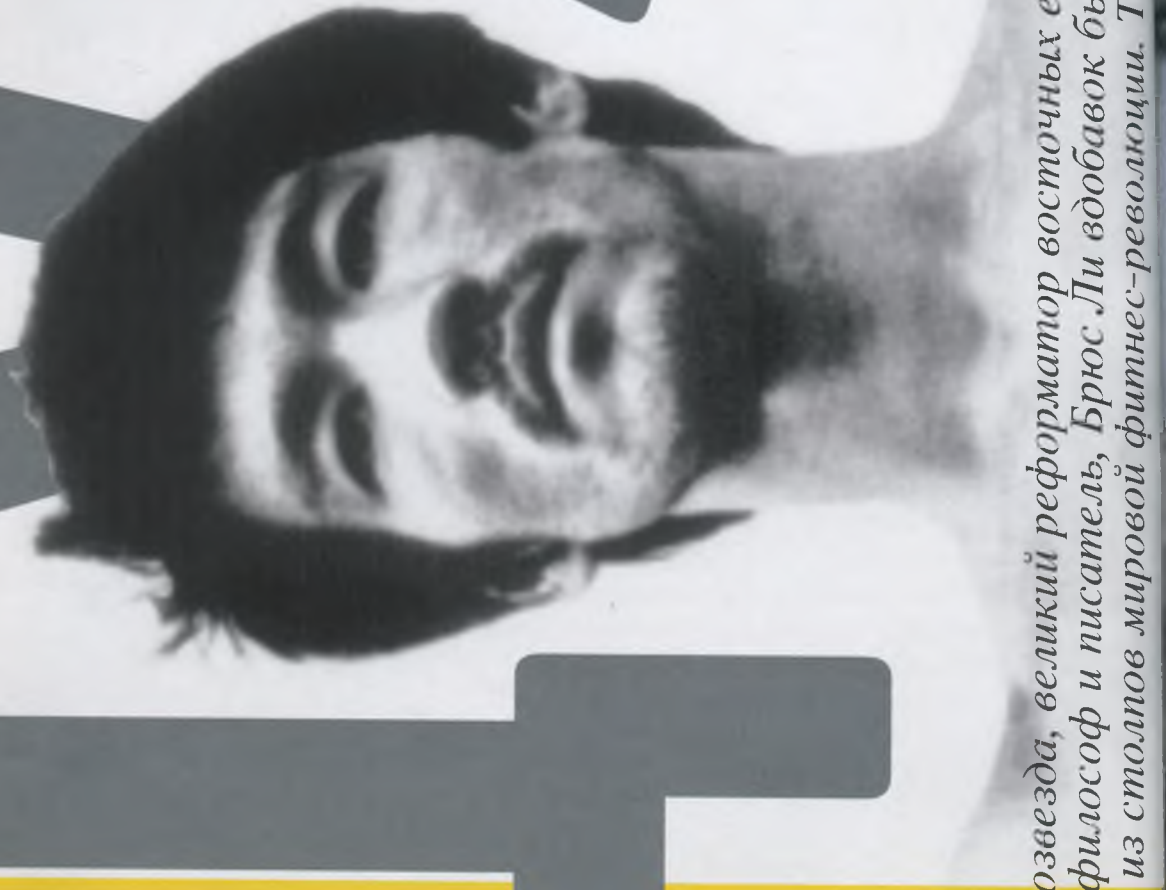


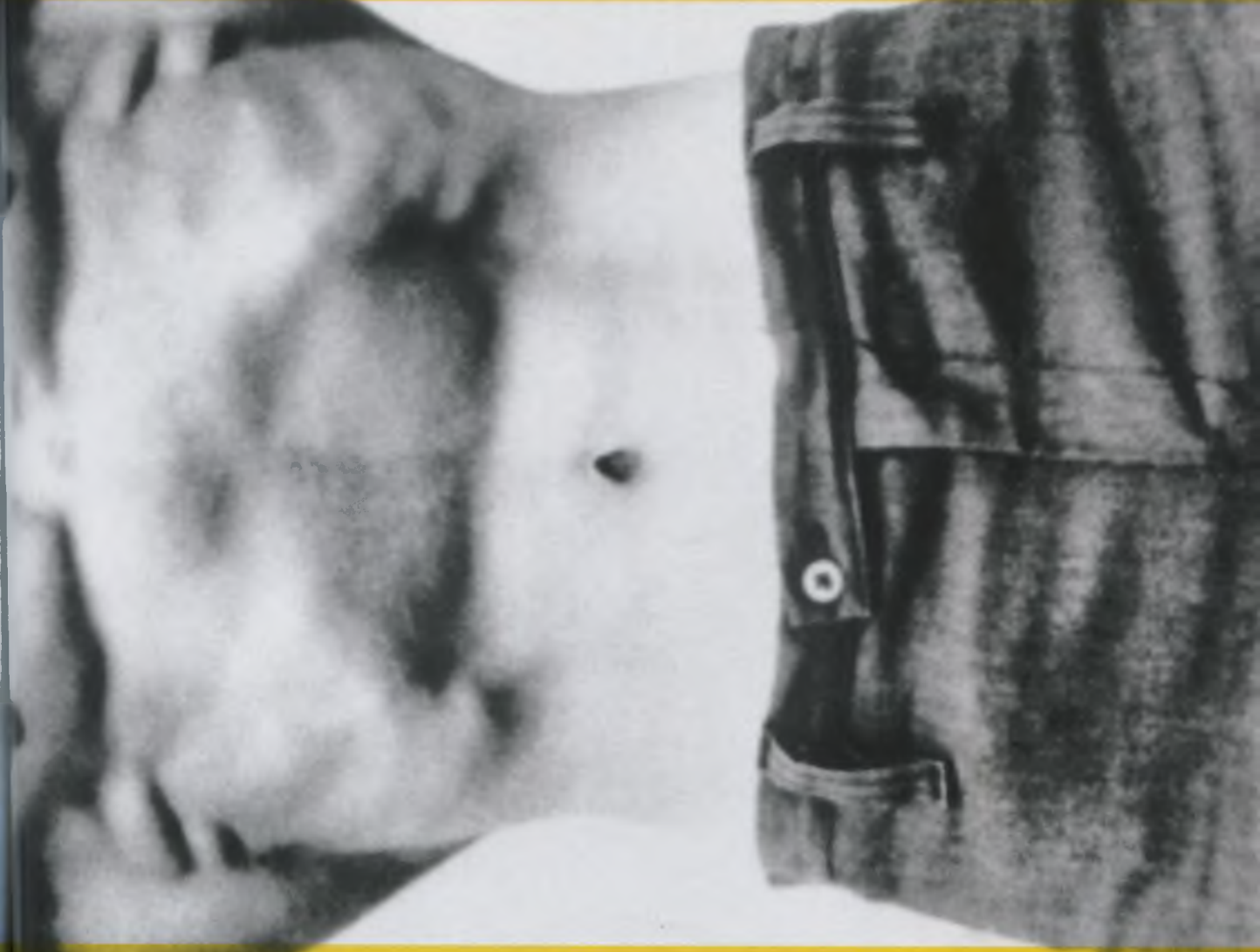
Д Р А К О Н А



Кинозвезда, великий реформатор восточных единоборств, философ и писатель, Брюс Ли вдобавок был одним из столпов мировой фитнес-революции. Ты знал?

Брюс Ли умер за 6 дней до премьеры своего главного фильма "Три шестие Дракона". Днем он принял таблетку от головной боли и прилет немного отключить. Разбудить его уже не смогли. Лекарство вызвало аллергический отек мозга, что и было впоследствии подтверждено результатами официального вскрытия. По мнению, что подобной прозаической версии мало кто поверил. Герой не мог умереть так просто. Тут же нашлись сваттеры, которые расквезали, как к Брюсу Ли на улице приблизился неизвестный буддийский монах и якобы невзначай задел его рукой. Знайки пояснили, что речь шла о знаменитом швейцарском "касани смерти" – таинственном древнем приеме, который вызывает отсроченную гибель жертвы. Ходили и другие слухи, в частности, о подмене таблеток. Как бы там ни было, но смерть, не сохранившая загадки, поставила печать тайны на личности Брюса Ли, которая сама была удлинительной загадкой и такой уже останется, по-видимому, навсегда... В самом деле, как Брюс Ли ухитрился стать признанной звездой восточных единоборств, не только не завоевав ни одного чемпионского звания, но даже на них не посягая?

Откуда взялось в нем тонкое понимание природы кинематографа, позволившее ему предвосхитить рождение жанра экши и даже снять первый голливудский блокбастер в этом жанре, открывший целую кинематографическую эпоху, которой и сегодня не видно конца?.. Следует напомнить, что Голливуд долгое время категорически отторгал азиатское кино, полагая его безнадёжно отсталым и непрофессиональным, и не умеевшим, как и вся Азия, дотянуться до высоких западных стандартов. Гонконгские фильмы Брюса Ли с его полаторской героикой борьбы за справедливость силой голого кулака в Новом Свете называли "тупым мордобоем" и не пускали в широкий прокат. Кто знает, как повернулась бы кинистория, если бы Брюс Ли не уговорил голливудскую компанию "Уорнер бразерс" снять фильм по законам "панхайского жанра"? Благодаря Брюсу Ли, состоялось истинное пришествие Дракона азиатских единоборств на землю западной цивилизации, а вместе с ним и его самурайского духа, который вековыми путями стал духом вздымающегося пада мирной фитнес-революции...



ИТОГ

Брюс Ли вел подробный дневник, в который записывал ход своих бойцовских тренировок.

Вот цифры, суммирующие нагрузку только за один месяц — январь 1968 года.



18600

ударов руками

15

тренировок, посвященных отработке ударов и растяжке

121

сет скручиваний

12

тренировок, включающих работу на развитие скоростных навыков и удары по мешку

128

сетов наклонов корпуса в стороны

21

тренировка на развитие статической силы хвата

129

сетов подъемов ног в вися

19

тренировок для мышц ног

10

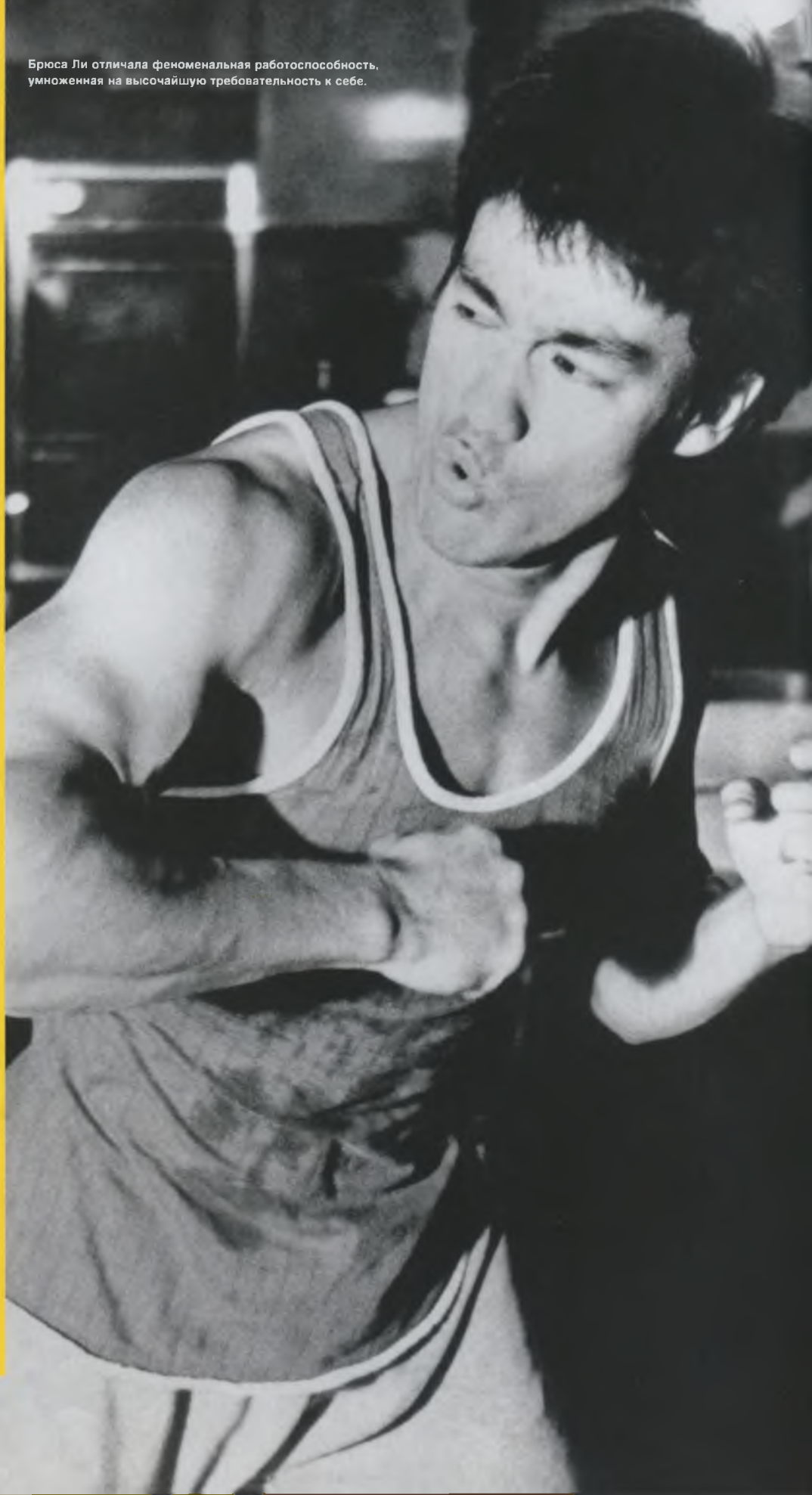
часов бега, включающих спринты и кроссы

5100

ударов раскрытой ладонью

** Не считая силовых тренировок с "железом", которые Брюс Ли обычно проводил через день, а также спаррингов и занятий с учениками.*

Брюса Ли отличала феноменальная работоспособность, умноженная на высочайшую требовательность к себе.



ИЗ КНИГИ “ПУТЬ КУЛАКА”

“Я люблю легкий летний дождь. Он дает мне ощущение покоя и умиротворенности. Я люблю гулять под дождем. Но больше всего на свете я люблю книги. Любые. А еще я люблю честных людей, у которых слово не расходится с делом...”

Жизненный путь Брюса Ли формально увековечен в биографических книгах друзей и членов его семьи. Многие его уникальные приемы засняты на киноплёнку. Однако у Брюса Ли есть еще одна биография, та, которая передается изустно. Она складывается из тех историй, которые рассказывают люди, случайно столкнувшиеся с Брюсом и запомнившие встречу на всю жизнь. Вот что поведал нам Вик Даймон, популярный певец 60-х, которого познакомили с Брюсом на встрече у одного из голливудских продюсеров в 1968 году. Даймон в те дни считал, что обзавелся лучшими телохранителями в мире. Оба были огромного роста, вели себя крайне самоуверенно, причем второй даже не вынимал из угла рта сигарету, следуя за Даймоном. Поскольку Брюс пользовался славой супербойца, то Даймон тут же предложил ему пари, предложив штурмом взять его собственную гримерку накануне концерта. Брюс кивнул и сказал, что за пять секунд вырубит одного охранника, а у второго на спор выбьет

сигарету изо рта. Телохранители лишь усмехнулись. Чтобы у Брюса не было преимущества внезапной атаки, поединок между ним и парочкой гигантов запланировали на определенный час. В назначенный срок один из охранников встал наизготовку у двери, а другой сместился на середину комнаты, прикрывая собой Даймона, который, в свою очередь, напряженно смотрел на стрелку часов. К большому сюрпризу тройцы дальше события развернулись вопреки предполагаемому сценарию. Точно в назначенное время снаружи в дверь последовал удар пушечной силы. Сорванная с петель дверь влетела в комнату, сбила стоящего за ней охранника с ног и похоронила его под собой. (Брюс каким-то седьмым чувством догадался, что по-крайней мере один из охранников встанет под дверью.) Что же касается второго, то уже в следующую секунду молниеносный удар ногой лишил его привычной сигареты. Охранник даже не понял происходящего и лишь успел удивленно выговорить: “Что тут происходит, мать твою?...”

ЦИТАТА

“Западная культура – это одно, а восточная – другое. Можно сказать: “Этой рукой следует делать то, а другой – это. Но обе руки в любом случае лучше”.

Как подтверждают режиссеры, снимавшие Брюса Ли, они никогда не ускоряли изображения, чтобы сделать его удары более быстрыми. Проблема как раз была обратной. Обычные камеры, снимавшие со скоростью 24 кадра в секунду, не успевали зафиксировать молниеносные движения мастера. Так что отдельные эпизоды приходилось переснимать камерой, работавшей со скоростью 30 кадров в секунду и выше.

Ударом раскрытой ладони Брюс Ли мог пробить насквозь боксерский мешок весом 35 кг.

Боковым ударом ноги Брюс Ли заставлял взлететь к потолку боксерский мешок весом 150 кг.

Коротким ударом, амплитуда которого не превышала дюйм (2,5 см), Брюс Ли отбрасывал противника более, чем на 4,5 м.

Скорость удара рукой из опущенного положения у Брюса Ли составляла 0,05 сек.

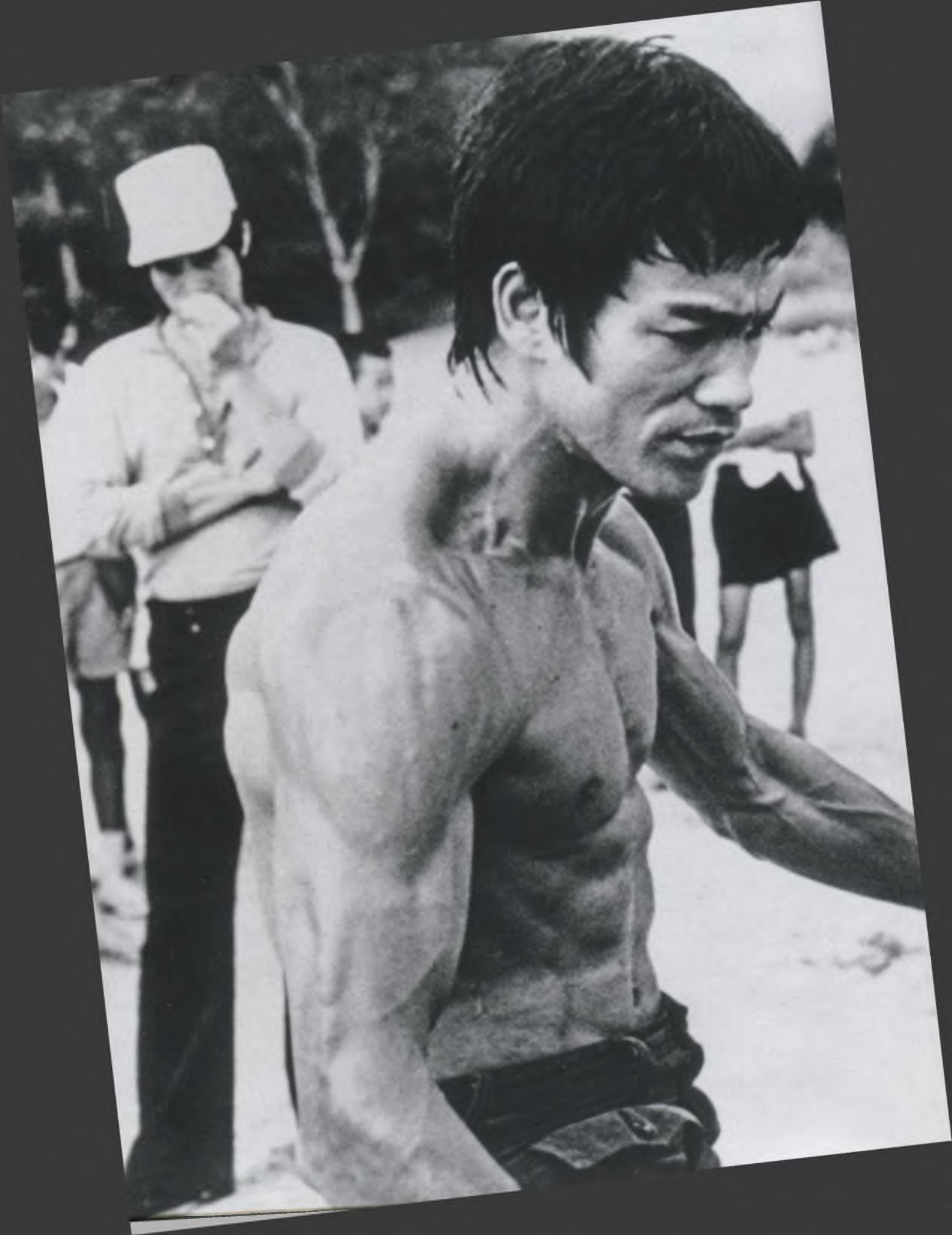
Брюс Ли легко отжимался на двух пальцах, а также на пальцах одной руки.

Брюс Ли мог выполнить одной рукой 50 подтягиваний.

В прыжке движением ноги Брюс Ли тушил свечу, укрепленную в светильнике на высоте 2,5 м.

Брюс Ли удерживал поднятые ноги в стойке на руках в течение 3 мин.

Ударом кулака Брюс Ли гнул стальные стержни на защитном шлеме соперника.





**ИЗ КНИГИ
“ДАО КУН ФУ”**

*“Даже если я умру,
не осуществив всех своих
желаний, то не буду
ни о чем сожалеть. Я делал
то, что считал полезным
и нужным. К тому же
я делал это искренне,
полностью отдаваясь
своему делу.”*

Брюс Ли снискал себе славу непревзойденного мастера восточных единоборств, но по бытовательским меркам ей не соответствовал. Он всегда был аккуратно подстрижен, гладко выбрит и весьма просто одет. Иных особенно удивляло, что у него не было никаких татуировок в азиатском стиле. Другими словами, он совсем не походил на тех ребят, которые считали себя грозой улиц. «Мой сэнсэй как-то сказал мне, что Брюс Ли – лучший из лучших, – вспоминает Марк Каморо, специалист по восточным единоборствам. – Сам я вырос в неблагополучном районе Лос-Анджелеса, и хорошо знал, как выглядят настоящие уличные бойцы. Так что, словам своего учителя я не поверил...» Впервые лично встретившись с Брюсом Ли, Каморо сразу же предложил ему провести спарринг. Ему не терпелось на деле проверить репутацию Брюса, которой он не доверял. Брюс согласился и принял боевую стойку в 3,5 метрах от Каморо. Тот сразу же ринулся вперед, пытаясь сократить дистанцию, однако Ли резко отпнулся назад. «Что за цирк? – озадаченно спросил Каморо. – Ты никак собрался одолеть меня силой мысли?» Однако в то же мгновение его скрутило от боли. Брюс нанес ему удар по область печени. Такое повторялось еще дважды. Брюс не давал Каморо приблизиться, однако сам каким-то непостижимым образом снова и снова наносил ему удары. «Это было похоже на мистику. Я никогда не видел, чтобы человек двигался так быстро», – говорит Каморо.

Через пару лет жизнь снова свела их вместе. Каморо и Брюс встретились за кулисами одного престижного турнира, где именитые бойцы разминались, демонстрируя силу ударов ногами. Каморо досталась почетная роль удерживать в руках большую макивару – подушку, по которой и били спортсмены. Он едва стоял на ногах, выдерживая неслышанно мощные удары. Тут к нему подошел Брюс Ли и спросил: “Ты хочешь увидеть настоящий удар ногой?” Каморо, конечно же, согласился и встал наизготовку, ожидая, что Брюс отойдет и ударит, как остальные, с разбега. Однако Брюс тут же нанес боковой удар ногой с места, который сбил Каморо с ног и отбросил не меньше, чем на 4 метра. “Я как-то попал под машину, – рассказывает Каморо. – Ощущения были точно такими же! Силой удара меня подняло в воздух! С тех пор я свято уверовал, что Брюс Ли – лучший из лучших!”



ИЗ ПИСЬМА ДРУГУ

“Мой дорогой друг, я обрел тебя в этом обделенном нормальными отношениями мире, в этой вызывающей отвращение игре под названием “жизнь элиты”, где главным правилом является наличие выгодной дружбы, и теперь скучаю по нашим незатейливым веселым ужинам в шанхайских ресторанчиках. ...Береги себя и не унывай! Надеюсь, ты продолжаешь тренироваться. Ты удивишься, но лично для меня напряженные тренировки являются единственным видом отдыха...”

Легендарный боец Боло Енг, который принял участие в фильме «Пришествие Дракона», побывал у Брюса Ли дома во время перерыва в съемках. Он застал Брюса слушающим плеер. Через правый наушник доносились звуки шумного города: полицейские сирены, голоса прохожих, сигналы машин... Через левый – лилось журчание горного ручья.

Как пояснил Брюс, он ставит перед собой задачу сконцентрироваться на умиротворяющих звуках природы. На удивленный вопрос Боло Енга «Зачем?» Брюс ответил, что так

он развивает свой слух. Как-никак, во время драки на улице нападающие могут взять тебя в кольцо. И тогда только сверхчуткий слух позволит догадаться о движениях людей за твоей спиной...

«Брюс выдумал упражнение под названием «Свеча», – рассказывает Енг. – Он ложился вдоль скамьи, брался руками за ее изголовье и поднимал абсолютно прямое тело вертикально, опираясь лишь на свои плечи. Сколько я не пробовал, у меня так и не получилось. Брюс – человек-феномен! Я счастлив, что мне выпала честь жить с ним в одно время!»