

Jeet Kune Do



El emblema del *jeet kune do*. Los caracteres chinos del símbolo taijitu indican: “Teniendo el no camino como camino” (以無法為有法) y “No limitación como limitación” (以無限為有限). Las flechas representan el movimiento y cambio sin fin del universo.

Jeet kune do	
Otros nombres	JKD, jeet kun do, Jun-fan jeet kune do
Tipo de Arte	Híbrido
Género	Moderno
País de origen	Hong Kong
Proviene de	Wing chun, kung fu shaolin, boxeo, esgrima, lucha grecorromana, esgrima
Creado por	Bruce Lee
Lineas	JKD Original y JKD Conceptos
Especialidad	Todas las distancias
Grado de contacto	Según escuela
Practicantes Famosos	Bruce Lee, Dan Inosanto, Joe Lewis, Taboo, John Roycroft, Ted Wong, Kareem Abdul-Jabbar,
Parentela	kajukenbo, boxeo chino, boxeo tailandes, silat
Deporte Olímpico	No
Sitio web oficial	[1]

Jeet kune do	
Chino	截拳道
Literalmente:	El camino del puño interceptor
Transliteraciones	
Mandarín	
- Hanyu Pinyin	Jiéquándào
Canton	
- Jyutping	Zit6 Kyun4 Dou6
- Romanización yale	Jitkyùndou

El *jeet kune do*, *jeet kun do* o *jeet kuen do* (chino: 截拳道, Yale cantonesa: *jitkyùndou*, pinyin: *jiéquándào*, lit. 'el camino del puño interceptor'; **JKD**) es un sistema de artes marciales y una filosofía de vida desarrollada por Bruce Lee.

Historia

Creado por Bruce Lee entre los años 1960 y 1973, aunque en un principio estuvo basado en el *wing chun* (esta interpretación puede verse como una referencia al principio del *wing chun* de simultánea defensa y contraataque), el *jeet kune do* —primeramente llamado «Jun-fan gung fu» (chino: 振藩功夫, Yale cantonesa: *Janfàan gūngfū*, pinyin: *Zhènfán gōngfū*, literalmente: 'el kung fu de Bruce Lee')— es un método de combate independiente.

El *jeet kune do*, no es solo otro estilo de *wu shu-kung fu*. Es según algunos, el resultado de la investigación y la “fusión” de *wing chun*, el boxeo occidental, la esgrima occidental, el judo y el *kick boxing*; además de técnicas aplicadas por Bruce Lee desde sus estudios de la fisonomía del cuerpo humano. Sin embargo, según otras personas, como Dan Inosanto, nombrado por Bruce Lee el sucesor de su estilo, el *jeet kune do* no es un estilo nuevo, o una modificación de otro existente previamente, o una fusión sin estructura de otras artes marciales; sino una idea, y conceptos prácticos que liberan al practicante de limitarse a sí mismo.^[2]

Bruce Lee, su creador, reflejaba en todas y cada una de sus películas su gran explosividad, y peculiar arte de combate, el *jeet kune do*, quedando así guardadas algunas de sus técnicas en éstas y en su libro, en el que demostraba a través de fotografías este estilo técnico y efectivo.

Criticado desde sus inicios, descrito como un arte marcial híbrido, y tachado de bastardo; por los “maestros” orientales puristas de las artes marciales tradicionales en los años 1960, al considerarse como una fusión con las tendencias occidentales y su búsqueda de la efectividad como primer punto, fue rechazado inicialmente por los especialistas, aunque apreciado por el gran público estadounidense, al que Bruce ofrecía un arte marcial dedicado plenamente tanto a la defensa como al ataque. Esta adaptabilidad venía representada en las opiniones de Bruce como:

Yo no represento un estilo, sino todos los estilos. Ustedes no saben lo que estoy a punto de hacer, pero ni yo lo sé. Mis movimientos son el resultado de su técnica y mi técnica, son el resultado de nuestras técnicas.

Bruce Lee

Filosofía

Lee defendía el *jeet kune do* como una filosofía más allá de las artes marciales: *“El arte del jeet kune do es sencillamente el de simplificar. Favorecer la carencia de forma para poder asumir todas las formas”, “Usando el no camino como camino y la no limitación como limitación”*.

El hecho de que el fundador del *jeet kune do*, Bruce, estudiara y lograra un doctorado en filosofía en la Universidad de Washington y a la vez ejerciera como profesor de filosofía china, exponen su personalidad y trayectoria como fruto de este conocimiento aplicado a las artes marciales, lo cual está íntimamente ligado a sus raíces. Sin duda alguna, las bases chinas confucionistas (Dios es la humanidad y la finalidad del pensamiento la armonía de la vida) y las bases de otra gran aportación mundial de la cultura china, el taoísmo (una forma de ver el mundo y de vivir integrada en armonía con la naturaleza); El símbolo del taoísmo es el *agua*; el distintivo es el yin yang; la flexibilidad es el concepto fundamental del Tao. Disciplinas como el *aikido*, que consiste en aprovechar el impulso del adversario para desviarlo en el momento oportuno y derrotarlo con su propia fuerza se basan en el taoísmo.

En estas mentalidades chinas, las cosas cotidianas e insignificantes tienen un significado mucho más profundo del que los occidentales le dan.^[cita requerida]

El *jeet kune do* es simple, directo y “no clásico”: Bruce Lee desarrolló el concepto único de las artes marciales para cada persona, ya que tú no te tienes que acoplar al *jeet kune do* sino que él se tiene que acoplar a ti. Puede ser cualquier cosa menos estático y, tal vez debido a esto, una de las principales características del *jeet kune do* es la

constante evolución y la frase de Lee: “El no límite como límite” que rige a sus practicantes. El proceso de aprendizaje del *jeet kune do* es en sí mismo un proceso de “desaprendizaje”, es simplificar, es evitar posiciones anatómicamente incorrectas y filosofías pragmáticamente equívocas, es centrarse en la pelea y no ver más allá del combate en sí para no perder el objetivo

Los 3 pilares del *jeet kune do* son velocidad, alineación y desplazamiento. Efectividad, y cómo no “golpeo y tú no me tocas” como traducción de *jeet kune do* o ‘puño que intercepta’, es decir: evitar que el ataque del contrario entre en efecto^[cita requerida].

Los movimientos son una combinación de defensa-ataque basado en la simpleza y efectividad más que en figuras clásicas. La mentalidad frente al combate ha de ser una mentalidad ganadora, sin anticiparse al resultado del combate, dejando que la naturaleza fluya.

Principios del JKD

Las “4 gamas del combate” particularmente son lo que Bruce sentía como instrumento para ser un artista marcial total y completo. Éste es también el principio más relacionado a las artes marciales mezclando diversos estilos. El JKD resalta la noción de que la mejor defensa es una buena ofensiva, por lo tanto el principio de “interceptar”. Bruce Lee comentaba que para que un oponente atacará a alguien primero tiene que moverse hacia la persona, esto proporciona una oportunidad “de interceptar” ese ataque o movimiento. El JKD se caracteriza por estos seis fundamentos:

Jeet Kune Do 2

1. Ser como el agua

Bruce Lee pensaba que los sistemas marciales deben ser tan flexibles como sea posible. Él agua como analogía puede describir porqué la flexibilidad es un rasgo deseado en las artes marciales. El agua es infinitamente flexible. Puede ser visto a través, pero en otras ocasiones puede obscurecer las cosas a simple vista. Puede partir y dividir, mover o chocar con cualquier cosa. Puede erosionar las rocas más duras suavemente o puede fluir más allá del guijarro más minúsculo. Lee creía que un sistema marcial debe tener estas cualidades. Los estudiantes de JKD evitan sistemas tradicionales de entrenamiento, estilos de lucha y del "Pedagogy Confucian" usado en escuelas tradicionales del Kung-Fu, debido a esta carencia de flexibilidad. JKD se orienta para ser un concepto dinámico que está en constante cambio, siendo así extremadamente flexible. Se anima a los estudiantes de JKD que estudien cada forma de combate posible, esto es así para ampliar sus conocimientos de otros sistemas de lucha.

2. Economía del movimiento

En Jeet Kune Do la economía del movimiento puede ser vital, ya que fija como objetivos combinaciones concretas y altamente efectivas sin realizar movimientos muy bordados o floridos como en las artes tradicionales, lo que da como resultado el ahorro de energía, con lo cual la persona cuenta con mayor capacidad para mantener por un mayor período de tiempo una actividad física intensa prolongada.

3. Aprender las 4 gamas del combate

- El golpear con el pie. - Perforación. - Interceptación. - Ataque.

El Jeet Kune Do hace que sus practicantes entrenen en cada una de estas gamas por igual. Según Bruce Lee, esta gama de entrenamiento sirve para distinguir al JKD de otras artes marciales. Bruce indicó que la mayoría pero no todos los sistemas marciales tradicionales se especializan en el entrenamiento en una o dos gamas. Las teorías de Bruce han sido especialmente influyentes y verificadas en el campo de artes marciales combinadas, pues las fases de "MMA" del combate son esencialmente el mismo concepto que extiende en el combate de JKD.

Bruce Lee

4. Cinco maneras de ataque

a) Único ataque angular (SAA) e inversos (SDA). b) Ataque de la inmovilización de la mano (HIA), ataque de la inmovilización del pie de las contrapartes, que hacen uso de la “interceptación” para limitar al opositor para el uso de ciertas partes del cuerpo. c) Ataque indirecto progresivo (PIA). Atacar a una parte del cuerpo del opositor, a continuación seguir atacando pero en otra parte para intentar crear una abertura. d) Ataque de Combinaciones (ABC). Utiliza múltiples ataques rápidos para superar al opositor. e) Ataque dibujando (ABD). El objetivo es crear una abertura y utilizarla como medio de atacar al contrario.

5. Tres porciones del Jeet Kune Do

La práctica del Jeet Kune Do se basa en que las técnicas deben contener las características siguientes:

- Eficacia: el ataque debe alcanzar su meta. - Franqueza: las ideas deben de venir de forma natural y de una manera espontánea. - Simplicidad: pensando de una manera sencilla; sin ornamentación.

6. Línea central

La línea central se refiere a una línea imaginaria que está justo en el centro de nuestro cuerpo. La teoría es explotar, controlar y dominar esa línea central del opositor. Todos los ataques, defensas y footwork se diseñan para preservar tú propia línea en el centro y para abrir la del opositor. Esta noción se relaciona de cerca con el control que mantiene en un tablero de ajedrez, puro juego de estrategia.

Las tres pautas para la línea central son:

- El quién controla la línea del centro controlará la lucha. - Proteger y mantener tú propia línea central mientras que controlas y explotas la de tú opositor. - Controlar la línea del centro ocupándola.

El arsenal

El bagaje técnico del *jeet kune do* es muy amplio, tan amplio como tu imaginación te lo permita, recuerda el no límite como límite, asentados sobre una sólida base, como es una guardia lateral, con rodillas ligeramente flexionadas, talones levemente levantados y desplazamientos laterales realizados sobre las puntas de los pies.^[3]

Bruce Lee

En cuanto a golpes de mano se refiere tenemos el *finger jab*, el *jab cross*, *upper cut*, golpes de revés, etc. En el plano de las patadas, cabe destacar que se considera la patada lateral como el golpe más potente de todo nuestro arsenal técnico. Las patadas bajas, al igual que las patadas en giro, frontales, en revés, descendentes, ascendentes, en salto y todo tipo de rodillazos al igual que el uso del codo en giro ascendente, en giro diagonal o vertical. Cabe aclarar que las patadas de giro, si están bien aplicadas, son muy fuertes. Absolutamente todo está permitido. “La calle no es un torneo”. El estilo que más se asemeja el *jeet kune do* es el boxeo tailandés. La energía se produce cuando la intención inicia el movimiento desde el pie atrasado y flectado, subiendo por los músculos de la pierna, entrando en la cadera, finalmente viajando por el dorsal entrando en el brazo y colapsando en el momento del impacto. El cuerpo debe ser suave y ligero, sin fuerza bruta, para no impedir el devenir de la energía.

En este punto cabe mencionar el *chi sao* y el *lop sao*, el primero significa “manos pegajosas”, que consiste en no despegar las manos del oponente, dándonos con esto información extra por medio del tacto para así mejorar nuestro *timing* y el segundo, “manos que agarran”, es sujetar la mano o brazo del oponente para realizar un contragolpe.

El *jeet kune do* es un arte marcial muy peligroso, puesto que sus golpes son muy específicos en cuando a lugares, la mayoría de sus golpes son para lastimar seriamente o matar al contrincante.

Los seis *deseos*

El *jeet kune do* es mucho más que un método de combate. *Es una de las avenidas por las que la vida nos descubre sus secretos*. Más que de una técnica estamos hablando del desarrollo físico y espiritual del individuo como tal. La mentalidad frente al combate ha de ser una mentalidad de ganador, o más bien “positiva” (somos parte de la naturaleza), sin anticiparse al resultado del combate, dejando que la naturaleza fluya. Una técnica tan completa puede deformarse si quien la práctica comete uno de estos seis errores fundamentales:

1. El deseo de victoria.
2. El deseo de recurrir a la astucia técnica.
3. El deseo de mostrar todo lo aprendido.
4. El deseo de atemorizar al enemigo.
5. El deseo de jugar un papel pasivo.
6. El deseo de librarse de cualquier enfermedad que nos afecte.

El método y la constancia entrenando suelen solucionar todos estos problemas.

Como repetía Bruce Lee: *Investiga en tus propias experiencias, para llegar a entender qué funciona para ti*.

Bibliografía

- Lee, Bruce (1975). *The Tao of Jeet Kune Do*. U.S.: Ohara Publications Inc.. ISBN 0-89750-048-2.
- Yilmaz, Yuksel (2008). *Philosophia of Jeet Kune Do*. T.R.: Yalin Yayincilik.. ISBN 978-9944-313-67-4.
- Fernando, M^a Isabel (1995). *Bruce Lee, el pequeño dragón*. Ed. VidaLibre.
- Bruce Lee (1963) *Chinese Gung Fu, the Phylosophical Art of Self-defense*, ISBN 0-89750-112-8

Referencias

[1] <http://www.bruceleefoundation.com/>

[2] Entrevista a Dan Inosanto realizada por Joaquín Almería (http://www.almeria.itgo.com/la_entrevista.htm)

[3] Libro *The Tao of Jeet Kune Do*

Enlaces externos

- Página de Dan Inosanto (<http://www.inosanto.com>): web oficial del máximo exponente de JKD en la actualidad y compañero de entrenamiento de Bruce Lee.
- Sitio de *jeet kune do* - (<http://www.jkdpuma.cl/>): información sobre ese arte y su desarrollo.
- Información - (<http://santiago.olx.cl/kwoon-puma-guerrero-jun-fan-jkd-kali-muay-thai-iid-42220868>): información acerca de las artes que están presentes en torno al JKD.
- Blog de *jeet kune do*, entrevistas exclusivas - (http://jkdpuma.blogspot.com/2008/03/qu-es-jun-fan-jeet-kune-do_9630.html): información sobre ese arte y sus distintos exponentes, entrevistas exclusivas.
- Apuntes de *jeet kune do* - Hispagimnasios.com (http://www.hispagimnasios.com/a_kalijkd/apuntjkd.php): breves apuntes básicos sobre *jeet kune do*.
- Página de Jeet Kune Do en Madrid (<http://www.deibe.es>): web oficial de la escuela de Artes Marciales Deibe en Madrid, donde se imparten numerosas clases de Jeet Kune Do.
- Bruce Lee Web (<http://www.bruceleeweb.com>): portal web en español sobre Bruce Lee y el *jeet kune do*.
- Bruce Lee Foundation (<http://www.BruceLeeFoundation.com>): web oficial de la Fundación Bruce Lee. (en inglés)
- Página de Ted Wong (<http://www.totallyjkd.com>): web oficial del máximo exponente de JKD en la actualidad. (en inglés)

- Página de Tommy Carruthers (<http://www.tommycarruthers.com>): página oficial del maestro escocés de *jeet kune do* Tommy Carruthers. Considerado por muchos, incluso estudiantes de Bruce Lee, como el luchador más parecido a este.

Fuentes y contribuyentes del artículo

Jeet Kune Do *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?oldid=47411265> *Contribuyentes:* Akhran, Amontero, Artesmarcialesjkd, Bcoto, Becquer 1980, Bruceleechile, Chlewey, Computer willy, Cookie, Darz Mol, Deibe, Der Kreole, Diogenesclcinico42, Elwikipedista, Estevoaei, Grillitus, HECTOR ARTURO AZUZ SANCHEZ, Hispa, Iulius1973, Javi pk, Jeetkunedo, Luis Felipe Schenone, Maleiva, Mampato, Markoszarrate, Matdrodes, McKallister, NeVic, Nihilo, Pjimenez, RisingSunWiki, Sabbut, Sanbec, Soastec, Thesilverus, Wilson Fisk, Zahualli, 156 ediciones anónimas

Fuentes de imagen, Licencias y contribuyentes

Image:JKD.svg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:JKD.svg> *Licencia:* desconocido *Contribuyentes:* derivative work: RisingSunWiki (talk) Simbolo_JKD.jpg: http://www.chiefstoryteller.com/photos/uncategorized/jeet_kune_do.jpg"

Licencia

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>