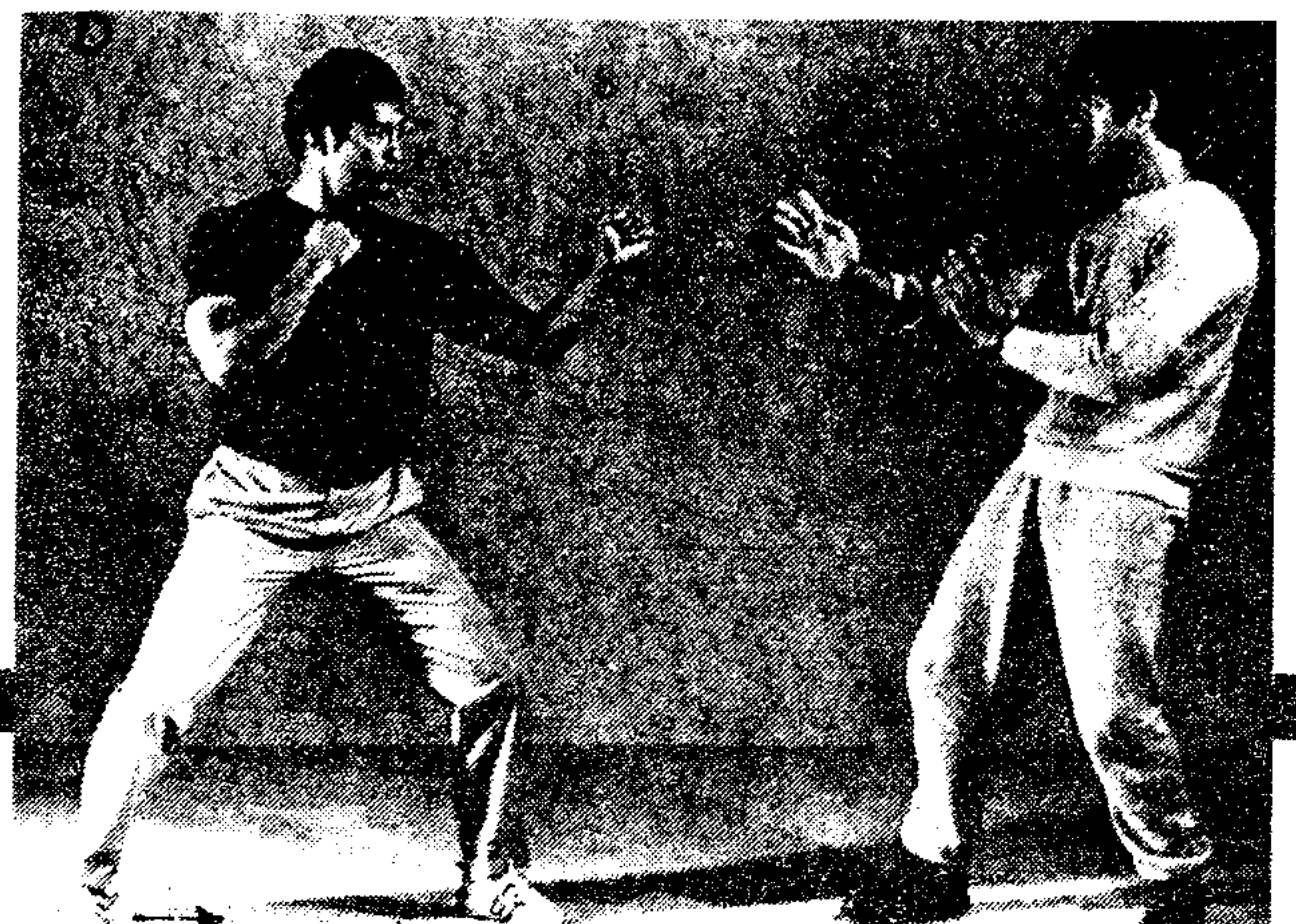
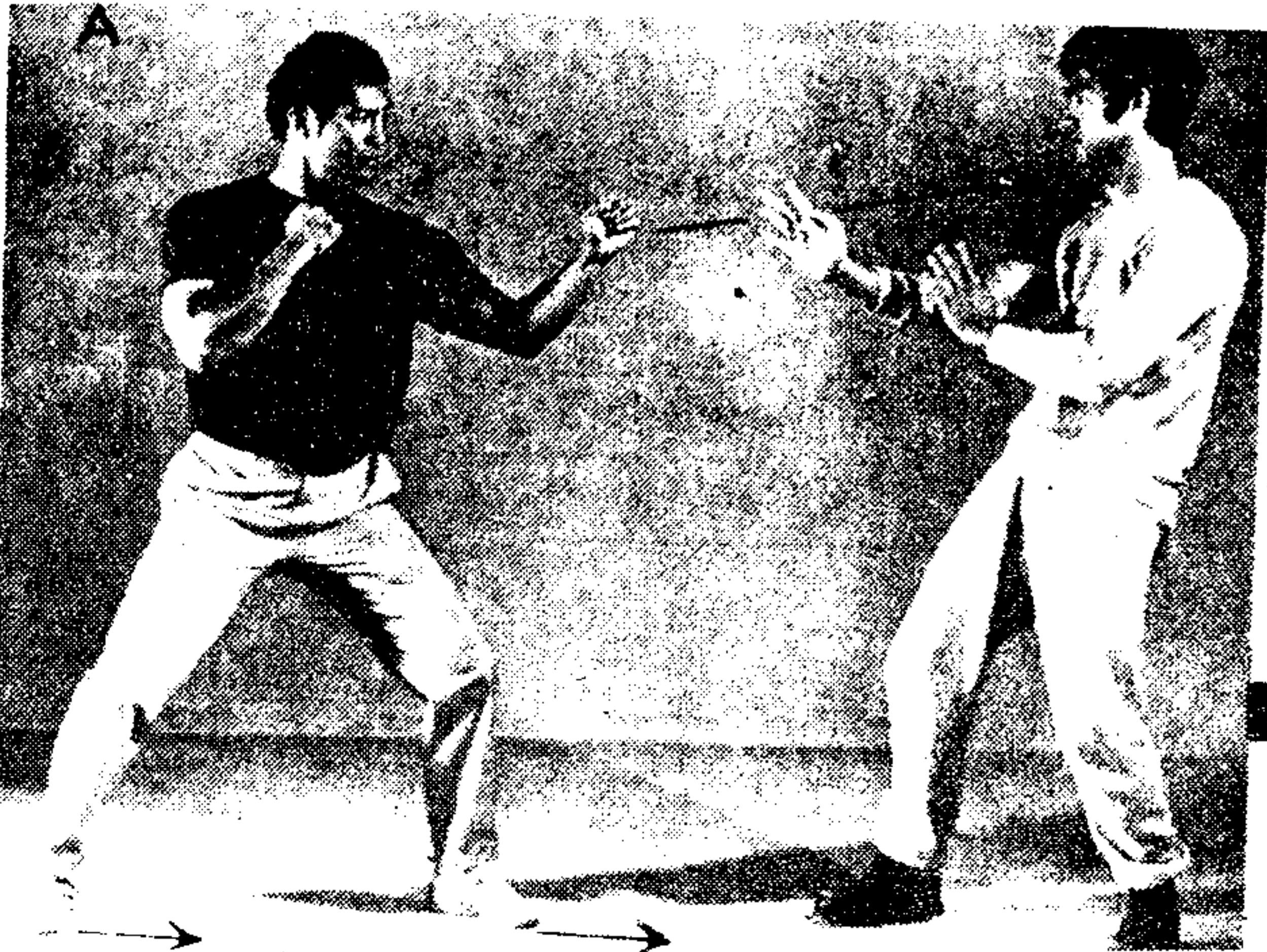
Противник Ли не сумел нанести удар, но Ли добился успеха. Причина этого заключается в том, что техника не зависит только от того, как ее применяют, но и от силы тока энергии.

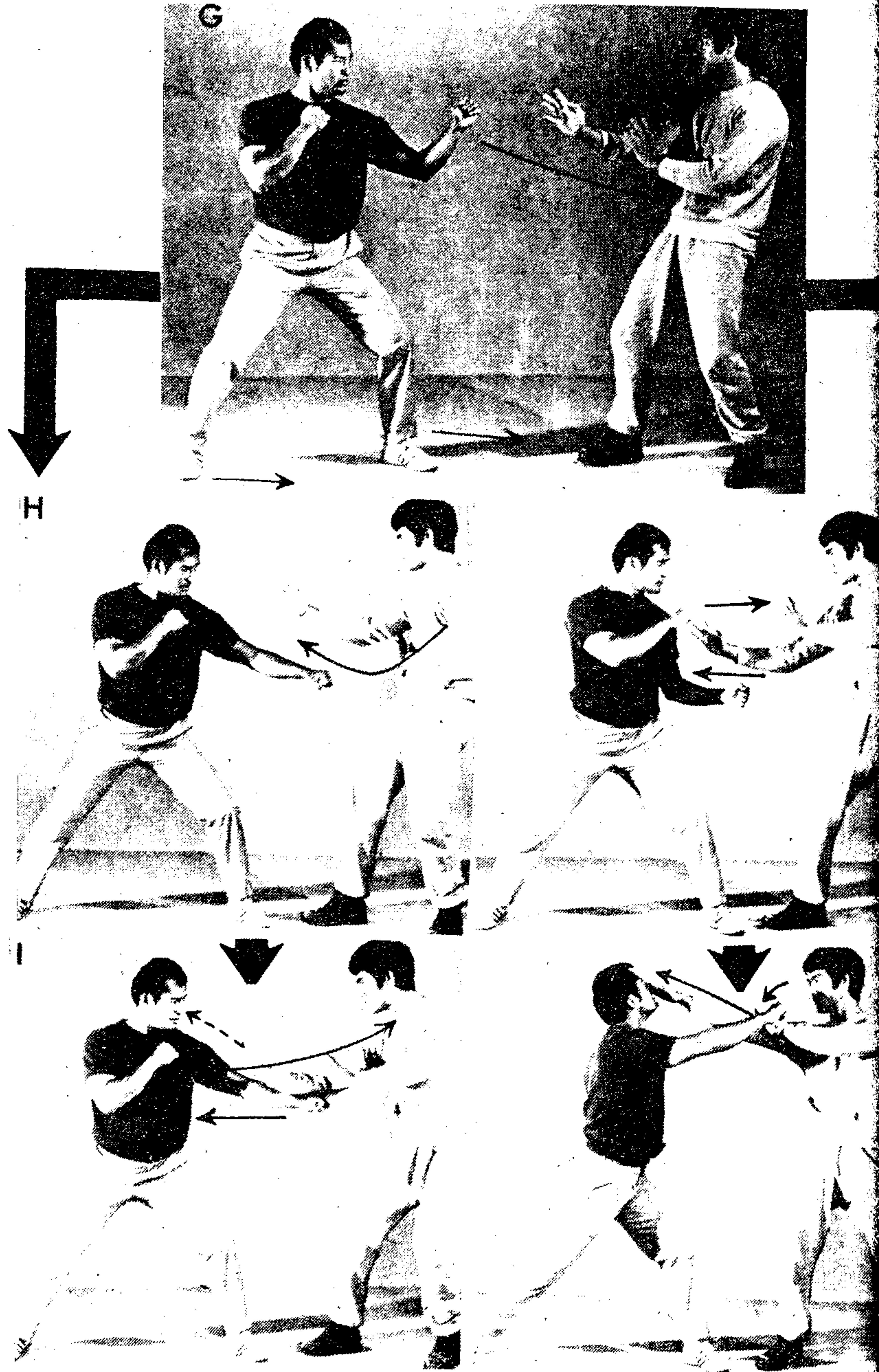
На фото А, А1, А2 противник давит на левую руку Ли, но он быстро освобождается небольшим движением в направлении против часовой стрелки (фот. А1). Тогда Ли поворачивается влево и одновременно наносит удар кистью в голову противника (фот. А2).

Против нападающего, который ударяет и пытается свой удар направить вниз, Ли применяет тактику «крутить и хватать» (фот. D, D2). Противник ударяет и давит книзу своим предплечьем на ведущую правую руку Ли (фот. E). Ли оставляет ради обороны заднюю руку высоко, и быстро вращает ведущую руку, чтобы освободиться от давления (фот. F). Он и дальше применяет ток энергии и задерживает неподвижный локоть пока перемещает тяжесть тела вперед, на выставленную ногу. Потом быстро задней рукой захватывает ведущую руку противника (фот. D1). Когда рука противника захвачена (фот. D2), Ли быстро наносит удар кулаком.

Ли демонстрирует оборонительную тактику приема удара и нанесения контрудара в тот момент, когда возвращает руку назад (фот. С, С1, С2). Например, когда противник наносит удар кистью в корпус, Ли немного отклоняется назад и абсорбирует удар, облокачиваясь на руку противника своей ведущей рукой, с помощью чего мешает ему завершить удар (фот. H, I).

Когда противник убирает руку, чтобы нанести новый удар (фот. G1), Ли быстро наносит контрудар (фот. G2), применяя заднюю руку, чтобы помешать второму удару противника.





Искусство ударов ногами

Хотя руки — это самое важное в борьбе, ноги также могут быть важной частью вашей стратегии. Например, против хорошего бойца лучше всего как можно больше использовать ноги. Боксеру не владеющему обороной против ударов ногами трудно бороться с вами, особенно если вы наносите много ударов на высоте колена или ниже пояса.

Это стратегия, при которой вы используете ноги и держитесь вне досягаемости ударов его кисти. Это возможно потому, что нога длиннее руки. Кроме того, хорошо нанесенный удар ногой всегда значительно сильнее удара рукой.

В *JKD* чаще всего для нападения и обороны используется боковой удар ногой в голень или в колено противника, потому что эти цели самые близкие и их очень трудно защитить. Кроме того, когда наносите этот удар, вы находитесь далеко от противника. Брюс Ли наносил свои удары так быстро, что в секунду мог ударить несколько раз.

Низкий удар начинается из оборонительной позиции (*фот. 1*). Подвиньте ведущую (здесь правую) ногу сантиметров на десять вперед, а затем сразу же переместите заднюю ногу к ведущей. Потом одновременно поднимите ведущую ногу (*фот. 2*) и нанесите боковой удар, выдвигая свою ногу косо и сильно поворачивая бока (*фот. 3, 4*). Привыкните держать корпус вне досягаемости противника, наклоняя его немного назад, потому что в противном случае вы можете получить удар кистью (*фот. А*).

Боковой удар ведущей ногой — это сильнейший удар ногой. Один хороший удар обычно достаточен, чтобы победить противника. Хотя это один из самых лучших ударов ногой, применять его нужно внимательно, потому что он может быть заблокирован и ваша нога захвачена, если вы нанесете его неправильно или в неподходящий момент. Благодаря большой силе этот удар может пробить и блок. Он не является быстрым и не может обмануть противника, как некоторые другие удары ногой, но его можно нанести умело как часть комбинации. Хороший обман руками также облегчит нанесение этого удара.

Боковой удар ведущей ногой может служить и оборонительным ударом. Например, если ваш противник начинает нападение, вы можете пресечь это нападение быстрым боковым ударом ногой прежде, чем его удар достигнет вас.

Прищуривание — естественная реакция человека, когда что-то брошено в его глаза. В бою эту реакцию нужно контролировать потому что она мешает обороне и контрнападению. Когда вы закрыли глаза, вы не можете достаточно быстро реагировать, чтобы провести контрнападение, потому что можете и не знать, где находится противник. Кроме того, противник может использовать этот ваш недостаток, производя ложные нападения. Он может провести удар-обман, а когда вы зажмуритесь, нанести нужный удар, пока глаза у вас закрыты.

При изучении любого вида борьбы важно, чтобы не развивались отрицательные навыки, которые могут привести к повреждениям.

Одна из самых частых ошибок начинающих — привычка открывать рот во время борьбы. Эта привычка появляется еще до занятия борьбой; начинающий также открывает рот из-за нехватки воздуха и начинает дышать через рот.

Когда ваш рот открыт, ваша челюсть может быть сломана при прямом ударе (*фот. А*). Одинаково опасно также высовывать язык (*фот. В*). Научитесь закрывать рот во время боя, крепко сдвигая челюсти. Используйте также резиновый предохранитель для зубов и сильно его закусывайте, чтобы он не вылетел изо рта от сильного удара.

Защищайте ваши руки и суставы тем, что удары наносите правильно. Ударяйте кистью только тогда, когда пальцы крепко сжаты, а большой палец прижат к другим пальцам во избежание перелома. Суставы пальцев — самая твердая часть кисти и поэтому удар нужно наносить ими, а не пальцами, которые легко повредить.

Избегайте возможности вывиха сустава таким образом, что всегда держите его вытянутым и твердым во время удара. Учитесь наносить удар правильно, тренируясь на макивари, на стенном или на тяжелом мешке.



Наилучшее приспособление для тренировки бокового удара ногой — это тяжелый мешок весом около 40 кг (фот. А, В). Этот мешок достаточно прочен, чтобы выдержать любой сильный удар и достаточно тяжел для того, чтобы дать вам ощущение удара по противнику. При ударе вы услышите звук, по которому можно определить хорош ли был удар или вы только толкнули мешок.

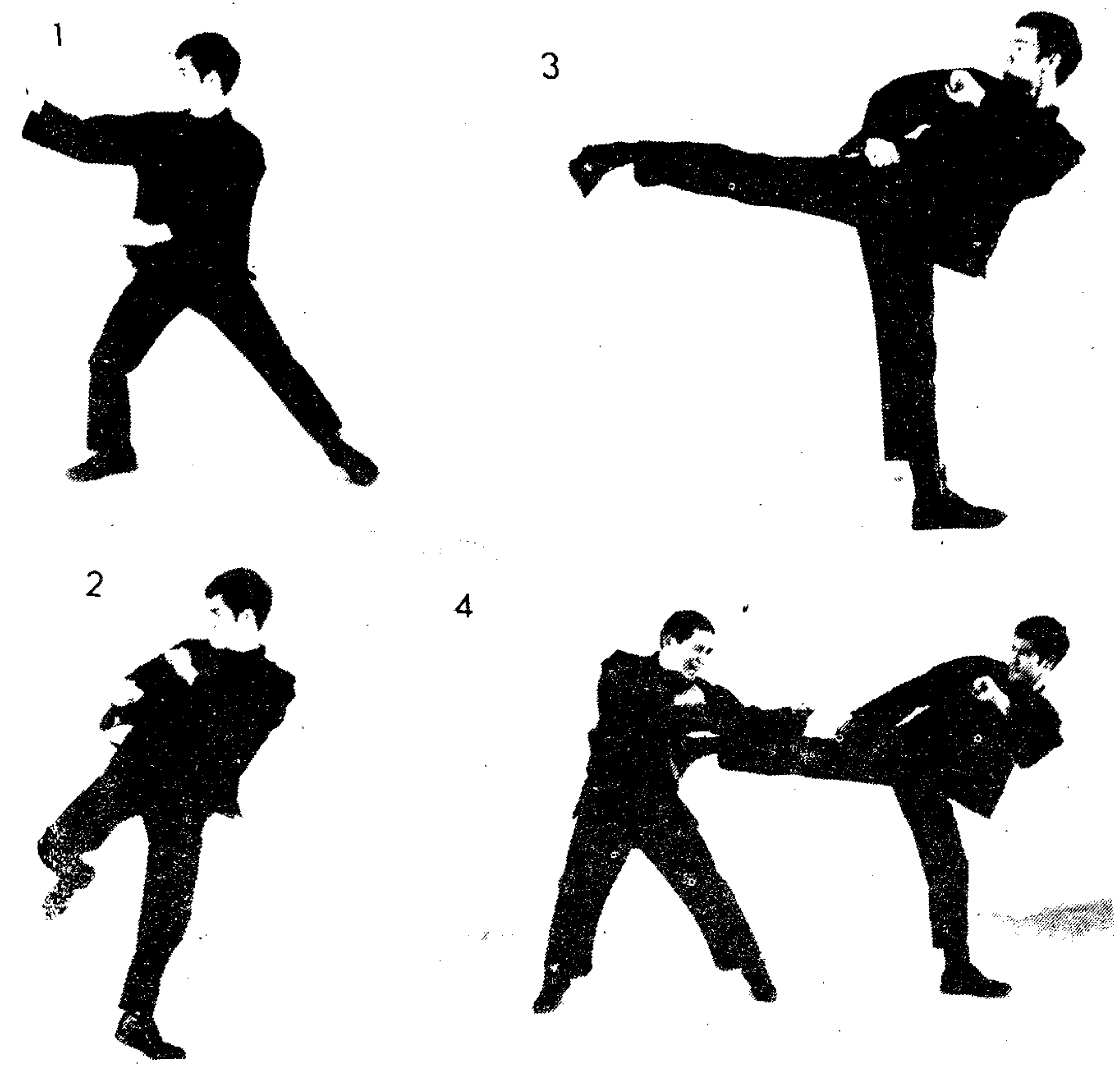
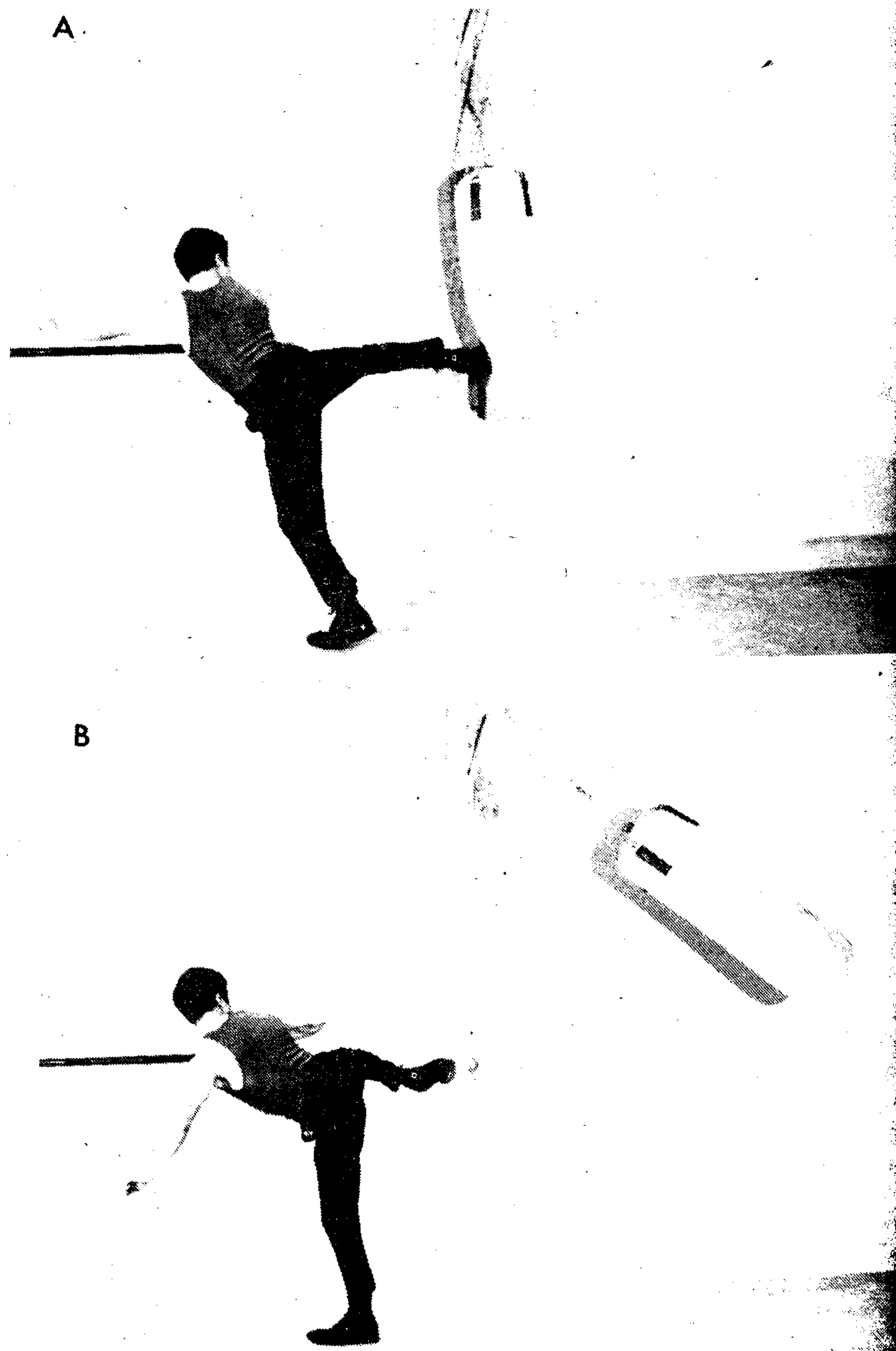
Иногда полезно наносить удар по болтающемуся мешку. После сильного удара подождите, когда мешок двинется обратно, и тогда



с прыжком ударьте вновь. Это поможет вам натренировать чувство времени, когда нужно ударять. Будьте осторожны, чтобы не промахнуться или чтобы не ударить по мешку слишком сильно, потому что можете серьезно повредить колено.

Очень хорошо, чтобы ваш партнер стоял за мешком. После сильного удара он должен сделать шаг назад и задержать мешок, который будет находиться в наклонном положении, и вы сможете нанести еще один удар, не останавливаясь. Для второго удара нужно опустить ногу (после первого удара) и нанести второй, но на этот раз без полушага в 10 см. Этот второй удар подобен первому, за исключением полушага.

Высокий или средний боковой удар ногой вы наносите также из оборонительной позиции. Продвиньте ведущую ногу на 10 см вперед (фот. 1), затем быстро присоедините заднюю ногу (фот. 2). Сам шаг зависит от того, насколько далеко вы находитесь от противника. Как только вы встали на заднюю ногу, ваша передняя нога должна уже наносить удар (фот. 3, 4).

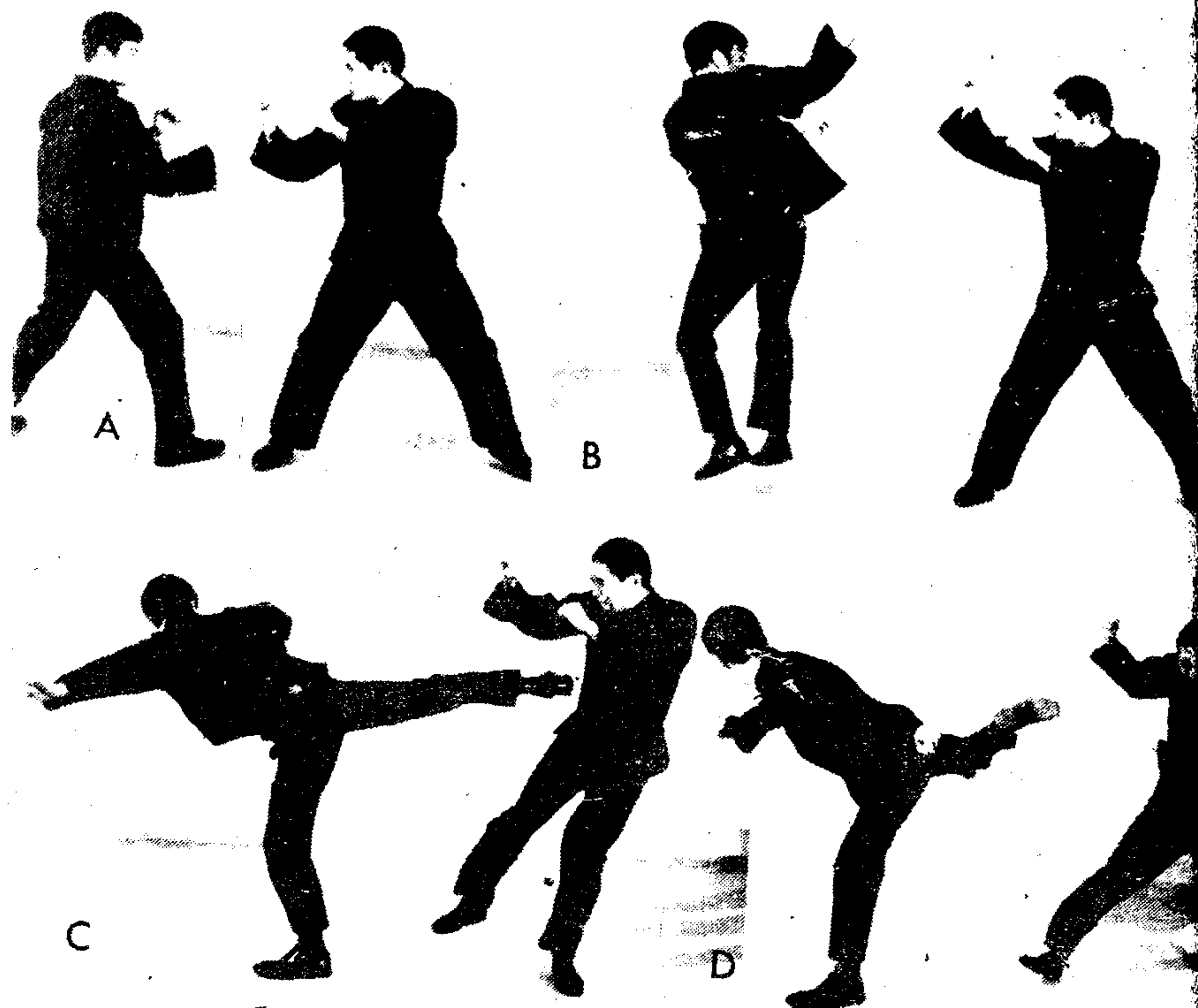


Боковой удар ногой нужно наносить ровным движением (фот. А, В, С, D). Из оборонительной позиции Ли обманывает противника ложным ударом кисти в лицо (фот. А, В), чтобы заставить его поднять руки и открыть живот. После этого следует быстрый удар ногой (фот. С, D).

При тренировке бокового удара ногой Ли часто использовал тяжелую подушку и мяч.

Тяжелая подушка не может хорошо защитить от сильного удара, но ваш партнер должен отступить немного назад, когда вы ударите. Когда партнер может двигаться с тяжелым щитом, это лучший способ тренировки удара ногой.

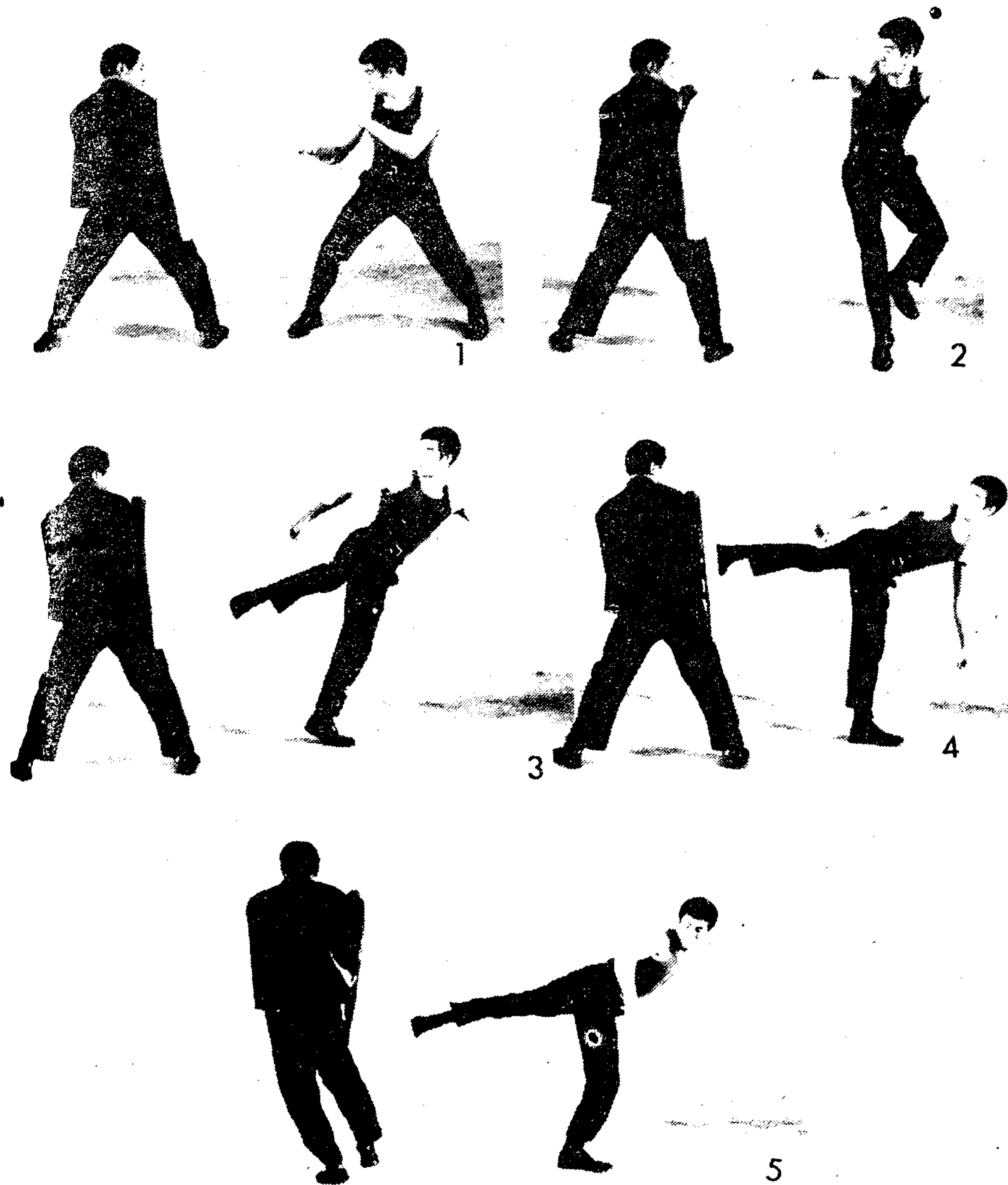
Ли готовится к удару из оборонительной позиции (фот. 1). Партнер, который держит тяжелый щит, делает шаг назад, так как видит, что готовится удар (фот. 2). Но он все-таки не был



достаточно быстрым и Ли ударяет (фот. 3, 4). Удар почти опрокинул партнера на пол (фот. 5). Этот способ тренировки помогает достичь ощущение времени обоим (и ударяющему и держащему щит), а также ощущение расстояния.

Для тренировки высоких ударов партнер должен держать длинную палку на высоте вашего пояса. Встаньте на расстоянии около полутора метров от него и поднимите правую ногу как только можете, но при этом она должна быть согнута в колене. Попробуйте поднять колено как можно выше, тело наклоните назад, а голову направо. Затем прыгните на левой ноге так, чтобы правой пройти над палкой. Цель этого упражнения не удар, вы должны научиться поднимать ногу как можно выше. Пусть ваш партнер постепенно поднимает палку до тех пор, когда вы уже не сможете пронести ногу над ней. Тогда можете отрабатывать это упражнение и без палки. Чтобы быть в состоянии ударять высоко, выше головы, вы должны делать особые упражнения для ног.

В каждодневную тренировку нужно включить и упражнение для бокового удара ногой в «быстрой стрельбе». Поставьте ступни



параллельно, тяжесть тела перенесите на левую ногу, наклонитесь назад, а правой ногой ударьте в сторону. Верните ногу назад и в то же время, в сущности еще до того момента как вы на нее встали, ударьте в сторону левой ногой. Как только сделали удар левой ногой, вставайте на нее и делайте удар правой. Повторяйте удары с возможной быстротой. Сначала вы не будете чувствовать

равновесия, но при каждодневном повторении этого трудного упражнения в течение нескольких минут, вы сможете проводить его быстро и не теряя равновесия.

Один из более всего употребляемых ударов ногой — круговой удар. Он не особенно силен, но быстр и им вы можете легко обмануть противника. Его преимущество перед боковым ударом заключается в том, что его вы можете нанести очень быстро прежде чем противник сможет подготовиться к обороне. Это и безопасный удар, потому что не влияет на равновесие так, как боковой удар. Он применяется на меньшем расстоянии, чем боковой удар, но при этом на большем, чем удар рукой.

Сделайте шаг вперед ногой на 10 см из оборонительной позиции (фот. 1). После этого сделайте несколько шажков вперед и быстрое наступление (описано в первой книге). Как только задняя нога коснется пола, нанесите круговой удар (фот. 2). Удар завершите рывком, а тело нужно наклонить назад (фот. 3, 4), а затем вперед.

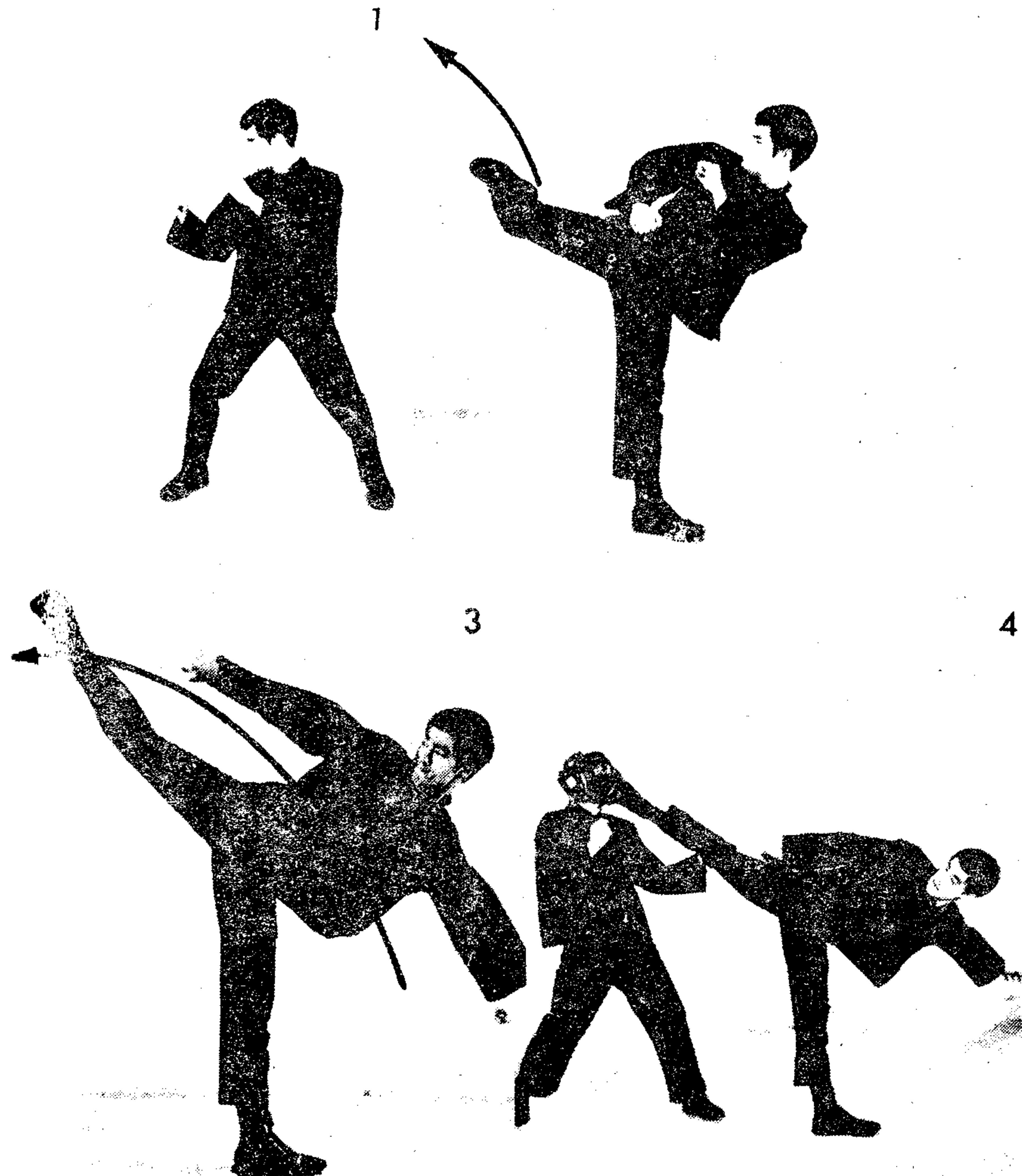
Круговой удар в бедро ногой употребляется редко, потому что он особенно эффективен. Нога проходит слишком маленький путь, чтобы удар был достаточно сильным.

Удар ногой с разворота чаще всего служит контрударом. Его эффективно использовать против агрессивного противника, который постоянно нападает. Опасно употреблять этот удар против такого противника, который переходит в контрнападение и постоянно ждет, что вы первый пойдете в наступление. К такому противнику опасно повернуться спиной, а вы это делаете при ударе с разворота.

Удар ногой с разворота намного труднее, так как вы должны повернуть тело, а в это время вы обращены к противнику спиной. Тогда может случиться, что вы ошибочно оцените положение цели. Чтобы этого не случилось, вы должны несколько часов тренироваться, прежде чем вы вообще сможете поразить цель. Этот удар похож не на круговой удар, а на удар ногой назад. Это один из редких ударов в *JKD*, в котором используется левая нога.

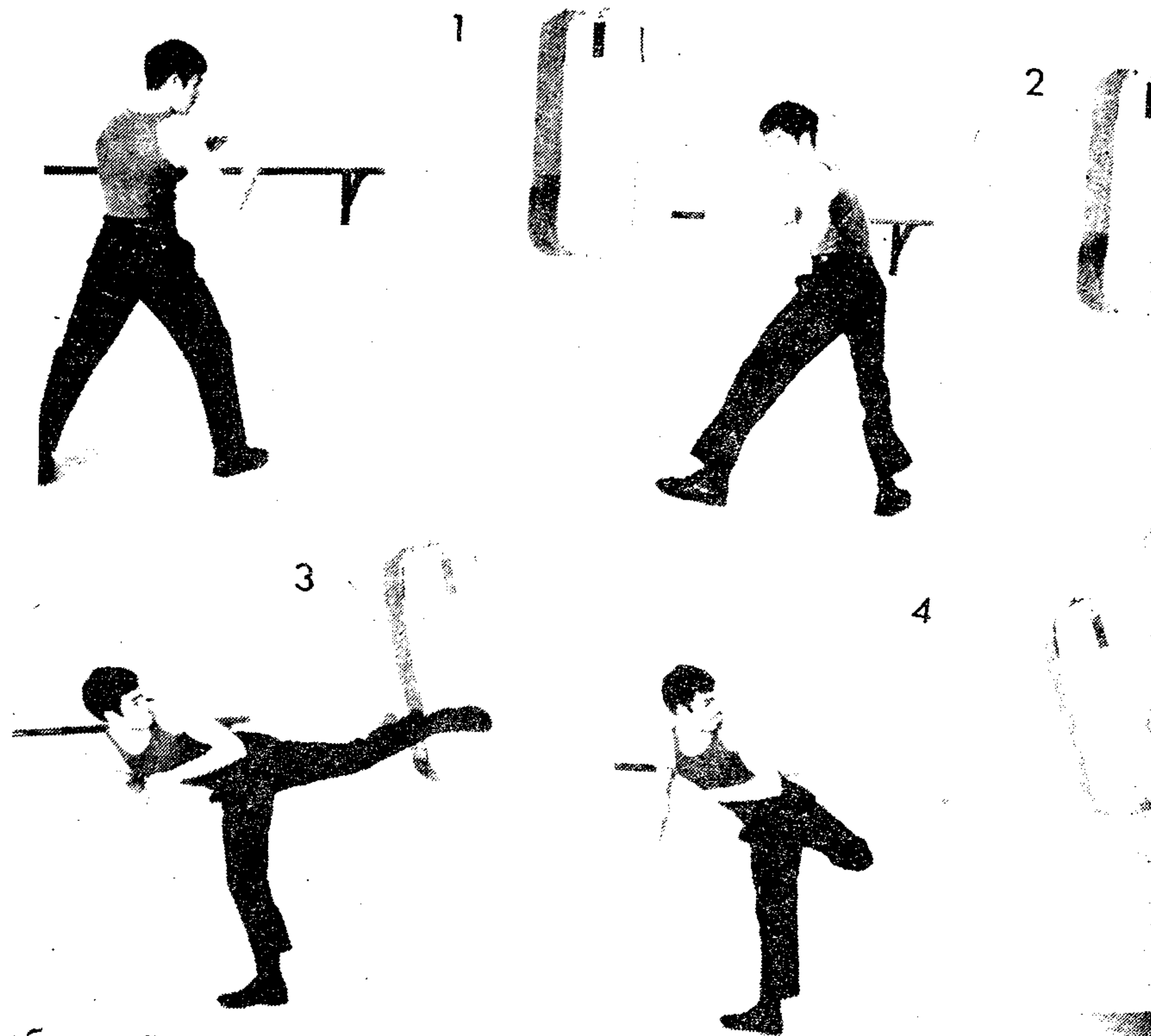
Удар ногой с разворота лучше всего тренировать на тяжелом мешке. Встаньте от мешка на расстоянии длины ноги в оборонительной позиции (фот. 1). Сконцентрируйте свое внимание на точке на мешке, в которую вы хотите ударить, так, чтобы картина этого места держалась в вашей голове, пока вы поворачиваете тело (фот. 2).

Поворот нужно произвести на передней части ступни правой ноги, а голова должна быть так повернута, чтобы была видна цель, прежде чем вы по ней ударите ногой (фот. 3). Тело должно быть направлено к мешку, когда вы наносите удар. Как и при боковом ударе ногой, вы должны сделать рывок боками в момент поражения.



цели и отдернуть ногу после удара (фот. 4). Очень трудно сохранить равновесие после удара, потому что тело подчинено вращению, а кроме того, вы отдернули ногу, и поэтому нужна тренировка для того, чтобы научиться сохранять равновесие.

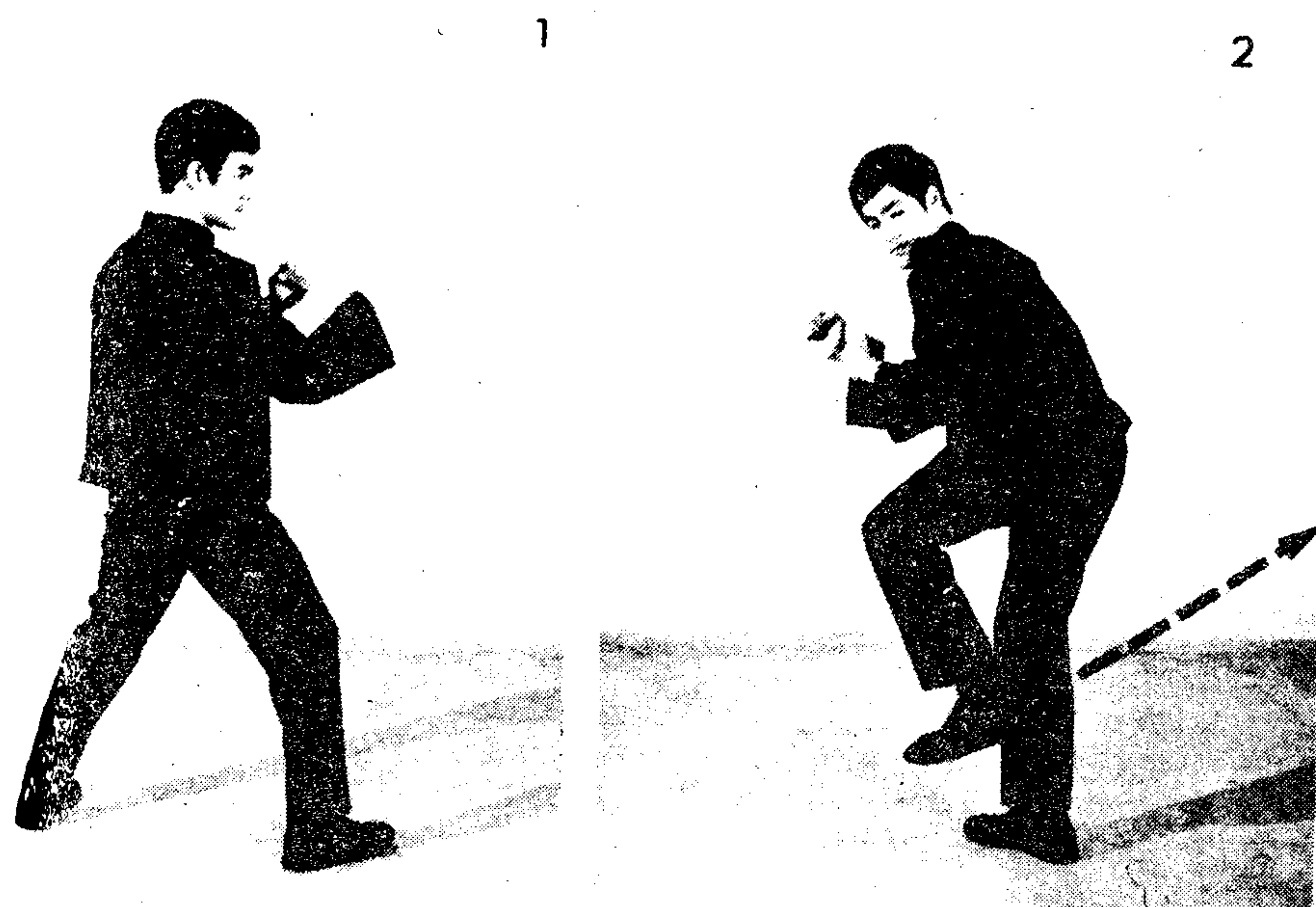
Удар ногой с разворота — неожиданное оружие для контрнападения. Даже и против опытного противника, хорошо владеющего

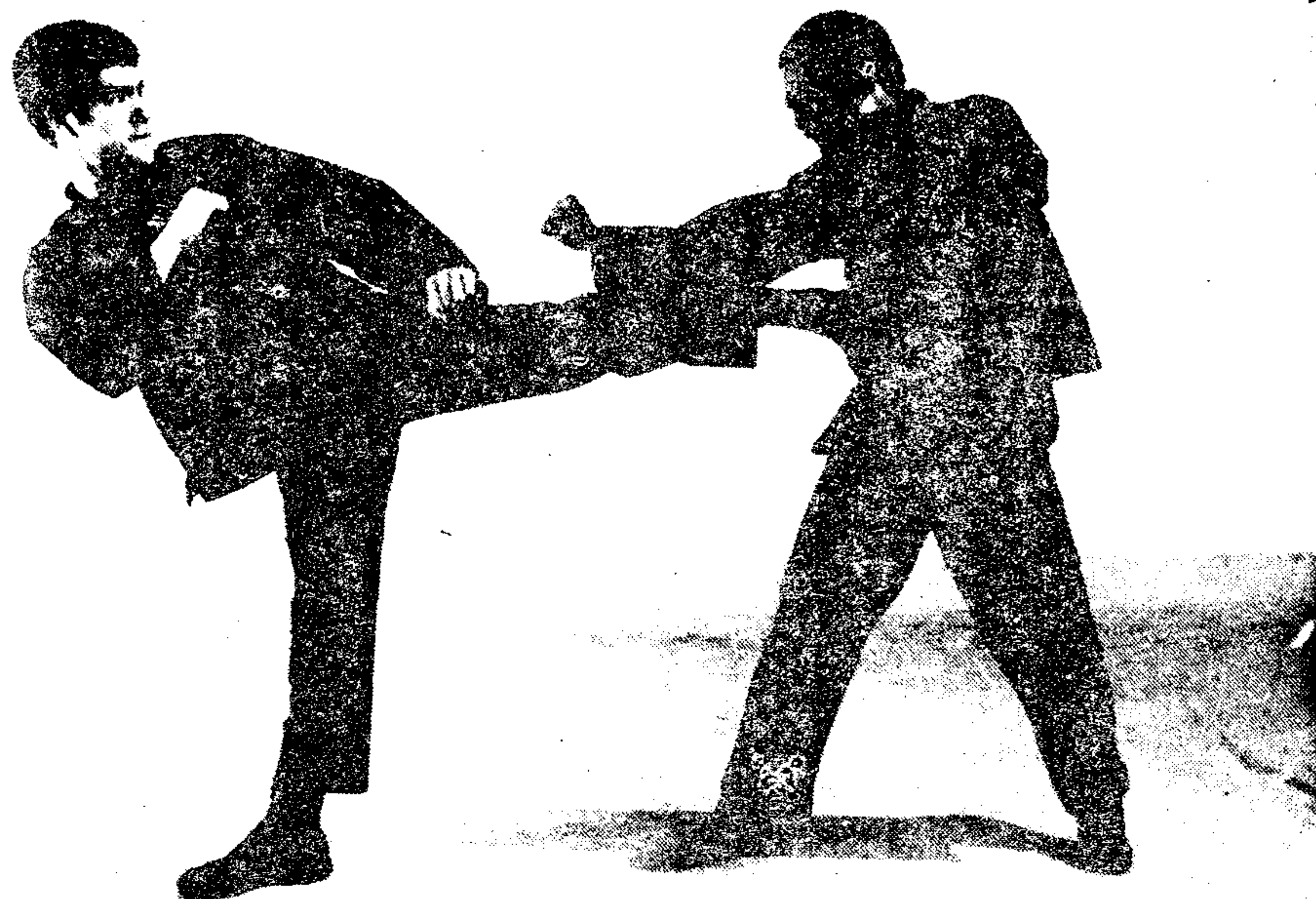


обороной, этот удар может помочь. Однако для хорошего проведения удара необходимо много тренироваться.

Прежде всего научитесь медленно наносить этот удар. Встаньте в оборонительную позицию (фот. 1), а затем разверните тело, стоя на носках немного согнутых ног (фот. 2). Левая нога согнута и готова к удару. Нельзя ею замахиваться пока вы поворачиваетесь, потому что это выведет вас из равновесия. Кроме того, она не должна быть вытянута, потому что в этом случае вы не сможете нанести удар. Наконец, со всей силой вытяните ногу, когда ваше тело совершит поворот на 180° (фот. 3, 3А).

Круговой удар ногой назад не применяется часто потому, что не имеет достаточной силы. Когда употребляется, то только как удар в голову. Чаще всего употребляется неожиданно против противника, нападающего с вытянутой ведущей ногой. Удар вперед или круговой удар ногой не будут эффективны против такого противника, потому что его протянутая нога отразит ваше нападение. Но круговой удар ногой назад легко обойдет его ногу.





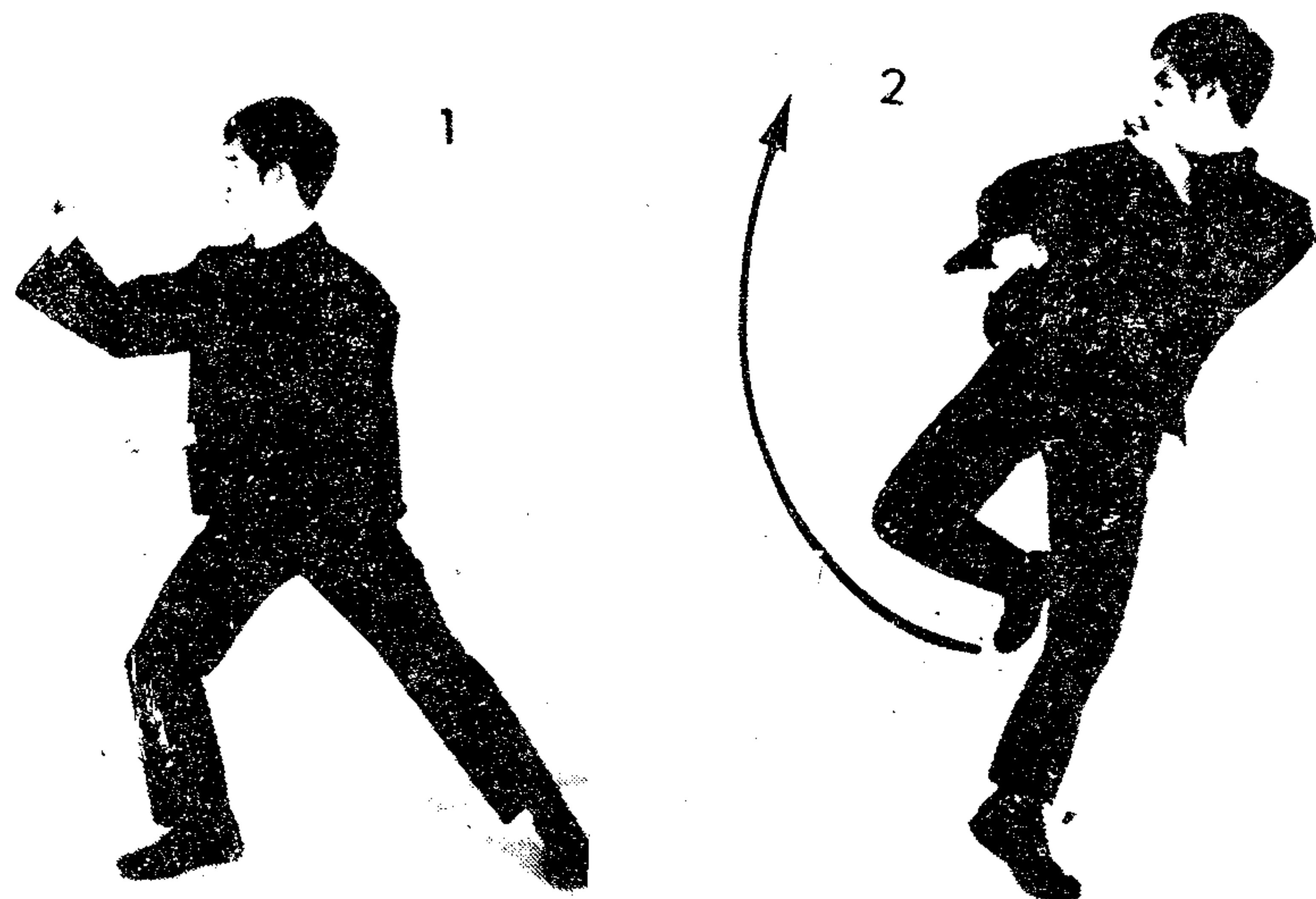
Для этого удара вы должны иметь выпрямленные ноги. Из оборонительной позиции (фот. 1) сделайте шаг вперед ведущей ногой на 10 см, а затем сделайте рывок вперед и начинайте удар ногой (фот. 2). Если вы в правой позиции, ваша ступня будет двигаться слева направо (по часовой стрелке) в коротком повороте (фот. 3, 3А).

Этот удар не повалит противника, потому что только скользит по его лицу. Если вы будете в обуви, можете оцарапать его лицо.

Для тренировки этого удара на тяжелом мешке встаньте в правую позицию немного слева от мешка и попытайтесь поразить мешок одним движением. Путь ступни должен быть почти вертикальным, кроме маленького поворота в конце движения. Цели касайтесь пяткой и внешней кромкой правой ступни.

Последний удар ногой, который Брюс Ли развил в *JKD* — это внутренний удар ногой. Этот удар наносится низко, чаще всего в нижнюю часть живота или ноги. Удар наносится верхней частью ступни.

Этот удар так же быстр, как удар ногой вперед или круговой удар ногой, и применяется против нападающего, стоящего



Блокирование

Блокирование — оборонительный захват, которому легко обучиться и применять. Это быстрое движение руки снаружи или изнутри, которым удар противника, направленный на вас, отбивается. Это в сущности, только касание руки противника, которое не требует много силы; ровно столько, сколько необходимо, чтобы удар противника прошел мимо цели.

Эту технику нужно проводить кистью и предплечьем, в то время как локоть почти совсем неподвижен. Блок не должен быть сильным движением вроде удара саблей или бичем. Любое ненужное движение руки откроет тело для новых нападений. Другими словами, блок нужно провести так, чтобы этого движения было достаточно для отведения удара и защиты от удара.

Правильный момент применения блока — важнее силы. Если вы среагируете слишком рано, противник может или изменить направление удара или использовать ваше движение, чтобы нанести другой удар. Поэтому вы можете дождаться последнего момента и заблокировать тогда, когда удар непосредственно около вас.

Когда вы блокируете удар быстрого и напористого противника или противника, который намного выше вас и поэтому имеющего более длинные руки или ноги, вы должны немного отступить назад при блокировании. Блок нужно производить одновременно с движением вашей ноги назад, а не после того, как она уже опустилась на пол и не перед движением назад.

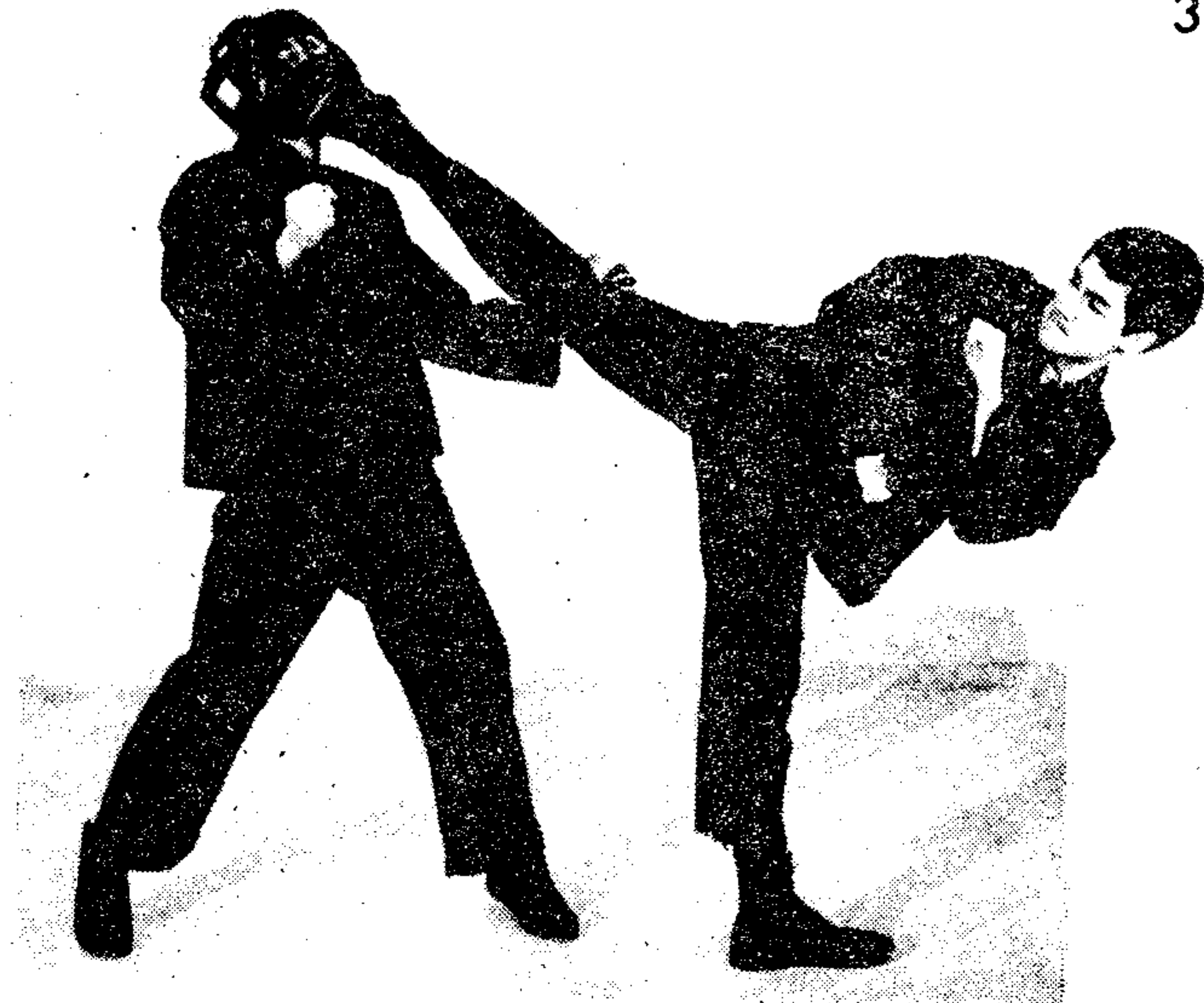
Научитесь блокировать только истинное нападение. Если же вы инстинктивно начнете блокировать ложное нападение, контролируйте свои движения, чтобы рука не двигалась слишком сильно.

Тренируйтесь, чтобы различать истинное и ложное нападение как при ударе ногами, так и при ударе руками. После длительной тренировки вы будете блокировать только истинные нападения и не будете реагировать на ложные.

Блокирование — хорошая и безопасная оборонительная техника, но опытный противник может пробить блок. Если это случится, вы должны блокируя отступать назад.

Больше всего употребляется высокий внутренний блок, потому что большинство ударов направлено в голову. Если сравнить классический стиль китайского кунгфу со стилем *JKD* (фот. 1), можно увидеть, что блок в *JKD* более безопасный и более быстрый. Почти одновременно с блоком вы можете нанести и контрудар

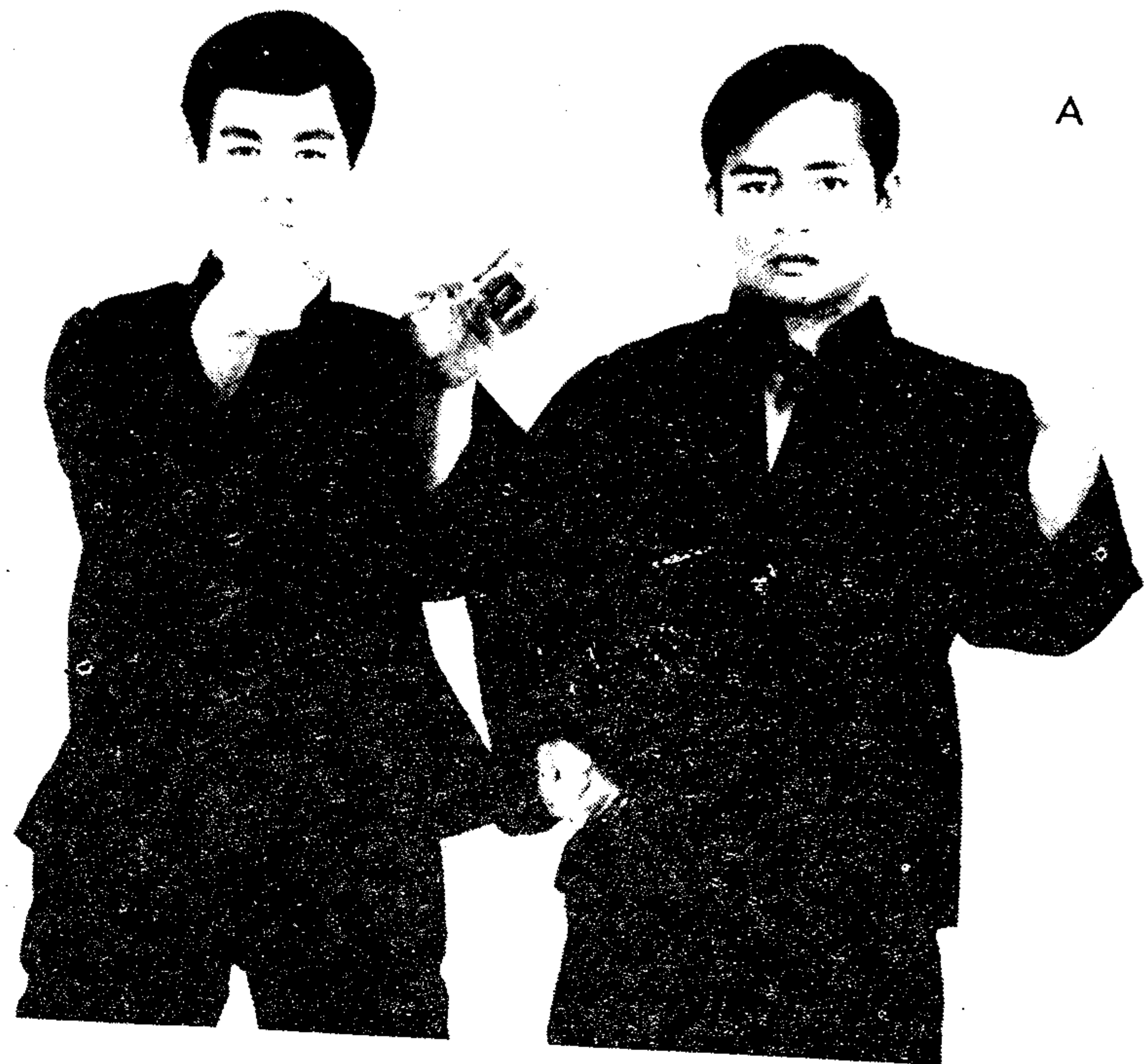
3A



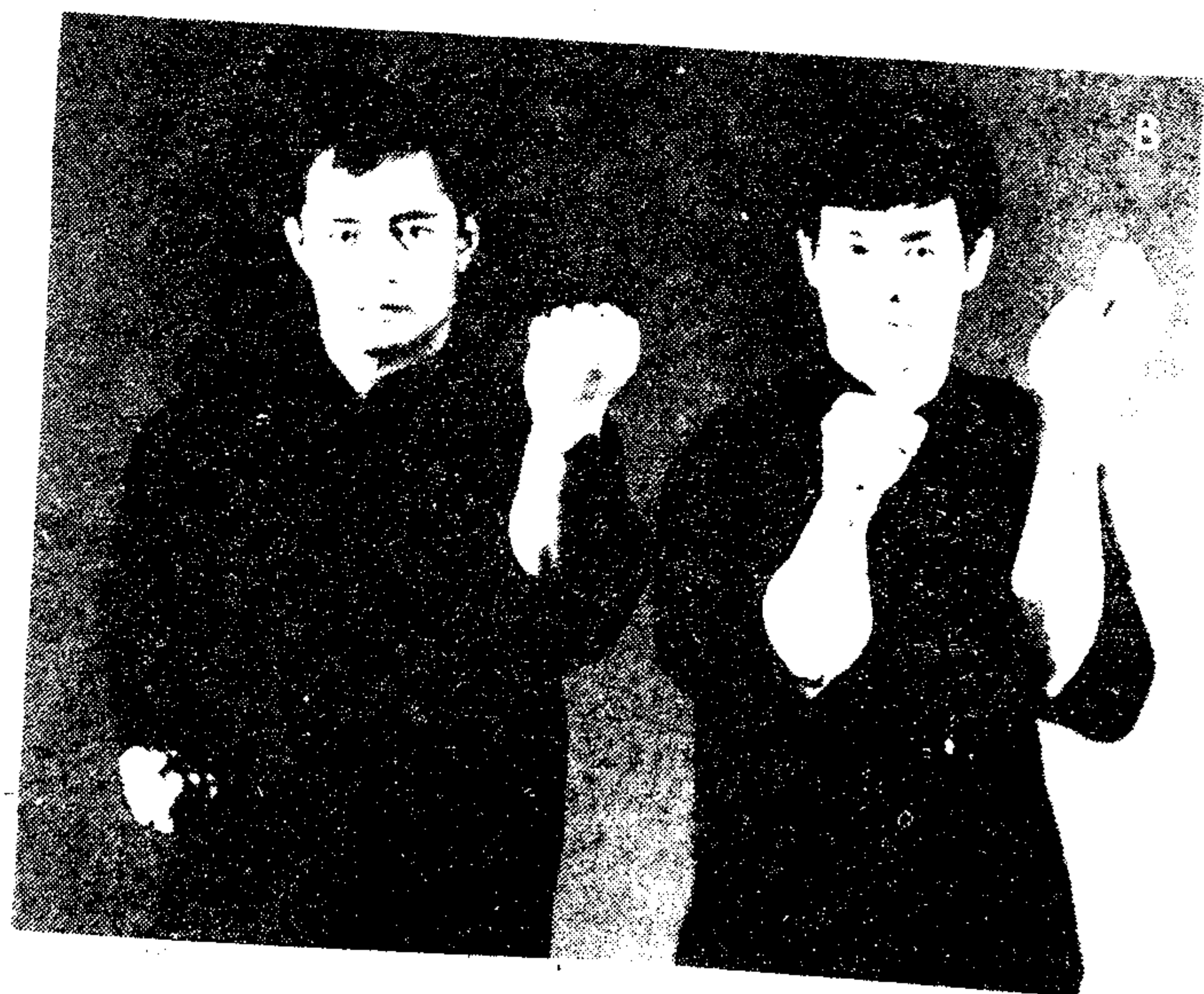
в противоположной к вам позиции. Например, если вы стоите в правой оборонительной позиции, а ваш противник в левой, большинством ударов ног вы не сможете нанести удар в его живот, потому что его защищает левая нога. Но внутренним ударом ногой, который наносится как и удар ногой вперед, вы сможете его поразить. В отличие от удара вперед, внутренний удар не наносится вертикально, и поэтому вы сможете достать живот противника, если стоите немного слева под углом к противнику.

В отличие от удара ногой вперед, внутренний удар наносится вверх, но, как при ударе вперед, сила создается рывком боков вперед в момент перед контактом с целью. Это очень трудный удар, потому что вы должны абсолютно синхронно произвести движение ног и боков.

Последний удар ногой — это удар ногой вперед, но о нем мы говорили в главе о тренировке силы и быстроты в первой книге.



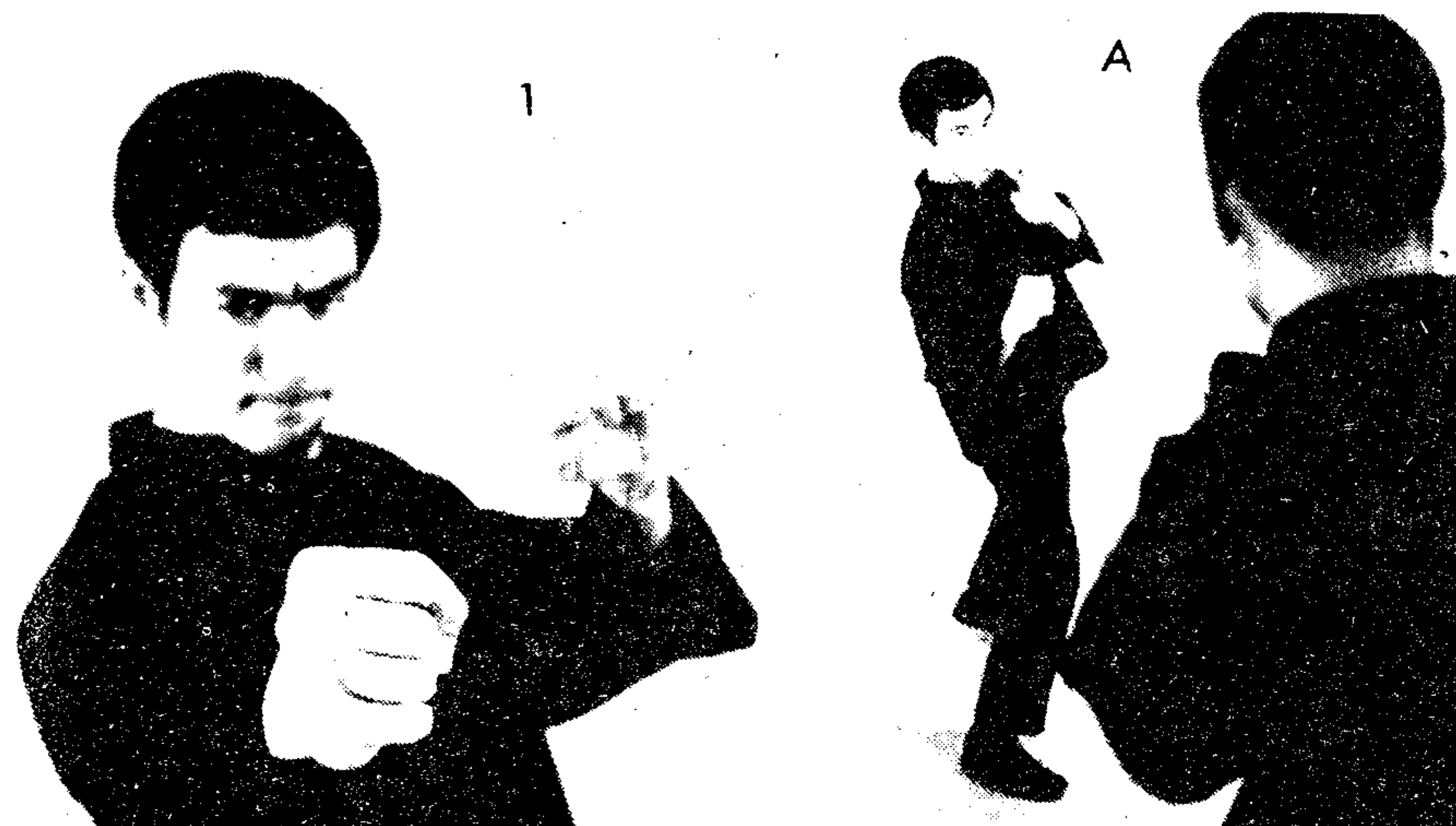
А



В

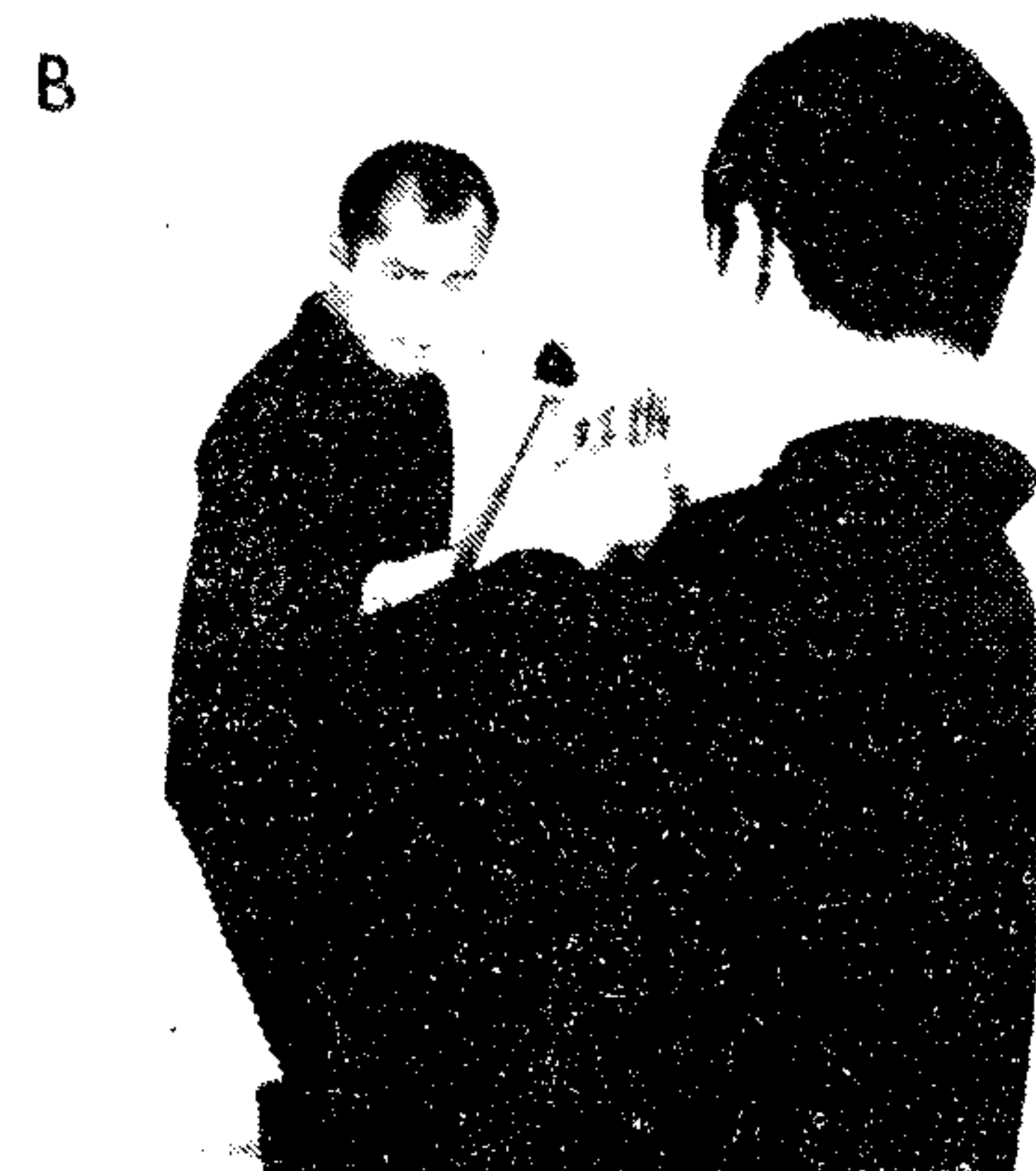
(*фот. В*). Классические стили учат, что блок нужно отделить от контрудара. На фото А Брюс Ли слева, а на фото В на правой стороне.

Для тренировки внутреннего высокого блока Ли применяет длинную палку (*фот. А, В*). Партнер направляет палку прямо в голову Ли. Ли перемещает тяжесть тела на ведущую ногу и немного сгибает переднее колено. Одновременно он левой рукой медленно блокирует палку. Этот вид тренировки очень ценен, потому что ваш партнер может заметить любую ошибку в ваших движениях или равновесии. Ли блокирует открытой кистью, но

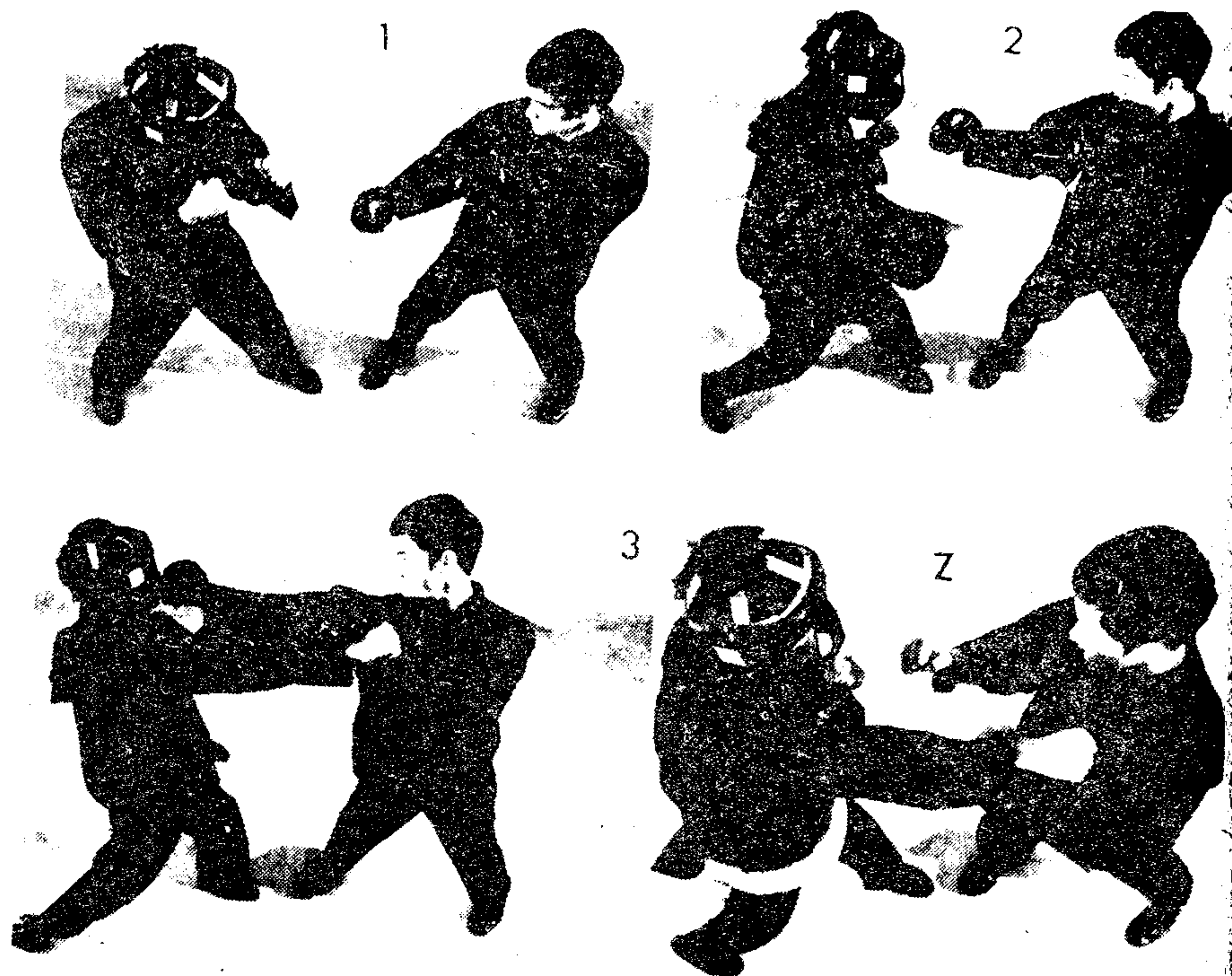


1

А



В



когда вы должны блокировать тяжелый удар, как например удар ногой, употребляйте сжатую кисть (фот. 1).

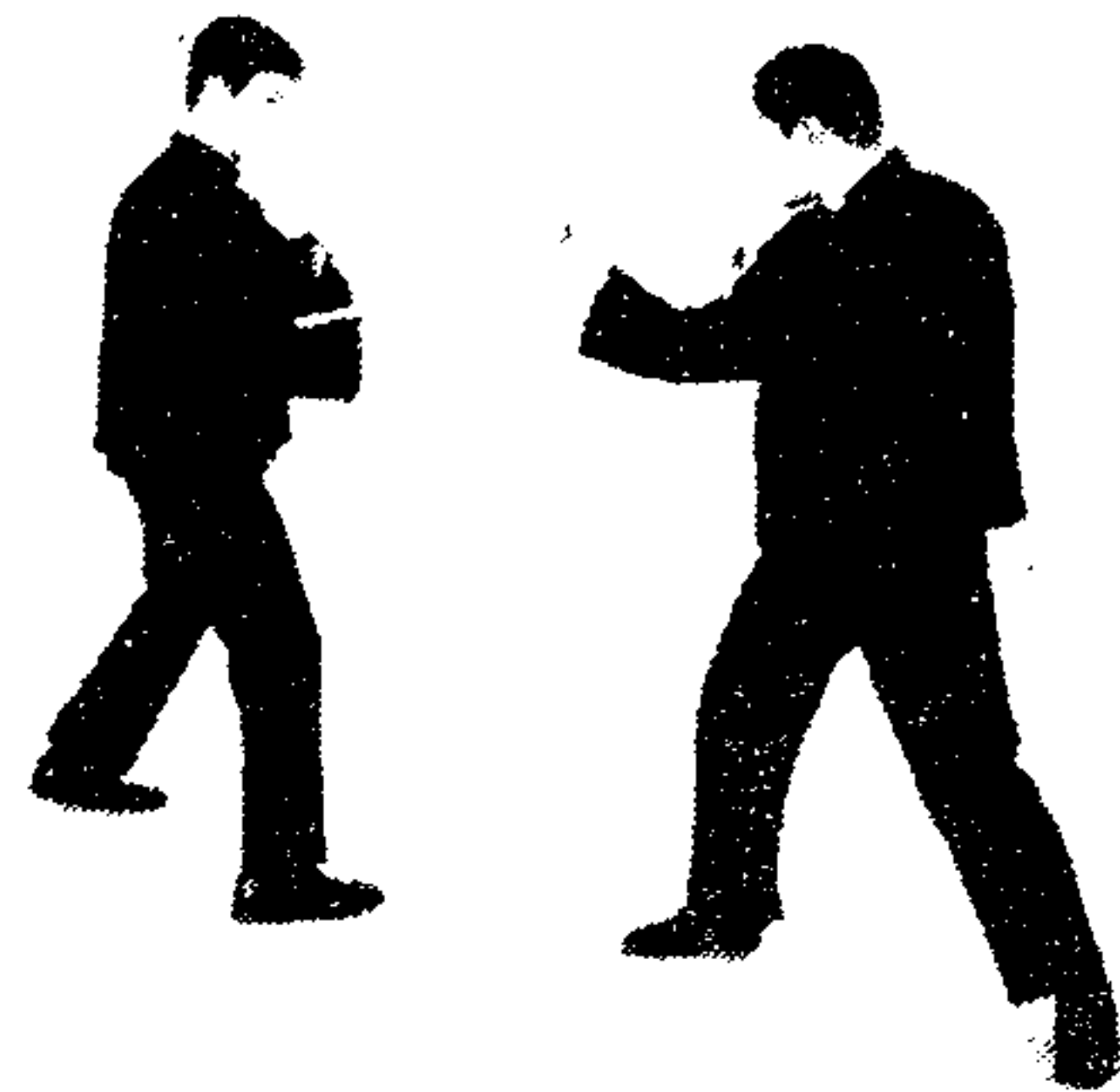
На этой странице показана оборона от кругового удара рукой. Ли стоит в оборонительной позиции и готовится к обороне (фот. 1). Как только противник начинает круговой удар кистью, Ли выдвигает вперед свою правую руку (фот. 2). В то время когда левой рукой блокирует удар, правой рукой Ли уже ударяет противника в лицо (фот. 3). На фото Z показан тот же самый блок против прямого удара правой рукой.

Внутренний высокий блок проводится малым поворотом сустава в направлении противоположном движению часовой стрелки в момент, когда ваша рука касается руки или ноги, которой противник ударяет. Это небольшое движение, в сущности, защищает ваше тело от удара, потому что такой поворот сустава отодвигает от вашего тела конечность противника, которой он ударяет. Ваша рука сильнее, когда она повернута от тела, чем когда повернута к телу. В классических стилях китайского кунгфу применяется как раз обратное движение. Движение там в направлении движения часовой стрелки, соответственно к телу.

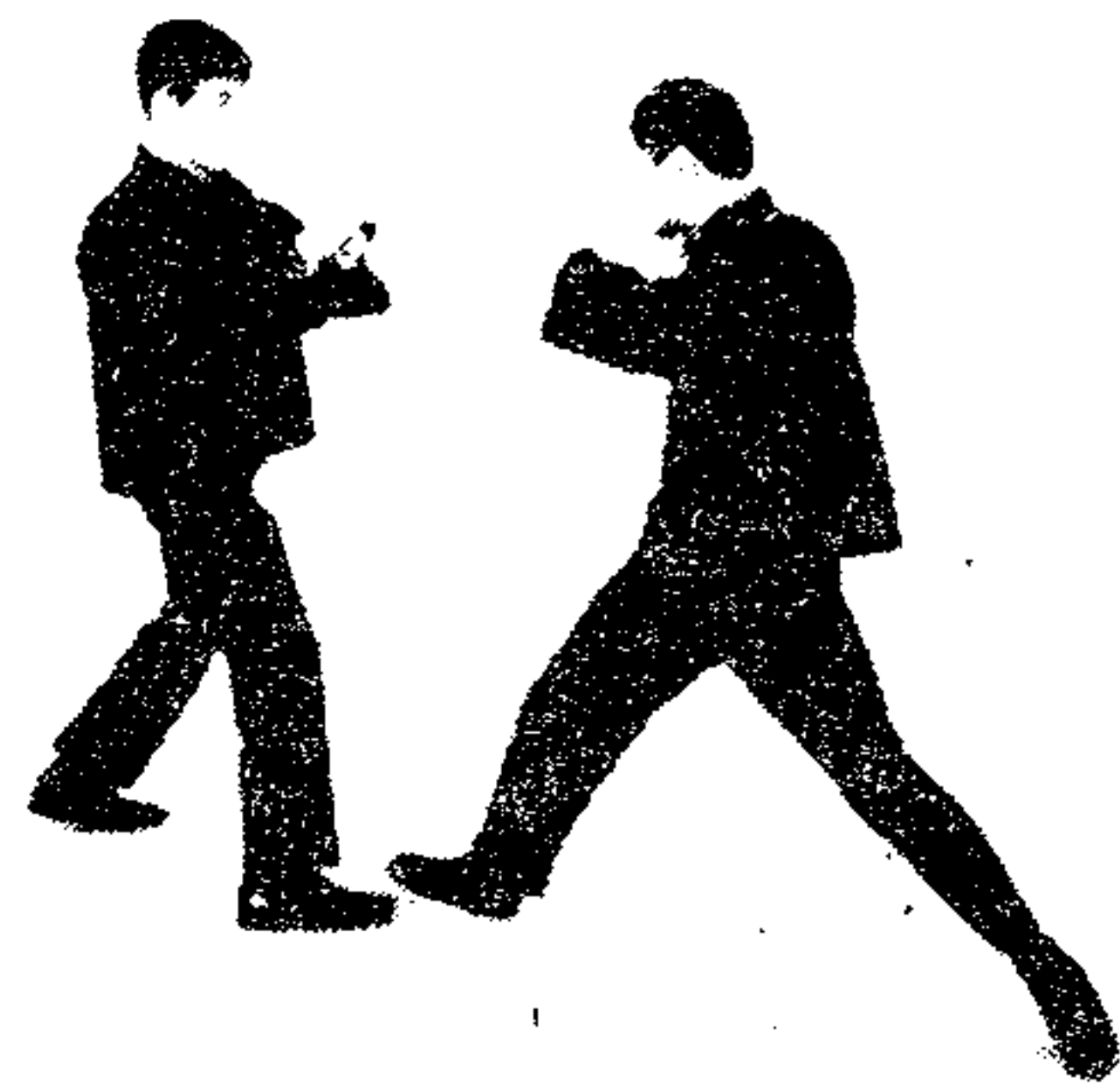


Внутренний низкий блок используется против удара рукой или ногой в нижние части тела. Когда вы стоите в оборонительной позиции, левой рукой начните полукруговое движение вниз по часовой стрелке (фот. 1). Одновременно переместите тяжесть тела на переднюю ногу и немного согните колено этой ноги. Почти одновременно нанесите и контрудар правой рукой (фот. 1).

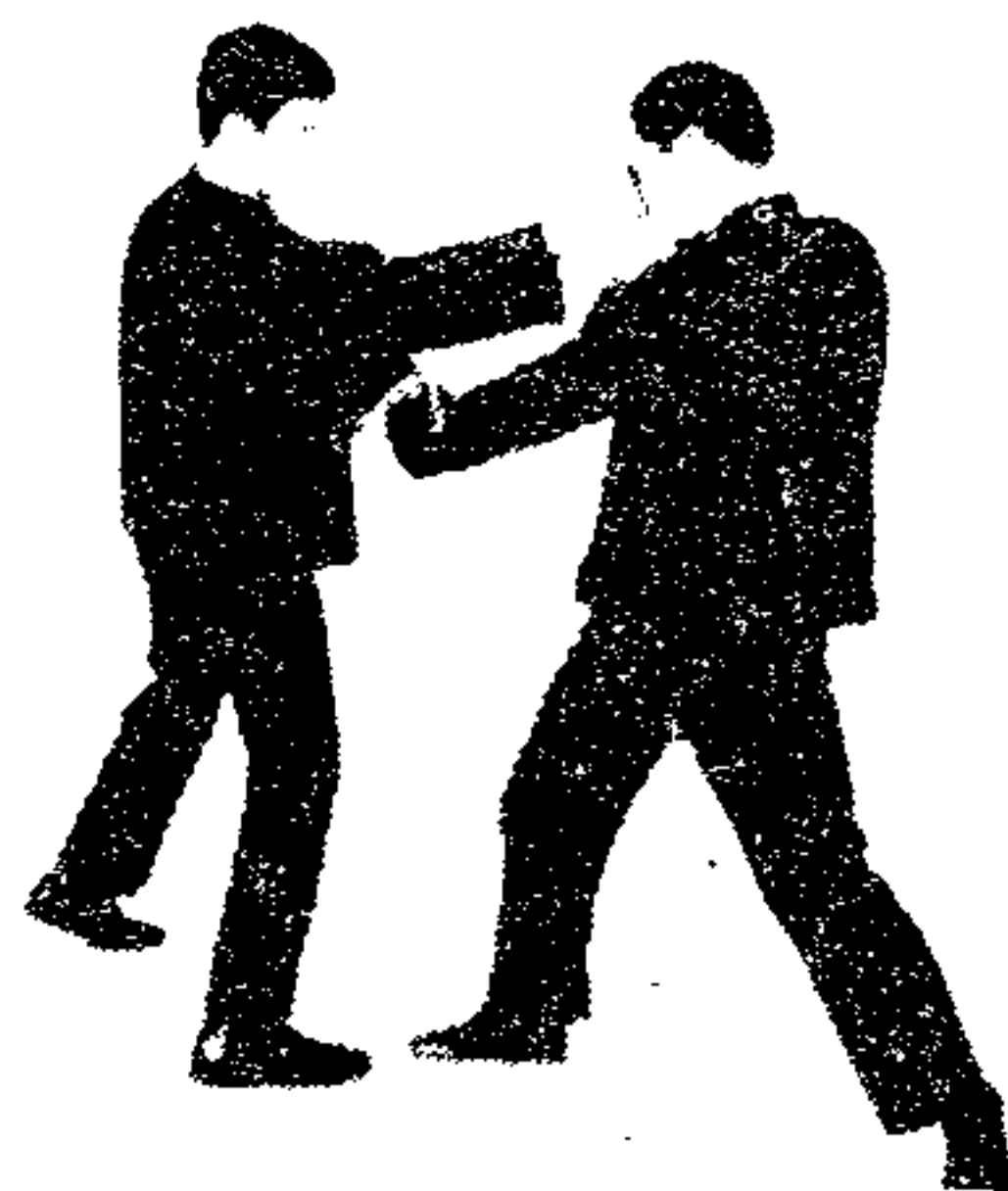
В классических стилях китайского кунгфу и японского каратэ блок проводится движением руки вниз и вбок, как это видно на правой стороне фото, в то время как другая рука прижимается к боку. Недостаток этого способа проведения блока заключается в том, что контрудар значительно медленнее, потому что во время блокирования нужно другую руку отвести к боку, а потом нанести ею удар. Это означает, что вам нужны два движения. Блоки и контрудар в JKD — это одно движение обеими руками. Второй недостаток классического способа блокирования заключается в том, что тело, особенно его верхняя часть, постоянно открыто для нападений противника.



1



2

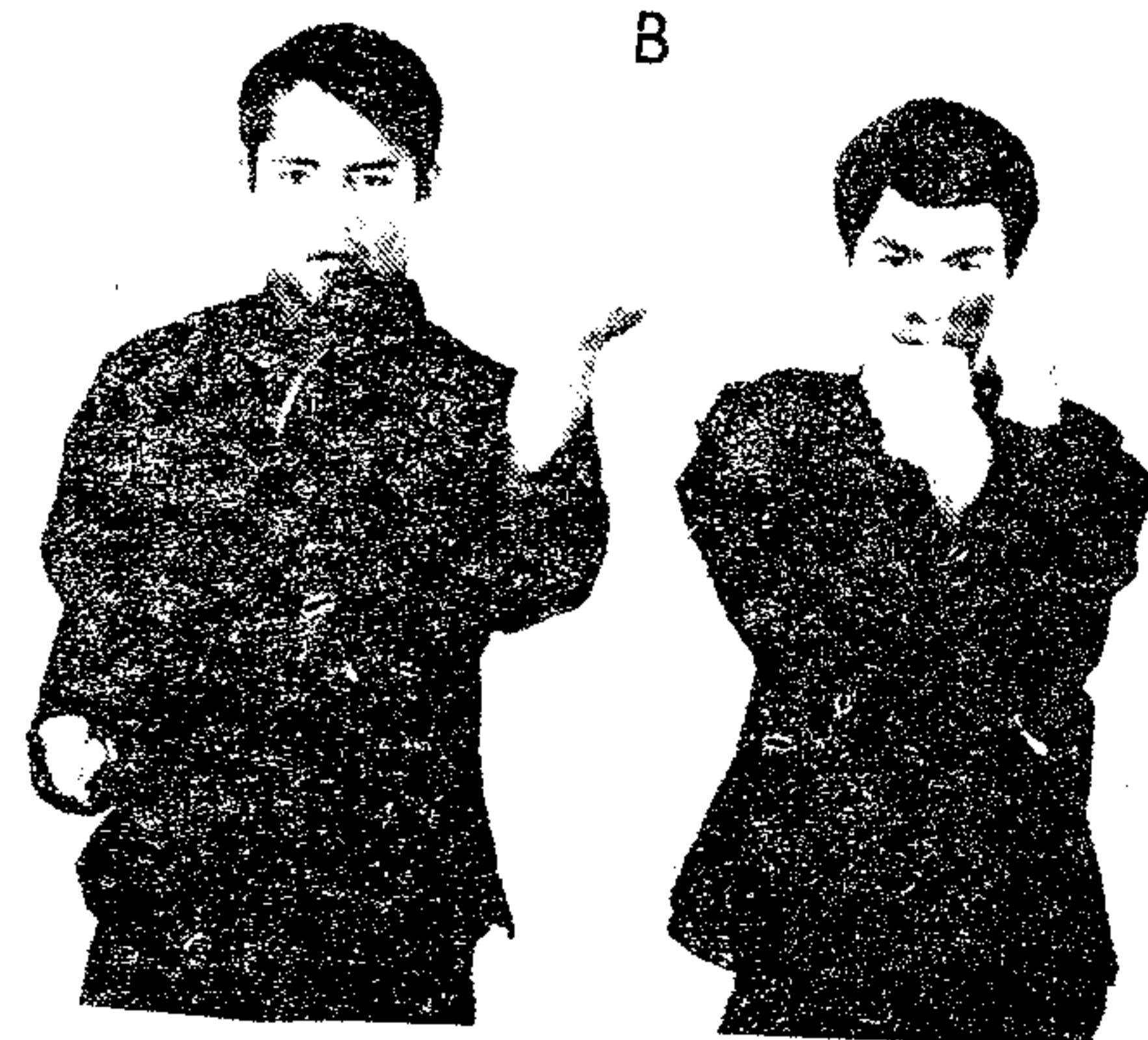


3

На фото. на этой странице Ли показывает применение внутреннего низкого блока. Ли стоит в оборонительной позиции и смотрит на противника (фот. 1). Как только противник начинает нападение, Ли тут же отвечает (фот. 2). Противник ударяет правой рукой, а Ли опережает этот удар внутренним низким блоком (фот. 3). Ли превращает это движение в *lor-sao* или технику захвата. Он привлекает противника к себе и тело перемещает вперед, чтобы нанести удар кистью ведущей



A

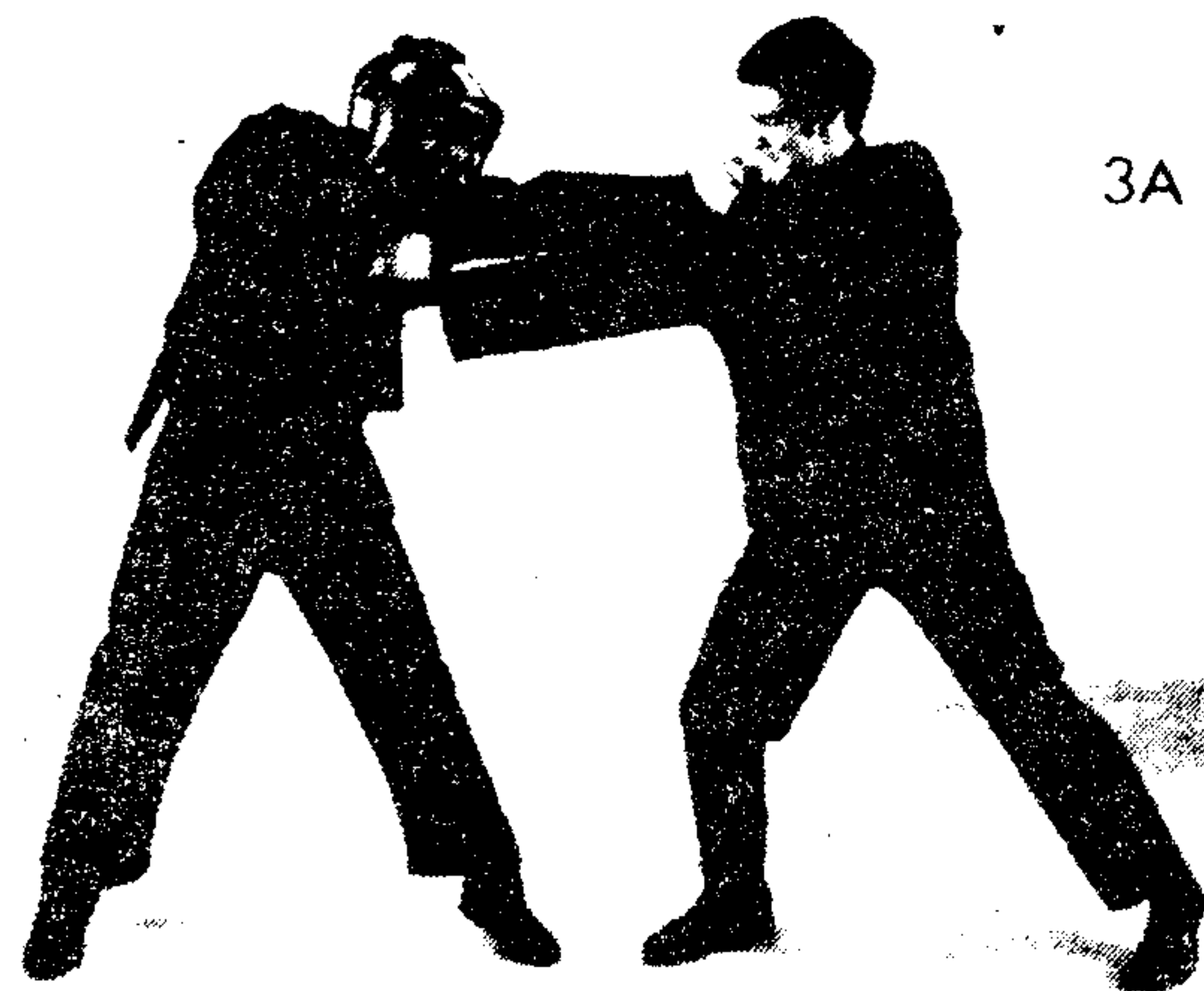


B

руки в голову. Действия Ли представляют собой почти одно непрерывное движение.

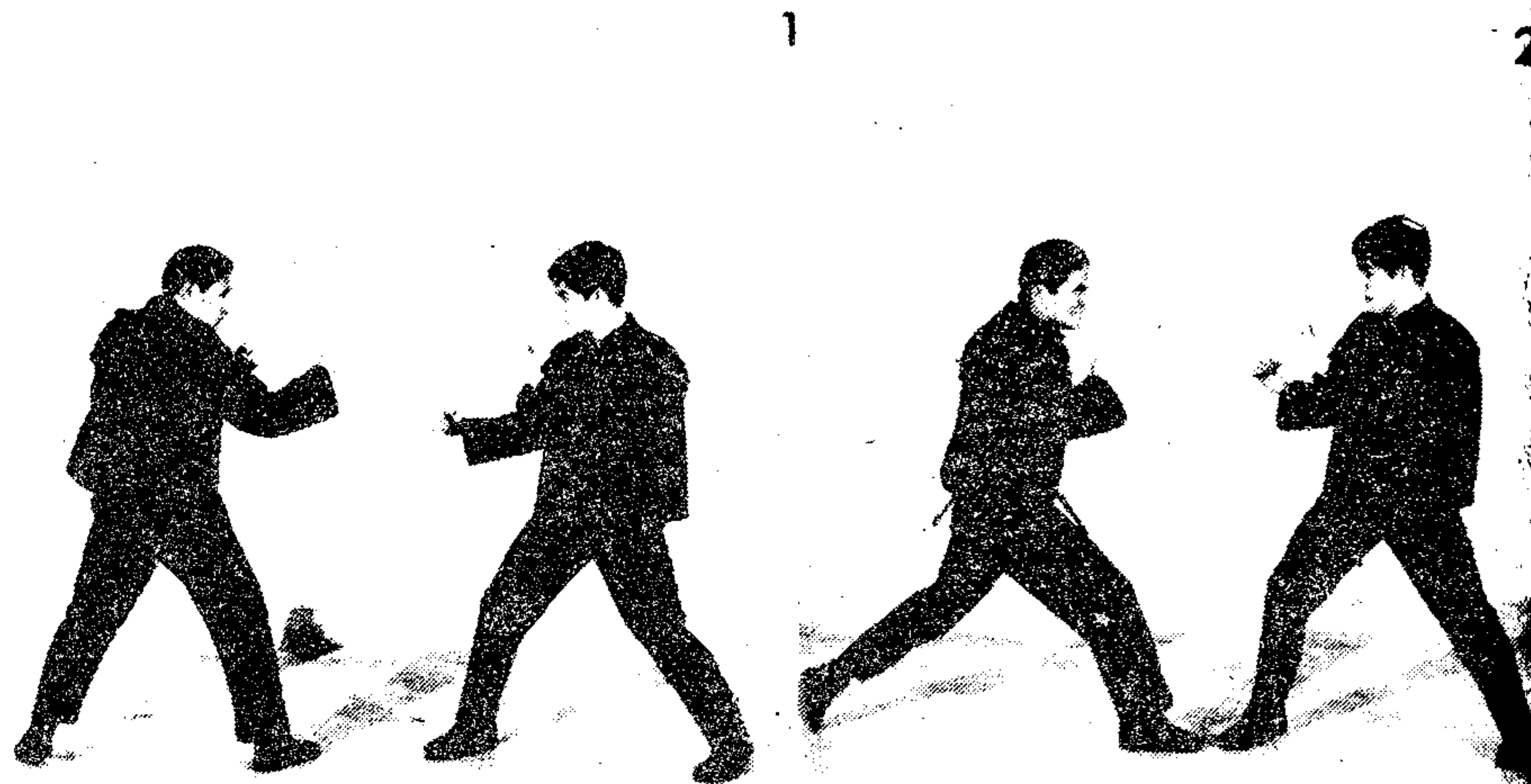
Внешний высокий блок это больше хлопающий удар ладонью, чем внутренний высокий блок. Этим блоком отводится удар противника в противоположную вашему телу сторону, а рукой вы должны перейти «на другую сторону» (фот. А). И при этом блоке нельзя терять быстроты контрудара, потому что ведущей рукой вы можете нанести удар почти в то же самое время, когда блокируете. Если употребляете заднюю руку для блокирования, ведущая рука, которая ближе к противнику и которая «сильнее», свободна для нанесения контрудара. Это видно и на фото В, где показан и боец, употребляющий классический блок (справа).

В классических стилях китайского кунгфу и японского каратэ тот же самый блок применяется и при внешних и при внутренних высоких нападениях, меняется только рука, которой блок проводится. Вместо левой руки при других видах нападений применяется правая рука (фот. У).



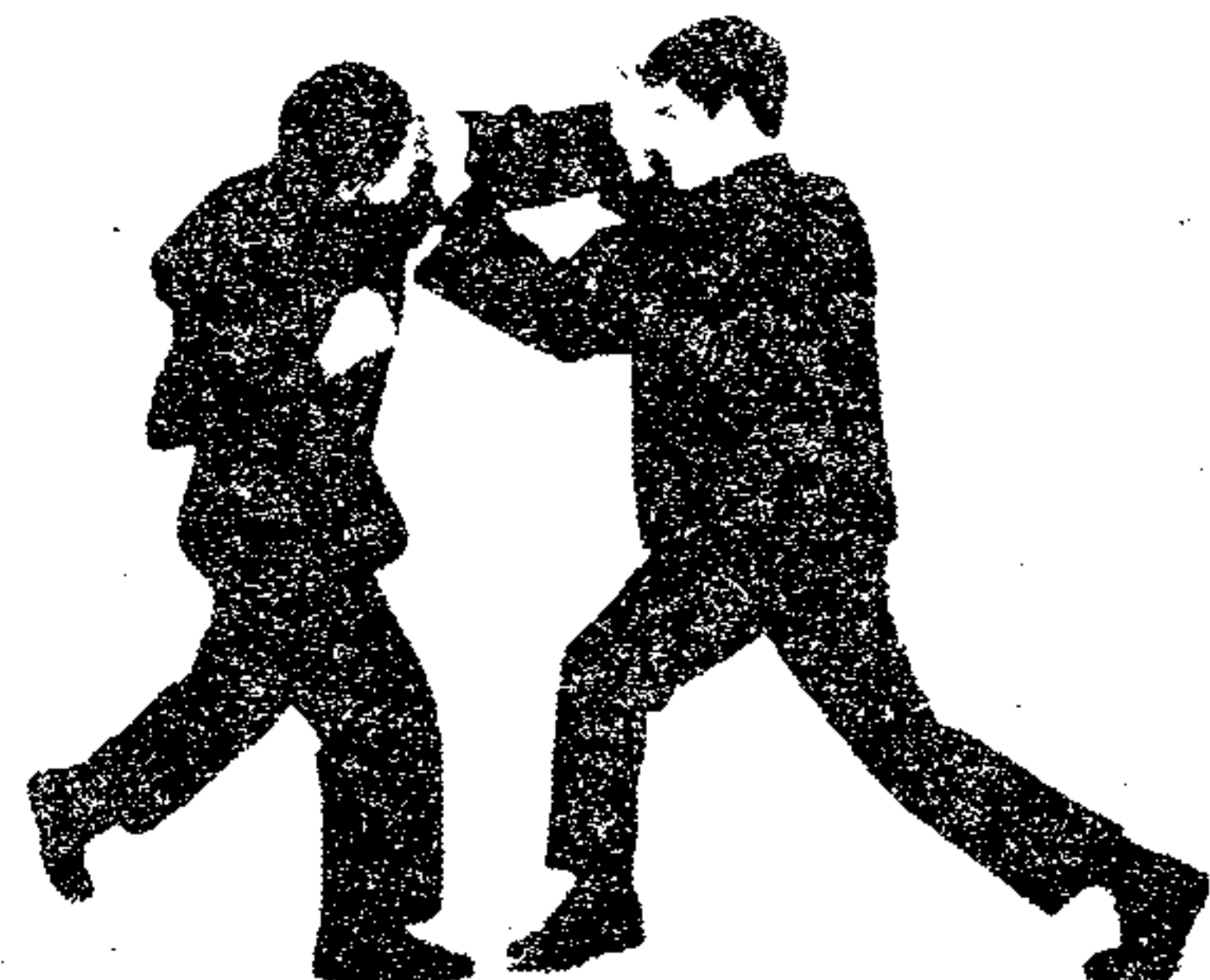
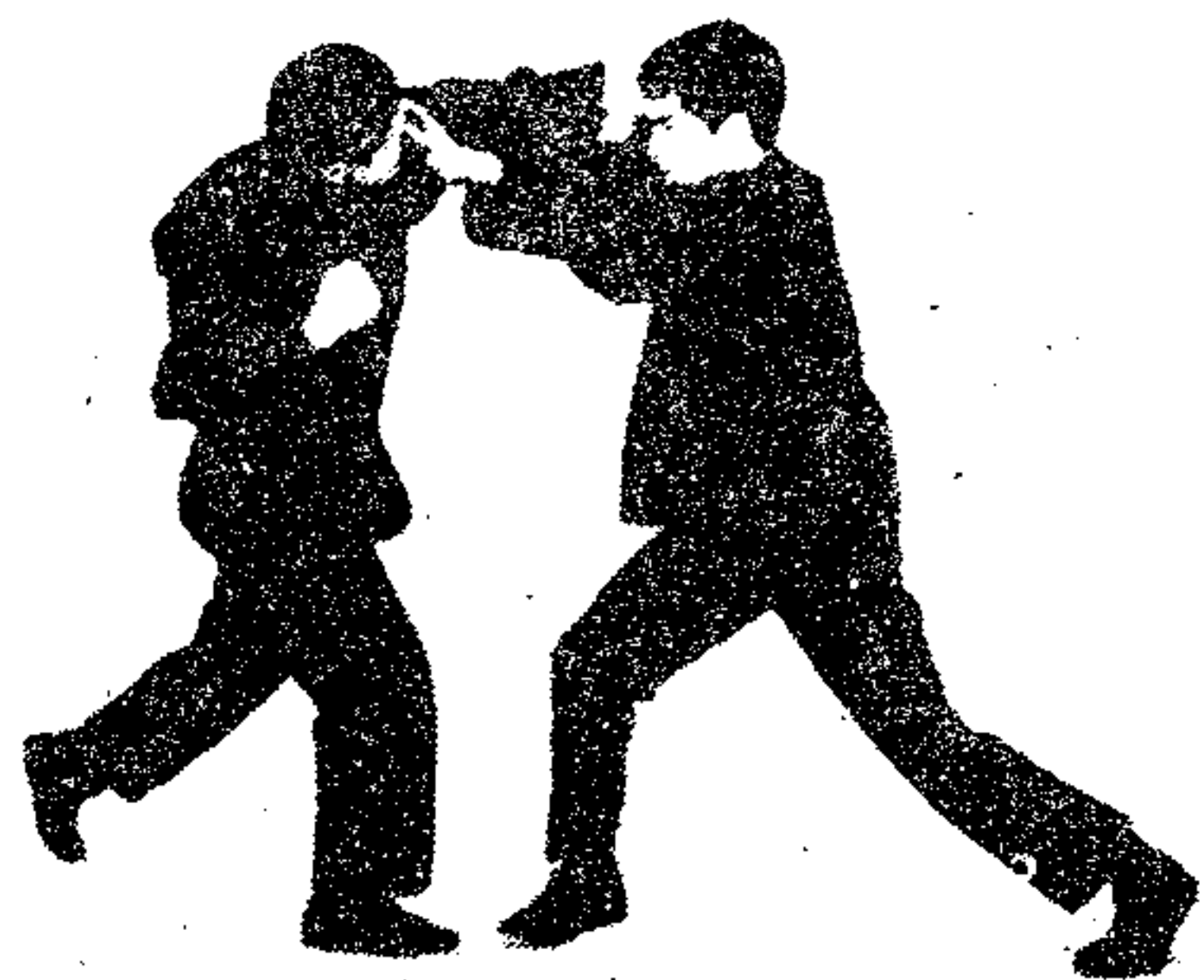
На следующей серии фотографий Брюс Ли показывает, как применяется высокий внешний блок для обороны от удара кистью в голову. Ли ожидает первое движение противника (фот. 1). Дальше Ли блокирует удар противника медленным шлепком по руке, наносящей ему удар, шлепком сильным лишь настолько, чтобы изменить направление удара противника (фот. 2). В это же самое время он ведущей ногой делает шаг на 10 см. Вперед, сгибая колено, чтобы перенести тяжесть тела на эту ногу.

Захватывая блокирующую руку противника, Ли наносит удар правой рукой (фот. 3, 3А) (Со стороны). Блокируя удар со всей силы, он не смог бы плечом захватить руку противника. Ли стоит в оборонительной позиции в то время, когда его противник готовится к нападению (фот. 1). Как только противник начинает нападение (фот. 2), Ли отталкивает его левую руку блоком своей

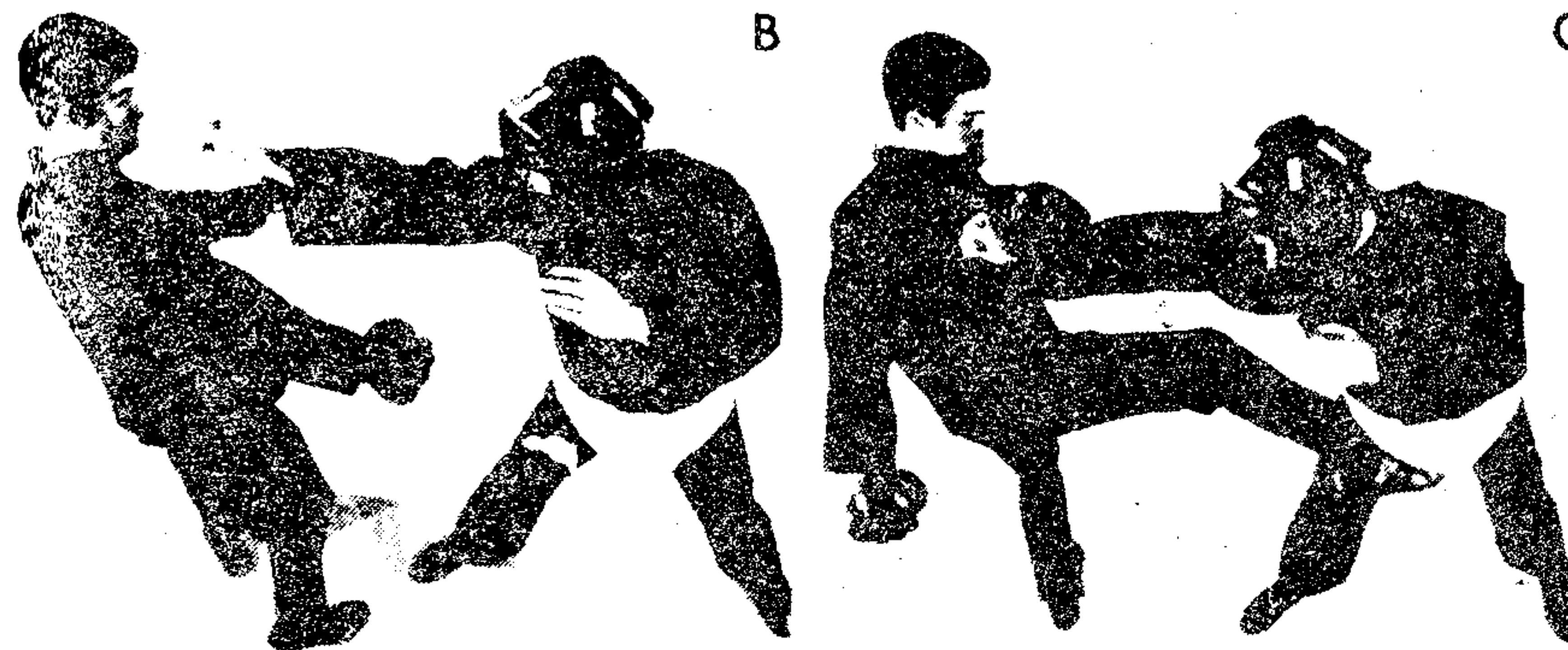


3

4



A



C

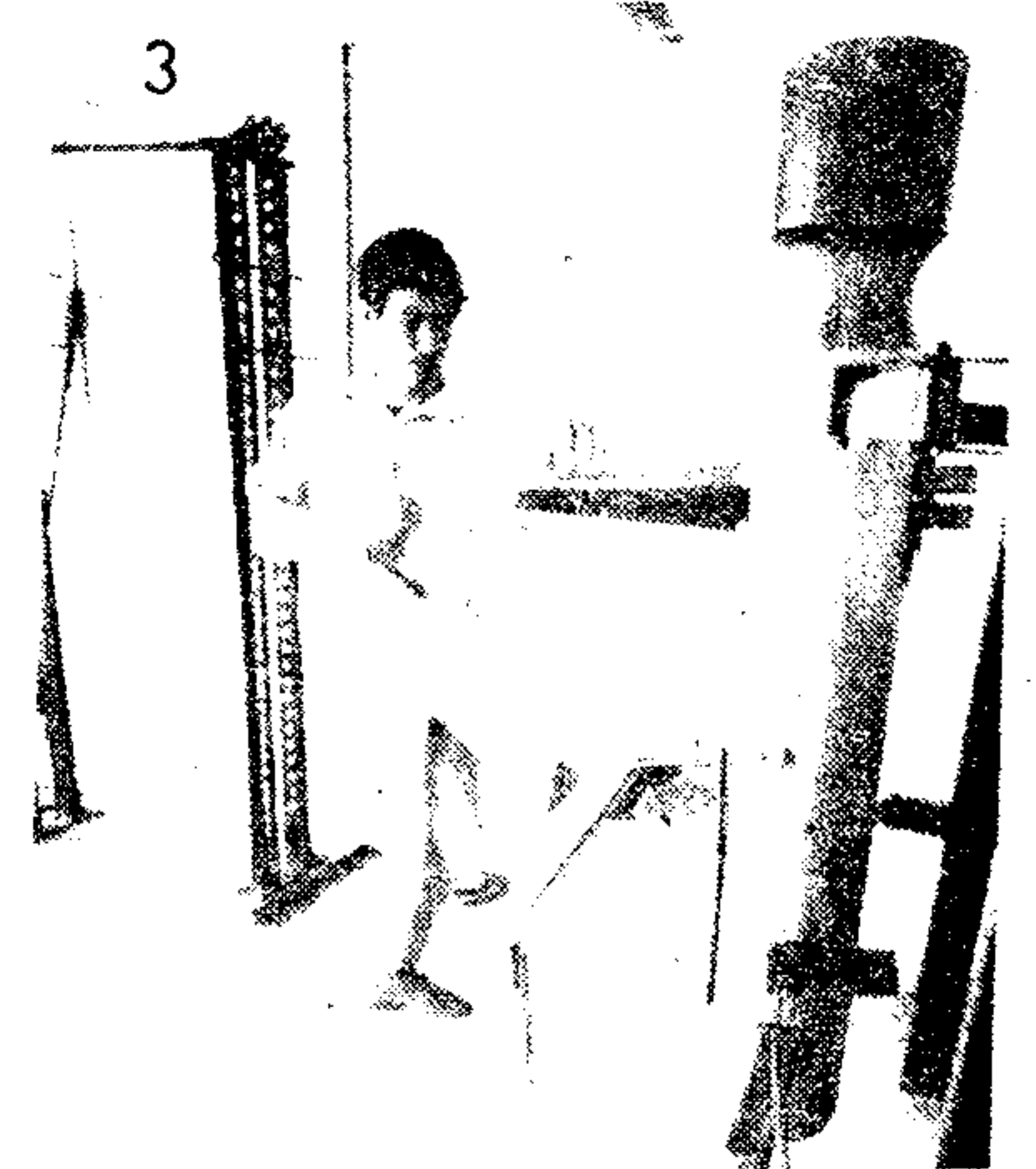
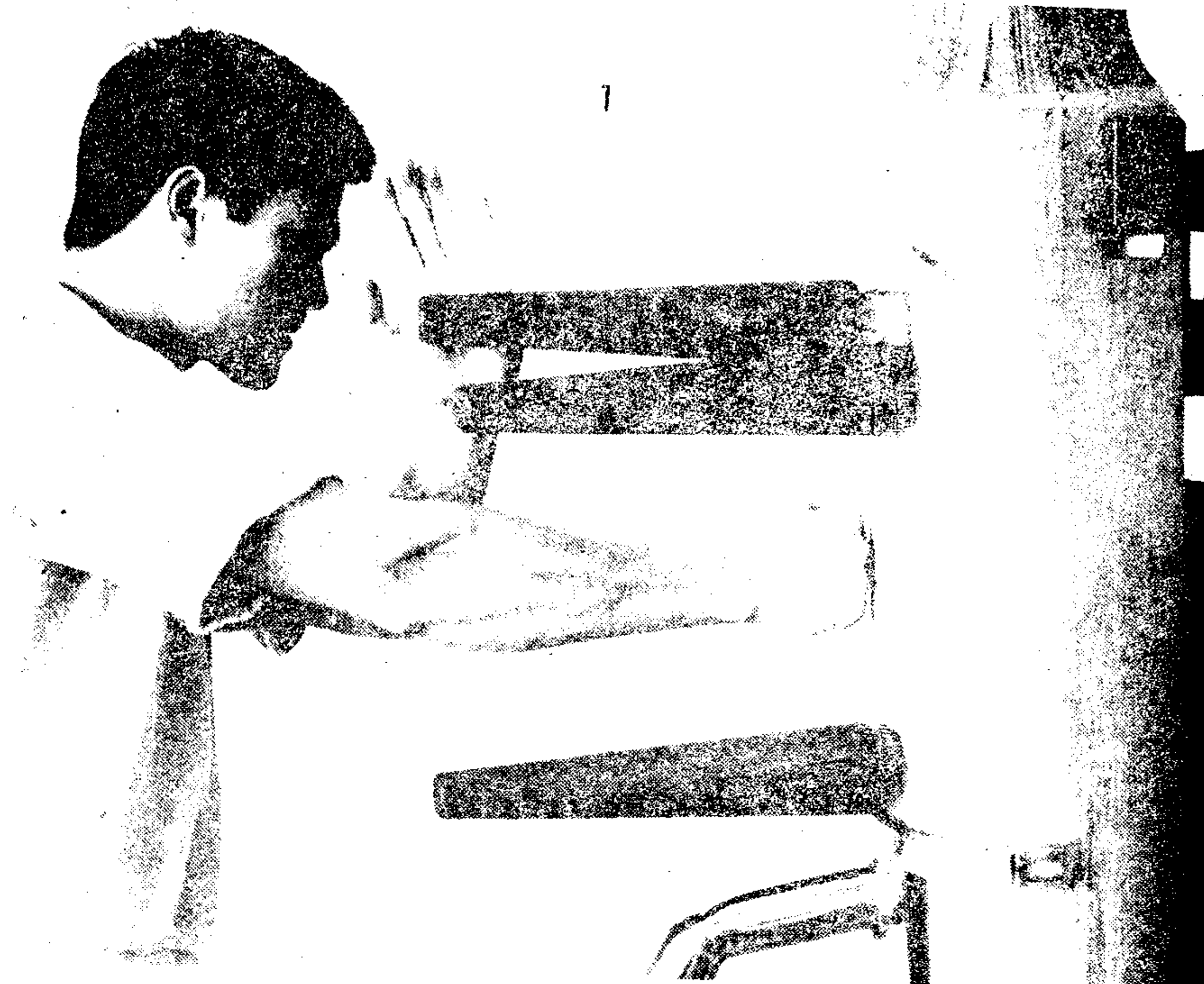
левой руки и одновременно наносит контрудар раскрытыми пальцами правой руки (фот. 3). Ли должен согласовать свое движение вперед и правильно блокировать, чтобы защититься. Ли быстро меняет положение своих рук, чтобы иметь возможность нанести еще один удар, на этот раз запястьем левой руки (фот. 4).

На последних иллюстрациях высокого внешнего блока Ли комбинирует этот блок с контрударом ногой. Он блокирует прямой удар правой рукой, который противник попытался нанести по его лицу (фот. А, В). Ли остается на месте и почти в то же самое время наносит удар ногой вперед в нижнюю часть противника (фот. С). Это более надежный способ обороны чем тот, о котором говорилось выше, потому что Ли не должен делать движения, чтобы нанести контрудар, поскольку нога длиннее руки.

Когда Ли не мог найти партнера для тренировок, он тренировался один на деревянной кукле. На трех фотографиях показано, как Ли тренировал блокирование. Он блокирует левой рукой, а правой в это время наносит контрудар (фот. 1). Рука Ли, которой он блокировал, проходит под правой рукой, наносящей одновременно удар (фот. 2). Ли блокирует левой рукой и одновременно наносит низкий удар вперед правой ногой (фот. 3).

Внешний низкий блок против удара рукой проводится очень похоже на внутренний блок, только руки скрещиваются перед телом. Блокирующая рука защищает другую сторону тела против любых низких ударов (фот. А). Поэтому при внешнем низком блоке применяется большее круговое движение, чем при внутреннем низком блоке. Как и при внутреннем низком блоке цель заключается в том, чтобы наносимый удар отбить вниз.

Классические стили китайского кунгфу и японского каратэ применяют один и тот же блок для всех низких ударов. Только руки меняют сторону тела (фот. В). Боец на левой фотографии применяет классический блок. Здесь правая рука применяется при

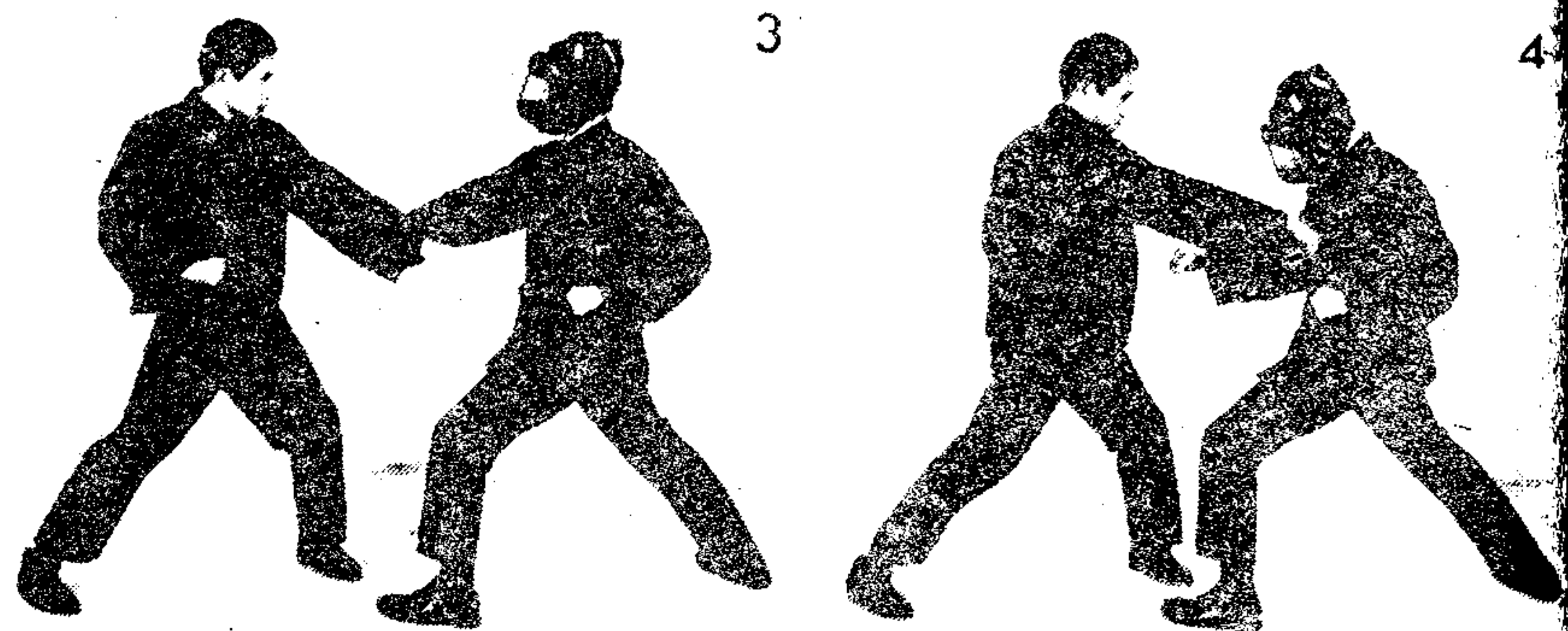
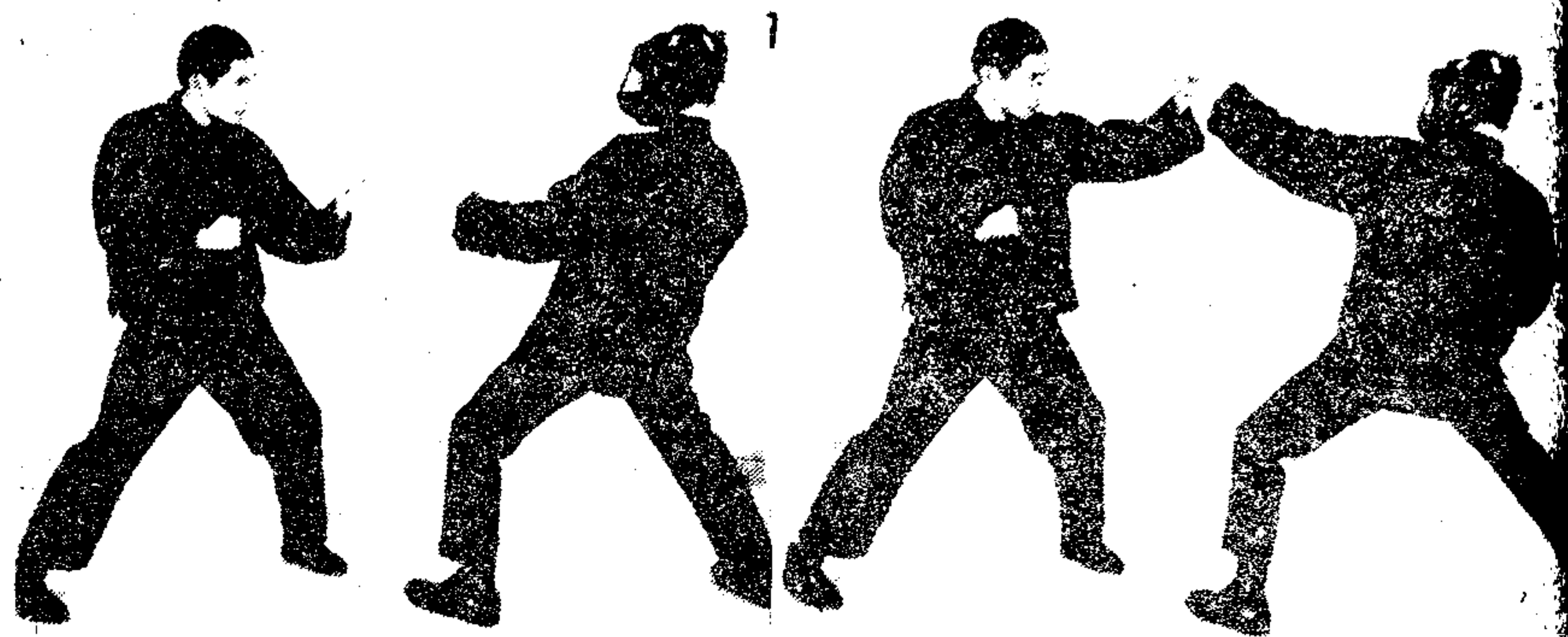


блокировании, а левая — для контрнападения. Как и в других классических блоках здесь для контрнападения необходимы два движения вместо одного, как в *JKD*.

На следующей серии фотографий два бойца классического стиля стоят один против другого (*фот. 1*). Левый боец, который стоит в классической позиции, пытается ударить кистью в голову, а противник его блокирует (*фот. 2*). Затем противник наносит контрудар правой рукой, но левый боец его блокирует (*фот. 3*) и наносит контрудар правой рукой в живот (*фот. 4*).

На следующей странице та же самая техника показана так, как она проводится в стиле *JKD*. Ли стоит в оборонительной позиции на фото А. Противник начинает нападение, а Ли готовится к обороне (*фот. В*). На фото С показаны удар и блок, а также контрудар в голову, что было проделано как одно непрерывное движение.

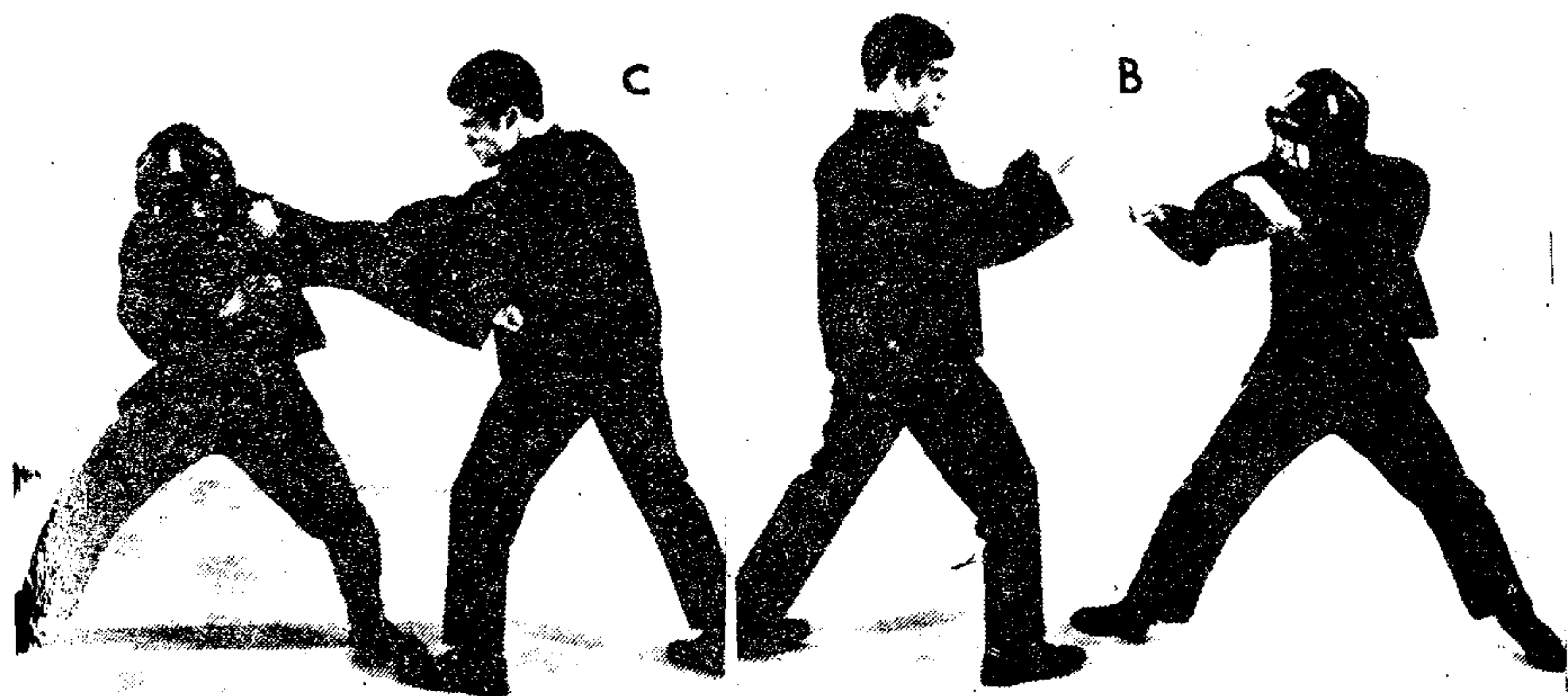
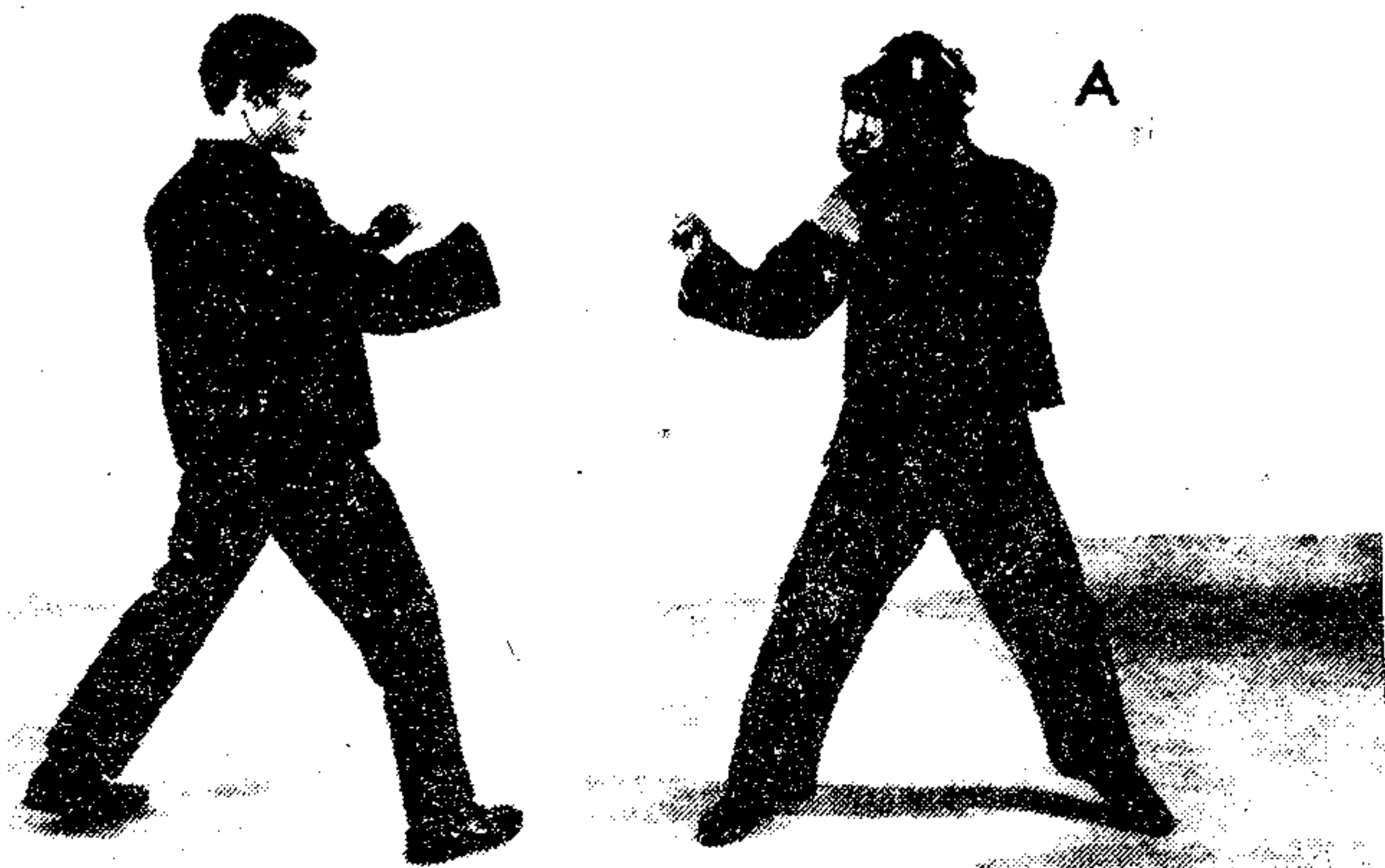
Удар противника, стоящего в позиции с левой ногой вперед (*фот. А*), Ли быстро задерживает коротким шагом назад и блокирует, когда противник выдвигается вперед для нанесения правого прямого удара. Блок Ли переходит в захват руки, и в этот момент он наносит контрудар правой кистью в голову (*фот. В*).



Внешний низкий блок обычно применяется против удара ногой ниже пояса. Кисть может быть открыта или закрыта.

Классический блок и блок стиля *JKD* на первый взгляд похожи (фот. X, Y), но они различаются по способу проведения. Блок *JKD* проводится с полукруговым движением вниз, чтобы только отводить и контролировать удар ногой. Классический блок проводится сильным движением вниз по косой.

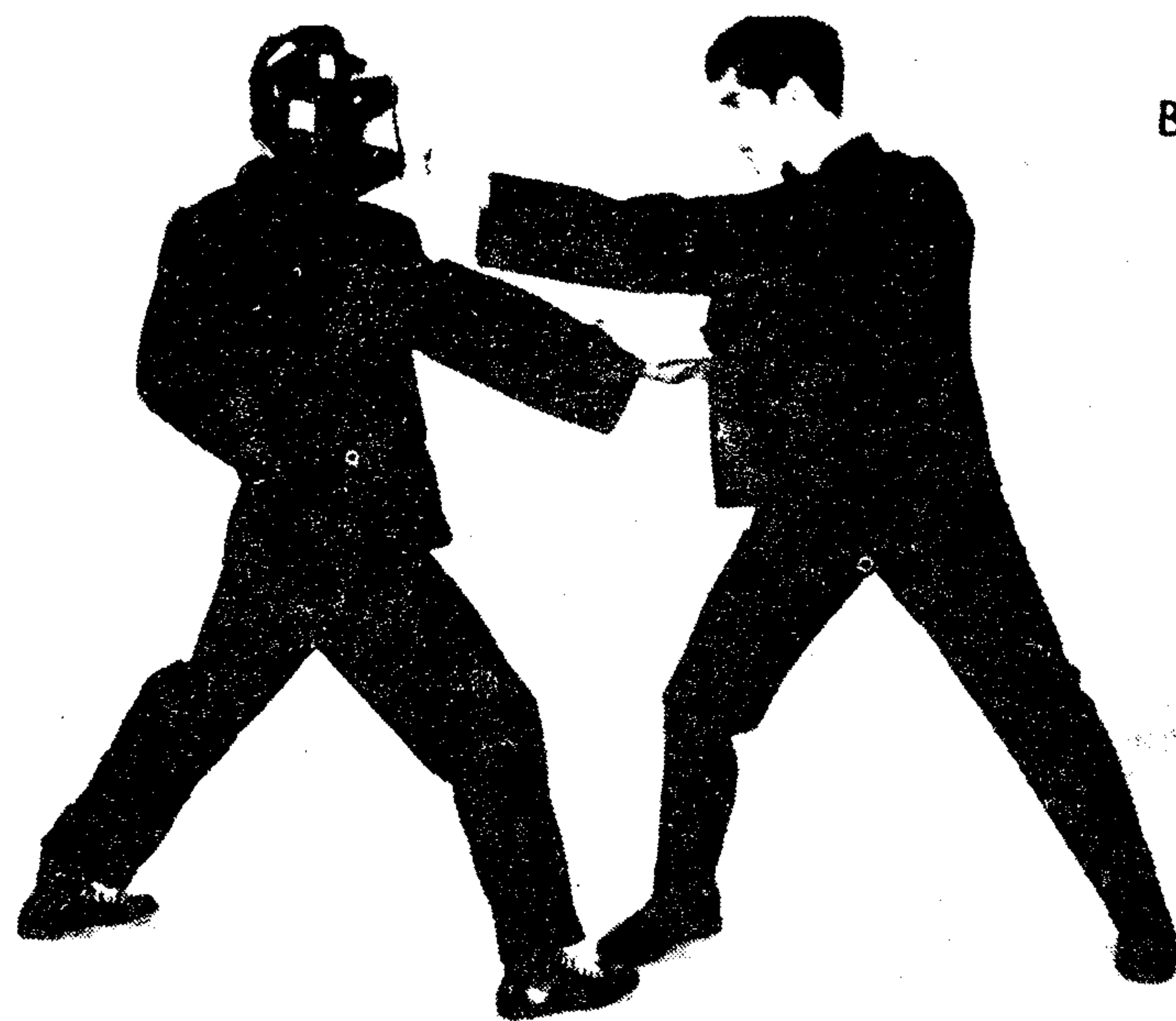
На следующей серии фотографий Ли показывает, как защищаться от бокового удара ногой, нанесенного в прыжке. Ли начинается с оборонительной позиции (фот. 1). Когда противник подпрыгивает вперед, чтобы нанести удар, Ли синхронизирует свое движение назад с движением противника (фот. 2). Он отступает настолько, чтобы лишь избежать удара, но остается достаточно близко, чтобы отвести ногу (фот. 3). Ли использует эту ситуацию и поворачивает противника до тех пор, пока тот не повернется к нему спиной, а затем наносит контрудар ногой вперед (фот. 4).



Против бойца, стоящего в обратной позиции (фот. 1), Ли движется назад, синхронизируя свое движение с движением вперед противника. Ли имеет больше времени для обороны, потому что противник нападает задней ногой, которая находится дальше. Ли отодвигается немного назад, потому что нападение задней ногой не достигает его (фот. 2).

Ли блокирует удар и готовится к обороне от следующего нападения (фот. 3). В этот раз он применяет внутренний низкий блок против удара правой рукой и захватывает руку противника. После этого он наносит контрудар прямым ударом правой руки (фот. 4).

Ли на своей деревянной кукле укрепил еще одну руку в центр для того, чтобы можно было тренировать блокирование низких ударов (фот. A).



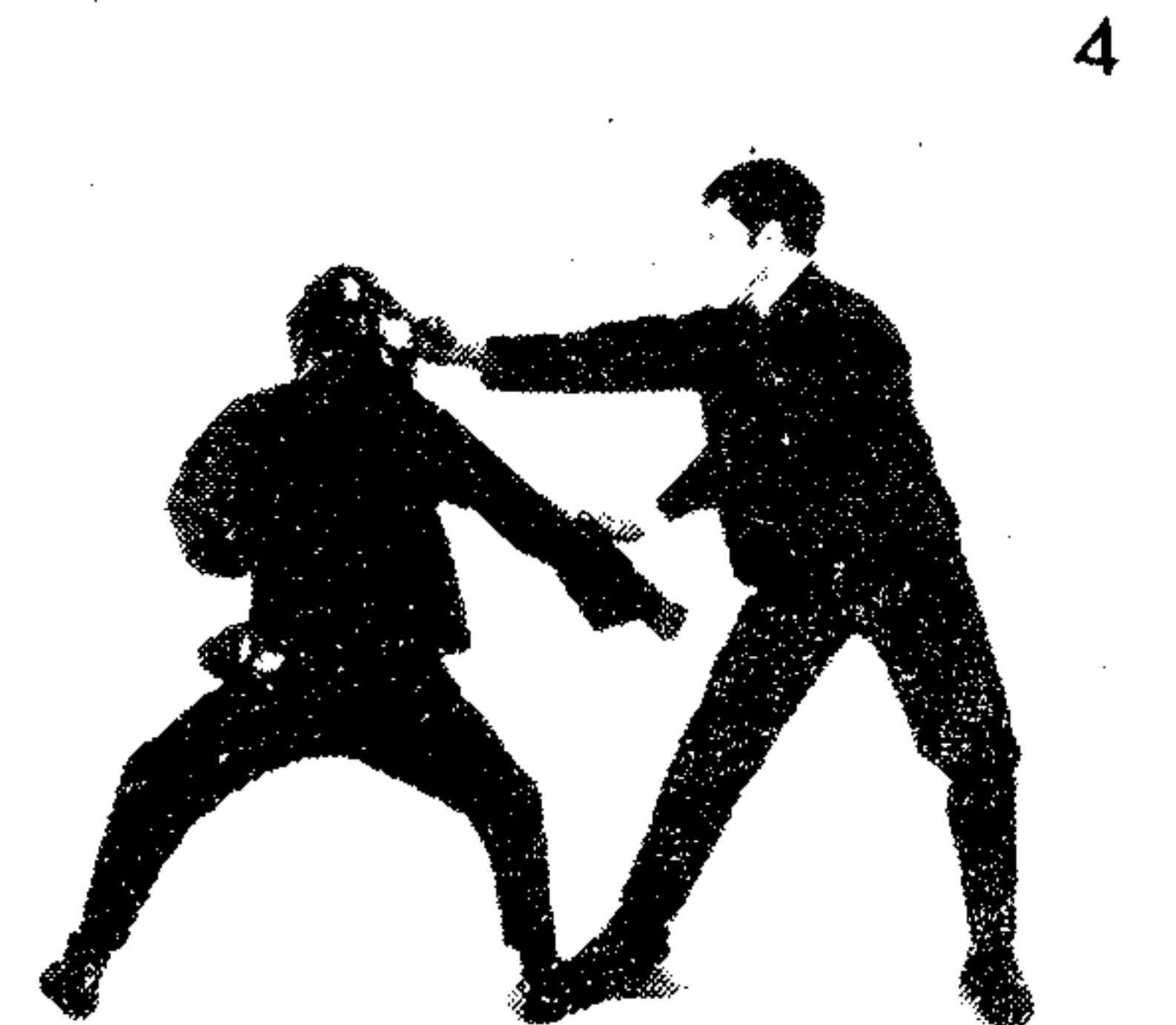
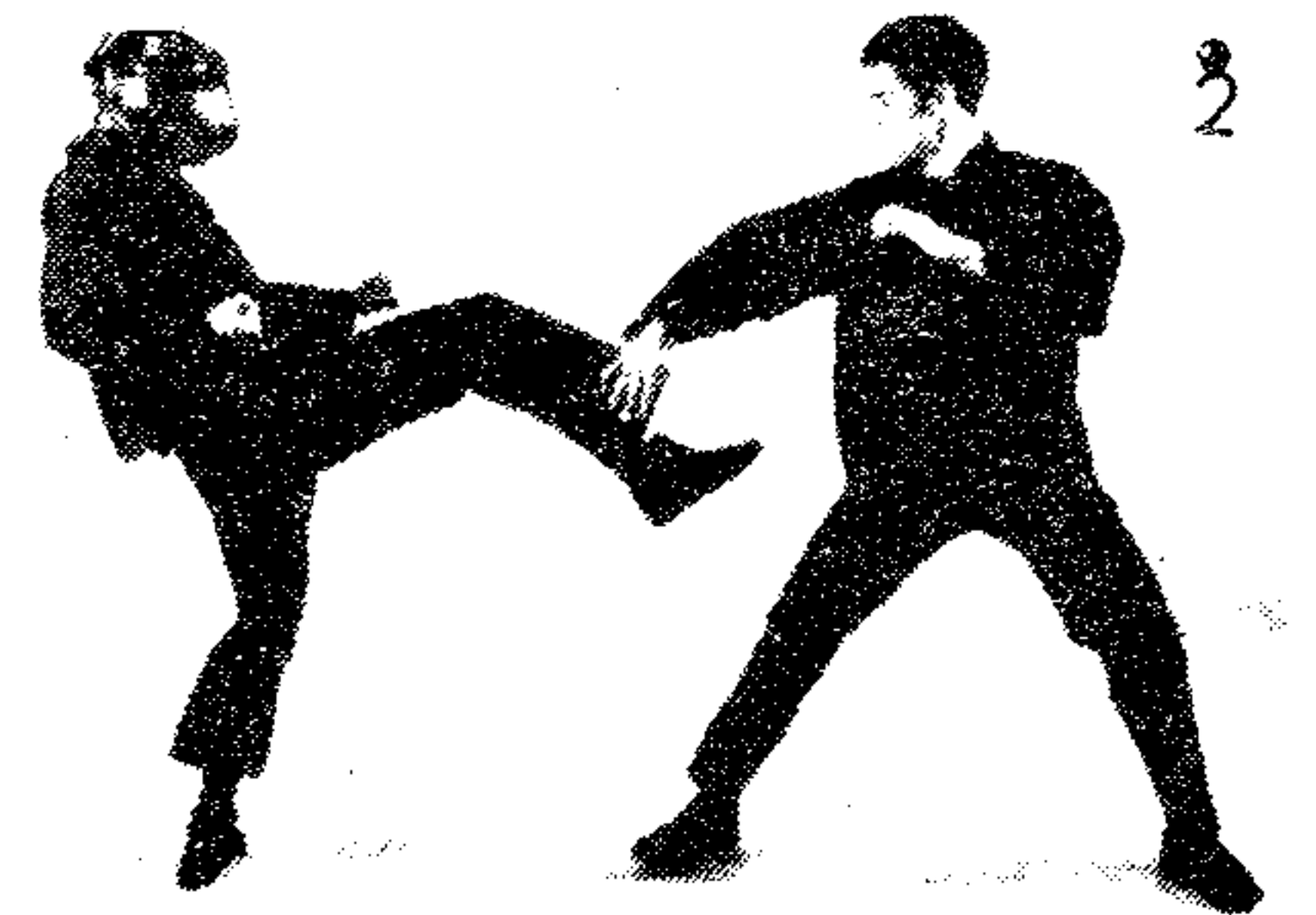
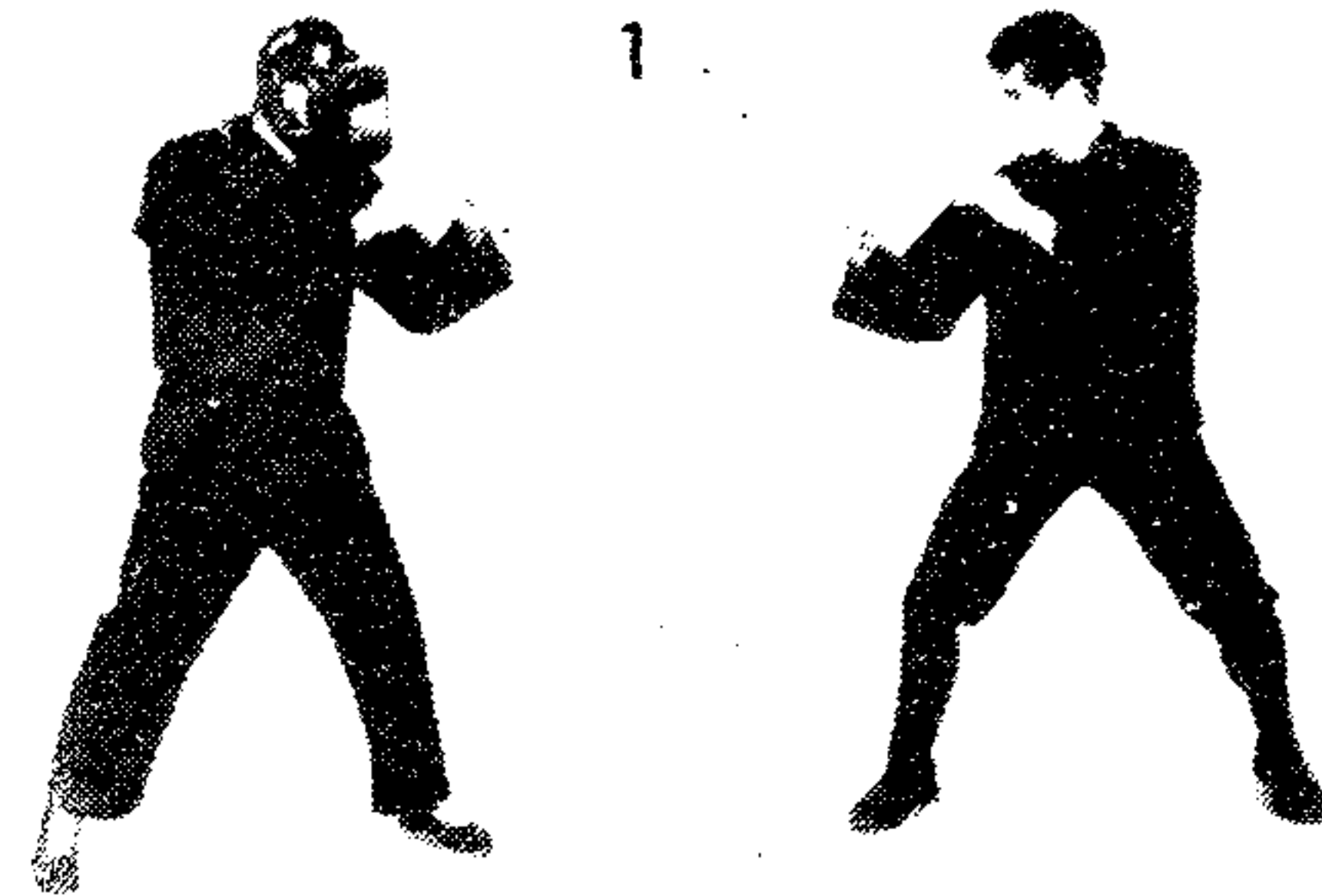
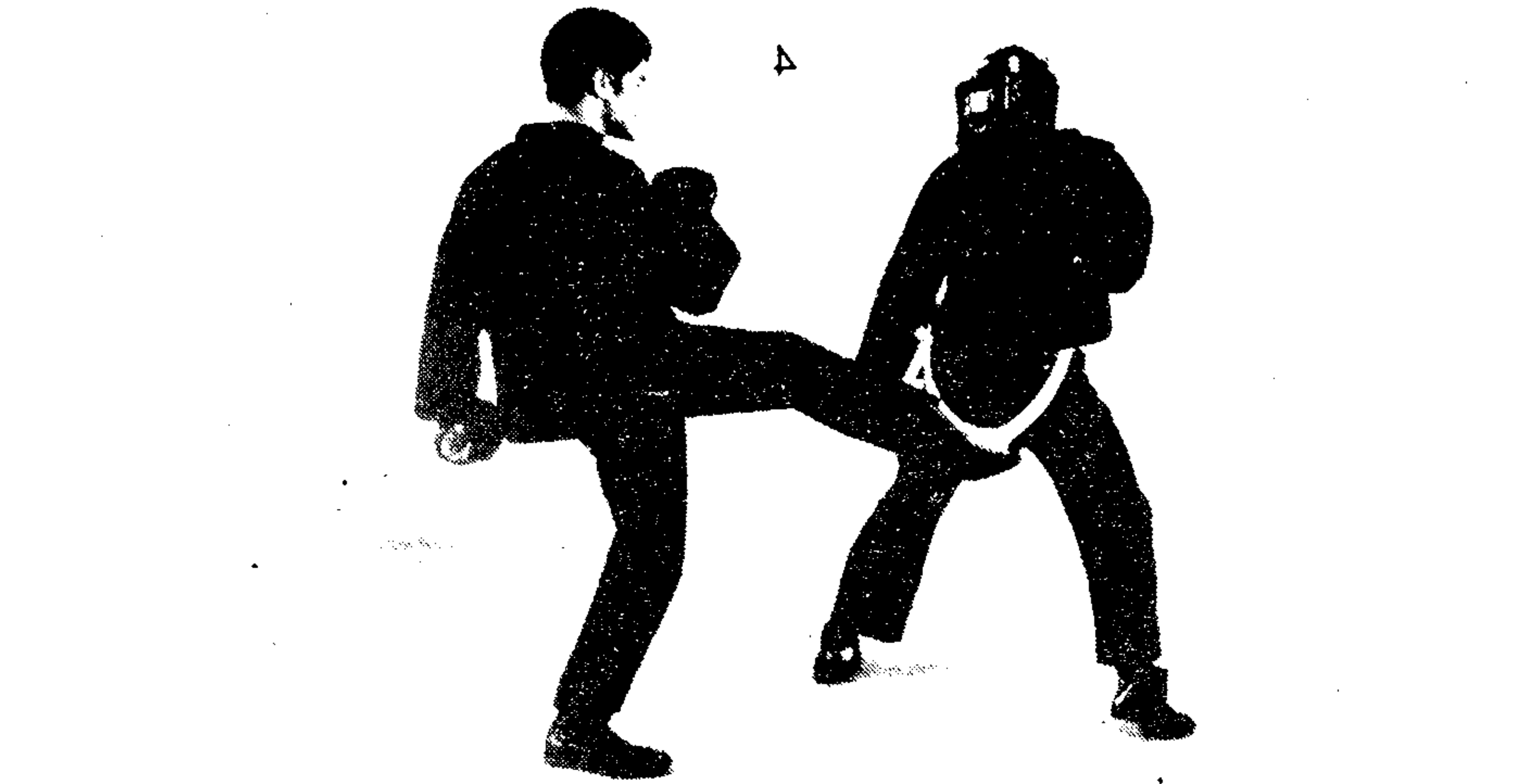
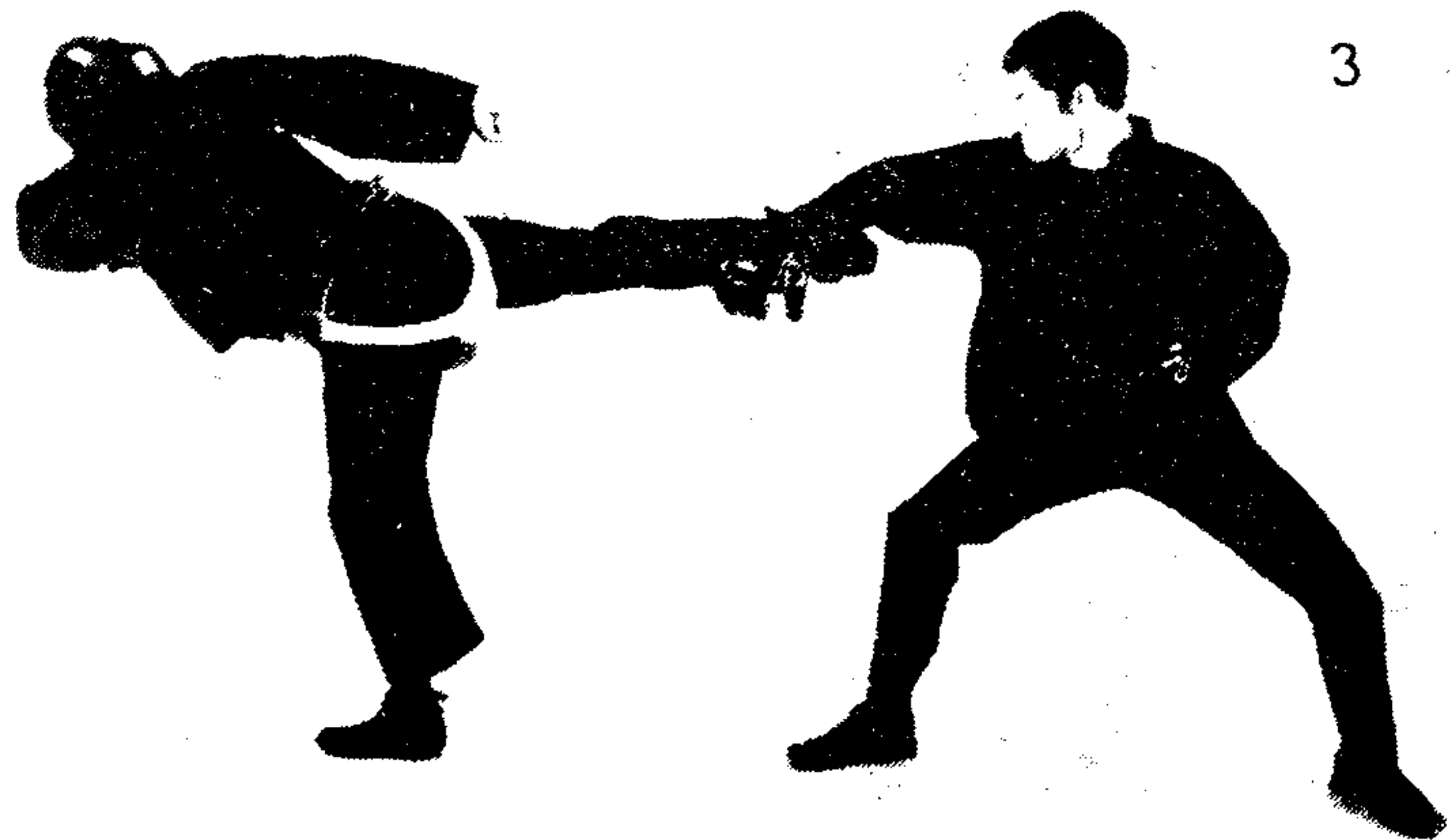
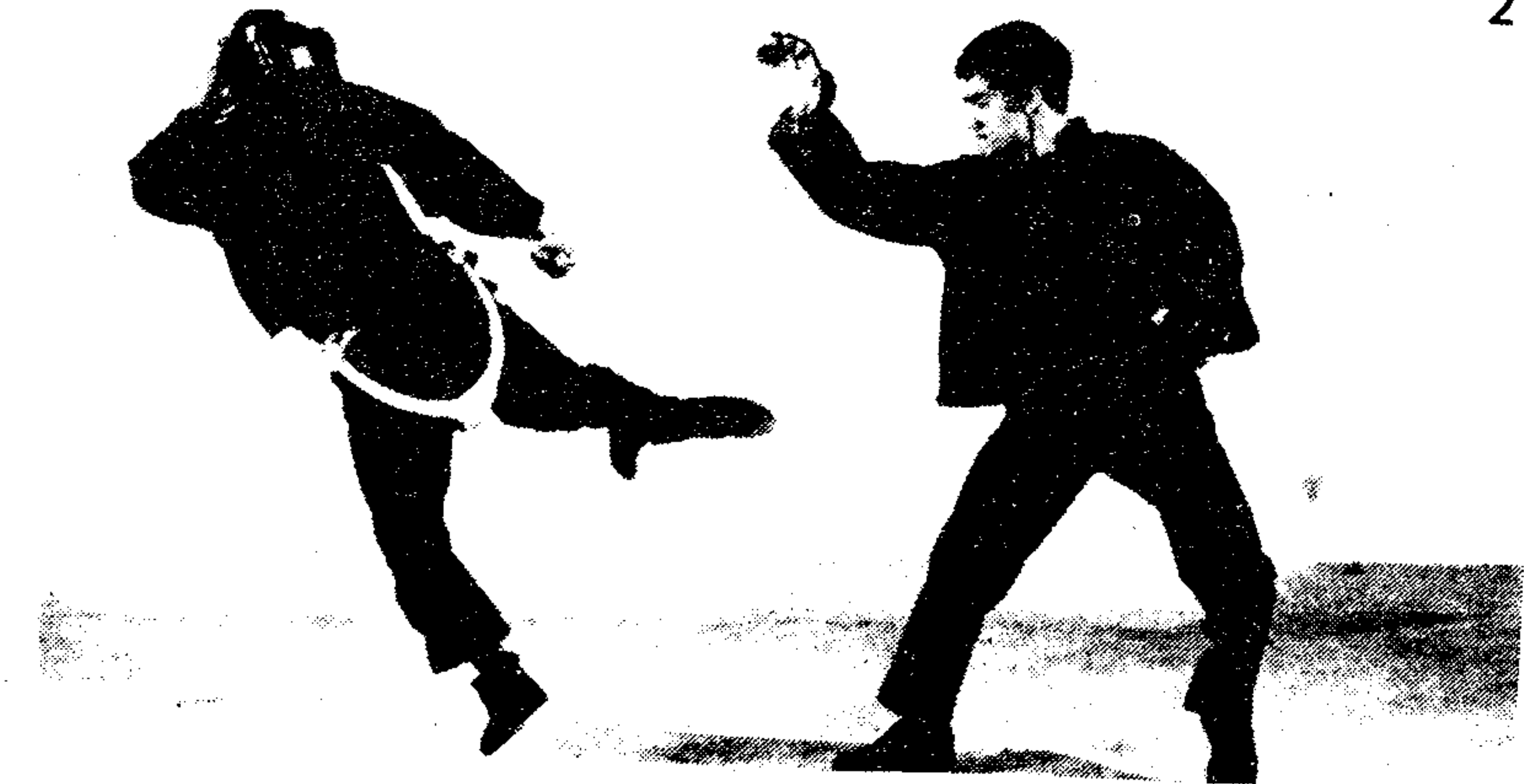
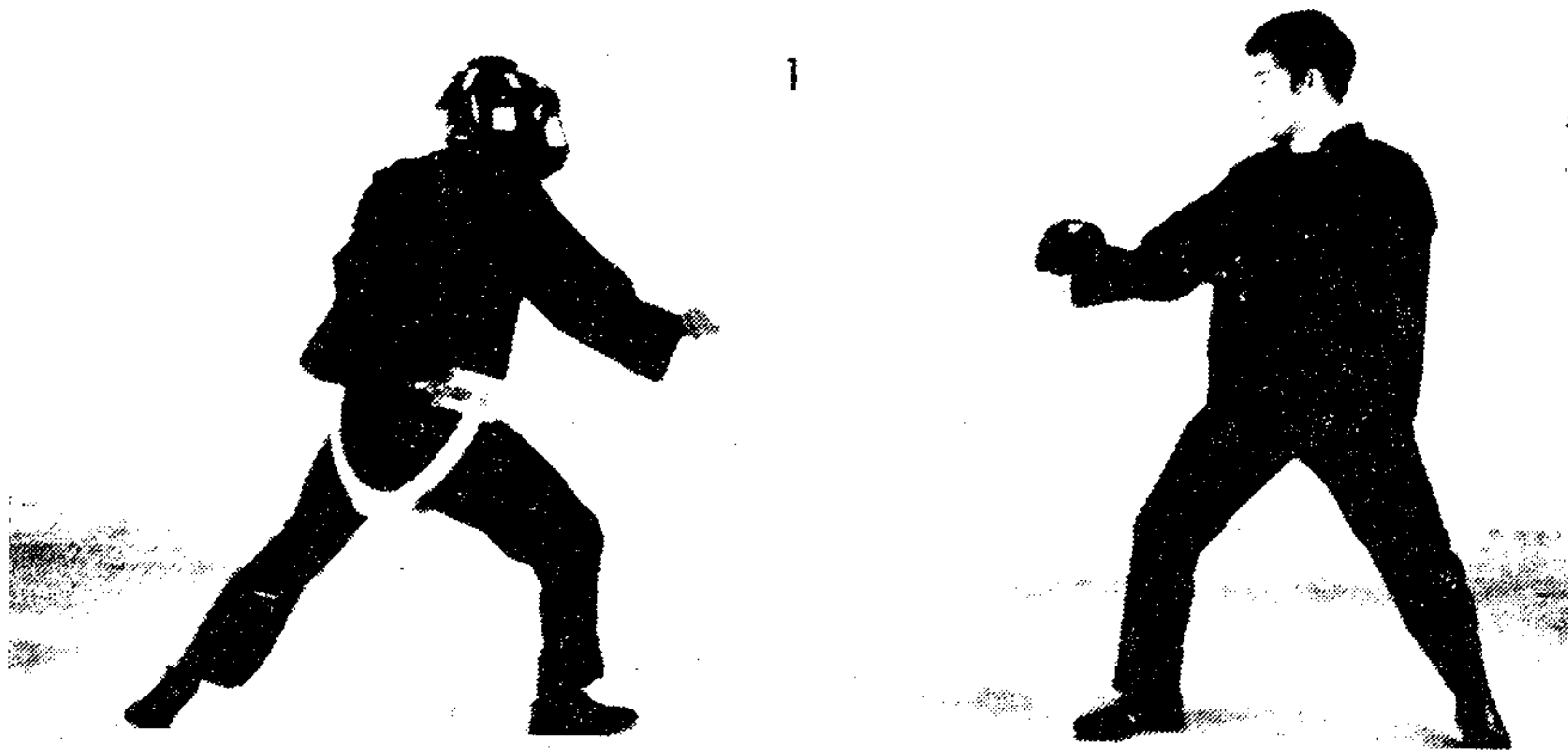
Блокировать нужно так, чтобы только сдвинуть руку или ногу противника; рука, которой вы блокируете, должна замахиваться ровно настолько, сколько необходимо для создания возможности контрудара.

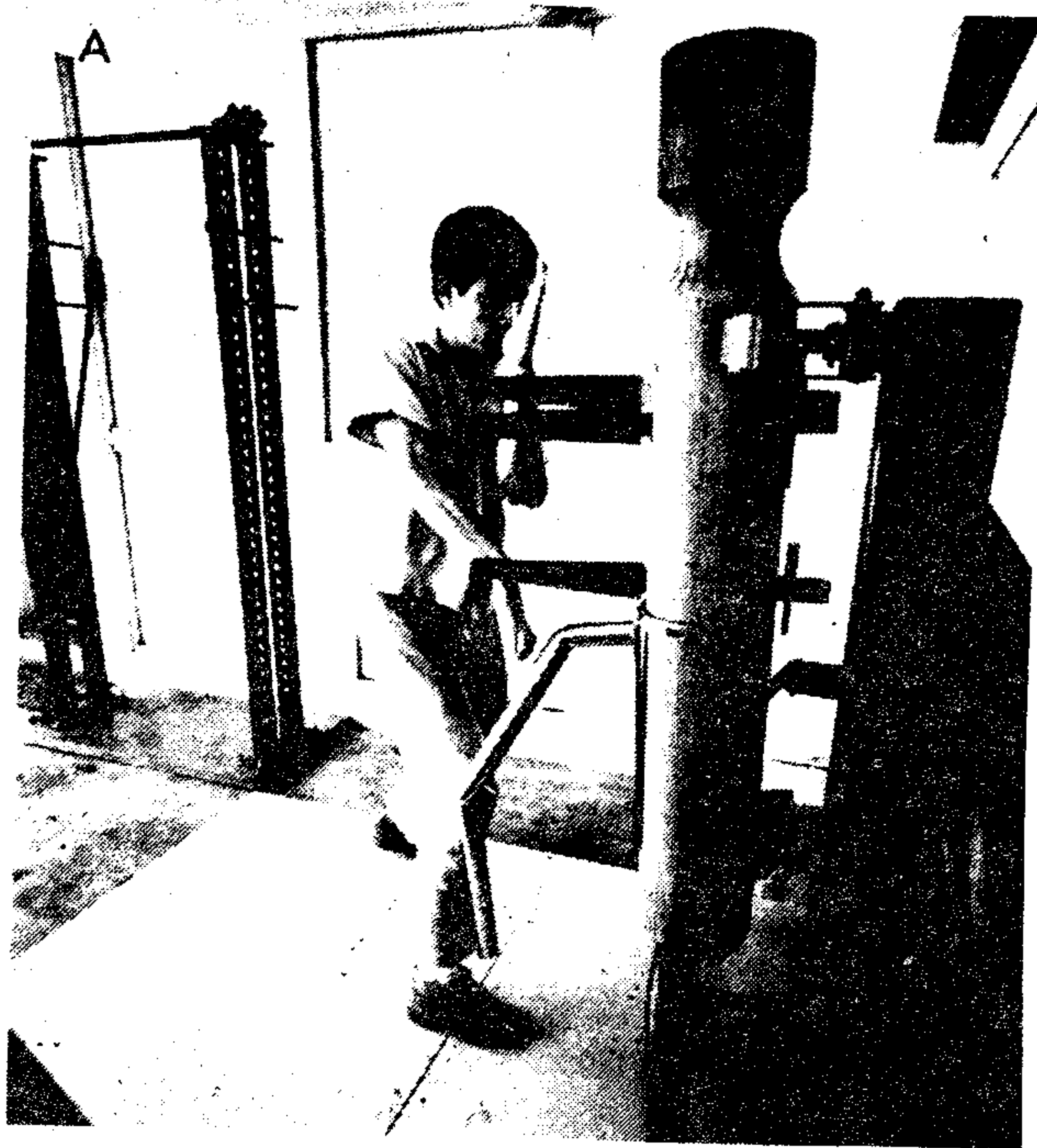
Меняйте ваши блоки, чтобы смутить противника. Не давайте ему планировать свои нападения: вместо этого пусть он всегда гадает, что будет в следующий момент. Это вызовет у него нерешительность при нападении.

Когда нужно подряд провести несколько блоков, то нужно, чтобы каждый блок был завершен и ваша рука должна быть в правильном положении прежде, чем вы начнете проводить следующий блок.

Когда противник нападает на вас с серией ударов, первый блок проведите вместе с движением задней ноги, следующий блок нужно провести так же, переступая ногами назад в ожидании дальнейших нападений. Ваша задняя нога должна начать двигаться прежде, чем нападение начнется, а не после того, как удар уже наносится.

Блок в стиле *JKD* значительно тоньше, чем блок силой, как в классических стилях китайского кунгфу или японского каратэ, где часто при блоке пытаются повредить руку или ногу противника. Блоки не нужно применять часто, а только тогда, когда это





необходимо. Если вы блокируете удар противника, применяя силу, то обычно вы теряете равновесие, а это может создать возможность для нового нападения противника. Потеря силы помешает вам также и нанести контрудар.

Глава V

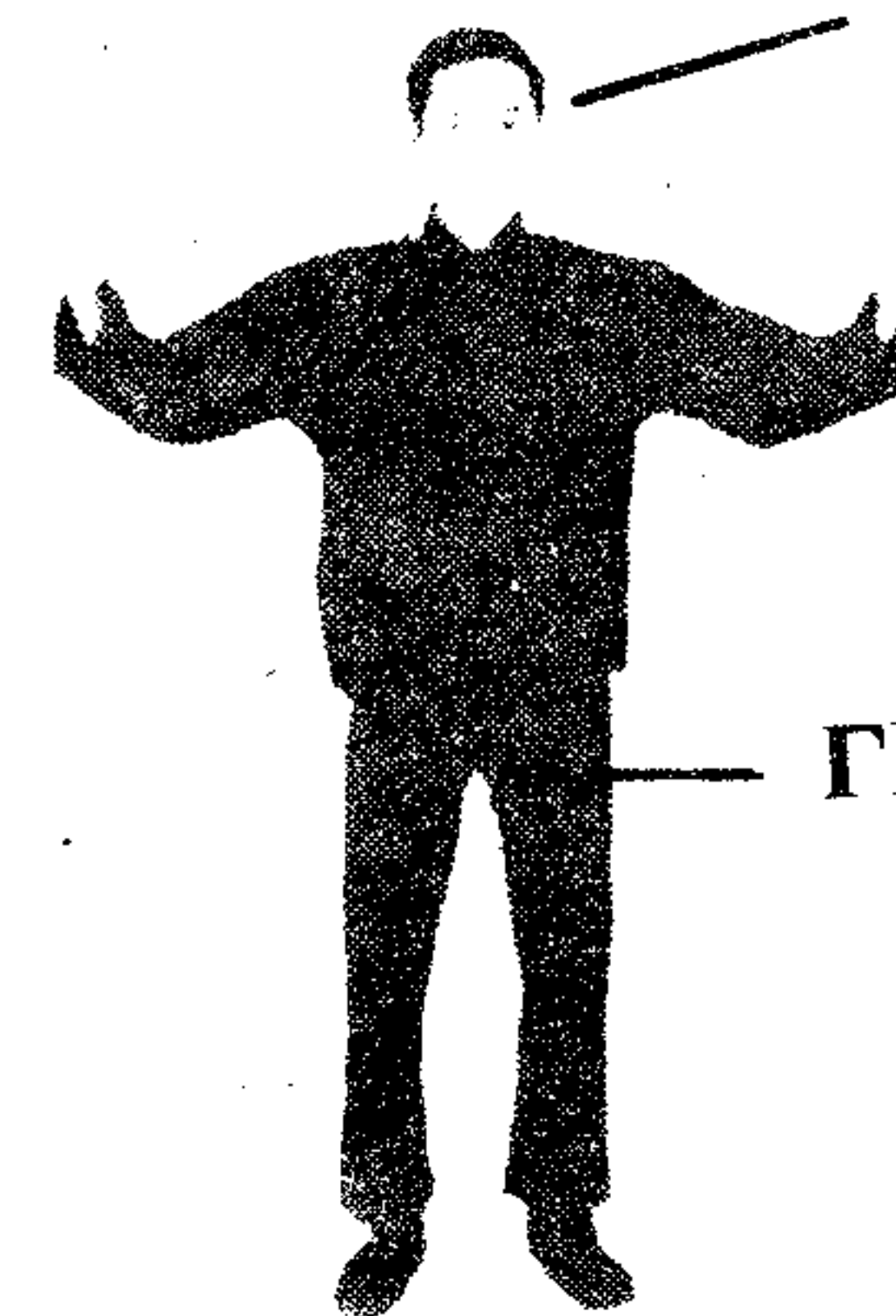
Цели

Две первичные цели в борьбе — это глаза и гениталии (фот. А). Сильный удар в гениталии может быстро вывести противника из строя или даже привести к его смерти. И даже легкий удар способен лишить противника сознания.

Такой удар, разумеется, выглядит жестоким и негуманным. Но, если вы должны защищаться от нападения, особенно от нападения с применением оружия, тогда и такой удар можно оправдать.

ПЕРВИЧНЫЕ ЦЕЛИ

ГЛАЗА



ГЕНИТАЛИИ

Конечно, когда речь идет о спортивном состязании, правила определяют, как нужно бороться. Эти правила, однако, создают трудности в тренировке бойцов. Многие боксерские приемы в настоящее время стали спортивными и правилами запрещены опасные удары, каковыми являются удары в гениталии или в глаза. Вследствие этого все меньше внимания уделяется обороне этих частей тела, и даже в некоторых видах борьбы вообще не уделяется внимание обороне от опасных ударов. Так обстоит дело в современном боксе, борьбе или дзюдо, а также и во многих стилях каратэ. Из-за защиты, которую им дают правила спортивной борьбы, или искусственных защитных средств многие бойцы даже



X



Y



не знают, как можно защититься от удара в гениталии (фот. X).

Ли заметил эти слабости и поэтому разработал позицию (фот. Y). В этой позиции область гениталии хорошо защищена ногой и мешающими движениями. Одновременно эта позиция не мешает быстрому и свободному движению.

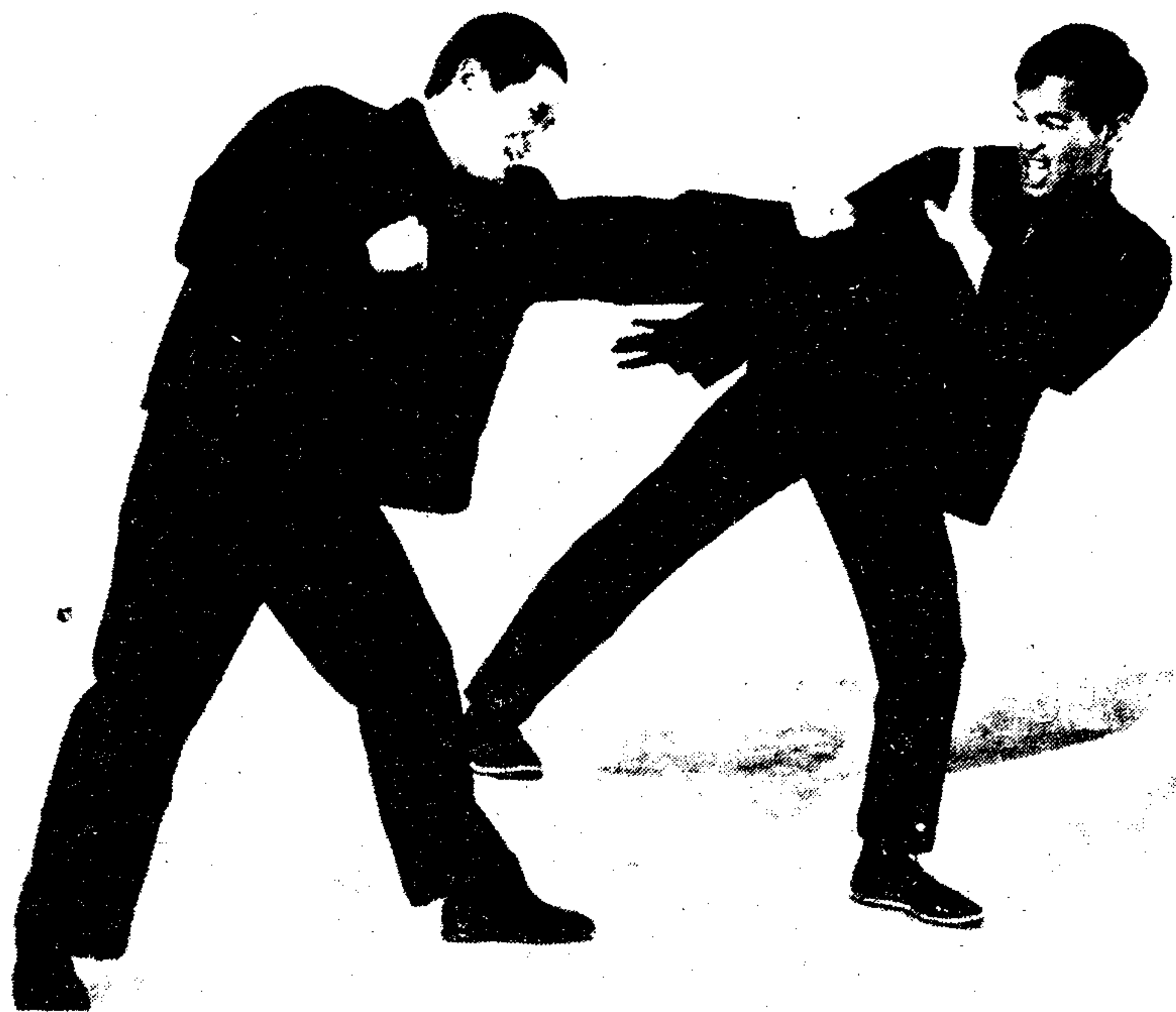
Другая особенность JKD — очень редкое употребление задней ноги для ударов, кроме удара с разворота. Причина это заключается в том, что в момент, когда задняя нога проходит перед передней, нанося удар, область гениталии открыта, особенно при круговых ударах ног.

Первичная цель для ударов рукой — глаза противника (фот. 1). Голени и колени также очень важны для ударов ногами. Глаза первичная цель потому, что ослепленный противник не может продолжать бой. Кроме того, вытянутые пальцы добавляют десяток сантиметров пределам вашей досягаемости и поэтому удар с вытянутыми пальцами достает дальше.

ВТОРИЧНЫЕ ЦЕЛИ



Кроме первичных целей на теле человека имеется еще несколько жизненно важных точек (фот. 1,). Колено или голень среди первых целей для ударов ногами, потому что ваша нога достает дальше всего, а колени и голень противника обычно ближе всего к вам (фот. А).



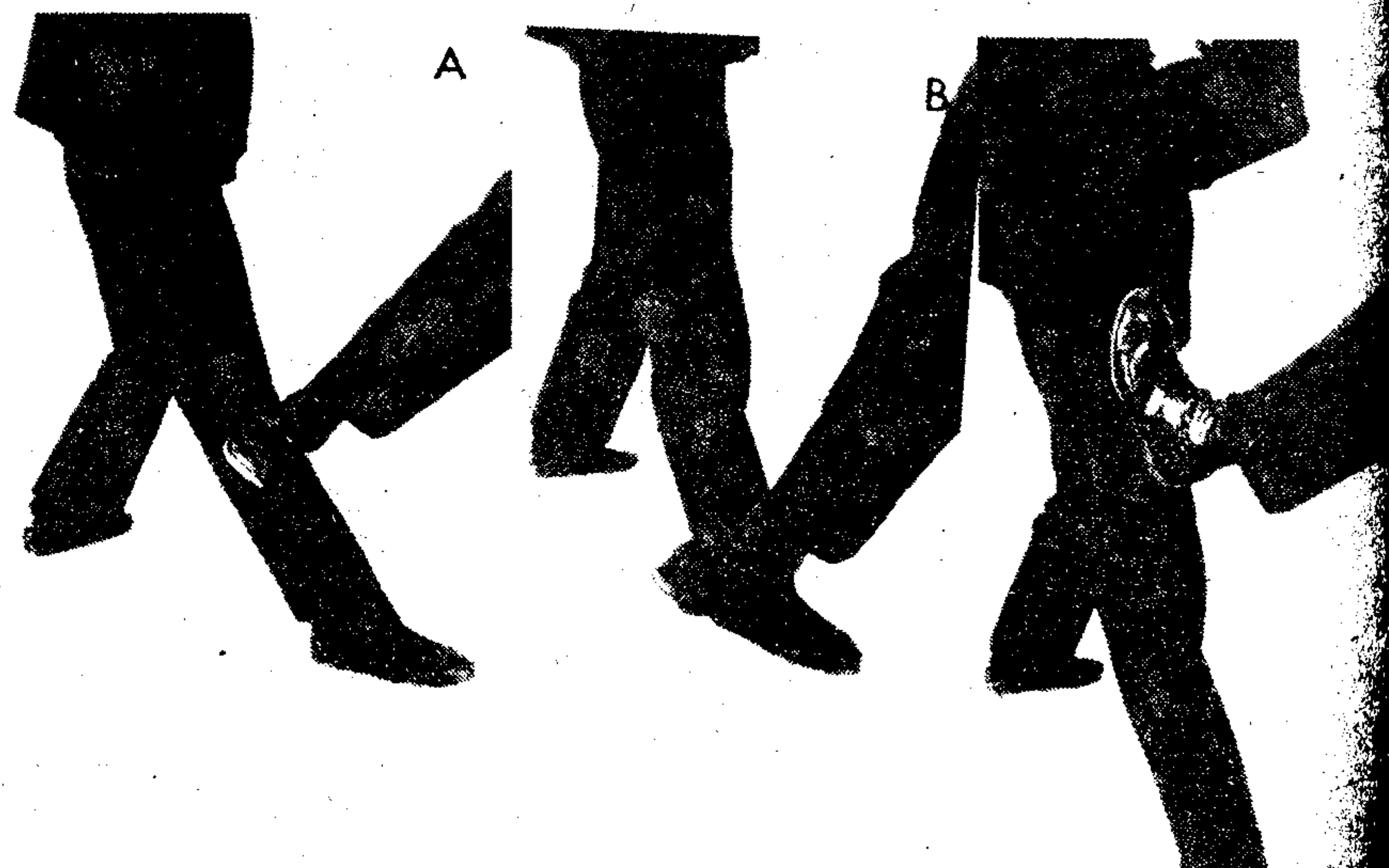
Удар в ведущую ногу противника может быть боковым ударом ногой в колено или в голень (фот. А), боковым ударом в щиколотку (фот. В) или в бедро (фот. С). Удар ногой по ведущей ноге противника — относительно верный удар, если он наносится правильно (фот. 1).

Труднее поразить верхнюю часть тела противника, потому что она защищается легче. Искусного бойца, например, почти невозможно ударить в горло, потому что он его постоянно защищает руками, а подбородок прижимает к груди, чтобы горло не было открыто. Иногда все-таки вытянутыми пальцами можно нанести удар в горло (фот. У).

Грудная клетка уязвима, особенно если удар наносится тогда, когда противник держит руки высоко.

Солнечное сплетение является одним из самых чувствительных мест на теле, но по нему трудно ударить. Это небольшая точка и большинство бойцов хорошо закрывают ее руками во время боя. Хороший удар в солнечное сплетение обычно завершает бой, но хорошего бойца трудно ударить в солнечное сплетение.

Подбородок — это цель большая, чем горло, но и его нелегко поразить. Искусный боец постоянно движется и сгибается, а боец с хорошей работой ног при движении может только сдвинуть голову, чтобы избежать удара в подбородок. Хороший боец упирается подбородком в плечи и поднимает их, поэтому



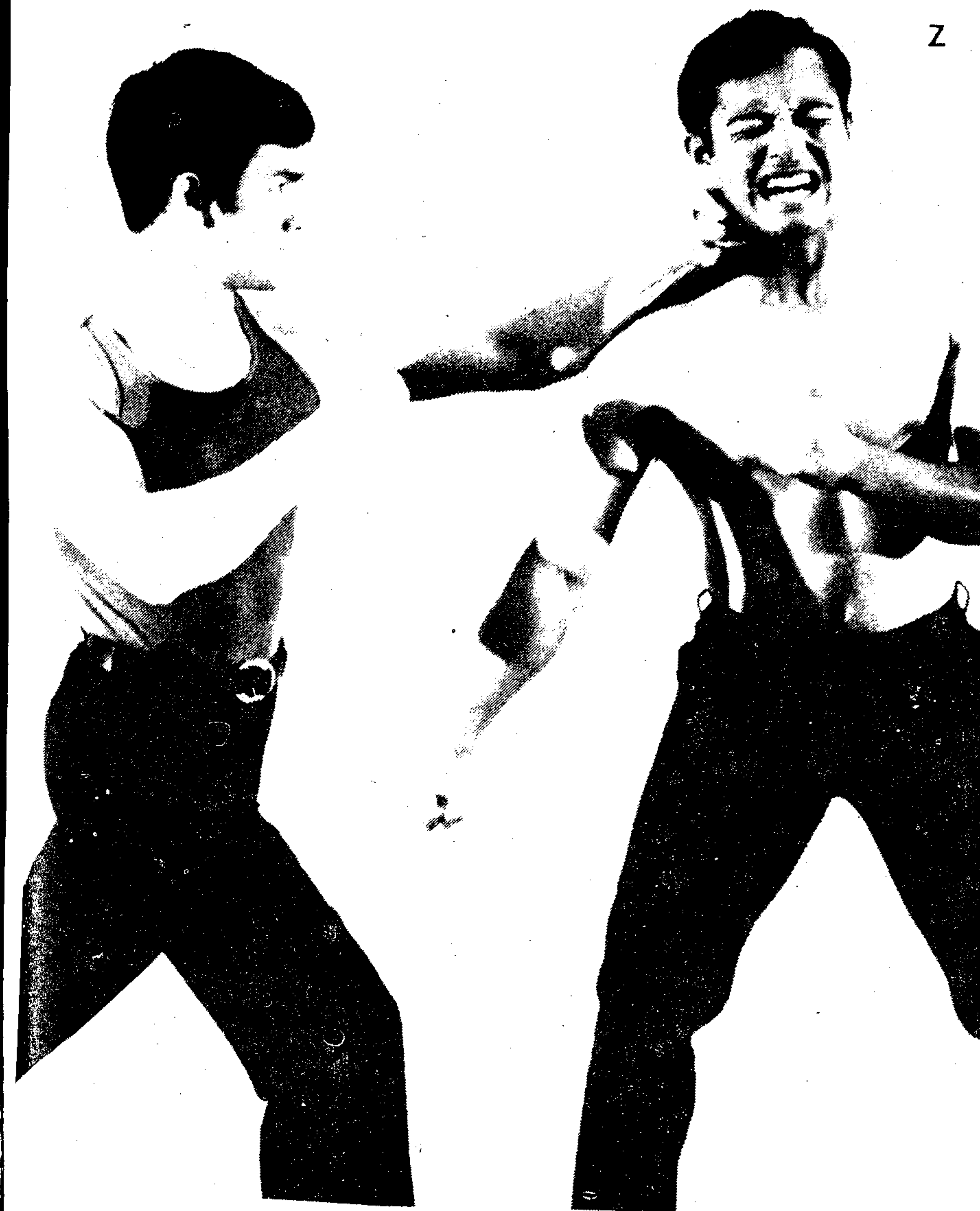


подбородок у него будет всегда прикрыт. Все же удар кистью в подбородок может быть успешным (фот. Z). Большинство бойцов побеждено ударом в подбородок больше, чем в любое другое место на теле. Кроме того, если удар наносится в определенном направлении (фот. Y), может быть сломана челюсть.

Искусство боя состоит не только в нанесении ударов противнику, но и в их нанесении в самые чувствительные места. Лучше завершить бой одним ударом, чем несколькими.

Кроме того, нужно научиться наносить удары, не нанося себе повреждений. Ваша кисть должна быть правильно сжата, чтобы не повредить пальцы или суставы. Если вы правильно ударите рукой или ногой, то не сможете нанести себе рану, даже если промахнетесь и ударите по какому-нибудь твердому предмету.

Когда наносите боковой удар ногой, применяйте край ступни (фот. A). Иногда можете применить и пятку (фот. B). Если вы обуты, при ударе ногой вперед можете нанести его концами пальцев (фот. C), передней частью ступни (фот. D) или ее верхней частью (фот. E). Но если вы босы, избегайте ударов концами пальцев и осторожно ударяйте передней частью ступни. Безопаснее всего наносить удар верхней частью ступни. Иногда можно ударить



Спарринг

Спарринг с контактом — это тренировка более всего похожая на настоящий бой. В отличие от настоящего боя в спарринге существуют ограничения: защитное снаряжение и перчатки, а также и ограничения при применении некоторых способов нападения. До тех пор, пока не будут изобретены лучшие оснащение и методы тренировок, спарринг будет оставаться самым лучшим способом тренировки.

Брюс Ли всегда подчеркивал важность спарринга. «Боец, который тренируется без спарринга, похож на пловца, еще не бывшего в воде», — говорил он.

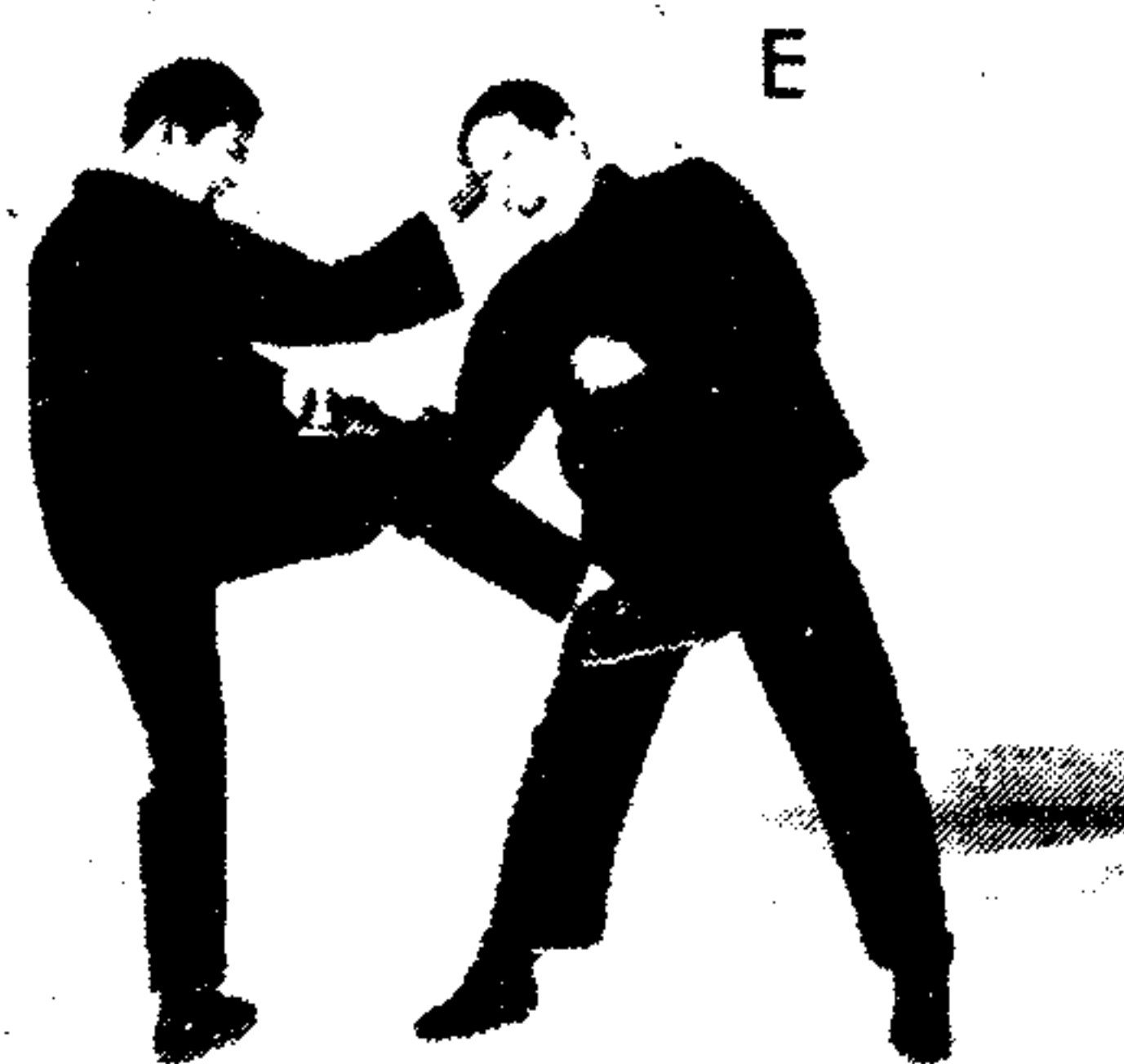
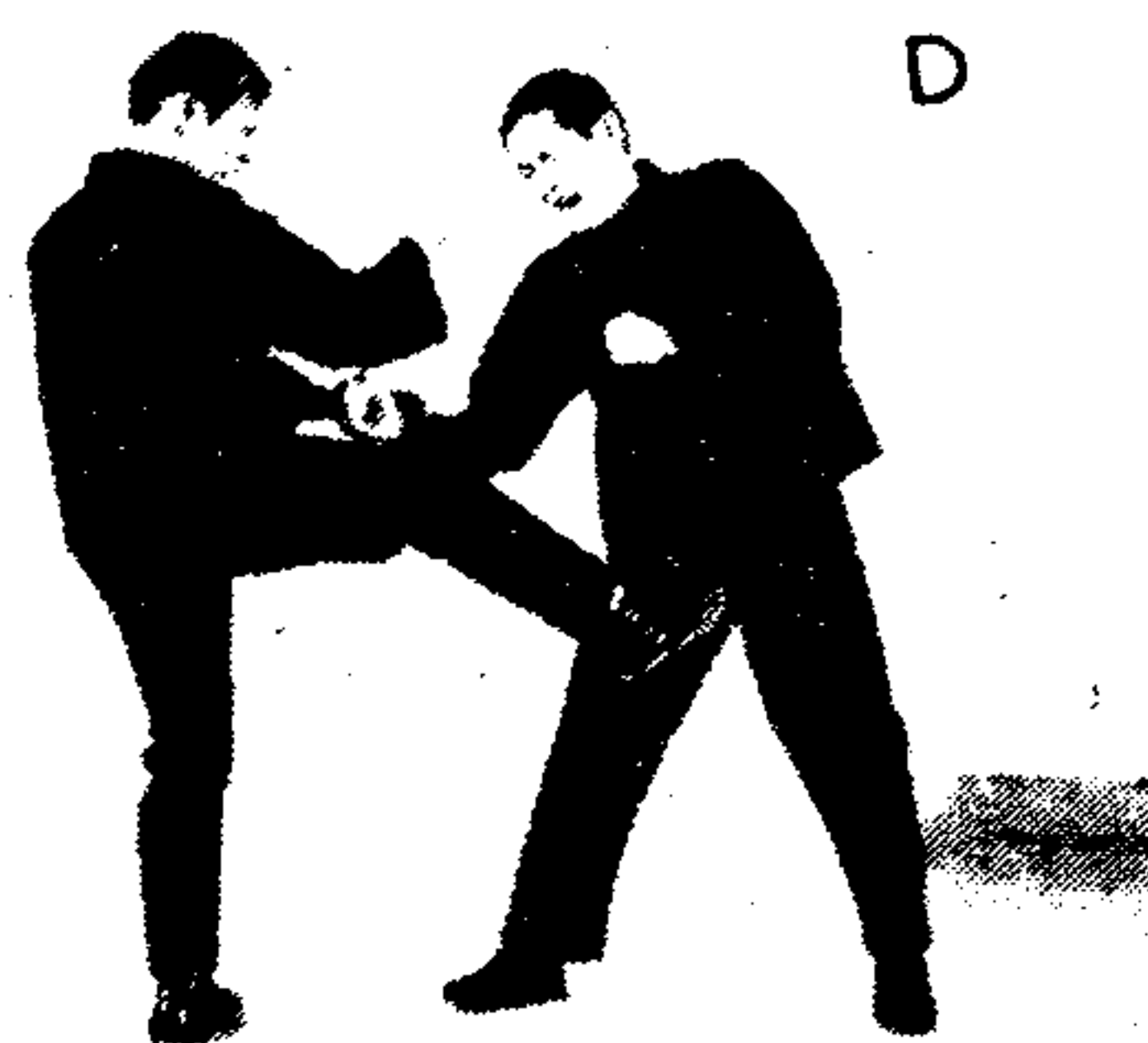
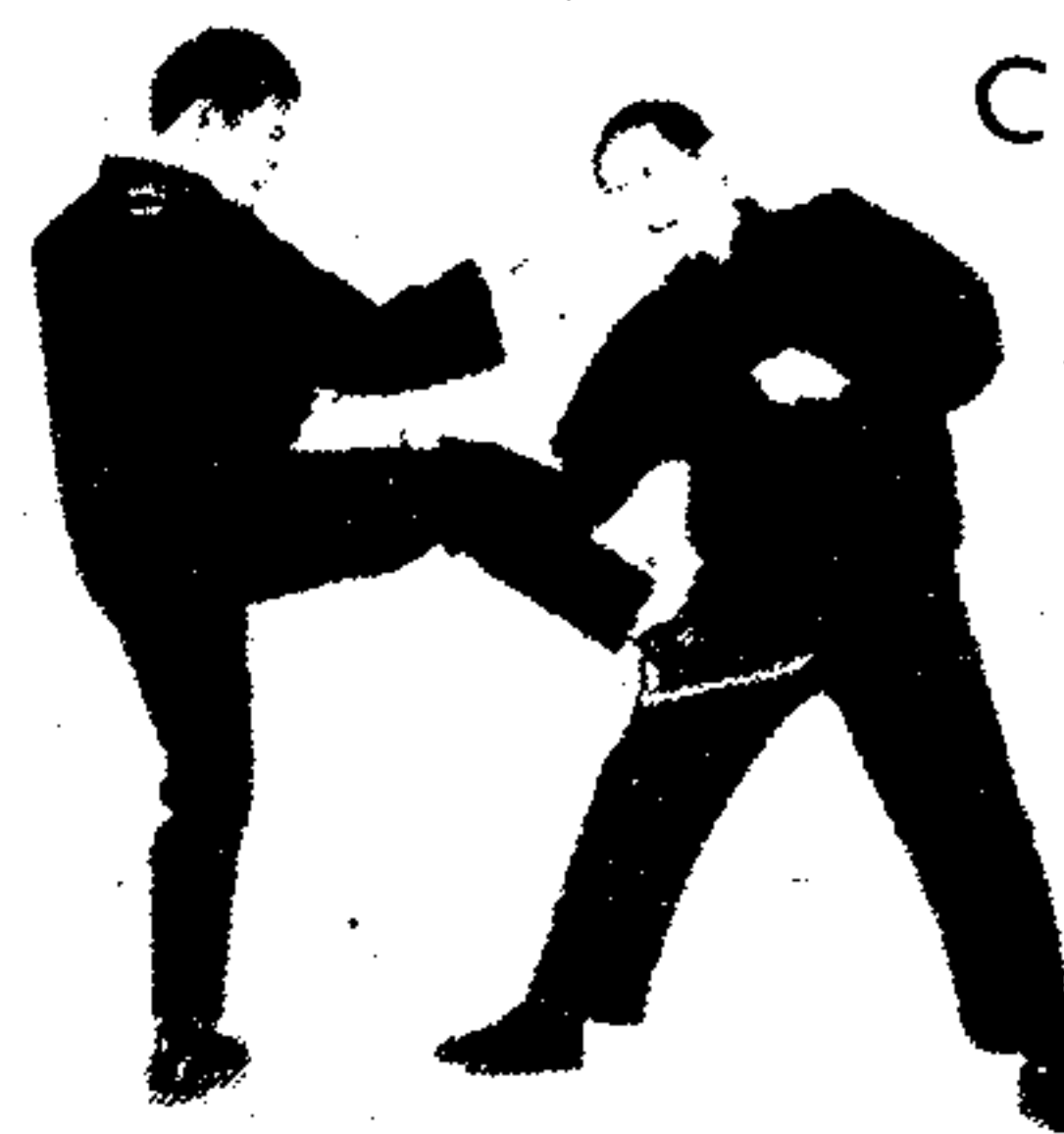
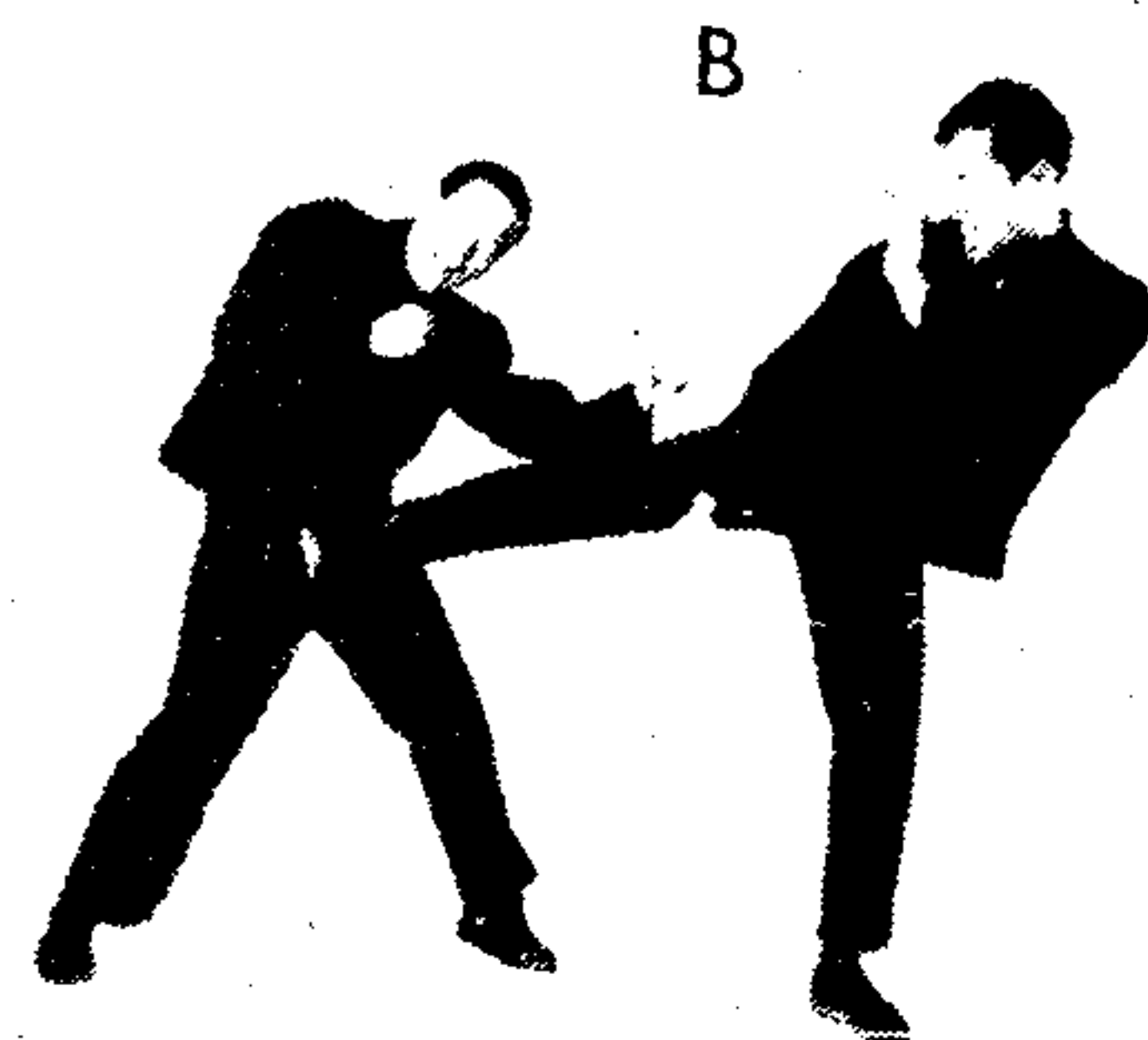
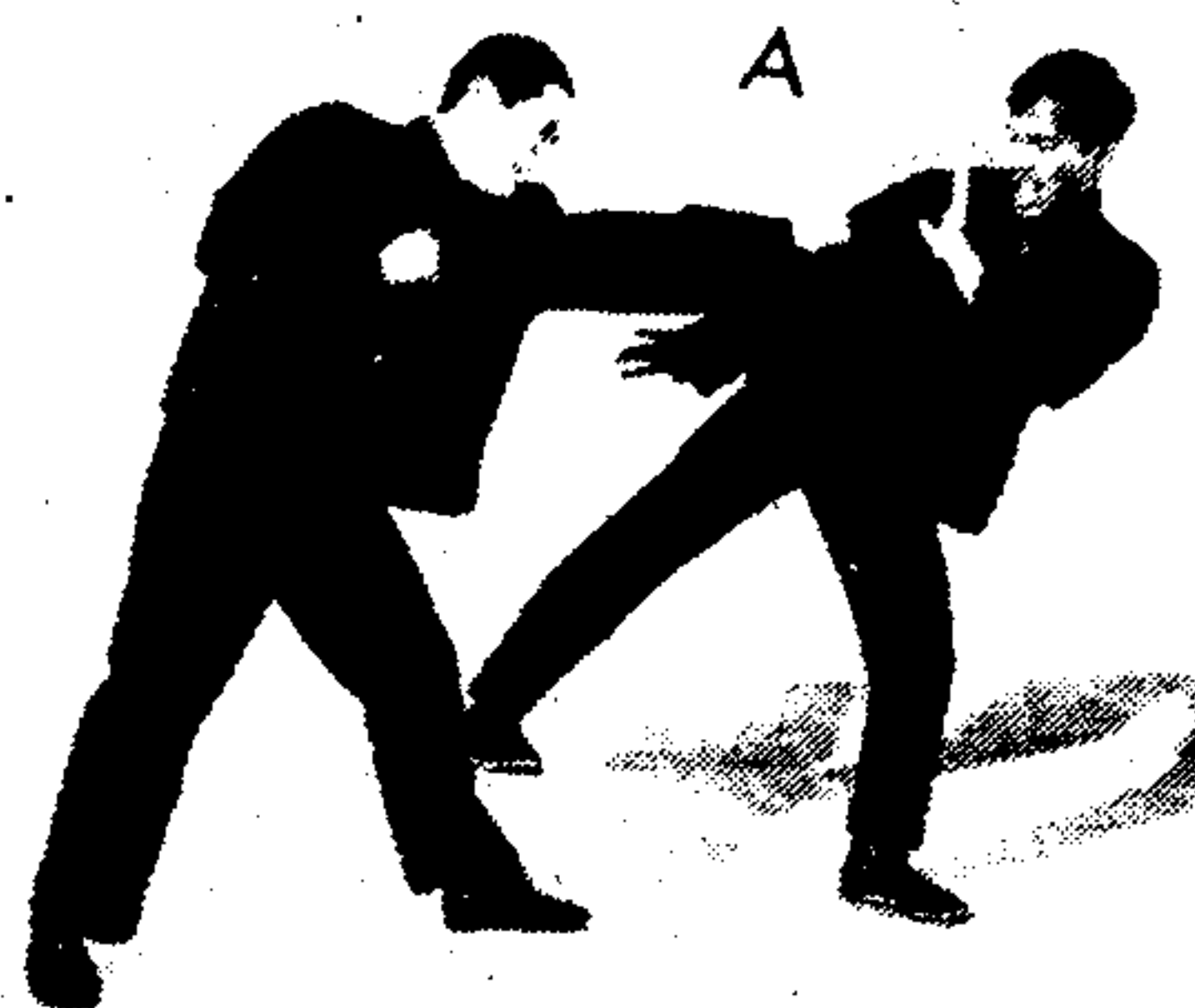
В современных боевых видах спорта имеется много недостатков. Боксеры, например, становятся беспечными из-за защитных правил спортивного бокса. Они оставляют без внимания некоторые удары, запрещенные в соревнованиях, и не умеют пользоваться ударами ног, потому что они не разрешены на соревнованиях.

Соревнующиеся в азиатских боевых видах спорта, как например, в каратэ, защищены правилами, запрещающими настоящий удар; они обучаются нанесению ударов на несколько сантиметров от цели. Это уменьшает способность бойцов правильно оценивать расстояние. Кроме того, вследствие недостатка контактов, каратисты не учатся сгибаниям и другой оборонительной тактике боксеров.

В действительном бою все элементы необходимо применять, если боец желает добиться успеха. Вы должны использовать расстояние как защитную меру и все виды техники избежания ударов противника в близком бою.

Искусство боя — это способность обмануть и победить противника; нанести, но самому избежать удара. В бою, как и во многих других видах спорта, хорошее нападение — самая лучшая оборона. Хороший боец должен нанести удар прежде, чем сам его получит, используя свою скорость. Он должен нападать, используя обман. Он должен сам создавать условия для нападения знанием техники, которая заставит противника открыться. Он должен инстинктивно наносить удары руками или ногами, чтобы его ум был свободен для разработки стратегии.

Спарринг с перчатками и тяжелым защитным оснащением может быть напряженным и тяжелым, но это все-таки лучший способ приобретения опыта в условиях симулированной борьбы.



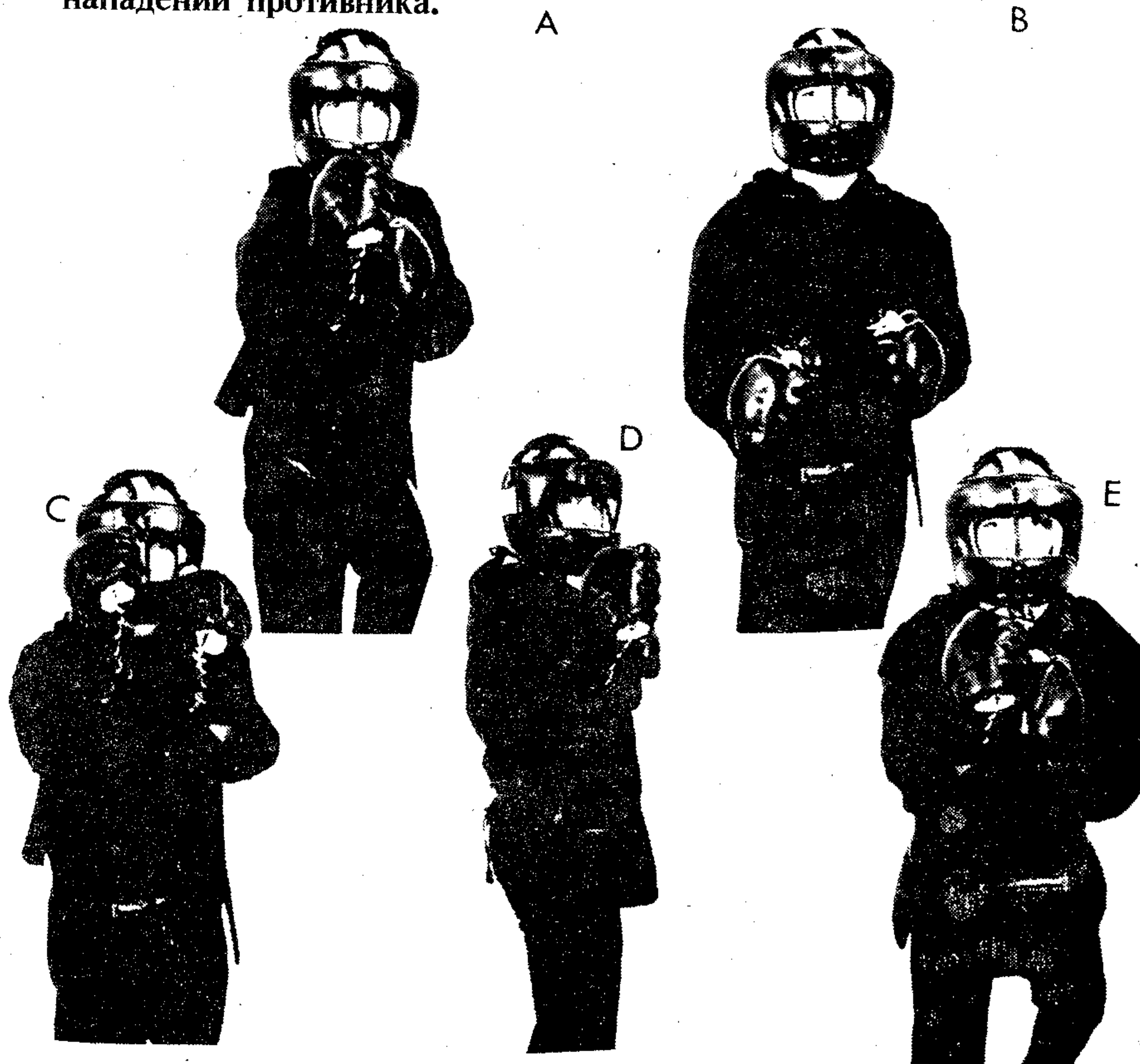
1

и внутренним краем ступни (фот. 1), но это применяется обычно при сбивании ног противника.

Стратегия боя зависит от чувствительных мест, которые вы должны защищать, и того, какие места на вашем теле более всего доступны нападению противника.

Шлем уменьшает ваше поле зрения, перчатки могут быть тяжелыми и неудобными, но вы должны стараться всегда придерживаться хорошей позиции и правильной техники.

Ваши руки должны быть в правильном положении (фот. А). Они не должны быть слишком низко (фот. В), потому что в этом случае у вас открыто лицо и верхние части тела. Если ваши руки находятся слишком высоко (фот. С), у вас открыта нижняя часть тела, а кроме того, это мешает вам нанести эффективный прямой или быстрый удар кистью, предварительно если вы не вернете их в начальное положение. Кроме того, высоко поставленные руки могут вам мешать видеть противника. Если вы слишком повернуты в сторону (фот. D), вы не сможете использовать заднюю руку для обороны или нападения. Если вы слишком повернуты к противнику (фот. E), вы можете быстро двигаться вперед и назад, но чувствительная область гениталий открыта для нападений противника.



Если вы наносите удар из слишком высокой позиции (фот. А), то не сможете использовать движение боками и поэтому удар будет слабее. Такая позиция мешает вам быстро двинуться вперед или назад, а ваша передняя нога станет доступной целью для противника.

Если вы спаррируете со слишком сдвинутыми ногами (фот. В), то не сможете нанести достаточно сильный удар. Не наносите удар, если ваше тело наклонено назад (фот. С), потому что в этом ударе вообще не будет силы. Когда вы наносите удар, тело должно быть прямым и находиться в равновесии. Поэтому тяжесть тела должна быть перенесена с задней на переднюю ногу. Если вы должны наклониться назад, возвращайтесь в вертикальное положение прежде, чем нанесете удар. Зачем вообще ударять, если удар бесполезен.

Еще один слабый удар — тот, который наносится при отступлении. Тяжесть тела должна переместиться вперед, чтобы удар был сильным. Другими словами: отойдите назад, остановитесь, а затем наносите удар. После удара, если вы должны и дальше отступать, делайте то же самое: шаг назад, остановка и тогда удар.

Нужно иметь хорошее чувство дистанции и способность неожиданно при отступлении останавливаться. Научитесь быстро переходить из обороны в нападение и обратно.

Очень легко приобрести и еще один ошибочный навык. Это удар в тот момент, когда ваше тело слишком наклонено вперед (фот. D). Удар в этом неудобном положении вообще бесполезен, потому что в нем не может быть силы, поскольку тело не находится в равновесии.

Как и любой хороший боксер, боец должен быть в состоянии наносить удары из любого положения. Каждый удар должен быть подготовлен к следующему. Боксер всегда должен находиться в равновесии, чтобы быть в состоянии нанести удар любого вида. Боец становится тем опытнее, чем больше он выучит эффективных комбинаций.

Когда вы спаррингуете, вы должны быть и терпеливы. Не наносите удары, если не уверены, что поразите противника. Подойдите к нему и потом ударяйте, чтобы быть уверенным, что достанете его ударом. Ударяйте как можно больше с правой стороны, а ведущей линией пусть будет для вас ваш нос. Не устремляйтесь вперед, ударяя без внимательного прицеливания, потому что любая ошибка создает исключительную возможность для контрудара противника. Вместо этого ударяйте быстрыми как молния ударами ведущей руки, а обманом заставляйте противника ошибаться.

Обманные движения нужны, чтобы обмануть противника



и заставить его реагировать движением рук, ног, глаз или тела. Обман должен заставить противника изменить свою оборонительную позицию, чтобы на секунду у него открылась какая-нибудь часть тела. Реакция на небольшой взмах руки, топтание ногами, резкий крик или на что-то другое — нормальное поведение человека. И даже спортсмен с многолетним опытом часто бывает обманут этим.

Ни один обман не бывает успешным, если он не заставит противника реагировать так, как вы желаете. Чтобы быть успешным, обман должен выглядеть как настоящее движение для нападения.

Обман должен быть быстрым, угрожающим, изменяющимся и точным, а за ним должен следовать удар. Против слабого бойца обман не так важен, как в борьбе против опытного противника. В бою между одинаково хорошими бойцами победит тот, кто сумеет обмануть противника.

Существует несколько способов проведения обмана. Из оборонительной позиции двиньтесь вперед и решительно согните колено ведущей ноги. Это маленькое движение создаст иллюзию движения ваших рук, хотя они неподвижны. Другой вид обмана — ложное движение вперед. Согните тело в поясе, сгибая колено ведущей ноги и немного вытягивая вперед ведущую руку. После этого сделайте шаг вперед и толкните вперед полусогнутую руку. Противник может принять это за настоящий удар и начнет его блокировать. Как только он начнет блокировать, отдерните руку назад и нанесите удар любой рукой. Если можно достать до противника и без прыжка, пусть рука остается немного согнутой, а закройте, изменив позицию. Руку нужно больше вытянуть, если после обмана последует удар ногой или нападение с прыжком. Успешный обман можно провести и сгибанием тела немного вперед при движении к противнику.

Обман «один — два» может иметь различные комбинации «снаружи-внутри и внутри-снаружи» или «высоко-низко и низко-высоко» с одной или обеими руками. Начальный обман должен быть долгим и глубоким, чтобы противник начал блокирование. Следующее ваше движение — это сильный удар прежде, чем противник сориентируется. Это обман «длинно-коротко».

В ритме «длинно-коротко» первый обман должен заставить противника защищаться. В этот момент расстояние до противника более близкое, и поэтому нужно провести еще один короткий обман перед коротким, но сильным ударом.

Ритм «коротко-длинно-коротко» — передовая форма обмана. Противник не реагирует на первый обман, и поэтому нужно провести второй — длинный — чтобы заставить противника пове-

ритель, что это окончательный удар, для того, чтобы он блокировался. В этом обмане быстрота и резкость — элементы успеха. Чтобы лишить противника возможности нанести контрудар или хотя бы уменьшить ее, каждое движение вперед вы должны подкрепить обманом. Но постоянное применение одного и того же обмана имеет противоположный эффект, потому что противник использует повторение, чтобы подготовиться к контрудару. Комбинации обманов нужно тренировать до тех пор, пока они не станут автоматическими. Нужно тренировать и употребление различных видов обмана, чтобы изучить и различные виды реакции противника.

Первый результат обмана заключается в том, что вы можете использовать замешательство противника, чтобы перейти в нападение. Другими словами, вы сокращаете расстояние до противника прыжком, а при помощи ложного нападения получаете время, потому что противник реагирует неправильно или сомневается.

Обман будет более успешным после нескольких истинных, но простых нападений. Это смутит малоподвижного противника, который больше не будет знать, является ли нападение истинным или нет. Испуганный противник может и убежать. Но если противник вообще не реагирует на ваши обманы, нападайте прямым и простым ударом.

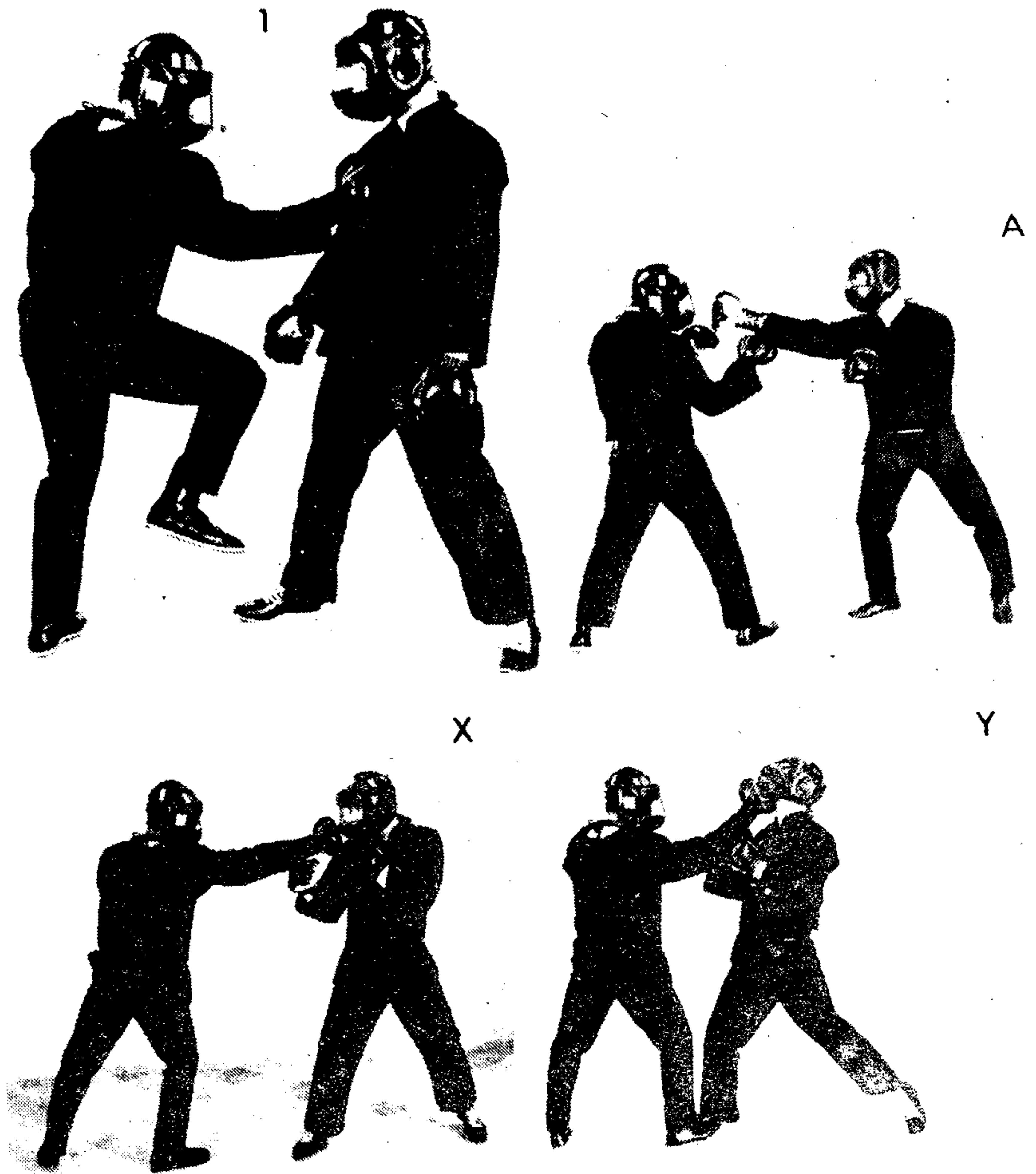
Заманивание очень похоже на обман. В сущности, заманивание — это разновидность обмана. Применяя обман, вы пытаетесь заставить противника реагировать на ваше движение. При заманивании вы оставляете часть вашего тела неприкрытой, чтобы спровоцировать противника напасть в этом направлении. Когда он это сделает, вы должны быть готовы защитить эту часть тела и нанести контрудар.

Заманивание — это стратегия, при помощи которой вы заставляете противника ответить на ваш вызов, а затем ловите его в приготовленную ловушку. Например, можете начать быстро отступать, чтобы вынудить противника напасть. Когда он начнет быстрое нападение, вы избегаете его и наносите контрудар.

Быстрота и верный момент для удара дополняют друг друга. Быстрый удар не будет сильным, если он наносится в неподходящий момент. Если удар нанесен не вовремя и на неподходящем расстоянии, он не имеет силы (фот. А).

Вы не должны передвигаться быстрыми и разорванными движениями. Ровное движение, начатое из состояния покоя, но проведенное без колебаний, хотя и без видимой подготовки, намного успешнее, потому что неожиданно.

Использование подходящего момента — это способность оценить, когда нужно напасть, как например, в момент, когда



противник планирует начать двигаться, когда противник в движении, когда противник напряжен или не сконцентрировался.

Использование подходящего момента в бою — это нанесение удара пока противник движется вперед или вынужден двинуться вперед. Если у вас нет способности использовать подходящий момент и вы начнете нападение слишком рано (фот. X) вы безрезультатно потратите силы. Если вы наносите удар слишком рано (фот. Y), удар не будет сильным, потому что сила только развивается.



А

Нанесение удара в подходящий момент — это тайна сильного удара, но без полной веры в свои способности вы не сможете нанести настоящий удар, даже если наносите его в подходящий момент. Использование подходящего момента — это и умственная проблема, особенно если ритм вашей борьбы нарушен. Трудно приспособиться к быстрым изменениям в ваших движениях, если они производятся с перерывом. Поэтому очень нежелательно, чтобы противник напал на вас во время вашего движения.

Быстрота не является решающим фактором, если борются два бойца одинаковых способностей. Кто нападает первым, имеет, правда, небольшое преимущество, но еще большее преимущество

получит тот, кто сможет нарушить ритм противника. Даже боец со средней скоростью, если нападёт во время движения противника, может заставить его врасплох, нарушить его ритм борьбы и не дать ему возможности прийти в себя.

И даже с парой тяжелых перчаток вы должны стараться тщательно проводить приемы, особенно опасайтесь «телефонировать» о своих ударах. Удары в перчатках не будут особенно сильными, однако продолжайте тренироваться в них, потому что это улучшит ваше умение в бою без рукавиц. Поскольку ваши ноги не отягощены защитными приспособлениями, ударяйте ими с естественной быстротой и силой. Не наносите удара ногой (фот. 1), объявляя тем самым противнику о своих намерениях.

В боксе и некоторых других восточных видах единоборств руки являются первичным и почти единственным оружием обороны и нападения. Но в китайском кунгфу и удары ногами играют очень важную роль. К несчастью, многие боевые школы слишком преувеличивают роль ног и пренебрегают техникой рук.

Брюс Ли имел привычку говорить, что руки — первичное оружие нападения и обороны. Ногу вы можете нейтрализовать тем, что поставите свою ногу на ногу противника (фот. А) и простым приближением к противнику. Но руки нейтрализовать значительно труднее, потому что они могут наносить удары и с близкого расстояния и в разных направлениях.

Кроме блока существуют и другие виды техники обороны от ударов. Часто лучше применить какую-то альтернативную технику, например, работу ног, потому что тогда у вас появится возможность для контрнападения. Другие возможные виды тактики избежания удара: уход, уклонение, эскиваж и наклон.

Уход — это избежание удара без выхода из поля досягаемости противника. Ваше чувство момента удара должно быть совершенным, потому что удар противника должен пройти мимо вас только на долю сантиметра.

Хотя уход можно проводить наружу или внутрь в отношении удара, лучше отходить наружу. Безопаснее еще и помешать противнику подготовиться к контрудару. Нужно повернуть плечи и тело направо или налево, чтобы пропустить удар мимо одного из ваших плечей.

Уход — полезная техника в спарринге, потому что она дает вам возможность применить обе руки для контрудара. Кроме того, вы можете ударить сильнее, если отодвинетесь и потом ударите, чем если сначала блокируете, а потом ударите.

Маленькое вращение на пятке часто бывает основой успешного ухода. Удара правой ведущей рукой вы можете избежать таким образом, что он пройдет мимо вашего левого плеча, если вы стоите

выставив правую ногу вперед. При этом поднимите заднюю пятку и повернитесь по часовой стрелке, переместив тяжесть тела на ведущую ногу. Одновременно согните колено ведущей ноги и поверните плечи в том же самом направлении (по часовой стрелке), чтобы занять позицию, пригодную для контрнападения.

Чтобы пропустить удар через правое плечо, поднимите левую пятку и наклонитесь против часовой стрелки, переместив тяжесть тела на заднюю ногу. Одновременно согните колено задней ноги и поверните плечи в том же направлении (против часовой стрелки), чтобы быть в состоянии нанести круговой контрудар правой рукой.

Искусство эскиважа и наклона — полезные виды техники, при помощи которых вы избегаете удара противника и улучшаете оборону, а также делаете невозможным сильный контрудар, как, например, круговой удар кистью. Эти способы дают вам возможность использовать обе руки для контрнападения, когда для этого создадутся условия.

Эскиваж в спарринге — это перемещение тела с одной стороны на другую. Этим вы избегаете прямых ударов, направленных в вашу голову. Эти движения делают вас труднодоступной целью, потому что противник не уверен, в каком направлении вы двинетесь. Он не знает, какой рукой наносить удар.

Чтобы производить эскиваж внутрь при ударе правой ведущей рукой противника, опустите тело наружу поворотом плечей и сгибанием. Когда удар пройдет мимо вас, приблизьтесь к противнику и вновь встаньте в ту же позицию. Рука противника будет находиться над вашим левым плечом. Пусть ваши руки будут высоко и рядом с вашим телом. Не прекращая совсем свои движения, наклонитесь телом внутрь и правой рукой прижмитесь к левой руке противника. Продолжайте производить эскиваж и одновременно нанесите контрудары правой и левой рукой.

Чтобы проводить эскиваж наружу против удара правой ведущей рукой, опуститесь внутрь, наклонив голову и тело, поворотом верхней части тела и сгибанием колена. Тогда сдвиньте голову и тело круговым движением против часовой стрелки таким образом, чтобы правая рука противника прошла над вашим правым плечом. Пусть ваши руки будут высоко и рядом с телом. Вы должны находиться во внешней позиции в отношении противника.

Эскиваж тяжелее ухода, но сначала вы должны овладеть искусством ухода, чтобы стать опытным и в эскиваже. Ключ к эскиважу — опускание.

Эскиваж редко употребляется один. Чаще всего он комбинируется с наклоном. Наклон в бою — это передвижение головы вертикально, а не с одной стороны в другую. Наклон проводится таким образом, чтобы удар противника прошел над вашей головой.

Ваше тело все время должно сохранять равновесие, чтобы вы могли нанести контрудар, даже когда совсем согнулись. Ваши руки должны быть высоко, а коленями пользуйтесь для наклона.

Цель эскиважа и наклона — приближение к противнику, избежав его нападения. Проводите эскиваж так, чтобы можно было нанести контрудар сильными прямыми или круговыми ударами. Боец, опытный в эскиваже и наклоне, обычно мастер круговых ударов и ими побеждает противника. Эскиваж и наклоны не должны быть слишком ритмичными, чтобы противник всегда был растерян.

Уклонение — это движение тела, при помощи которого удар противника сводится на нет. Например, противник ударяет прямым ударом, а вы движетесь назад. Против кругового удара справа вы движетесь налево. Когда противник ударяет сверху, вы сгибаетесь.

Всегда употребляйте оборонительную технику вместе с контрударами. Глаза должны быть открыты, чтобы заметить приближение удара, а локтями и предплечьями оберегайтесь от неожиданных ударов. Техника обороны, дополненная сильными контрударами, лишит смелости любого нападающего. Когда вы не применяете технику обороны, блокируйте удары, направленные в вашу голову.

Искусство работы ног лучше всего может развиваться в спарринге, потому что ноги здесь могут двигаться во всех направлениях. Кружение мало употребляется в азиатских боевых видах, оно — важная часть ближнего боя, когда не могут использоваться удары ногами.

При кружении вправо ведущая нога служит осью, вокруг которой тело движется направо. Первый шаг вашей ведущей ноги может быть долгим или коротким, в зависимости от ситуации. Чем короче шаг, тем меньше будет круг. Пусть ваша ведущая рука будет немного выше, чем обычно, чтобы вы подготовились к контрудару левой рукой.

Кружение направо применяется для предохранения от правого кругового удара противника, чтобы вывести противника из равновесия и в конце концов нанести контрудар левой рукой. Важно сохранить начальную позицию, не делать чрезмерных движений и не скрещивать ноги.

Кружение налево нужно использовать чаще, чем направо, потому что оно безопаснее. Вы можете остаться вне досягаемости ударов левой руки противника. Но это кружение требует более коротких шагов, чтобы движения были более точными.

«Вход» и «выход» — это приемы нападения, при помощи которых создаются возможности для нападения, и чаще всего они используются с обманом. Начальное движение — «Вход» вперед с высоко поднятыми руками, благодаря чему создается иллюзия,



А

что вы наносите удар. Тогда быстро отступайте, прежде, чем противник сможет нанести контрудар. Цель здесь — создать у противника уверенность, чтобы потом неожиданно напасть.

Боец с быстрой работой ног и хорошей техникой удара рукой может создать у зрителя впечатление, что все легко и просто. Он делает так, что более медленный противник выглядит слабо, ударяя по нему и отступая. Когда противник нападает, он ударяет его коротким ударом ведущей руки и быстро отступает. Когда противник его преследует, он повторяет — кружение, вход и выход. Время от времени он приближается к противнику и наносит ему прямой удар или комбинацию ударов левой и правой рукой.

Даже тогда, когда вы ожидаете в оборонительной позиции, ваши руки и тело должны все время двигаться, вы должны медленно сгибаться. Движения могут скрыть ваше нападение и держать противника в незнании. Однако нельзя двигаться чересчур много, потому что этим вы можете нарушить свой ритм нападения и обороны, а также пропустить подходящий момент.

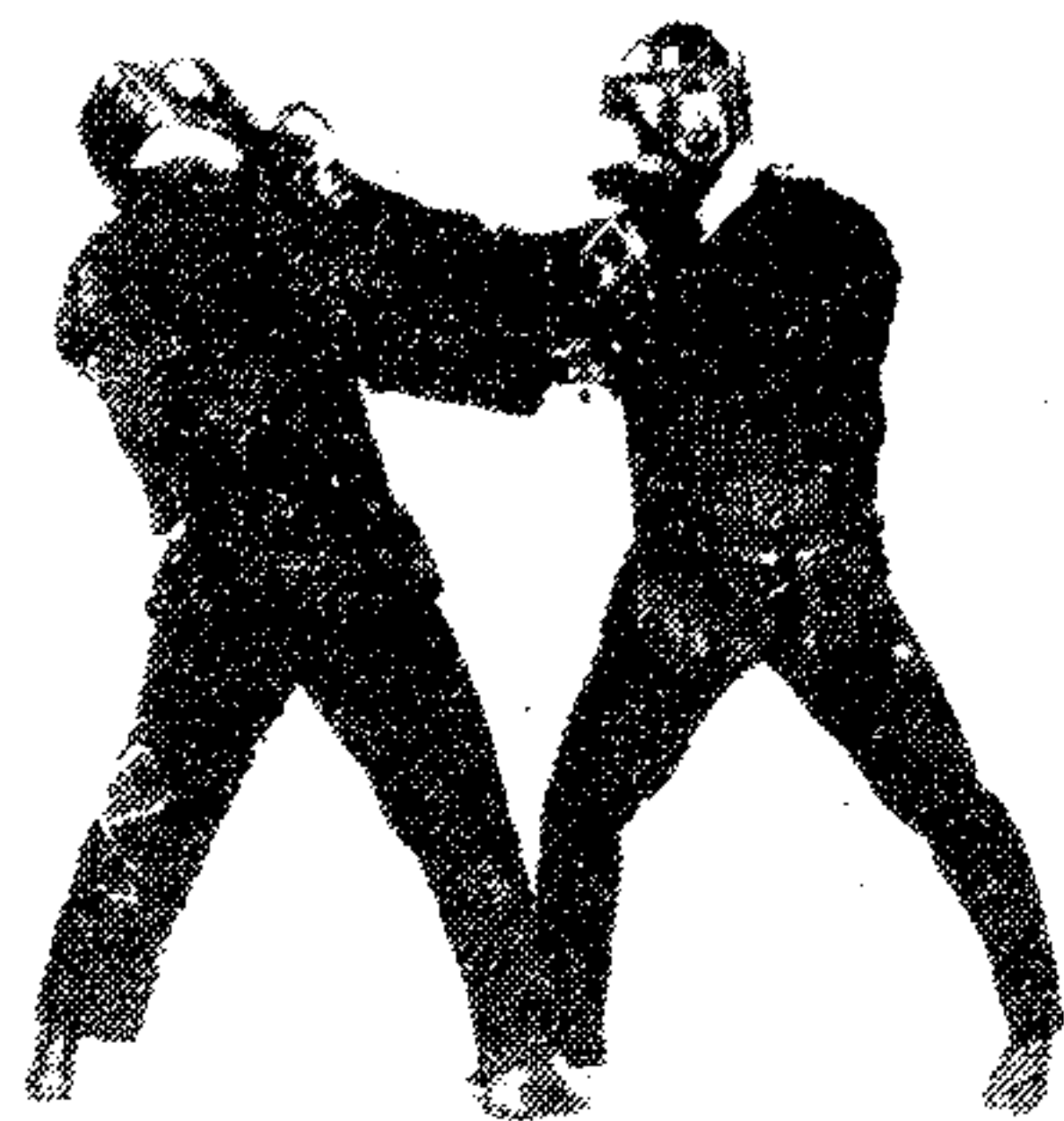
При спарринге научитесь быть терпеливым. Не тратьте силы на нанесение ударов, если не уверены, что сможете сильно поразить цель. Нанесение удара с чрезмерно большим вытягиванием рук рискованно (фот. А). Прежде всего ваш удар слишком слаб, чтобы навредить противнику, если даже и достанет его. Кроме того, вы ставите себя в опасное положение, потому что не сможете защититься от контрудара противника. В-третьих, ногой вы не нейтрализовали ведущую ногу противника и поэтому оставили ему возможность нанести круговой удар ногой в ваши неприкрытые гениталии. Задвигайте противника в угол или к канатам перед нападением. После того, как вы это сделаете, наносите точные удары.

При спарринге на большом расстоянии наносите прямые удары ведущей рукой (фот. X), а круговые удары — кистью вашей задней руки. Правильно оцените расстояние, прежде чем наносить удар. На коротком расстоянии применяйте круговые удары кистью, удары в тело задней рукой или аперкоты, но не ударяйте, если вы слишком далеко (фот. Z).

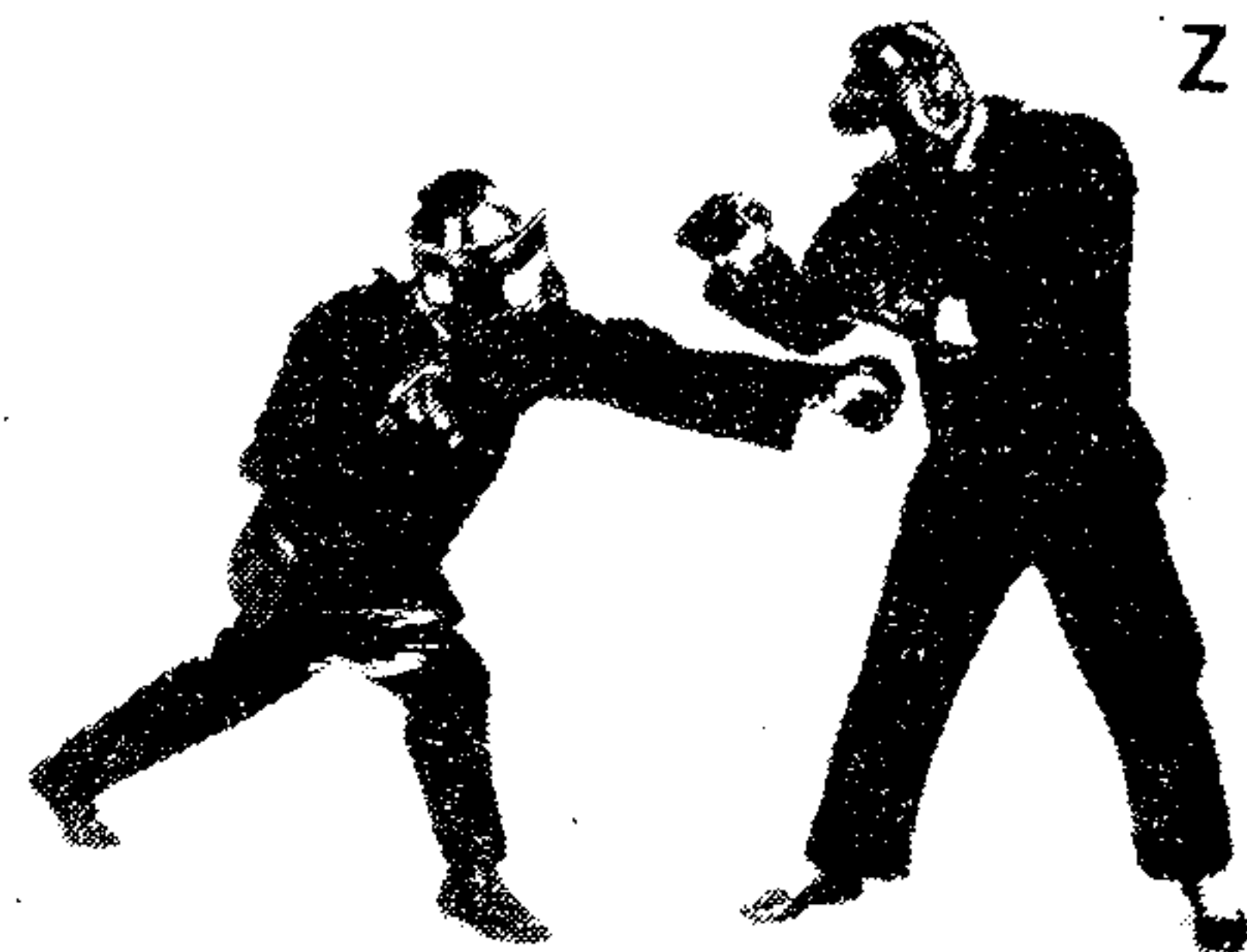
Применяйте эскиваж при ударе. Сильный удар можно нанести только из устойчивой позиции. Время от времени делайте короткий шаг влево, в 10 сантиметров, задней ногой при нанесении удара правой ведущей рукой.

Никогда не ударяйте рукой, если нога у вас не стоит на полу (фот. А).

Будьте уверены в себе при спарринге. Не отстраняйтесь от противника во время нанесения ему удара (фот. А). Иначе ваш удар не будет иметь силы, а противнику вы покажете, что боитесь



X



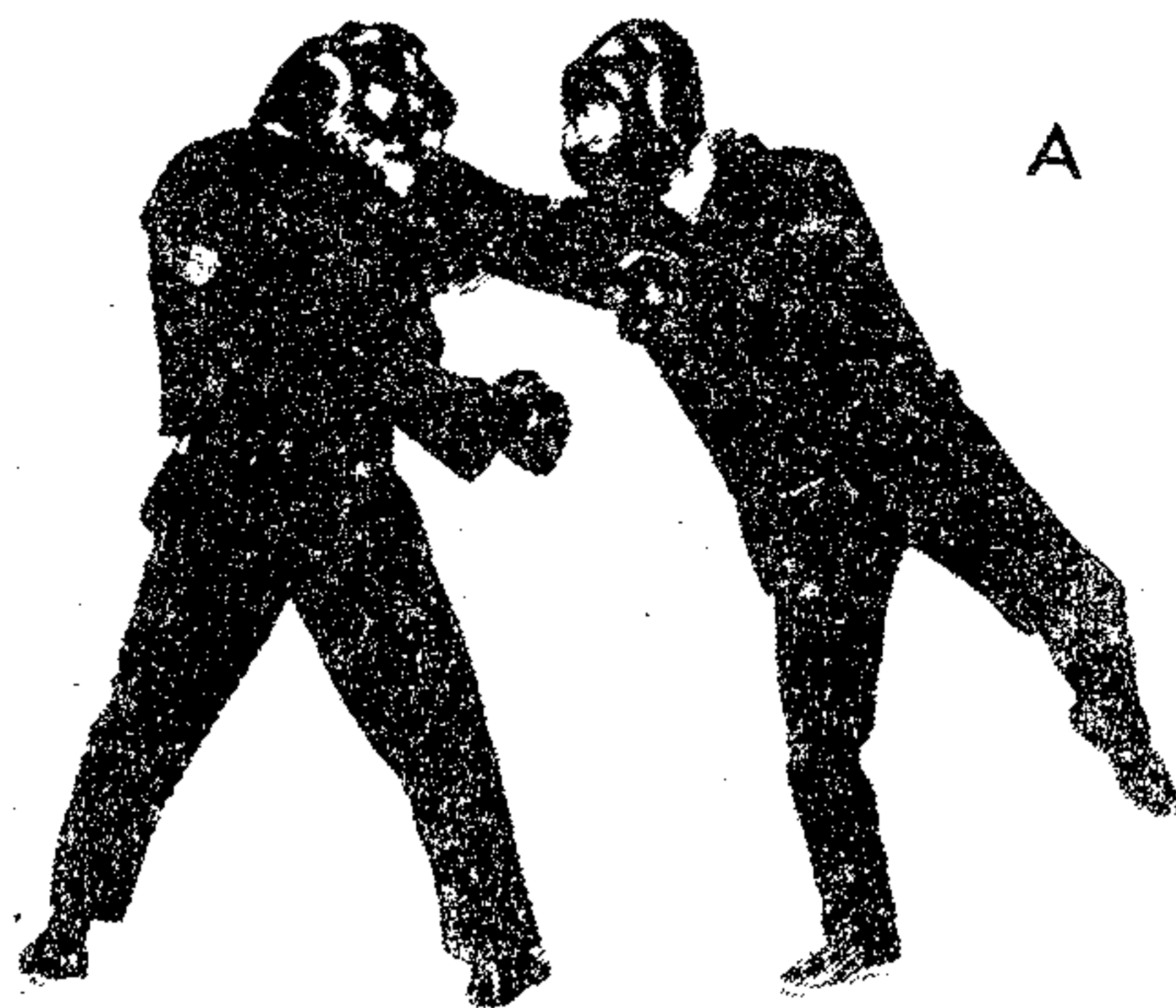
Z

его удара. Ваш страх только придаст ему самоуверенности и уменьшит ваши шансы. Очень плохо и отворачивать голову от удара противника (фот. X). Такое поведение делает вас открытым для дальнейшего нападения противника и помешает вам нанести контрудар.

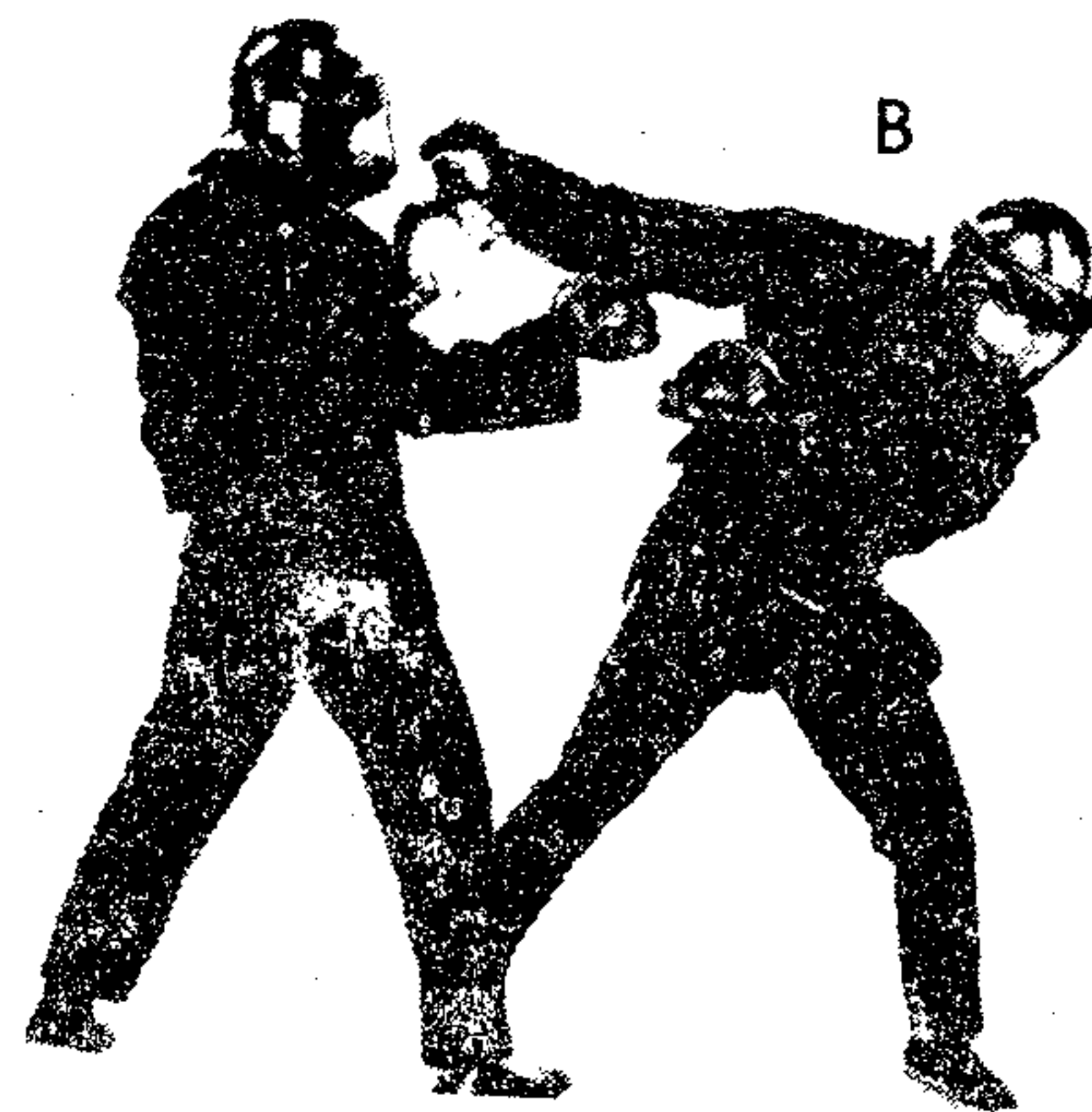
Спарринг очень удобен для того, чтобы вы поняли свои слабости и научились их преодолевать. В настоящем бою делать это будет уже поздно. Вы будете удивлены, когда во время спарринга откроете свои недостатки. Плохие навыки, как например, стойка со сдвинутыми ногами, могут проявиться во время спарринга. Вы заметите это только тогда, когда противник легко сведет вас из равновесия (фот. Y).

Может вы будете отступать с опущенными руками (фот. Z). Но когда вы получите несколько ударов во время спарринга, то быстро научитесь держать руки на нужной высоте.

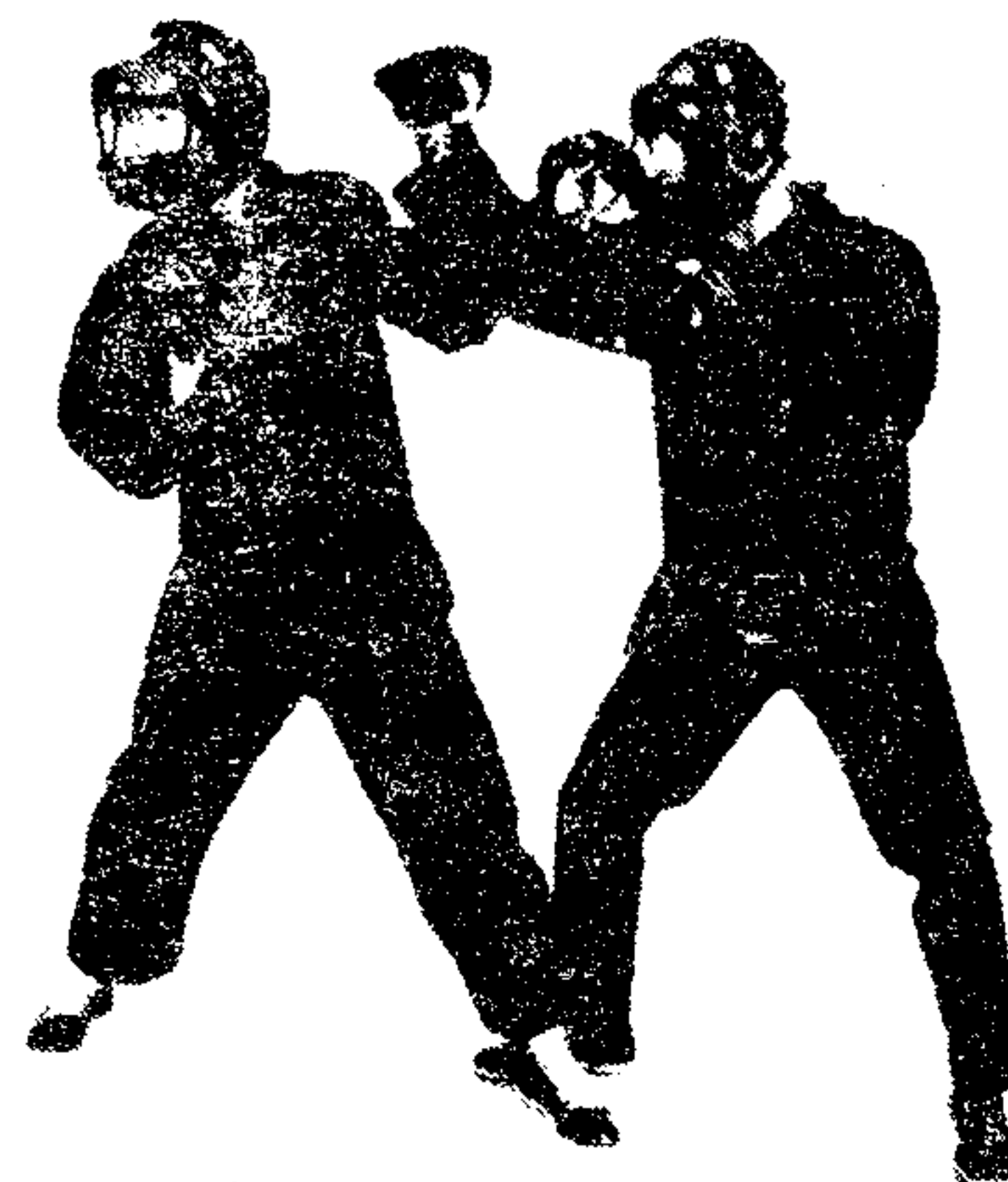
Существует много неожиданностей в бою и всех их вы не сможете точно предвидеть. Вы должны приспособливаться к ситуациям, возникающим во время боя.



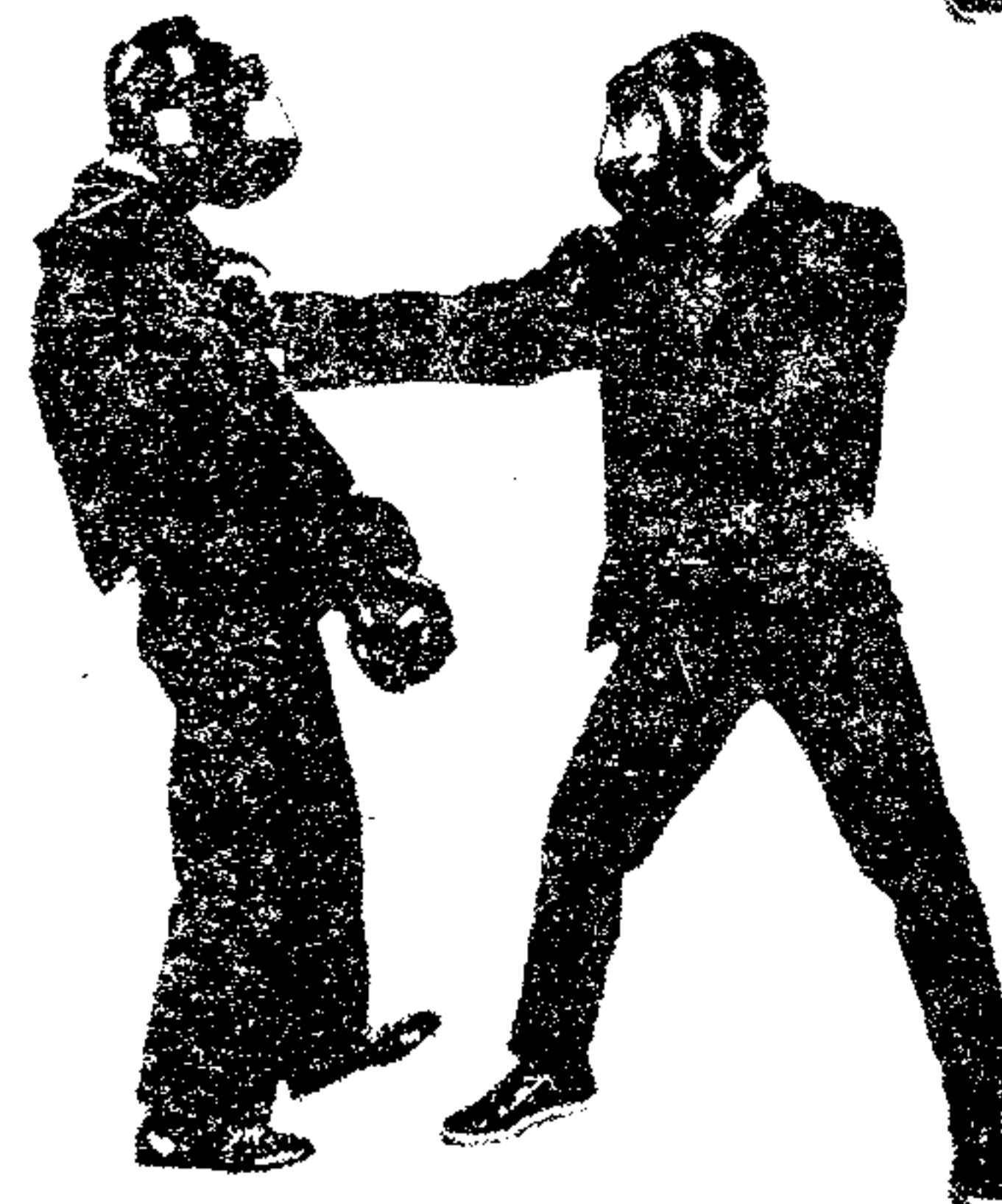
A



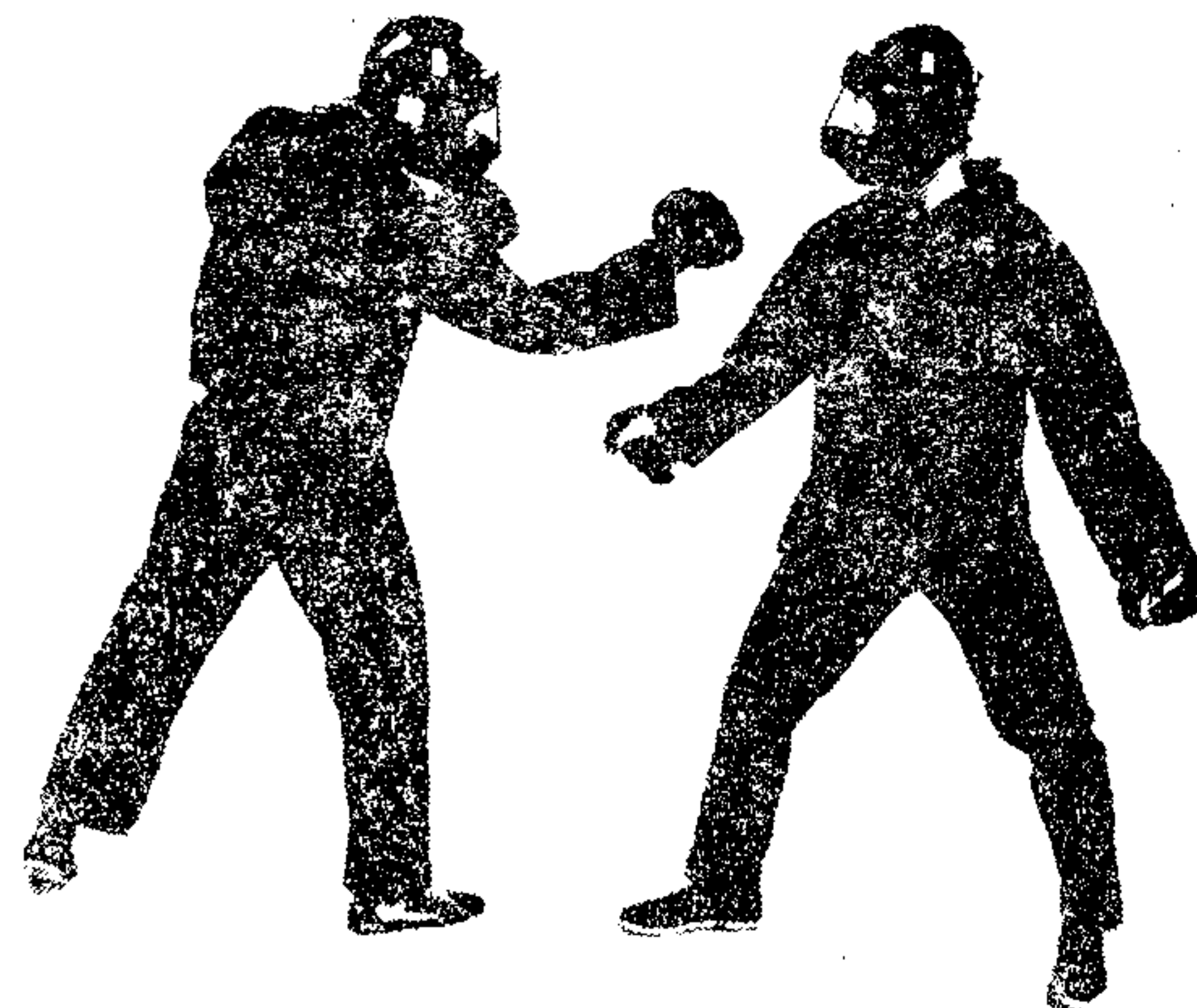
B



X



Y



Z

ИСКУССТВО БОРЬБЫ БРЮСА ЛИ
Книга IV

ТРЕНИРОВКА ТЕХНИКИ

Оформительские работы СОШИВЕ

ISBN N № 5-278-00431-2

Подписано в печать 20.02.92 г. Формат 60x84/16. Печать
офсетная. Объем 6,25 п. л. Заказ 221. Тираж 25,0 тыс.
Цена договорная.

г. Бишкек, ул. Коммунистическая, 68, типография СХИ.

