

Jeet kune do, la suprema arte di bruce lee

di [Gerardo Safiotti](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

Bruce Lee, un ottimo attore ed un superbo combattente, è stato l'ideatore e fondatore del *Jeet Kune Do*, che viene da molti considerato il suo testamento spirituale.

Le origini di questa sua creazione hanno inizio nel 1965 quando insegnando le **arti marziali** cinesi a persone non cinesi, causò un malumore negli istruttori del posto, appartenenti alla comunità cinese, che per evitare ciò, mandarono un loro allievo a consegnare un ultimatum a Bruce Lee.

L'ultimatum si risolse in uno scontro che vide **Bruce sconfitto** e gli fece capire che le arti marziali *classiche* erano troppo **legate alla tradizione** e troppo limitate per affrontare un nemico reale. Negli anni seguenti Bruce Lee si dedicò agli studi di molte altre arti marziali, concentrandosi anche su quelle occidentali, come la boxe o la scherma, **fino ad elaborare la sua arte**: il Jeet Kune Do.

*Io non ho inventato un nuovo stile, non ho composto né modificato ciò che si trova all'interno di distinte forme in "quel" metodo e in "quell'altro". Al contrario, spero di liberare i miei seguaci dall'aggrapparsi a stili, modelli, o forme. Ricorda che Jeet Kune Do è solo un nome usato, **uno specchio nel quale vedere "noi stessi"** ... Jeet Kune Do non è una istituzione organizzata della quale si può essere un membro. O si capisce o non si capisce. Non vi è alcun mistero sul mio stile, i miei movimenti sono diretti, semplici e non classici. La **straordinaria forza del Jeet Kune Do risiede proprio nella sua semplicità** ... Sono sempre convinto che il modo più semplice è il modo più giusto. Jeet Kune Do è semplicemente l'espressione diretta dei propri sentimenti con il minimo dei movimenti e di energia...*

Dalle parole del **creatore** di questa formidabile tecnica, si evince davvero quanto la semplicità, nella sua forma più pura, può essere la migliore soluzione da ricercare. Come una linea retta è il modo più veloce per unire due punti, così il Jeet Kune Do con la sua semplicità non gira intorno alle cose, ma individua un obiettivo e va **dritto allo scopo**.

Questa disciplina **rifugge dal superficiale**, penetra nel complesso, va al cuore del problema e ne individua i fattori chiave, per risolverlo. La sua arte consiste nel semplificare e **rendere ognuno sé stesso**, dandogli la libertà, nel vero senso del termine, senza limitazioni in definizioni, stili e complessità imposte.

Per capire il Jeet Kune Do bisogna **liberarsi di ogni schema prefissato**, di ogni modello e ogni stile, anche di ciò che è ideale o non lo è all'interno dello stesso Jeet Kune Do. Come si può quindi definire una situazione senza darle un nome? Anche se è facile definire qualcosa, il difficile sta nel vedere ciò che essa veramente è. Il Jeet Kune Do non ha un suo stile definito, ma permette di usufruire a piacimento di ogni stile o forma che può occorrere per il raggiungimento del proprio scopo. Si serve di ogni stile senza esserne minimamente condizionato.

Bisogna quindi **staccarsi da ideali** quali vittoria/sconfitta, orgoglio/disonore e bisogna completamente dimenticare il significato della parola "sofferenza". **Pensare all'esito del combattimento è un grosso errore** poiché se si lascerà fare il suo corso alla natura, i propri strumenti saranno quelli più efficaci.

Mentre è facile insegnare una tecnica, molto più complicato è insegnare un **atteggiamento interiore**. *Vuota è la coppa, affinché possa essere riempita. Per partecipare alla totalità crea il vuoto dentro di te*. Questa disciplina è uno **stile di vita**, è un'**illuminazione** che rinvigorisce la **forza di volontà** e l'**intuito**.

Il suo fondatore ha sempre sostenuto che un allievo, durante gli allenamenti dovesse essere più **dinamico e vitale** possibile. Ma durante il combattimento diventi **calmo e distaccato** e che la sua espressione non lasci spazio ad alcun cambiamento, anche durante uno scontro possibilmente fatale. Si mira quindi a raggiungere un' **imperturbabilità** simile a quella proposta dal filosofo **Seneca**. Un'imperturbabilità che permetta all'animo di rimanere immutabile nonostante ciò che stia accadendo intorno, in modo da rimanere perfettamente concentrati sull'unica cosa che davvero abbia importanza: **lo scopo prefisso**. Non importa a quali disagi o sofferenze si debba andare incontro, purchè lo scopo venga raggiunto.

Ancora una volta vorrei ricordare che Jeet Kune Do è solo un nome, una barca per arrivare in un luogo, che una volta lì è da scartare e non da usare per essere trasportati sulle sue spalle...

Gerardo Safiotti