

Норис Чак, Линда Ли

Брюс Ли. Человек легенда

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Н82

Н82 **Норис Чак**
Брюс Ли. Человек легенда / Норис Чак, Линда Ли – М.: Книга по Требованию,
2026. – 494 с.

ISBN 978-5-8854-2866-8

Издание включает в себя четыре книги серии «Брюс Ли - человек легенда
». Вышедшей в 1990-92г.

1. Методы тренировок Брюса Ли.
2. Воспоминания о Брюсе Ли.
3. Техника и тактика ведения боя. Нападение.
4. Искусство борьбы Брюса Ли. Тренировка техники.

ISBN 978-5-8854-2866-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2026

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2026

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

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 «Интерконтант»
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 60x84 $\frac{1}{16}$. Объем 6,25 печ. л. Зак. 668
Тираж 25000 экз. Цена 10 руб.

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

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. Миловидная медицинская сестричка окрестила новорожденного более американским именем — Брюс Ли. В течение тринадцати лет оно никому ничего не говорило. Контонская 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, принял 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 сопутствовал Брюсу 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 кинопленку, 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 другом Даном Инсанто 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 JKD, 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

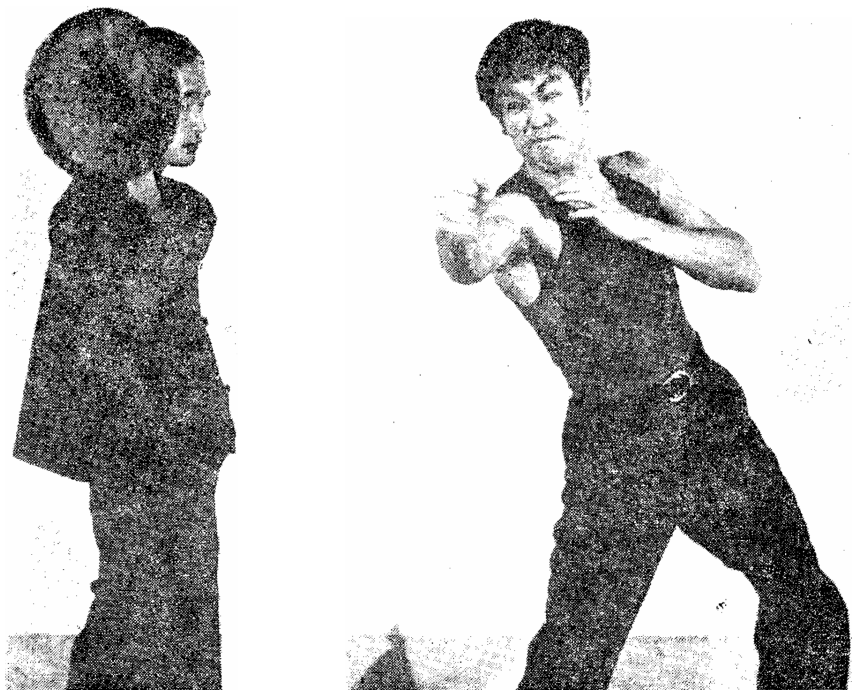
дилантин — лекарство, которое в основном применяется против приступов эпилепсии.

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 Сизтле 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 усовершенствовать 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 боец 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.