

A close-up portrait of Bruce Lee with his signature black hair and intense gaze, wearing a black martial arts gi. The background is a soft, out-of-focus grey.

TAO
VAN
JEET
KUNE
DO

HERZIENE EN
UITGEBREIDE EDITIE
2014

Bruce Lee



Inhoud

<i>Inleiding</i>	3	WAPENS	84
<i>Introductie</i>	5	Basisbeginselen	85
MAAK JE GEEST LEEG	13	Het gebruiken van de leads	86
Over Zen	14	Schijnbewegingen maken	87
Kunst van de Ziel	16	Uitlokken van de tegenstander	87
Jeet Kune Do	18	Invechten	88
Georganiseerde Wanhoop	22	Kleinere vechter tegen een grotere vechter	88
De Feiten van Jeet Kune Do	31	Enkele Wapens van Jeet Kune Do	90
De Vormloze Vorm	32	Handtechnieken	90
		Elleboogtechnieken	91
VOORBEREIDING	35	Beentechnieken	91
Training	36	Etc.	92
Warming Up	37	Stoten	97
On-guard Positie	39	De straight lead	97
Het hoofd	42	De ongrijpbare lead	104
De voorste arm en hand	42	De lead naar het lichaam	107
De achterste arm en hand	43	Voortzetting	107
De romp	43	Verdediging tegen een straight lead	109
Stand	43	De lead jab	109
Progressieve Wapen Schema's	45	De lead finger jab	111
Acht Basis Verdedigingsposities	47	De straight rear thrust naar het lichaam	113
Enkele Doelgebieden	50	De rear cross	114
		In een rechtsvoorstaande stand	116
KWALITEITEN	52	De hook punch	117
Coördinatie	53	Lead hook punch	118
Precisie	55	De hook punch met de achterste hand	122
Kracht	56	Shovel hook punch	122
Uithoudingsvermogen	56	De corkscrew hook punch	124
Balans	57	Palm hook	125
Lichaamsgevoel	61	Uppercut	125
Goede Vorm	62	Combinatiestoten	128
Visuele Waarneming	65	Trappen	129
Snelheid	68	Voorbeelden van trappen met de lead	138
Timing	71	Shin/knee kicks	140
Reactietijd	71	Grappling	147
Bewegingstijd	72		
Gebroken ritme	74	VOORBEREIDINGEN	159
Ritme	76	Schijnbewegingen	160
Tempo	77	Uitvoering	163
Stop-hit	78	Parries	164
Counter time	79		
Houding	81		

Manipulaties	171	Hernieuwde Aanval	229
De beat	171	Tactiek	230
De bind	172	Five Ways of Attack	239
De croise	172	Simple Angle Attack	240
De envelopment	172	Immobilization Attack	240
De pressure	173	Progressive Indirect Attack	241
		Attack by Combination	243
		Attack by Drawing	245
BEWEEGLIJKHEID	174		
Afstand	175	JEET KUNE DO	247
Afstand tijdens de aanval	177	Cirkel zonder omtrek	248
Afstand tijdens de verdediging	178	Het is slechts een naam	253
Voetenwerk	178		
De forward shuffle	185	<i>Nawoord</i>	258
De backward shuffle	185	<i>De geschiedenis van jeet kune do</i>	259
De quick advance	185	<i>Opmerkingen</i>	262
De step forward en de step back	185	<i>Aantekeningen van de vertaler bij de</i>	
Circling right	186	<i>nieuwe uitgave</i>	277
Circling left	186	<i>Referenties</i>	284
Step-in/step-out	186	<i>Verklarende woordenlijst</i>	285
De quick retreat	186		
Sidestepping	188		
Ontwijkingstechnieken	192		
Slipping	192		
Ducking	195		
Snap back	195		
Rolling	196		
De sliding roll	196		
De body sway (Bob en Weave)	196		
AANVALLEN	200		
Aanvallen!	201		
Voorbereiding van de aanval	205		
Simple Attack	207		
Compound Attack	211		
Combinaties met trappen	213		
Counterattack	215		
Counterattacks met rechtse lead			
tegen een rechtse straight lead	221		
Counterattacks met de achterste			
hand tegen een rechtse			
straight lead	222		
Counterattacks met de voorste			
hand (rechts) tegen een			
linkse cross	222		
Counterattacks met de achterste			
hand (links) tegen een			
linkse cross	223		
Riposte	225		

武道
釋義



A Taoist Priest

*In een ziel die volledig vrij is
Van gedachten en emoties,
Vindt zelfs de tijger geen ruimte
Om zijn meedogenloze klauwen in te slaan.*

*Een en hetzelfde briesje waait
Over de pijnbomen op de berg
En de eikenbomen in de vallei;
En waarom laten zij dan een ander geluid
horen?*

*Geen denken, geen weerspiegelen,
Volmaakte leegheid:
Toch beweegt daarin iets,
Zijn eigen koers volgend.*

*Het oog ziet het,
Maar geen hand kan het vastpakken –
De maan in de stroom.*

*Wolken en mist,
Zijn transformaties tussen hemel en aarde
Boven hen schijnen eeuwig de zon en de
maan.*

*De overwinning is voor degene
Die zelfs voor de strijd
Niet aan zichzelf denkt,
Verblijvend in de lege geest van de Grote
Oorsprong*

MAAK JE GEEST LEEG

*Beweeg als water.
Sta stil als een spiegel.
Antwoord als een echo.*



Over Zen

Verlichting verkrijgen in de vechtsporten betekent het uitschakelen van alles dat de aandacht afleidt van 'de ware kennis', het 'echte leven'. Tegelijkertijd betekent het *onbegrensde groei* en, inderdaad, dat de nadruk niet zou moeten komen te liggen op de ontwikkeling van het afzonderlijke onderdeel dat opgaat in de totaliteit, maar op de totaliteit die het afzonderlijke onderdeel binnengaat en verenigt.

•••

De manier om *karma* te overstijgen ligt in het juiste gebruik van de geest en de wil. De eenheid van alle leven is een waarheid die alleen volledig kan worden gerealiseerd als onjuiste denkbeelden van een afzonderlijk ik, wiens lot apart van het geheel kan worden beschouwd, voorgoed worden vernietigd.

•••

Leegte is datgene dat precies in het midden staat tussen dit en dat. De leegte is alomvattend, heeft geen tegenpool – het sluit niets uit en is nergens tegen. Het is een levende leegte, omdat alle vormen er uit ontstaan en wie de leegte realiseert wordt gevuld met leven en kracht en de liefde van alles wat leeft.

•••

Het bewustzijn van het zelf is de grootste belemmering voor de juiste uitvoering van alle lichamelijke acties.

Verander in een houten pop: die heeft geen ego, denkt niets, grijpt niet en plakt niet. Laat het lichaam en de ledematen zelf hun gang gaan, in overeenstemming met de discipline die ze hebben ondergaan.

•••

Als niets in je star blijft, zal de wereld om je heen zichzelf openbaren. Wees als water als je beweegt. Wees als een spiegel als je stilstaat. Reageer als een echo.

•••

Het niets kan niet worden gedefinieerd; het zachtste ding kan niet worden vastgelegd.

•••

Ik beweeg en ik beweeg helemaal niet. Ik ben als de maan onder de golven die voor eeuwig doorrollen. Het is niet 'ik die dit doe', maar het is eerder een innerlijke verwezenlijking dat 'dit door mij gebeurt', of 'het doet dit voor mij'. Het bewustzijn van het zelf is de grootste belemmering voor de juiste uitvoering van alle lichamelijke acties.

•••

De lokalisatie van de geest betekent zijn verstarring. Wanneer de geest stopt vrij te stromen als dat nodig is, is het niet meer de geest als zodanig.

Het 'Onbeweegbare' is de concentratie van energie op een bepaalde focus, net als op de as van een wiel, in plaats van verdeling over verstrooide activiteiten.

•••

Hoofdzaak is eerder het doen ervan dan de bereikte resultaten. Er is geen acteur maar actie; er is geen persoon die iets ervaart, maar de ervaring.

•••

Iets te zien zonder dat het is beïnvloed door je persoonlijke voorkeuren of wensen betekent het te zien in zijn eigen zuivere eenvoud.

•••

Kunst bereikt haar hoogtepunt als ze gespeend is van zelfbewustzijn. Iemand is echt vrij op het moment dat hij zich niet langer zorgen maakt over de indruk die hij maakt of zal maken.

•••

De perfecte manier is alleen moeilijk voor hen die kieskeurig zijn. Heb geen voorkeuren, dan zal alles duidelijk zijn. Maak één haarbreedte verschil en hemel en aarde zullen van elkaar worden gescheiden; als je wilt dat de waarheid je duidelijk voor de geest staat wees dan nooit ergens voor of tegen. De strijd tussen 'voor' en 'tegen' is de ergste aan-doening voor de geest.

•••

Wijsheid is niet het goede van het kwade proberen los te rukken, maar er in mee te gaan, net als een kurk die zichzelf aanpast aan de toppen en dalen van de golven.

•••

Geef jezelf over aan ziekte, blijf erbij, houdt het gezelschap – dit is de manier om ervan af te komen.

•••

Een bewering is alleen Zen als het zelf een handeling is en geen verband houdt met datgene dat erin wordt beweerd.

•••

In het boeddhisme is er geen plaats voor moeite doen. Wees gewoon en niet speciaal. Eet je eten, laat je ingewanden werken, geef water door en als je moe bent, ga dan liggen. De onwetende zal me uitlachen, maar de wijze zal het begrijpen.

Iets te zien zonder dat het is beïnvloed door je persoonlijke voorkeuren of wensen betekent het te zien in zijn eigen zuivere eenvoud.



Veranker niets met betrekking tot jezelf. Ga snel voorbij, net als de niet-bestaanden en wees stil als zuiverheid. Zij die winnen verliezen. Ga anderen niet vooraf, volg ze altijd.

•••

Ren niet weg; laat gaan. Zoek niet, want het zal komen wanneer je het het minst verwacht.

•••

Geef denken op, alsof je het niet opgeeft. Observeer technieken alsof je ze niet observeert.

•••

Vastomlijnd lesgeven bestaat niet. Het enige dat ik verschaft is een geschikt medicijn voor een specifieke aandoening.

•••

Het achtvoudige pad van het boeddhisme

De acht eisen om het lijden te elimineren door valse waarden te corrigeren en waarlijk inzicht in de betekenis van het leven te geven, zijn als volgt opgesomd:

1. *Juiste zienswijzen (begrijpen)*: Je moet duidelijk zien wat verkeerd is.
2. *Juiste doel (streven)*: Besluit om genezen te worden.
3. *Juiste spraak*: Spreek zo alsof je ernaar streeft om genezen te worden.
4. *Het juiste gedrag*: Je moet handelen.
5. *Juiste roeping*: Je middelen van bestaan mogen niet botsen met je therapie.
6. *Juiste inspanning*: De therapie moet vooruit gaan op 'een snelheid die zichzelf in stand houdt', de kritieke snelheid die kan worden aangehouden.
7. *Juiste bewustzijn (controle over gedachten)*: Je moet het voortdurend voelen en er voortdurend aan denken.
8. *Juiste concentratie (meditatie)*: Leer na te denken met de diepe geest.

Kunst van de Ziel

Het doel van kunst is om een innerlijke visie in de wereld te projecteren, om in esthetische creatie de diepste psychische en persoonlijke ervaringen van een mens te verkondigen. Het doel is die ervaringen begrijpelijk te laten zijn en algemeen kenbaar binnen het totale raamwerk van een ideale wereld.

•••

Kunst onthult zichzelf in het psychische inzicht in het innerlijke wezen van dingen en geeft

Vastomlijnd lesgeven bestaat niet. Het enige dat ik verschaft is een geschikt medicijn voor een specifieke aandoening.

vorm aan de verbinding tussen de mens en het *niets*, met het karakter van het absolute.

•••

Kunst is een levensuiting en gaat zowel tijd als ruimte te boven. We moeten onze eigen ziel met behulp van kunst gebruiken om een nieuwe vorm en een nieuwe betekenis te geven aan de natuur of de wereld.

•••

De uitdrukingskracht van een kunstenaar is het zichtbaar maken van zijn ziel, zijn opleiding, alsmede het tentoonstellen van zijn 'innerlijke rust'. Achter iedere beweging wordt de muziek van zijn ziel zichtbaar gemaakt. Anders is elke beweging leeg en een lege beweging is net als een leeg woord – betekenisloos.

•••

Schakel 'wollig' denken uit en functioneer vanuit je basis.

•••

Kunst is nooit versiering, verfraaiing; in plaats daarvan is het een werk van verlichting. Met andere woorden: kunst is een techniek om vrijheid te verwerven.

•••

Kunst vraagt om een volledige beheersing van technieken, ontwikkeld door reflectie in de ziel.

•••

'Ongekunstelde kunst' is een artistiek proces in de kunstenaar. De betekenis ervan is *kunst van de ziel*. Alle verschillende bewegingen van alle gereedschappen samen betekenen een stap op weg naar de absolute esthetische wereld van de ziel.

•••

Creatie in kunst is de psychische ontplooiing van de persoonlijkheid, die zijn wortels heeft in het *niets*. Het gevolg is een verdieping van de persoonlijke dimensie van de ziel.

•••

Ongekunstelde kunst is de kunst van de ziel in rust, als maanlicht weerspiegeld in een diep meer. Het ultieme doel van de kunstenaar is om zijn dagelijkse activiteiten te gebruiken om een oude meester van het leven te worden en op die manier een basis te leggen voor de kunst van leven. Meesters in alle takken van kunst moeten op de eerste plaats levenskunstenaars zijn, omdat de ziel alles schept.

'Ongekunstelde kunst' is een artistiek proces in de kunstenaar. De betekenis ervan is *kunst van de ziel*.



Alle vage denkbeelden moeten verdwijnen voordat een leerling zichzelf meester kan noemen.

•••

Kunst is de weg naar het *absolute* en naar de essentie van het menselijk leven. Het doel van kunst is niet de eenzijdige promotie van geest, ziel en zintuigen, maar het *open stellen* van alle menselijke capaciteiten – gedachten, gevoel, wil – voor het levensritme van de wereld der natuur. Zo zal de stemloze stem worden gehoord en het zelf zal ermee in harmonie worden gebracht.

Artistieke vaardigheid houdt daarom geen artistieke perfectie in. Het blijft eerder een voortdurend middel voor of weerspiegeling van een bepaalde stap in geestelijke ontwikkeling, waarvan de perfectie niet kan worden gevonden in uiterlijke kenmerken, maar die van de menselijke ziel moet uitstralen.

•••

De artistieke activiteit ligt dus niet in de kunst zelf. Het dringt door in een diepere wereld, waarin alle vormen van kunst (van dingen die van binnenuit worden ervaren) samenvloeien en waarin de harmonie van de ziel en de kosmos in het *niets* haar resultaat heeft in de werkelijkheid

•••

Het is inderdaad moeilijk om de situatie simpelweg te zien – onze geest is heel complex – en het is gemakkelijk om iemand te leren vaardig te zijn, maar het is moeilijk om hem zijn eigen houding te leren.

Daarom is het artistieke proces realiteit en de realiteit is de waarheid.

•••

Het pad naar de waarheid (*Niet versplinterd, maar als geheel zien – Krishnamurti*)

1. *Zoeken naar de waarheid*
2. *Bewust zijn van de waarheid (en haar bestaan)*
3. *Waarnemen van de waarheid (haar essentie en richting – als het waarnemen van beweging)*
4. *De waarheid begrijpen*
5. *Het ervaren van de waarheid*
6. *Het eigen maken van de waarheid*
7. *Het vergeten van de waarheid*
8. *De drager van de waarheid vergeten*
9. *Keer terug naar de oorspronkelijke bron waar de waarheid uit voortkomt*
10. *Vind rust in het niets*

Jeet Kune Do

Om redenen van zekerheid, wordt het onbegrensde leven veranderd in iets levenloos, een gekozen patroon dat beperkt. Om Jeet Kune Do te kunnen begrijpen moet je al je idealen, patronen en stijlen overboord gooien; in feite moet je dat zelfs doen met de

denkbeelden over wat in Jeet Kune Do ideaal is en wat niet. Kun je een situatie bekijken zonder het een naam te geven? Het een naam te geven, er een woord van maken, veroorzaakt angst.

•••

Het is inderdaad moeilijk om de situatie simpelweg te zien – onze geest is heel complex – en het is gemakkelijk om iemand te leren vaardig te zijn, maar het is moeilijk om hem zijn eigen houding te leren.

•••

Jeet Kune Do geeft de voorkeur aan vormloosheid, opdat het alle vormen kan aannemen en aangezien Jeet Kune Do geen vorm heeft past het bij alle stijlen. Het resultaat is dat Jeet Kune Do alle manieren gebruikt, door geen enkele wordt beperkt en bovendien elke techniek of elk middel gebruikt om het doel te bereiken.

•••

Begin aan Jeet Kune Do met als uitgangspunt het onder controle krijgen van de wil. Vergeet het winnen of verliezen; vergeet trots en pijn. Laat je tegenstander je huid aanraken en jij slaat in op zijn lichaam; laat hem op jouw lichaam inslaan en jij breekt zijn botten; laat hem jouw botten breken en jij doodt hem! Maak je geen zorgen over een veilige ontspanning – leg je leven in zijn handen.

•••

De grote fout is om vooruit te lopen op de uitslag van het treffen; je moet er niet aan denken of dit eindigt in een overwinning of een verlies. Laat de natuur haar beloop hebben en je wapens zullen op het juiste moment toeslaan.

•••

Jeet Kune Do leert ons om niet terug te kijken als de koers eenmaal is bepaald. Het beschouwt leven en dood zonder vooroordeel.

•••

Jeet Kune Do vermijdt oppervlakkigheid, doordringt het complexe, gaat naar de kern van het probleem en duidt uiterst nauwkeurig de sleutelfactoren aan.

•••

Jeet Kune Do draait nergens omheen, neemt geen kronkelige omwegen en gaat direct op het doel af. *Eenvoud is de kortste weg tussen twee punten.*

•••

Jeet Kune Do is gewoon ‘vereenvoudigen’. Het is jezelf zijn; het is realiteit in haar ‘zijn’.

Jeet Kune Do vermijdt oppervlakkigheid, doordringt het complexe, gaat naar de kern van het probleem en duidt uiterst nauwkeurig de sleutelfactoren aan.



Dus 'zijn' is de betekenis – vrij zijn in de primaire betekenis, niet beperkt door gehechtheden, beperkingen, partijdigheid, complexiteiten.

•••

Jeet Kune Do is verlichting. Het is een levenswijze, een streven naar wilskracht en controle die, echter, verlicht moet zijn door intuïtie.

•••

Terwijl hij wordt getraind moet de leerling op alle manieren actief en dynamisch zijn. Maar in het echte gevecht moet zijn geest kalm zijn en niet afgeleid. Hij moet het gevoel hebben dat er niets ernstigs aan de hand is. Als hij naar voren stapt moeten zijn stappen licht en zeker zijn, zijn ogen niet strak, krankzinnig kijkend naar de tegenstander. Zijn gedrag moet op geen enkele wijze afwijken van zijn alledaagse gedrag, er moet geen verandering plaats vinden in zijn uitdrukking, niets moet het feit verraden dat hij in een dodelijke strijd is verwickeld.

•••

De gereedschappen, je natuurlijke wapens, hebben een dubbel doel:

1. Om de tegenstander die voor je staat te vernietigen – vernietiging van zaken die vrede, gerechtigheid en menselijkheid in de weg staan.
2. Om je eigen impulsen, veroorzaakt door zelfbehoud, te vernietigen. Om alles wat je dwars zit te vernietigen. Niet om iemand te verwonden, maar om je eigen hebzucht, woede en dwaasheid te overwinnen. Jeet Kune Do is op jezelf gericht.

•••

Trappen en stoten zijn gereedschappen om het ego uit te schakelen. Ze vertegenwoordigen de kracht van intuïtieve of instinctieve directheid die, in tegenstelling tot het intellect of het gecompliceerde ego, zichzelf niet verdeelt en zijn eigen vrijheid in de weg staat. De gereedschappen bewegen vooruit, zonder om of opzij te kijken.

•••

Vanwege de puurheid van hart en de leegheid van geest die de mens eigen is, zullen zijn gereedschappen in deze eigenschappen delen en hun rol spelen met de hoogste graad van vrijheid. De gereedschappen zijn het symbool van de onzichtbare geest, en houden geest, lichaam en de ledematen volop bezig.

•••

Het ontbreken van stereotype techniek als het wezen betekent totale vrijheid. Alle lijnen en bewegingen zijn functioneel.

•••

Het niet-hechten als de basis is de oorspronkelijke natuur van de mens. Normaliter gaat

Jeet Kune Do
is gewoon
'vereenvoudi-
gen'.



The art of Jeet Kune Do is simply to simplify.

Jeet Kune Do avoids the superficial, penetrates the complex, goes to the heart of the problem and pinpoints the key factors.

Jeet Kune Do does not beat around the bush. It does not take winding detours. It follows a straight line to the objective. Simplicity is the shortest distance between two points.

Jeet Kune Do favors formlessness so that it can assume all forms, and since Jeet Kune Do has no style, it can fit in with all styles. As a result, Jeet Kune Do utilizes all ways and is bound by none, and likewise uses any techniques or means which serve its end.

Echt 'zo-zijn' is het wezen van het denken en denken is de functie van echt 'zo-zijn'.

gedachte vooruit zonder te stoppen; verleden, heden en toekomst gaan door als een ononderbroken stroom.

...

Het ontbreken van denken als doctrine betekent niet meegesleurd te worden door denken in het proces, niet bezoedeld te worden door externe objecten, in gedachten te zijn, maar zonder te denken.

...

Echt 'zo-zijn' is het wezen van het denken en denken is de functie van echt 'zo-zijn'. Aan 'zo-zijn' te denken, het in gedachten te definiëren, betekent het te bezoedelen.

...



Focus de geest en maak hem zo alert dat hij onmiddellijk de waarheid, die overal is, aanvoelt. De geest moet worden bevrijd van oude gewoontes, vooroordelen, beperkende gedachteprocessen en zelfs het normale denken.

•••

Schraap al het vuil weg dat jouw wezen heeft verzameld en onthul realiteit in haar 'zijn', of haar 'zo-zijn', of in haar naaktheid, wat overeenkomt met het boeddhistische concept van leegheid.

•••

Leeg je beker, opdat die kan worden gevuld; wordt leeg om totaliteit te verkrijgen.

Georganiseerde Wanhoop

In de lange geschiedenis van de vechtsporten schijnt het instinct om te volgen en te imiteren inherent te zijn aan de meeste vechtsporters, zowel leraren als studenten. Dit is gedeeltelijk te wijten aan de menselijke neiging en gedeeltelijk aan de starre tradities van verschillende soorten stijlen. Daarom is het zeer moeilijk een vernieuwende, originele meester te vinden. De noodzaak voor een 'wijzer van de weg' weerklinkt.

•••

Leeg je beker, opdat die kan worden gevuld; wordt leeg om totaliteit te verkrijgen.

Iedere man behoort tot een stijl die beweert de waarheid in pacht te hebben, met uitsluiting van alle andere stijlen. Deze stijlen worden tot instituten met hun uitleg van de 'Weg'. Ze analyseren en isoleren grondig de harmonie van hardheid en zachtheid en stellen ritmische vormen vast als de typerende toestand van hun technieken.

•••

In plaats van de strijd aan te gaan in het 'zo-zijn', brengen de meeste vechtsportsystemen dan een 'ingewikkelde warboel' bijeen die beoefenaren belemmert en ze afleidt van de feitelijke realiteit van het gevecht, die simpel en direct is. In plaats van direct naar de kern van dingen te gaan, worden mooie vormen (georganiseerde wanhoop) en kunstmatige technieken ritueel getraind om het werkelijke gevecht na te bootsen. Dus in plaats van te 'zijn' in het gevecht, 'doen' deze beoefenaren iets 'aan' het gevecht.

•••

Nog erger is dat super mentale krachten en geestelijke ditjes en geestelijke datjes wanhopig worden geïntegreerd totdat deze beoefenaren steeds verder terechtkomen in mysterie en abstractie. Al dat soort dingen zijn vergeefse pogingen om de voortdurend veranderende bewegingen in het gevecht tegen te houden en vast te leggen en ze als een lijk te ontleden en analyseren.

