

# BRUCE LEE

## El arte de expresarse con el cuerpo

Bajo la dirección de *John Little*





## ÍNDICE

<i>Prólogo, por Allen Joe</i> .....	7
<i>La preparación encuentra la oportunidad, por Linda Lee Cadwell</i> .....	13
<i>Prefacio, por John Little</i> .....	17
<i>Lo que dice la gente del "físico de Lee"</i> .....	23
<i>Introducción</i> .....	25
1. El afán de fuerza .....	35
2. Ejercicio sin movimiento: Los ocho ejercicios isométricos básicos .....	49
3. Operación pesas: La rutina del culturista principiante .....	57
4. La rutina general (global) del desarrollo.....	67
5. La rutina de los 20 minutos de fuerza y forma.....	75
6. La rutina del entrenamiento en secuencias (circuito) para un estado físico pleno .....	83
7. La rutina del entrenamiento en circuito para una musculatura incrementada.....	95
8. La rutina de <i>Operación Dragón</i> para las artes marciales .....	109
9. Especialización: Abdominales.....	119
10. Especialización: Antebrazos.....	127
11. Los siete ejercicios principales de Bruce Lee para cuello y hombros.	141
12. Los diez ejercicios principales de Bruce Lee para el pecho.....	149
13. Los once ejercicios principales de Bruce Lee para la espalda .....	155
14. Los once ejercicios principales de Bruce Lee para los brazos .....	165
15. Los once ejercicios principales de Bruce Lee para piernas y gemelos	173
16. El tao de la flexibilidad .....	185
17. La "energía del mundo real": La conexión cardíaca .....	203
18. Energía aplicada: Entrenamiento con el "saco pesado" .....	217
19. Entrenamiento interválico para las artes marciales .....	227
20. Combustible para el dragón (nutrición).....	235

21. Un día de la vida de Bruce Lee: Un vistazo a su modo de entrenamiento .....	249
22. La vida de Bruce Lee: Extracto de sus diarios personales de entrenamiento .....	267
23. Recopilación de las rutinas personales de entrenamiento de Bruce Lee .....	293
24. Rutinas de entrenamiento diseñadas por Bruce Lee para sus alumnos.....	331

## APÉNDICES

A. Estadísticas vitales de Bruce Lee .....	341
B. La "máquina de musculación" de Bruce Lee: El retorno a la <i>Marcy Circuit Trainer</i> .....	343
<b>Notas sobre las fuentes</b> .....	351
<b>Índice alfabético</b> .....	357

# PRÓLOGO

Allen Joe

Cuando me pidieron que escribiera este prólogo para uno de los volúmenes definitivos de John Little sobre la vida, el arte y la filosofía de Bruce Lee me pregunté a mí mismo: ¿por dónde empiezo?

¿Cómo podría articular de la forma adecuada las emociones y el calor tan abrumadores que siente mi corazón por un hombre al que he conocido durante treinta años? ¿Cómo comunico la presencia de un hombre que fue –y sigue siendo– tan influyente en mi vida y de tanta confianza para mí y para mi mujer, Annie, que es más que un miembro de la familia? En efecto, Bruce Lee fue tan buen amigo mío que todavía conservo una fotografía suya en mi cartera, incluso dos décadas después de su muerte. Es un verdadero honor para mí que se me haya brindado la oportunidad de dedicarle unas palabras a mi amigo, Bruce Lee.

Considero que un buen modo de empezar es responder a la pregunta que más frecuentemente me han formulado: ¿cómo conociste a Bruce Lee? Le conocí en Seattle en 1962, cuando mi familia y yo fuimos a visitar una Feria Mundial allí. James Lee, un amigo mío de la infancia (sin ninguna relación con Bruce), había oído hablar a su hermano sobre Bruce y su destreza en las artes marciales y su habilidad bailando el chachachá. James me pidió que fuera a ver a “ese gato” y comprobara si era bueno. Y para mi sorpresa lo era, por no decir algo más.

Me dijeron que Bruce trabajaba en un restaurante chino en Seattle llamado Ruby Chow’s, así que fui, pedí un whisky escocés y esperé a que llegara. Pasados unos minutos entró un joven bien vestido; se le veía seguro de sí mismo, casi demasiado orgulloso, según su modo de comportarse. Pensé para mis adentros: “Éste debe de ser Bruce Lee”. Después de presentarme, Bruce me pidió que le mostrara algo del kung-fu que había aprendido en California. Realicé una postura del estilo *sam seeng kune* y Bruce dijo: “Bastante bien, Allen”. Me pidió que intentara darle un puñetazo y, cuando lo hice, simplemente me agarró del brazo y tiró de mí (utilizando una técnica de kung-fu llamada *lop sao*) tan fuerte que sentí como si me hubieran dado un latigazo. Eso fue el principio de una gran amistad.

Como es obvio, le transmití a James inmediatamente lo impresionado que quedé con las habilidades de Bruce. Más tarde James invitó a Bruce a Oakland (donde ambos vivíamos) para que le hiciera una visita. Todavía conservo fotos de esta visita, cuando conoció a James. En otra ocasión, Bruce vino a visitarme a mí y retiramos todas las sillas y mesas –no para practicar el kung-fu, sino para que Bruce hiciera una exhibición de chachachá–. Definitivamente, Bruce tenía ritmo y seguía el compás. Tras unas cuantas visitas, Bruce decidió mudarse a Oakland en 1964. Aceptó la oferta de James de quedarse en su casa con su familia. La mujer de James había fallecido recientemente, así que la nueva novia de Bruce, Linda, cuidaría de los dos hijos de James.

Por aquel entonces, James y yo, junto con un amigo que estudiaba en Oakland, George Lee, levantábamos pesas para aumentar nuestra fuerza y moldear nuestros músculos. Antes de conocer a Bruce, yo había competido en concursos de culturismo y había sido entrenado por Ed Yarrick con algunos de los mejores culturistas y aficionados al *fitness* de la época –hombres como Steve Reeves, Jack Lalanne, Clancy Ross, Jack Delinger y Roy Hilligan–. Cuando Bruce se acababa de mudar a Oakland estaba en los huesos. Creo que la feroz competitividad de Bruce, tras haber visto la complexión de nuestros cuerpos –¡como los cuerpos de tres chinos juntos!–, favoreció su desarrollo. Le regalé su primer juego de pesas y trabajó con ellas incansablemente. Visto el resultado en las películas de Bruce, creo que es acertado decir que contribuyeron en gran parte a su éxito.

El primer hijo de Bruce y Linda, Brandon, nació cuando vivían en Oakland. De hecho, cuando Linda estaba embarazada de Brandon, se dio el famoso altercado de Bruce con el experto en kung-fu que intentó evitar que Bruce enseñara su técnica a los estudiantes que no eran chinos. Aunque Bruce ganó la pelea, no se sentía satisfecho con su actuación –era muy típico de Bruce intentar encontrar la manera de mejorar una técnica en la cual ya había alcanzado un nivel impresionante–. Después de aquello le pregunté a Bruce lo que había pasado y comentó que le había llevado demasiado tiempo conseguir que su oponente se rindiera. Esto desembocó en la plantación de las semillas de las que florecería su arte del *jeet kune do*. Desde aquel momento, Bruce se esforzaba constantemente por mejorar, tanto física, como mentalmente, así como por investigar a fondo los mecanismos y la ciencia del combate con el fin de aprender formas más efectivas y eficaces de dominar al adversario. Como descubrió que estaba excesivamente involu-

crado tras el incidente, Bruce decidió incrementar su intenso entrenamiento físico.

Un año más tarde, Bruce se mudó a Los Ángeles. De vez en cuando venía a visitarnos a Oakland. A veces traía a sus estudiantes de Los Ángeles Ted Wong y Dan Inosanto. James, George y yo viajábamos a Los Ángeles en ocasiones especiales, como los cumpleaños de Bruce y de Linda, con lo que volvíamos a unirnos “los cuatro mosqueteros” –Bruce, James, George y yo–. Todavía recuerdo la vez en la que visitamos a Bruce en “El avispon verde” y tuvimos que dormir junto al gran perro danés de Bruce, Bo. Otro recuerdo que conservo es el de cuando nació Shannon, la hija de Bruce y Linda. Por aquel entonces, Bruce había ganado bastante peso entrenando y su cuerpo era asombroso. También durante esta visita, Bruce me mostró en privado esa ahora famosa frase que había escrito para motivarse<sup>1</sup>.

Mucha gente dice que Bruce iba adelantado a su época, pero no lo estaba tanto para parecer excéntrico o no pertenecer a este mundo. Lo describiría mejor si dijera que estaba tan en armonía consigo mismo y con el mundo que le rodeaba, que parecía estar adelantado a su época. Vestía muy bien y se relacionaba con toda la gente y sus situaciones. Además, Bruce siempre supo exactamente lo que quería en la vida. Su concentración y su determinación le ayudaron a conseguir tal éxito en su corta vida.

Abrí una verdulería en Oakland, a la que Bruce venía a menudo a visitarme. Recuerdo una ocasión en la que Bruce estuvo en la tienda durante ocho horas esperando a Linda para darle una sorpresa por su cumpleaños. Utilizando papel de carnicería, comenzó a esbozar unas bonitas formas de kung-fu. Al final del día las tiró. Ahora me arrepiento de no haberlas cogido del cubo de la basura. No tendría precio para mí, no por la fiebre por Bruce Lee –la colección de fetiches ha crecido rápidamente desde que falleció–, sino por los recuerdos que ahora representa aquella vez en la que pasé con mi amigo todo un día en la verdulería.

Bruce solía decirme que su nombre sería famosísimo, “como Coca-Cola”, y eso es lo que ha pasado. En todos los viajes que he hecho, he comprobado que el nombre de “Bruce Lee” es conocido en todo el mundo, desde Norteamérica hasta cualquier lugar de Europa y Asia. Hay que entender que ha logrado lo que pretendía al ser reconocido en países como China,

---

<sup>1</sup> “My Chief Definite Aim” (Mi principal objetivo).

sumido en una represión; incluso si menciono el nombre de “Bruce Lee” en una ciudad como Shanghái, automáticamente se enciende una bombilla en la mente de sus habitantes.

Repasando algunos de estos puntos, me doy cuenta de lo fácilmente que llegan a mi mente las anécdotas sobre Bruce, pero así es como era con él. El tiempo se paraba cuando estaba cerca. Era tan inspirador y alegre... Cuando yo me sentía mal, Bruce siempre me animaba y me hacía sentir mejor. Podía ser una persona seria en un momento y un bromista después. Nunca se iba de casa sin mostrarle a mi mujer lo duro y plano que tenía el vientre –como una tabla–. Siempre nos dejaba con agujetas en el vientre debido a su sentido del humor y sus divertidos chistes. Espero que estos recuerdos que estoy compartiendo con los lectores les transmitan la impresión de cómo era Bruce y lo entusiasmados que estábamos al conocerle.

Debo reconocer el mérito de John Little al aceptar esta tremenda tarea de documentar el trabajo de Bruce. John ha sacrificado mucho para permitirnos leer y considerar con especial cuidado el legado de Bruce. En su biblioteca de doce volúmenes, John nos enseña que Bruce era realmente un hombre del Renacimiento: un pensador, un filósofo, un artista, un gran ejemplar físico y un ser humano realizado. Era multifacético y multidimensional. John nos ofrece la oportunidad de apreciar las muchas capas de las que se compone Bruce. En muchos sentidos, con el dinamismo y la determinación que ha mostrado al retratar al hombre que le inspiró cuando era un niño, John me recuerda a Bruce.

También merece mi reconocimiento la mujer de Bruce, Linda. Cuando Bruce y Linda se acababan de casar, ella sólo tenía unos veinte años y ni siquiera sabía cocinar. Cuando llegaron a Oakland le enseñé a cocinar algunos de los platos chinos que le gustaban a Bruce. Linda se convirtió en una de las mujeres más afables que he conocido. Sé que Bruce atribuía gran parte de su éxito a Linda y, gracias a su fuerza y perseverancia, se creó Jun Fan Jeet Kune Do, una organización compuesta por varios estudiantes directos de Bruce dedicada a preservar y perpetuar su arte y filosofía. Bruce estaría muy feliz si conociera la dedicación de Linda.

Shannon, la hija de Bruce y Linda, sólo era una niña cuando Bruce murió. Sin embargo, con la creación de Jun Fan Jeet Kune Do, Shannon aprendió cada vez más sobre su padre a través de los recuerdos de muchos de los estudiantes y amigos íntimos de Bruce. Con lo que Shannon hace, perso-

nal y profesionalmente, Bruce volvería para abrazarla orgulloso de ella y le daría una palmadita en la espalda para hacerle saber que siempre será su niñita.

Para terminar, sugiero que lea este libro y lo utilice para motivarse y alcanzar las metas que persiga en su vida. Nos encontramos ante muchas páginas de información sobre un hombre que tuvo que sortear sus propios obstáculos en la vida, un hombre que alcanzó el éxito porque creía en sí mismo. Quizás pueda usted inspirarse en esta obra para alcanzar su propio éxito. Incluso ahora siento la presencia de Bruce y a día de hoy todavía me motiva. Cuando estoy levantando pesas (todavía lo hago dos o tres veces por semana) maximizo mi entrenamiento haciendo una repetición más por el “viejo de arriba” y luego hago una más por Bruce. ¡Nunca falla!



## LA PREPARACIÓN ENCUENTRA LA OPORTUNIDAD

**Linda Lee Cadwell**

Permítame que le describa un día normal en la vida de Bruce Lee; un día en el que no consiguió alcanzar el nivel de expectación que se había propuesto; un día que marcó un cambio decisivo en su vida.

La etapa del drama que voy a relatar se desarrolló en el Instituto Jun Fan Gung Fu de Broadway en Oakland, California, un gimnasio para entrenar creado por Bruce y James Y. Lee. Como yo estaba embarazada de ocho meses de Brandon, recuerdo con bastante claridad que los acontecimientos se desarrollaron a finales de diciembre de 1964 o principios de enero de 1965. Testigos de este hito en la historia fuimos Jimmy Lee, yo y muchos expertos en artes marciales de San Francisco, cuyos nombres nunca supe, a pesar de que resultaron ser viejos maestros. Los participantes especiales eran Bruce y un luchador de artes marciales chino más joven que los maestros, que había sido escogido, sin duda, para representar los intereses del grupo de San Francisco.

La argumentación del tema que nos llevó a este encuentro podría ser un ensayo, si se mira desde la perspectiva de los encuentros chinos con Occidente, volviendo al menos a la rebelión de los bóxers. En este caso, los maestros entrenados en kung-fu no veían con buenos ojos que Bruce enseñara artes marciales a los occidentales o, en realidad, a nadie que no fuera chino. Albergaban tan profundamente su creencia históricamente arraigada, que supuso un reto formal para Bruce, que insistía en participar en una confrontación, cuyo resultado decidiría si podría continuar enseñando a los “diablos extranjeros”. La filosofía de Bruce se hace eco de Confucio: “Al enseñar no deben existir distinciones de clases”. Por eso, sin ninguna duda, Bruce aceptó el reto y se fijó una fecha.

La pelea que se celebró es más importante por el efecto que tuvo sobre el curso de la vida de Bruce que por el resultado de la confrontación real. De todos modos, esto es una breve descripción de la acción física: en el momento en el que se inició el enfrentamiento, el luchador de kung-fu chino

había empezado a correr en círculo por la habitación. Había una puerta que conducía a una pequeña habitación trasera y luego otra que llevaba a la habitación principal. Completó el círculo varias veces y Bruce le iba siguiendo de cerca. Finalmente Bruce tiró al hombre al suelo y le sujetó para que no pudiera moverse mientras gritaba en chino: “¿Te rindes?”. Tras preguntárselo dos o tres veces, el hombre se rindió y los partidarios de San Francisco se fueron rápidamente.

El combate completo duró unos tres minutos, por lo que James y yo nos quedamos pasmados al ver lo pronto que se resolvió, pero Bruce no. Lo recuerdo como si fuera ayer: Bruce está sentado en los escalones traseros del gimnasio con la cabeza entre las manos; no estaba satisfecho con la técnica que había empleado para terminar con su adversario y su resistencia falló al intentar capturarlo cuando corría en círculos. Probablemente era la primera vez en su vida que Bruce flaqueaba. En lugar de celebrar su victoria, se lamentaba de su estado físico y de que con su entrenamiento en kung-fu no había alcanzado sus expectativas. Este trascendental acontecimiento constituyó el impulso para la evolución del *jeet kune do* y el nacimiento de su nuevo régimen de entrenamiento.

He de subrayar el hecho de que, para mí o para cualquier otro, a principios de 1965 Bruce parecía estar en perfecto estado físico. Había crecido en Hong Kong y no era un jovencito genéticamente bien dotado. De hecho, su madre me contó que Bruce había sido un niño esquelético cuyo horario para asistir al colegio durante el día, y a menudo trabajar en películas tarde y noche, no le aportaba un estilo de vida muy saludable. Sin embargo, a los treinta años, cuando comenzó a estudiar Wing Chun con el maestro Yip Man, Bruce entrenaba constante y arduamente a diario, así que cuando le conocí en 1963 me pareció que tenía un cuerpo estupendo. Tras el combate de Oakland, que no fue muy bueno para él, Bruce supo que tenía que prepararse más y mejor para cuando se presentara la oportunidad de realizar sus sueños.

Para Bruce no era sólo cuestión de correr más kilómetros, hacer más series o aumentar los kilos de sus pesas. Llegó a la solución del “problema” de forma científica: (1) fijar nuevos objetivos para el estado físico y la salud, (2) investigar la mejor forma de lograr los cambios deseados y (3) fomentar nuevos métodos mediante el empleo de la ciencia, el almacenamiento del progreso y la modificación del enfoque si era necesario. No había nada fortuito en la rutina de entrenamiento de Bruce, ni era parti-

cularmente “afortunado” por haber empezado con un don físico natural. Los mayores talentos que Bruce empleó para hacer realidad sus sueños fueron la “inteligencia” y la “curiosidad” (mano a mano, una poderosa combinación), la “dedicación” y la “perseverancia” (tenacidad incluso para afrontar los obstáculos que debía superar) y la “concentración” (disfrutando del viaje tanto como del destino).

A veces me han preguntado que cómo tenía tiempo Bruce para entrenar tanto. La respuesta es simple: fue el modo como decidió pasar el tiempo. Las decisiones que tomaba cada día incluían devotamente muchas horas de entrenamiento de su cuerpo y su mente para que fueran lo mejor posible. Así es como también entró en juego su desbordante imaginación. Además de planear regularmente sus horarios de entrenamiento, era “normal” para él verse involucrado en varias cosas a la vez: leer un libro, hacer pesas y estirar una pierna, por ejemplo; o jugar a algún tipo de juego físico con los niños; o hacer ejercicios isométricos mientras iba conduciendo. Cuando era pequeño le llamaban “culo inquieto” y seguía siéndolo de adulto.

El proceso que Bruce seguía para conseguir su objetivo de obtener una forma física superior constituye el sumario de *El arte de expresarse con el cuerpo*, cuyo título está adecuadamente acuñado por Bruce al describir su forma de practicar las artes marciales. La técnica del *jeet kune do* de Bruce, que constituye un logro que lo abarca todo para vivir la vida en la cumbre del potencial desarrollado, naturalmente incluye el entrenamiento del cuerpo para conseguir el máximo rendimiento. Se trata de una descripción adecuada de la devoción de Bruce por su técnica, es decir, que logró el ápice de la belleza funcional.

Al leer esta obra es más importante que el lector reconozca el “proceso” que Bruce empleaba en lugar de explicar al detalle los ejercicios específicos y las tablas diarias. En vez de copiar simplemente de forma exacta los ejercicios que hacía Bruce Lee, se debería tomar nota de las numerosas fuentes –las técnicas y las aprendidas a través de la observación personal– que Bruce empleó en su investigación y de los patrones científicos que siguió para la resolución de problemas. Con la explosión de la industria del *fitness*, la salud y el bienestar de las últimas décadas, disponemos de gran cantidad de información para inspirar a los estudiantes. Bruce se hubiera sumergido en los nuevos estudios y le habría animado a usted a hacer lo mismo. Mejorando siempre, sin llegar al máximo pero siempre sometién-

dose al proceso, Bruce disfrutaba de la interminable jornada para alcanzar la perfección física. En otras palabras: los medios eran tan importantes como el fin, que consistía en estar preparado cuando se presentara la oportunidad de compartir su “arte de expresarse con el cuerpo humano”. La documentación que queda de “la preparación para la oportunidad” de Bruce proviene, evidentemente, de sus películas y de las notas que dejó de sus entrenamientos, muchas de las cuales aparecen en este libro.

En mi opinión Bruce ha servido como inspiración para toda la vida para ser físicamente activo y consciente de todo lo relativo a la salud. A lo largo de nuestra vida juntos, Bruce fue tanto mi maestro como mi marido, mi amigo y el padre de mis hijos. Sigo confiando en su ejemplo para mi motivación diaria. Ahora, con este libro, al lector se le presenta la oportunidad de compartir la técnica y la inspiración de Bruce.

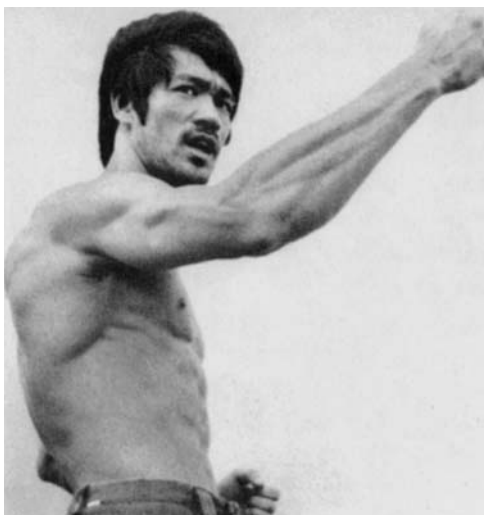
Parafraseando a Aristóteles, el símbolo exclusivo de un conocimiento pleno es el poder de enseñar. Parecerá evidente para el lector que Bruce tenía un conocimiento pleno del *fitness* y el entrenamiento. Es más importante entender el método que seguir al pie de la letra la información de esta obra. Podemos agradecer a Bruce su legado, ya que puede enseñarnos “el camino” que debemos seguir para alcanzar nuestro máximo potencial y que así la preparación encuentre la oportunidad.

## PREFACIO

*Al final, todos los tipos de conocimiento conducen al conocimiento de uno mismo. Por lo tanto, las personas se acercan a mí para pedirme que les enseñe, no tanto cómo defenderse o cómo intimidar a alguien, sino a expresarse a través de algún movimiento, sea ira, determinación o lo que sea. Así que, en otras palabras, me suplican que les enseñe el arte de expresarse con el cuerpo humano en combate.*

Bruce Lee

Durante años ha existido cierta especulación sobre cómo el gran filósofo y experto en artes marciales Bruce Lee entrenaba para desarrollar su cuerpo. Digo "especulación" por el simple hecho de que la información que se ha obtenido hasta ahora ha sido en gran parte de forma anecdótica o de segunda mano, resultado de haber preguntado a ciertos estudiantes (en algunos casos) décadas después que recordaran exactamente cómo entrenaba Lee para desarrollar un físico tan magnífico y cómo era capaz de dominar el potencial movimiento de su cuerpo hasta un punto tan asombroso.



Los problemas que conlleva tal proceso son, primero, que muchos de estos estudiantes no prestaban la suficiente atención a los métodos de entrenamiento personales de Lee, ya que preferían centrarse en sus técnicas y principios de combate, y segundo, que no muchos estudiantes tuvieron la oportunidad de observarle entrenar con cierta regularidad, pues Lee prefería entrenar solo.

Además, los problemas cobran más importancia por el hecho de que Lee experimentaba constantemente con nuevos aparatos de ejercicios y principios de entrenamiento, así que, aunque sus alumnos consiguieran presenciar un entrenamiento, lo más que representaría sería el equivalente cinematográfico de un fotograma con miles de pies de una película de cine. Al igual que un fotograma no puede representar el argumento de una película, un vago recuerdo de un entrenamiento realizado hace veinte años no puede servir para representar la totalidad de las creencias del entrenamiento de Bruce. Como el propio Lee dijo: “No hay nada como un segmento eficaz de una totalidad”.

Recuerdo que, poco después de que Bruce Lee falleciese, cuando yo tenía trece años, edad en la que los chicos buscan un modelo positivo al que admirar, estaba particularmente impresionado con su físico y también frustrado por la falta de información acerca de cómo lo había conseguido. Naturalmente, él no nació con ese cuerpo ni con esa asombrosa destreza física. Debe haberlos creado, pero ¿cómo? Si son sólo resultado de su entrenamiento en las artes marciales, por definición cualquiera que las practicara –y en particular el *jeet kune do* de Lee– podría tener un físico similar, si no idéntico. Pero resulta evidente que no es así.

Las fotografías de Lee cuando era adolescente revelan que su cuerpo no siempre ha estado bien desarrollado, es decir, que no fue simplemente una casualidad genética. Debe haberlo hecho él. Y de nuevo llegamos a la misma pregunta: ¿cómo? Y de nuevo la respuesta vuelve a ser la misma. El único lugar en el que esperaba encontrar la respuesta –las artes marciales– era en artículos de revistas e incluso en libros escritos supuestamente sobre los “métodos de entrenamiento” de Lee, pero no aportaron nada relevante sobre el modo en el que consiguió obtener ese cuerpo. Cualquier información que se pudiera desprender de estos documentos resultaba bastante vaga y, como supe más tarde, no conducía a nada.

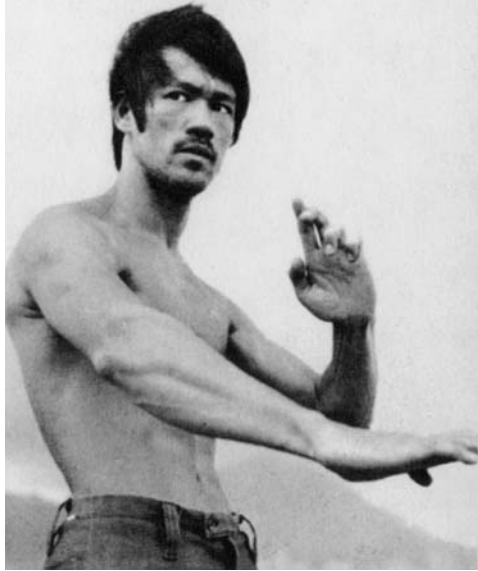
La gente que conoció a Lee y los que incluso afirmaban haber entrenado con él aportan, como mucho, datos contradictorios. Un estudiante contaba que Lee corría “ocho kilómetros al día” (lo cual no era cierto), mientras que otro decía que rara vez corría más de “tres kilómetros al día”. Luego está el tema de si Bruce Lee hacía pesas para formar su cuerpo. Durante años se ha pensado que Lee prefería hacer repeticiones extremadamente altas (unas 25 por serie) durante su entrenamiento; todavía, habiendo leído sus papeles y sus diarios personales de entrenamiento para investi-



gar y redactar este libro, no he podido encontrar prueba alguna que apoyara estas afirmaciones; sus notas escritas a mano revelan que no hacía tantas repeticiones (sólo de 6-12 por serie).

Además, ninguna de estas conocidas autoridades parece poder explicar o aclarar exactamente lo que Lee hacía para llegar a convertirse en el conocido como “el hombre con mejor forma del planeta”. Decir simplemente que “hacía pesas y corría” sería una explicación bastante inadecuada. ¿Cómo podrían estas respuestas –que son las que daban la mayoría de las autoridades– probar que ayudarían a un individuo interesado en seguir los métodos empleados por Lee? Después de todo, no serían realmente respuestas, a no ser que las preguntas sobre el “cómo” o el “qué” se formularan de la siguiente manera: ¿cómo hacía pesas Bruce Lee? ¿Qué ejercicios llevaba a cabo? ¿Cuántas series hacía? ¿Cuántas repeticiones? ¿Cuántos días a la semana entrenaba? Y, la más importante: ¿Tenía Bruce Lee alguna rutina especial de entrenamiento?

Finalmente estas preguntas encontraron respuesta. Veinticinco años después de la muerte de Lee, su viuda, Linda Lee Cadwell, nos abrió amablemente la puerta del hasta entonces desconocido mundo de Bruce Lee. Aportó papeles privados, redacciones, anotaciones y diarios que contenían información que no tenía precio para todos aquellos que desearan saber más sobre lo que Bruce Lee consideraba “realmente” importante y, por



omisión, lo que “no” consideraba tan importante. Además, las notas de Lee que se incluyen en *El arte de expresarse con el cuerpo* nos permitieron ver los métodos “exactos” que Bruce empleaba para formar, desarrollar y acondicionar su increíble cuerpo.

Hay quien piensa que, a menos que se tengan los atributos físicos de Bruce Lee, seguir sus métodos de entrenamiento sería inútil. Sólo puedo responder que esto se opone directamente a

las propias creencias de Lee y, por lo tanto, a las leyes de la fisiología humana. El estímulo que aportó una musculatura mayor, más definida, más rápida y más fuerte a Bruce Lee es exactamente el mismo que proporcionaría una respuesta similar en su cuerpo –se trata de la naturaleza de la fisiología humana–.

Anatómica y fisiológicamente todos los hombres somos en esencia iguales, algo de lo que Bruce fue consciente a lo largo de su vida y que se refleja tanto en su modo de desarrollar las artes marciales como en sus creencias sobre el entrenamiento. Como es verdad que ciertas características anatómicas y fisiológicas pueden variar entre individuos, dichas variaciones existen en una cantidad limitada y cuantificable, lo cual no altera el hecho de que los principios básicos que las regulan sean los mismos ni la esencia de nuestra propia fisiología distintivamente humana.

Todo lo que tiene que hacer es tener la voluntad de adquirir el conocimiento que se le ofrece en este libro y emplear las bases que en él aparecen, como hacía Bruce Lee. Así que no espere obtener los mismos resultados que Bruce Lee, a menos que tenga la voluntad de invertir las mismas horas que él en conseguirlos. Como el propio Lee dijo: “Saber no es suficiente; debemos aplicar nuestros conocimientos. La voluntad no es suficiente; debemos actuar”.



Revisar, ordenar y editar los materiales de entrenamiento y acondicionamiento de Lee ha sido la culminación de un sueño que he hecho realidad después de veinticinco años. Finalmente fui capaz de obtener respuestas a esas preguntas que durante tanto tiempo he pensado que no tendría. Afortunadamente para mi curiosidad y para la posteridad, Bruce Lee era muy metódico, no sólo en cuanto a su entrenamiento, sino también respecto a su vida, su filosofía y sus técnicas en las artes marciales.

*El arte de expresarse con el cuerpo* conforma la presentación formal de las auténticas creencias sobre el entrenamiento de Bruce Lee. Cada capítulo contiene material aportado no por lo que pudieran contar sus colegas y supuestos “gurús”, sino por el propio Bruce Lee, tal y como lo reflejaba a través de sus escritos, anotaciones, cartas, diarios y entrevistas. Sólo en los casos en los que quedaban vacíos en la narrativa de Lee, he considerado necesario recurrir a esos que “estaban allí” o a quienes entrenaban con él; incluso en estos casos, he solicitado testimonios sólo de los que pasaban mucho tiempo con él. De todos modos me sentí obligado a contrastar sus testimonios con hechos comprobados y, por consiguiente, con testimonios de otros que pudieran corroborarlos o negarlos. Les di credibilidad a los testimonios que se sostenían de forma unánime. Los que no quedaban muy claros han sido omitidos.

La tesis del libro es la adquisición de musculatura y la fortaleza del cuerpo y todos sus subsistemas con el fin de cultivar un mejor acondicionamiento de salud y un estado físico pleno. Debido a que la musculatura es el motor que mueve el cuerpo, resulta crucial para los individuos (en particular para aquellos que practiquen artes marciales) entrenar tanto como sea posible. No quiero que malinterpreten esta afirmación pensando que todo el mundo debería tener la apariencia de un culturista de competición; de todos modos, éste no es el caso.

La musculatura que alcanzó Bruce Lee es el resultado de un entrenamiento con un fin funcional. El hecho de que también parezca impresionante resulta simplemente un beneficio secundario. Para contrastar lo dicho, hay que decir que los músculos que se desarrollan únicamente con el fin de aparentar no suelen ser funcionales, ya que, además de entrenamiento, también requieren mantenimiento. Así que, a menos que su objetivo en la vida sea levantar cargas pesadas –para series y repeticiones– y luego hacer posturas, creo que sería mejor que invierta el tiempo necesario en “hacer” y no entrenar “para mostrar”.

La información que se muestra en *El arte de expresarse con el cuerpo* ofrece el potencial necesario para que usted obtenga la mejor figura de su vida. Se sentirá mejor, lleno de energía, conseguirá un estado físico pleno y se verá estupendo. Además, personalmente me siento orgulloso de poder afirmar que debería abandonar para siempre la concepción errónea de que de algún modo Bruce Lee era así por “naturaleza” y no tenía que trabajar –y muy intenso y con mucha frecuencia– para obtener cada gramo de musculatura que desarrolló. Espero que parezca obvio que Lee tuvo que investigar y aplicar un tremendísimo campo de conocimiento para poder alcanzar el punto de acondicionamiento al que llegó.

Los miles de horas que Bruce Lee pasó entrenando sólo proporcionan un ejemplo que nos revela el potencial gracias al cual todos podemos llegar a ser personas mejores y plenamente funcionales. Además, esto ha perdurado tras su muerte. Ha sobrevivido a través de las palabras que él mismo escribió, sus fotografías y los recuerdos de sus actos; o, como más concisamente puso Linda Lee Cadwell en la inscripción que aparece en un libro especial que conserva al pie de su lápida:

*Tu inspiración sigue guiándonos hacia nuestra liberación personal.*

Éste es el modo más valioso que he considerado de respetar la memoria de Bruce Lee y lo que consiguió para el mundo del *fitness* al escribir este libro.

John Little