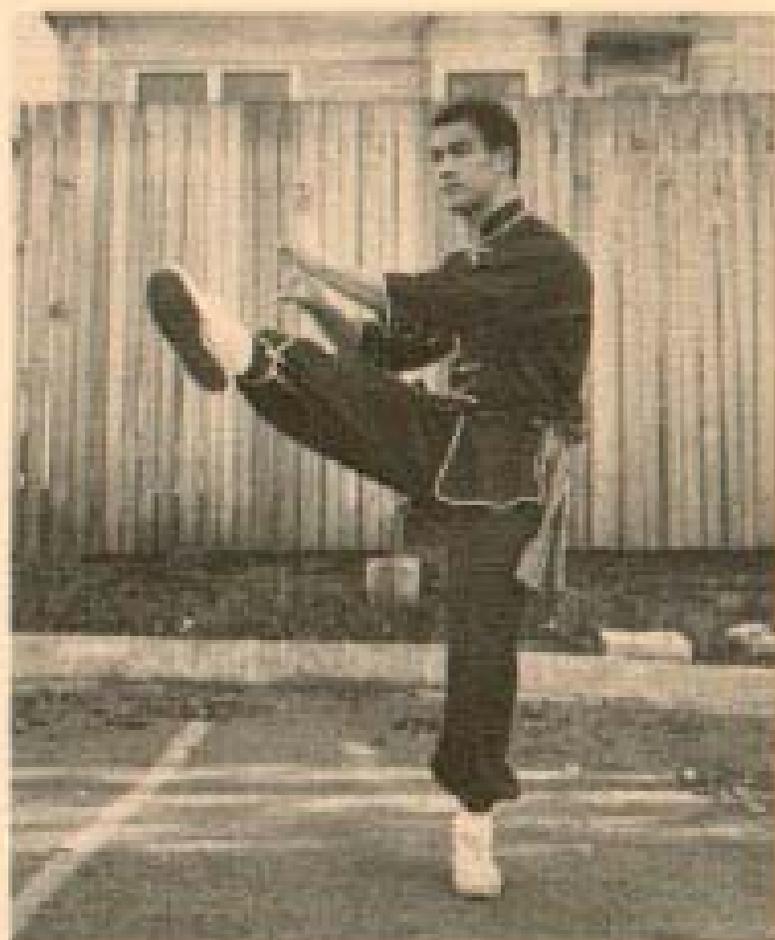


CHINESE GUNG FU

The Philosophical Art of
SELF-DEFENSE



by

BRUCE LEE

基本中國拳法

GUNG FU CHINO
EL ARTE FILOSÓFICO DE
DEFENSA PERSONAL

Por
BRUCE LEE

1987 Linda Lee

All rights reserved, including
the right to reproduce this book
or portions thereof in any form.

First Edition 1963
Second Edition 1987
Third Edition 1988

ISBN 0-89750-112-8

OHARA P PUBLICATIONS, INCORPORATED
SANTA CLARISA, California

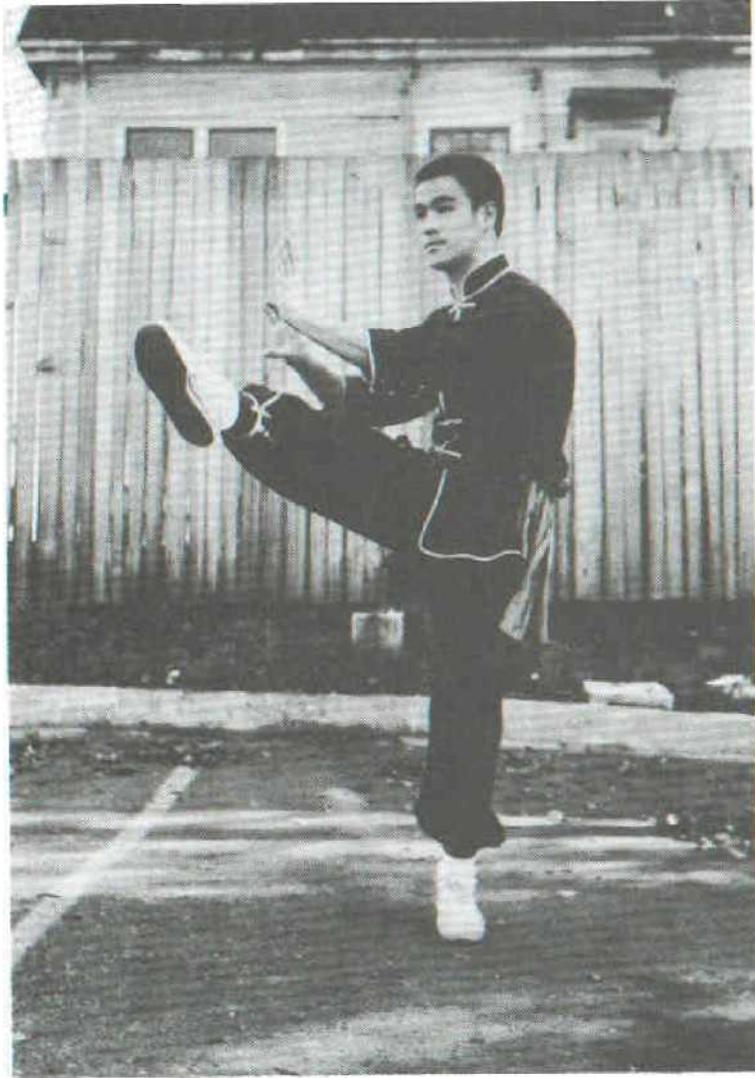
DEDICACION

A mis padres -

Sr y Sra Lee Hoi Chuen

y a mi muy buen amiga

Sra Eva Tso



GUNG FU CHINO
EL ARTE FILOSOFICO DE
DEFENSA PERSONAL

國
春
法

基
本
中

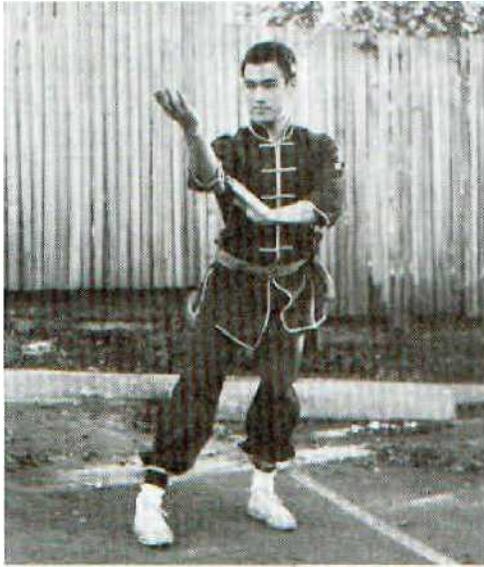
CONTENIDOS

	<u>Pág.</u>
Sobre el autor por J. Y, Lee	1
Sobre el autor por Ed Parker	4
Sobre el autor por Wally Jay	5
Introducción.....	6
Artes Marciales Chinas	9
Algunos puntos Importantes.....	11
Posiciones Gung Fu	12
LAs 7 Estrellas	22
Los Tres Frentes	23
Entrenamiento de Cintura.....	24
Entrenamiento de Piernas.....	28
Técnicas de Gung Fu Chino	
Teoría del Yin Yang.....	
Diferencias en los estilos de Gung Fu	

- Todos los dibujos por el Autor -

Gung Fu, es los mejores medios de la vida: sin
SOBRE EL AUTOR

Por James Y. Lee



Según lo mencionado antes en mi libro anterior, " Kung Fu Karate Moderno ", El romper ladrillos y el entrenamiento de mano del hierro no es una parte necesaria del entrenamiento de Gung Fu - Este libro trata exclusivamente defensa personal -

Al contrario que en mi libro de Gung Fu anterior, escrito con un conocimiento limitado, Estaba muy feliz cuando Mr. Bruce Lee fue persuadido a editar su libro, su primer de una serie de libros en el arte antiguo de Gung Fu.

Bruce Lee, una de las autoridades más altas dentro del Arte chino de Gung Fu en los Estados Unidos hoy, vino de China hace tres años. En una edad temprana, Mr. Lee comenzó su entrenamiento de Gung Fu de varios instructores de ambos, escuelas Norteñas y escuelas sureñas de Gung Fu. A los 13 años, el encontró al maestro Yip Man, líder de una Escuela de Wing Chung Gung Fu, y desde entonces él se ha dedicado a ese sistema. Después de años del entrenamiento diario y enfrentamientos en duelos competitivos, le concedieron el grado de instructor - el más joven en alcanzarlo en esa escuela. Desde su llegada en los Estados Unidos, Mr. Lee ha seleccionado a algunos discípulos y ha dedicado su tiempo a enseñarles. Entre sus muchos los seguidores están cinturones negros de Judo y Karate, Estudiantes de Gung Fu de otros sistemas, boxeadores, etc.

Aparte de su conocimiento de varias escuelas de Gung Fu, Mr. Lee está bien instruido en Taoísmo y Ch'an (Zen). El a conducido una serie de TV in EEUU sobre Filosofía oriental y Gung Fu.

Mr. Lee es quien le trajo reconocimiento al antiguo y noble arte chino del Gung Fu por su esfuerzo sincero de presentar una perspectiva verdadera del arte chino defensa personal. Realmente me impresionaron cuando en enfrentamientos amistosos con Mr. Bruce Lee, yo no podía penetrar o concretar un

puñetazo o alguna patada - incluso cuando el no los podía ver, ya que sus manos estaban pegadas a las mías.

Estoy seguro que este libro traerá a los ciudadanos del EE.UU., una comprensión mejor de los principios que hacen AL Gung Fu tal eficaz sistema en defensa. Los estudiantes de otros sistemas orientales se beneficiarán grandemente de este libro. En fotos bien ilustradas, explica claramente todos los pasos para dominar las variadas técnicas. Oscar Wilde una vez dijo, la "imitación es el elogio más sincero." Así pues, he pagado al señor Bruce Lee con elogio sincero cambiando todas mis técnicas de Gung Fu a sus métodos.

Cuando él demostró su tipo de golpe, el cuál se basa en energía interna, Encontré mucho más potencia que la energía que yo había desarrollado por mi anterior entrenamiento de la mano del hierro. La superioridad de este Gung Fu es más refinada y efectiva que el que he aprendido en todos mis últimos años. Puesto que la potencia de sus golpes es generada por la cintura y la mente, He mantenido siempre que la energía de romper ladrillos no es la prueba verdadera del uso real de la energía en combate verdadero. Siempre me he beneficiado grandemente en cada ocasión que consigo que entrenemos juntos.

Actualmente el Sr. Lee, a través de sus libros, apariciones en TV y enseñanza de Gung fu a Americanos sin importar la raza, el credo, nacionalidad u origen, esta en proceso de desarrollo de un núcleo de instructores de Gung fu, que resguarden Este Ancestral arte chino de ser explotado y de comercializado según lo evidenciado desafortunadamente en algunos otros sistemas orientales.

Yo estoy completamente de acuerdo con el autor cuando el dice "entre más y más americanos son instruidos en el verdadero arte de Gung Fu, menos y menos personas podrán hacerse pasar por "expertos" de su propio estilo de Gung Fu.

J. Y, Lee

SOBRE EL AUTOR

**Por
Ed Parker**

Esto es solo una sumatoria de mis impresiones de lo que observe del Sr. Bruce Lee.

Su sistema es único, preciso y extremadamente práctico. Sus principios y conceptos son lógicos y básicamente válidos. Están basados en la simplicidad, pero a pesar de eso son intrincados; sus movimientos son pegajosos pero resbaladizos, suaves pero firmes, obvios pero engañosos, duales pero tienen unidad, Angulares pero circulares, para no mencionar la increíble rapidez y ejecución

casi instantánea de Bruce Lee.

No solo está altamente adaptado a su sistema, sino que también como conversador es muy interesante. El conocimiento de otros sistemas chinos y su trasfondo histórico y filosófico no puede dejar de hacer de uno un oyente atento.

El es una de las pocas personas que he visto que tienen una habilidad, un don que él indudablemente aporta puesto a trabajar, demostrando su excelente destreza.

Yo estoy feliz de aprender de lo escrito en su libro de Gung Fu, lo que confirma mi creencia en el Gung-Fu y será un gran estímulo en el presente del arte del Gung-Fu en su verdadero y auténtico esplendor.

Nota: El Sr. Parker es un bien conocido Instructor cinturón negro de Kenpo Karate, en Pasadena California. Autor de "Kenpo", propietaria de varias escuelas de Kenpo Karate.

"Yo recomiendo el libro de Bruce Lee "El Arte del Gung Fu Chino. Este libro informativo dará a conocer el sobresaliente estilo chino de defensa personal. Yo fui testigo del método de enseñanza del autor y lo encontré preciso y efectivo.

Yo también quedé asombrado con el conocimiento que posee este joven maestro chino.

Su sistema de "Wing Chung" es diferente a cualquier otro estilo de Gung fu que yo haya visto.

Yo nunca vi nada como eso.

Yo estoy convencido que este es el sistema que yo estudiaría si comenzara de nuevo mi entrenamiento en kung fu.

El maestro Bruce Lee, quien es un caballero, puede aplicar su método aparentemente suave en aplicaciones actuales.

Y lo he visto ejecutar su método con la gracia y agilidad de una pantera, y a la velocidad de la luz. El es un verdadero maestro de un gran estilo de combate chino.

WALLY JAY

Instructor Jefe "Island Judo and Ju Jitsu" club, Alameda, California,

Cinturón Negro 5°Dan en Ju Jitsu - Cinturón Negro Belt 3° Dan en Kodakan Judo

INTRODUCCION

El centro de las artes marciales del oriente siempre ha sido el arte de Gung Fu, de cuyos principios y técnicas han impregnado e influenciado las diversas artes Orientales de defensa personal. Por eso Gung Fu ha sido cubierto bajo un velo de estricto secreto, es muy poco probable oír hablar de Gung Fu en occidente como en otros países del oriente. .

Su historia cubre cuatro mil años. En la primera mitad de la antigüedad, el Gung Fu fue simplemente un sistema de lucha de agarres y barridos, pero con el pasar de los siglos, incontables generaciones de practicantes lo perfeccionaron gradualmente, puliendo sus partes toscas, pulieron las técnicas, hasta emerger como algo definitivamente superior.

Más adelante, los estudiantes de anatomía, religiones, y médicos fueron incluidos, y el Gung Fu avanzó más y más hacia un alto grado científico y filosófico tipo de defensa personal. Eso ocurrió hace 2-3 milenios atrás.

Gung Fu es para el beneficio de la salud, cultivar la mente, y defensa personal. Su filosofía está basada en la integridad de la filosofía taoísta (道学), Ch'an (Zen 禪) y I'Ching {Libros de los cambios 易经 -

El ideal de luchar contra la adversidad, es desviar suavemente y devolver la fuerza, y adaptarse armoniosamente a los movimientos del oponente sin esforzarse o resistirse. La técnica del Gung Fu no se enfoca en el poder, si no que en la conservación de la energía y moderación sin irse a los extremos. (Yin & Yang 陰陽). Es decir un hombre no debe oponer fuerza (que creará reacción) o ceder completamente; el simplemente debe doblarse, como un resorte. El debe buscar la fusión armoniosa entre la fuerza entrante del oponente -- para complementarse, y no la oposición a la fuerza del oponente.

Yo había estado un buen número de años entregado a mi Wing Chuing, la escuela de la simplicidad; mi mente no era distraída por mi oponente, "yo mismo" o las técnicas formales, etc.

Luego Yo había hecho más las técnicas de mi oponente, mi tarea es simplemente lograr el camino hacia la "unidad", y mis acciones eran (Wu-Wei (Actos espontáneos) lo que va de acuerdo a las circunstancias y sin predisposiciones.

El entrenamiento de mi mente e imaginación, imaginación y Ch'i (respiración), respiración y energía etc, todo se fue. NO hay nada que tratar de hacer, simplemente fluía.

Hora le pregunta a un muy buen amigo mío, para escribir un libro en las técnicas de Gung Fu, se me había pasado por alto. Para cumplir a cabalidad con su deseo, He incluido aquí en este libro algunas de las técnicas básicas de varias escuelas de Gung Fu. Yo las había aprendido antes de unirme a la escuela de wing chun.

Es verdad que el aspecto mental en Gung Fu es una meta deseada; sin embargo, para alcanzar esta etapa, la habilidad técnica del arte tiene que venir primero. Tengo gusto de mencionar que esto no es un libro de texto de técnicas formales de Gung Fu; más bien, es un libro sobre algunas técnicas básicas de boqueo y golpeo de este arte. En muy corto plazo, después de mi posterior regreso de mi viaje al Oriente, un libro más minucioso llamado "El Tao del Chinese Gung Fu" será publicado.

Desde estos tres años que he estado en EE UU. Yo he podido ver a inescrupulosos "hombres de negocio", americanos y chinos también, que se hacen llamar a sí mismo profesores o maestros de Gung Fu, y cuyos movimientos no se asemejan a Gung Fu. YO espero que las personas que se unan a una de estas escuelas las examinen bien detenidamente. Y también me gustaría agregar para quien le este libro, que este no lo convertirá en experto; nadie puede ser un experto en Gung Fu en solo tres fáciles lecciones

B. Lee

ARTE MARCIAL CHINO

El Artes Marcial Chino Consiste en básicamente en 5 “camino”

- 1 - Golpes
(打法)
Incluye todas las técnicas de palmas, puños, rodillas, codos, hombros, antebrazos, cabeza, muslos (no incluye las técnicas especiales de las escuela como la de garra águila, pico de grulla, la mano de mantis, etc.,)

- 2 - Kicking
(踢法)
- Incluye todos los tipos de técnicas de patada (tanto norteñas como otras escuelas de china.)

- 3 - Palancas a Articulacion
(擒拿)
- Sesenta y dos técnicas diferentes de rompimiento de articulaciones y palancas locking.

- 4 - Proyecciones
(摔法)
- Treinta y 6 técnicas de proyecciones

- 5 - (武器)
Dieciocho tipos de armas diferentes.

Hay innumerables estilos de Gung Fu in en ambas partes de China, norteña y sureña Entre estas algunas de las más conocidas son:

En el norte de CHINA: - Estilo Wing Chung (詠春派)
Chung (八極), Dart Kuar Clan (形意), Ying Yee { }, N, Praying Mantis (螳螂), Esilo Garra Aguila (鷹爪派), Tarn Tuei { 譚腿門 }, Springing Leg (彈腿門), Norteño Sil Lum (北少林), Law Hon (), 吳漢春 Lost Track School (迷踪藝), Wa K'ung (西嶽華拳), Ch'a Kung { 查拳 }, Monkey Style (猴拳) 大聖門, Chuiang Kung P'ai (長江派), etc.

El la parte sureña de : - Esilo Wing Chung (詠春派)

(詠春派) Mantis religiosa sureña (南派螳螂),
Esilo Dragon (), 白眉派
Escuela grulla blanca (白鶴派)
Norteño Sil Lum(), 南派少林
Choy Lay Fut(蔡李佛)
Hung K'u (洪家), Chuy Ga { 蔡家 },
Fut Ga { 佛家 } Mok Ga(莫家)
Gung Moon (柔功門),

Li Ga (李家), Lau Ga (劉家). etc.

Tambien hay clanes separados en los llamados
estilos internos y externos (内家与外家).
Pero esto no es concerniente al tema de este libro.

Algunos puntos Importantes

1. Cada movimiento de Gung Fu tiene una continuidad que fluye sin ninguna dislocación. Tan pronto como se termine un movimiento, comienza a fluir en otro. Debido a esto los lectores encontrarán las técnicas de Gung Fu más rápidas que el método ordinario.

2. Gung Fu es un ejercicio de la mente. La combinación de mente y de cuerpo es especialmente el importante en la etapa más alta de Gung Fu, En cuanto al lector aquí, intente utilizar la imaginación (movimiento mental) para influenciar cada movimiento físico; por ejemplo, una creencia firme que cada técnica vendrá al extremo deseado ayudaría.

3. Cooperar con su oponente. No resista o interrumpa su flujo de movimiento. En vez de parar su fuerza, termínelo siguiéndolo. Es decir usted le ayuda a destruirse. Recordar esto – lo que usted hará depende de su opositor; es por eso que decimos – seamos el complemento y no el contrario de la fuerza del opositor.

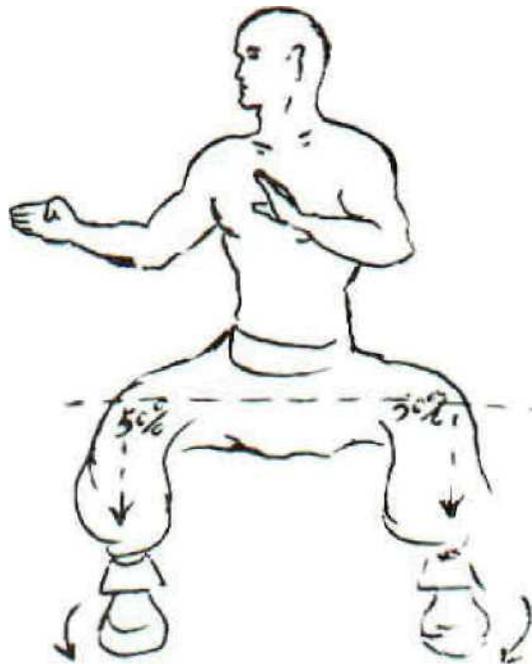
4. La cintura es muy importante en el arte de Gang Fu, juega un papel importante en ambos; golpeando y disolviendo la fuerza del opositor.

Durante práctica, el practicante debe disolver la fuerza del oponente con un giro de su cadera primero, antes que pueda dar un paso lateral (nota; Una flecha blanca demostrará la dirección de vuelta de la cintura en la ilustración.

5. Recordar - es mejor aprender cómo a aguantar que aprender cómo luchar. Sin embargo, si le obligan que oponga la fuerza, hacer uso de esto.

POSTURAS BASICAS DEL GUNG FU

Gung Fu tiene muchas posturas para diversos propósitos, y algunas otras escuelas tienen sus propias posturas especiales. Aquí están las diez posturas comúnmente más usadas más para principiantes.



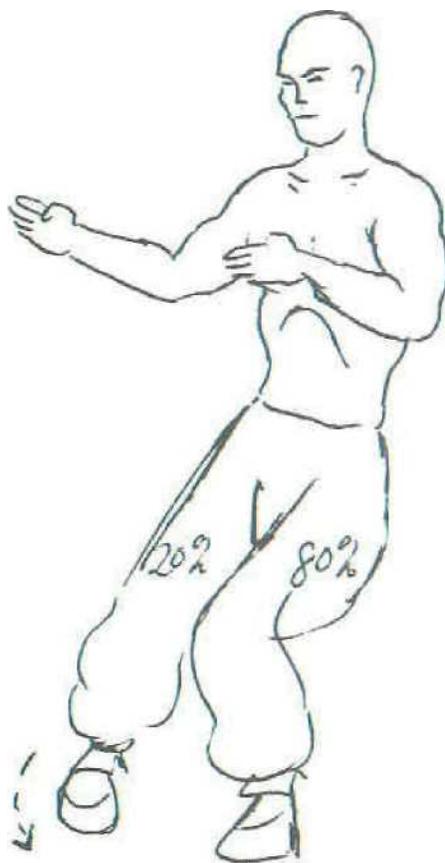
- 1 - **Ma Bo** (馬步) - Los muslos deben estar paralelos, los dedos del pie señalan el frente, y las rodillas señalan a los dedos del pie. La cercanía de la distancia de los pies, lo mejor.
Puntos a evitar – Permanecer Arqueado o inclinado hacia delante o atrás

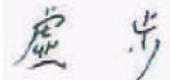


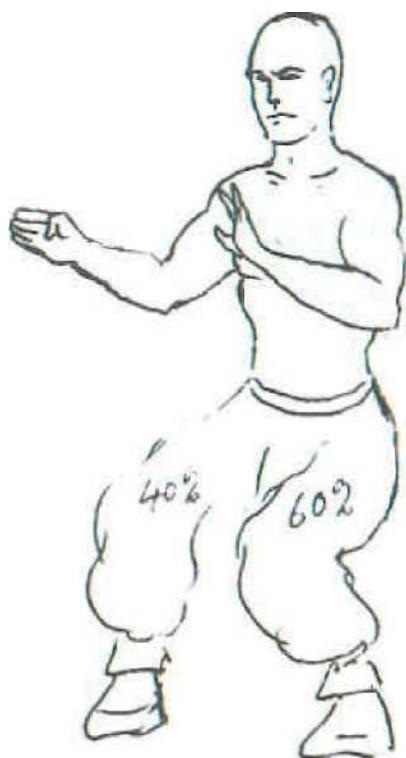
2 - Gung Bo { 弓步) - El peso está en la pierna delantera con los dedos del pie señalados levemente hacia adentro **(evitar poner el pie hacia delante n)**; la pierna trasera recta. (Esta es la razón por la cual ésta es algunas veces llamadas la postura de la flecha y el arco. Esta postura y Ma Bo (postura del caballo) son posturas fuertes y firmes. Puntos a evitar - Levantar el talón en pie trasero, y evitar poner el pie delantero apuntando hacia el frente.



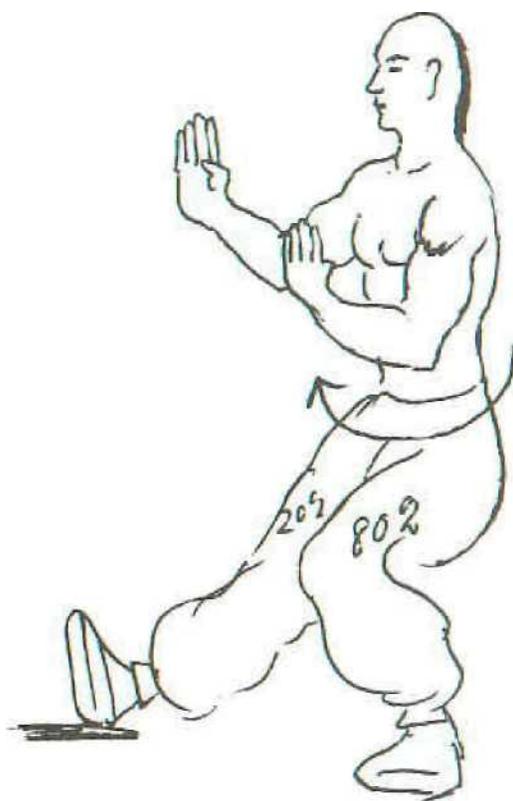
- 3 - Ding Bo (丁步) - La mayoría del peso está puesto en la pierna trasera, la pierna delantera está parada con el dedo del pie apuntando hacia abajo (estar listo para golpear con el pie en cualquier momento). La rodilla delantera es levemente más alta que el trasero para dar protección a los genitales.
Puntos un evitar - peso en la pierna delantera, dedos del pie que no señalan derecho.



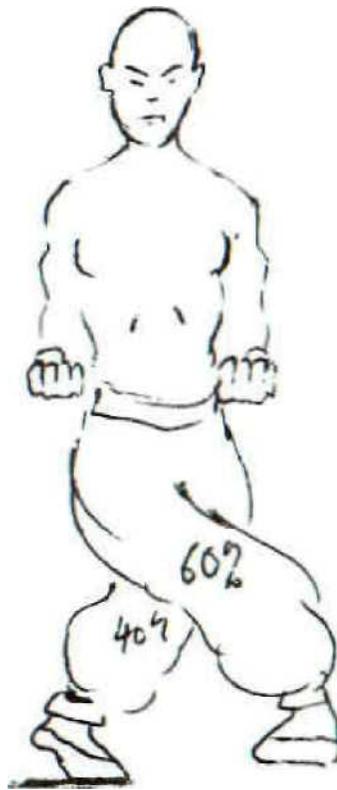
4-HuiBo { ) - Una variación leve de Ding Bo, excepto que los dedos del pie delantero están levemente dados vuelta hacia el interior.
Puntos para evitar - el peso en pie delantero.



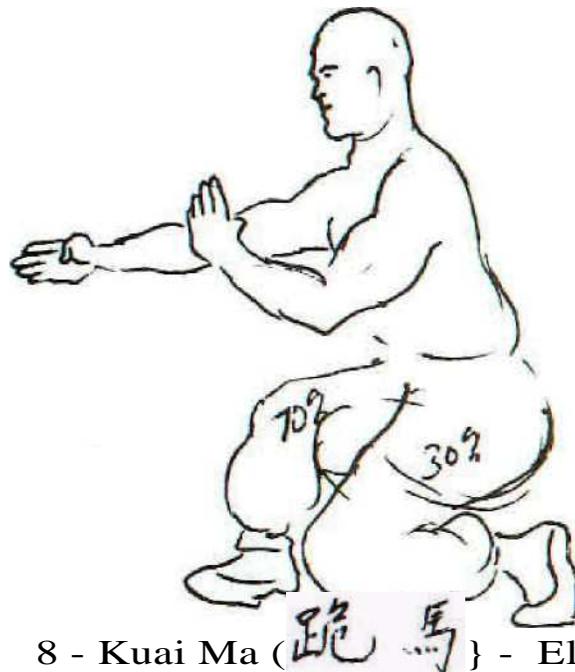
5 - Chung Sik (中式) - Esta es una postura media entre Ma Bo y Hui Bo, y es utilizado sobre todo en free-style sparring, debido a su flexibilidad, la rodilla delantera es levemente más alta que la posterior.



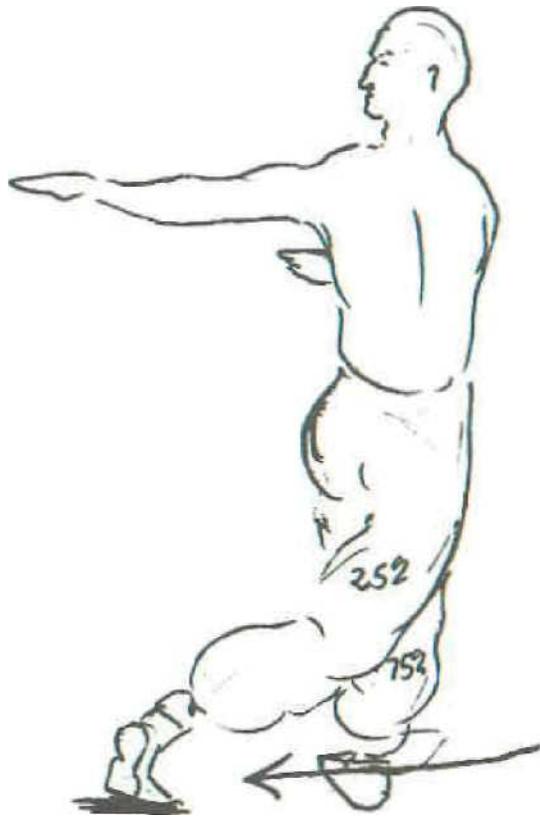
- 6 - Chuat Sing { 七星) - El peso en la pierna trasera, la pierna del frente se basa ligeramente sobre el talón con los dedos del pie que señalan hacia arriba. Esta se utiliza sobre todo con Gung Bo para disolver la fuerza entrante. La cintura hace una parte muy importante en esta postura. Ambas rodillas intentan ser paralelas.



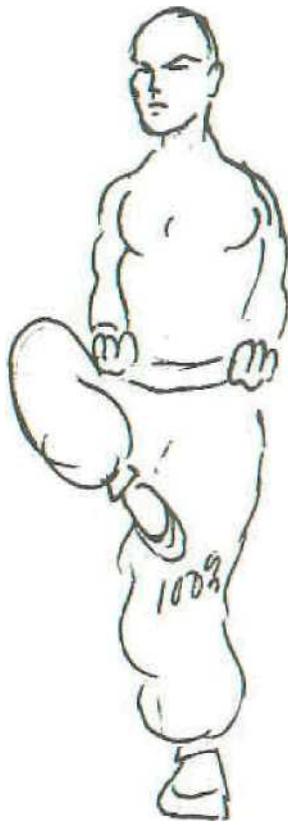
7 - Lau Ma i **扭馬**) - **El caballo torcido.** El pie delantero plano en la tierra con la parte posterior del talón levantado. Esta postura se utiliza sobre todo en distancias cortas para moverse en el menor tiempo.



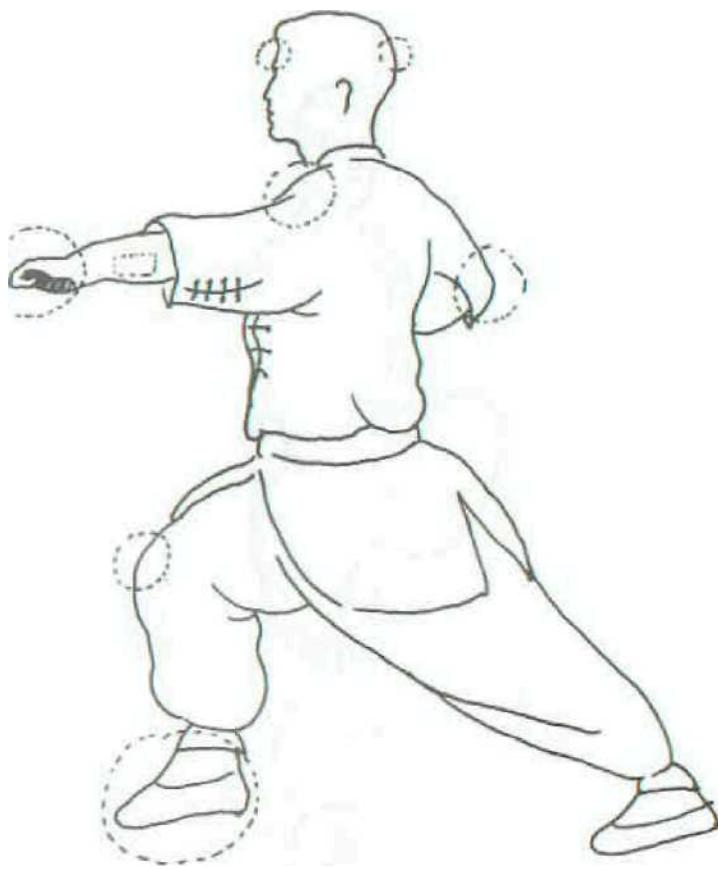
8 - Kuai Ma (跪馬) - El peso está en la rodilla de la pierna delantera. Esta postura se utiliza la mayormente para el ataque a la zona baja.



9 - Tou Bo (偷步) - Esta postura en español”,
es la culebra en ataque, Desde la
posición 1 puede patear o cambiar a
muchas otras posiciones como Ma Bo,
Ding Bo, Gung Bo,
etc.



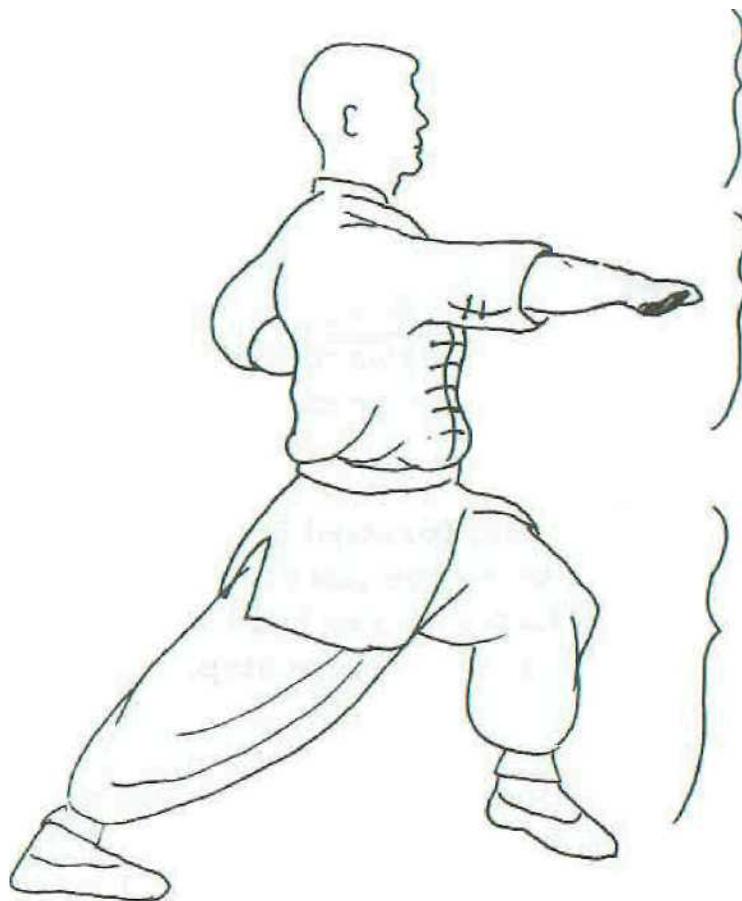
- Tu Ma (吊馬) -Es español, Caballo colgante, esta postura es para la defensa contra barridos de pie, patadas bajas, ataques con armas etc. De esta posición, una patada puede ser conectada a menudo.



LAS SIETE ESTRELLAS

Mirar las siete partes del oponente.

- 1) manos
- 2) pies
- 3) codos
- 4) rodillas
- 5) hombros
- 6) muslos
- 7) cabeza



LOS TRES FRENTES

Poner atención en los tres frentes

- 1) En frente de los ojos
- 2) En frente de los manos
- 3) En frente de las piernas

ENTRENAMIENTO DE LA CINTURA

La cintura desempeña un papel vital en el arte del Gung Fu. Aquí están algunos ejercicios para extender la gama de su movimiento y hacer flexible la cintura

Fig. 1 - Flexión Delantera

(1) Curvarse adelante con las palmas tocando el suelo el tacto de las palmas la tierra, (2) las piernas permanecen derechas siempre.

Fig. 2

(1) Doblarse adelante y agarrar ambos tobillos y tocar la cabeza en las rodillas. Más adelante la cabeza debe tocar el la tibia o, incluso mejor, el empeine.

Fig. 3 - Flexion Lateral

(1) Doblar el cuerpo hacia la izquierda y bajar sin mover el extremo inferior del cuerpo.
(2) Palmas tocando el suelo.
(3) Subir y repetir al lado derecho

Fig., 4 a Fig. 6 – Flexión Hacia Atrás

Las Figuras 4 a la 6 muestran los pasos hacia la flexión hacia atrás

Fig. 6

Permanecer con los pies juntos, manos levantadas naturalmente, cuerpo torcido hacia lado izquierdo (Fig. 6a);
(2) El cuerpo gira de la izquierda hacia la derecha (Fig.6b); (3) Girar Mano derecha en forma de gancho y luego con la izquierda, siguiendo la rotación de la cadera, dejarse caer y agarrar el tobillo (Fig. 6c); (4) La mano izquierda se suelta y girar el cuerpo de la derecha a la izquierda otra vez.

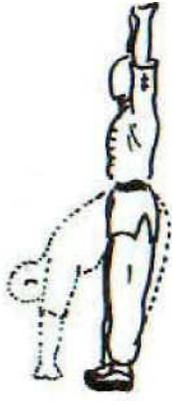


FIG 1



FIG 2

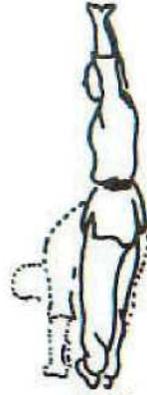


FIG 3

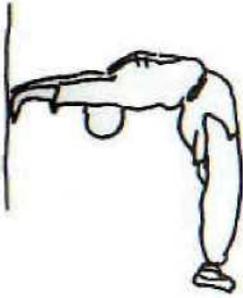


FIG 4



FIG 5



FIG 6

Fig. 7

(1) Desde la posición de pie el cuerpo se deja caer hacia el lado derecho con el pie derecho cruzado por encima de la pierna izquierda. {Fig., 7a);

(2) El cuerpo da vuelta hacia atrás revés con pie izquierdo presionando el suelo la tierra, y pie derecho toca levemente el suelo (Fig. 7b);

(3) Después de dar vuelta el pie izquierdo se dobla levemente sobre la rodilla.

Fig. 8

(1) Asumir la posición en cuclillas como en la Fig. 8a con la pierna izquierda en el frente; el pecho esta pegado a la rodilla.

(2) El cuerpo gira hacia la parte posterior derecha con las manos siguiéndolas (Fig. 8b).

(3) Después de girar la cintura, la pierna derecha debe estar en frente como en la Fig. 8b, líneas punteadas.

(4) Prepararse para girar hacia la izquierda.



FIG 6 A



FIG 6 B



FIG 6 C

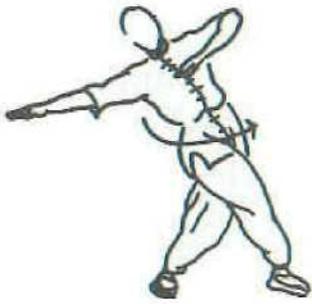


FIG 7 A

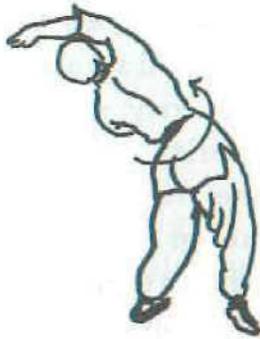


FIG 7 B

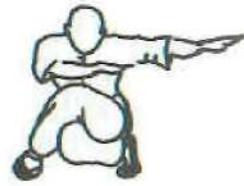


FIG 8 A

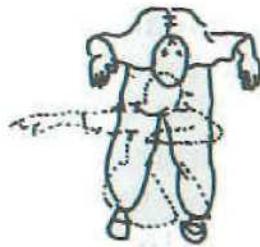


FIG 8 B

ENTRENAMIENTO DE PIERNAS

La piernas, especialmente en los clanes norteños de Gung Fu, es el mejor medio del ataque; sin embargo, advierten también el peligro de usarlos imprudentemente. Es un hecho de que las piernas son mucho más potentes y tienen un alcance más largo que las manos, pero debemos considerar también que cuando levantamos una pierna y pateamos, nuestro equilibrio entero está implicado. "En el entrenamiento pateas tan alto como puedas, pero en combate pateas tan rápido como puedas y no pasas sobre el cinturón". Esto lo digo a menudo cuando le enseño a mis estudiantes. En mi escuela, nuestras patadas rara vez pasan por sobre el cinturón, y las llamadas patadas voladoras nunca son usadas. En cuanto al entrenamiento de la pierna, y esto es verdad en la mayoría de las escuelas de Gung Fu (norte o del sur), no es necesario para nosotros el fortalecimiento o endurecimiento golpeando con el pie en objetos o bolsas de arena duras. Debido a que soporta el cuerpo entero a diario, nuestras piernas tienen ya la energía, y es un asunto que se cultiva naturalmente. El entrenamiento entonces implica el desarrollo y que se concentra de energía, y desarrollo de la velocidad. Aquí he incluido algunos ejercicios básicos que servirán para desarrollar las patadas; la primera parte se concentrará en estirar los ligamentos y prolongar la gama del movimiento. La segunda parte será el desarrollo natural de la potencia de pateo

. Fig. 1 (Flexión Frontal)

Asuma la posición de la Fig.1 con las manos sobre la rodilla derecha para evitar que se doble. Con los dedos del pie levantados intentar tocar la rodilla con su cabeza.

Repetir 15 veces en cada pierna.



Fig 1



Fig 2

Fig. 2_ (Side Bend)

Asuma la posición de la Fig. 2 con las manos en la cadera.
 Con los dedos del pie levantados, levantar por el lado y tocar el pie derecho con la cabeza.



Fig 3A



Fig 3B

Fig. 3A – Estos ejercicios son comúnmente llamados besar el pie. (1) Pongase en cuclillas con la pierna izquierda extendida y derecha, dedos del pie levantado y el talón que toca el suelo la tierra,
 {2) con las dos manos agarrando el pie izquierdo y tirando empujando hacia atrás, doblarse hacia adelante y besar el zapato {Fig.* 3B}. Practique izquierda y derecha . Al principio, practique tocando la rodilla con la cabeza, entonces avanzar hacia delante. Y afuera .

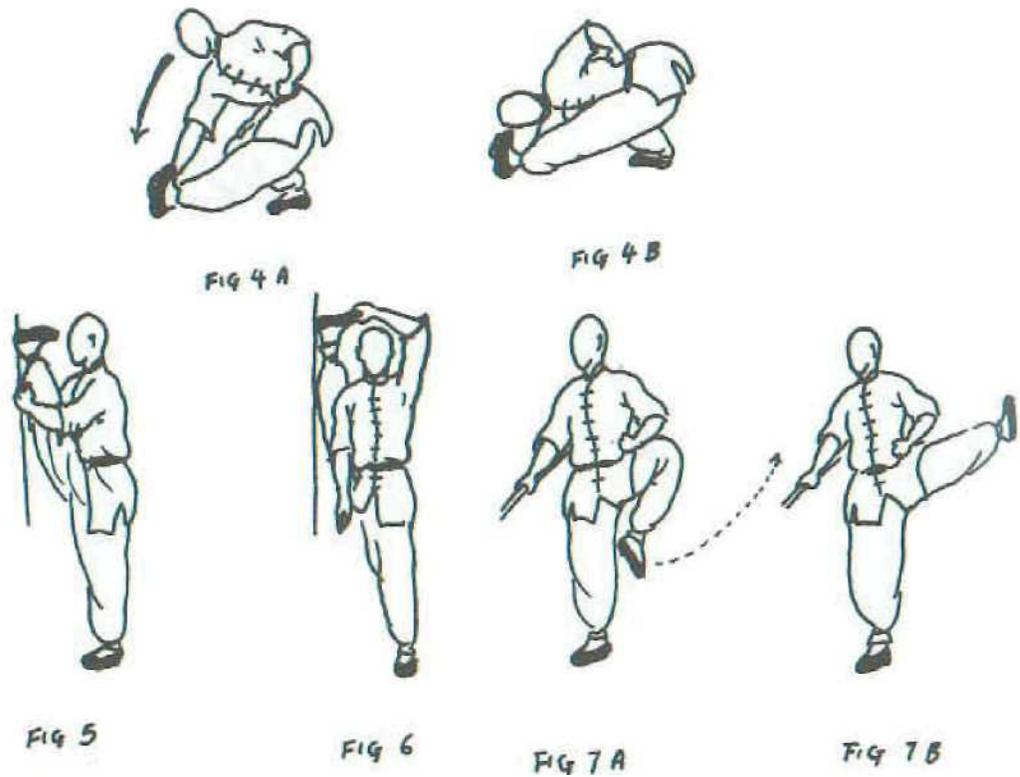


Fig. 4 A- Asumir la misma posición/pero esta vez doblarse e intentar tocar el zapato con la cabeza. (Esta vez el lado derecho toca la pierna izquierda.) Repetir 12-20 veces y haga lo mismo con la pierna derecha.

Fig. 5 & Fig. 6

Fig. 5 and Fig. 6 muestran un ejercicio de pierna suave pero más difícil.

Fig. 7A- **Suspensión lateral.** En chino se conoce este ejercicio como pierna suspendida , debido a que tiene que parar arriba mientras pueda, al lograr la posición deseada.(1) Asuma la posición A en Fig. 7A con la mano derecha en la barra, (2) Levantar lentamente a la izquierda

Fig. 7B- pierna (con los dedos del pie levantados) en ángulo 90 ° desde el suelo y mantener ahí por un momento
(3) Bajar hacia la posición original y repita el procedimiento.

Fig. 8A- Suspensión Recta.

(1) Asuma La posición original (2) Esta vez, en vez de levantar la pierna hacia el lado, lo levantan lentamente derecho para arriba (dedo del pie levantados)

Fig. 8B- hasta que alcanza por lo menos 90° grados desde el suelo (3) Permanezca ahí por un momento y repita.

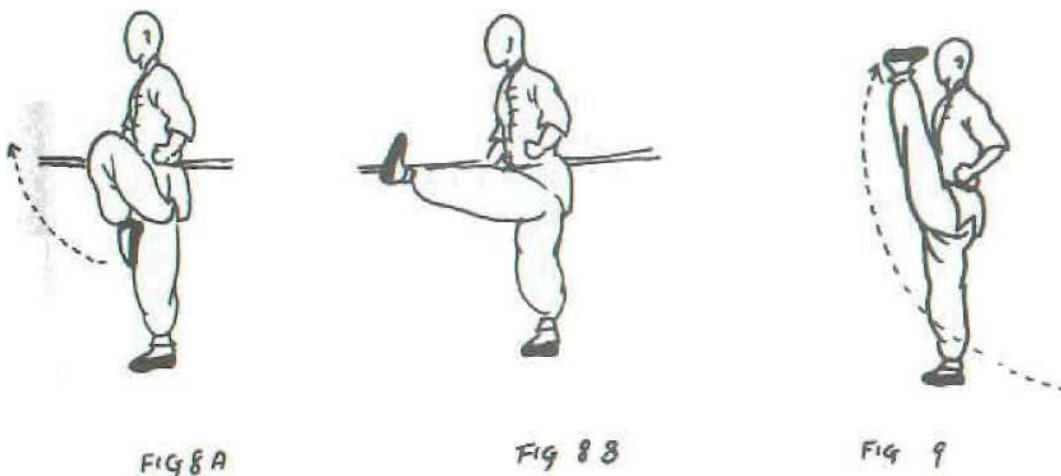


Fig. 9 - Esta es una patada frontal alta solo para propósitos prácticos. (1) Con las manos en la cadera adelante la pierna derecha con la izquierda detrás. de él, (2) La pierna izquierda pateo hacia arriba y recto con los de los dedos del pie hacia atrás, apuntando hacia la frente. (3) Cuando la pierna izquierda empieza a caer al lado del pie derecho, pare y adelante el pie izquierdo con el pie derecho detrás, prepares para patear.,

Nota: (1) Durante el pateo la cintura no debe doblarse, y no inclinarse demasiado hacia adelante.

(2) El cuerpo no debe doblarse hacia atrás.

(3) La pierna que permanece quieta debe estar firmemente aferrada al suelo.

Fig. 10 - Patada latera inclinada

- (1) Asuma la misma posición que en la Fig. 9 y patee con la pierna izquierda de la misma forma excepto que ahora por el lado derecho de la oreja.
- (2) La mano extendida brinda balance a la postura del cuerpo.

Fig. 11 – Patda lateral recta

- (1) Desde la posición recta, adelante el pie con los dedos apuntando ligeramente hacia el lado; el cuerpo también gira hacia la derecha como lo muestra la Fig. 11.
- (2) La pierna izquierda pateas hacia la oreja izquierda.
- (3) La pierna izquierda aterriza en el suelo con lo dedos apuntando ligeramente hacia el lado izquierdo y el cuerpo gira hacia el lado izquierdo
- (4) Patee de la misma manera.

Figs. 12, 13, 14

- {1) Fig. 12 and Fig. 14 muestran el ejercicio de columpio de pierna interior y. Practíquelo con las dos piernas
- (2) Fig. 13 muestra la postura correcta cuando culimpiamos la pierna.

Fig. 15- Esta figura muestra la forma de placticar la patada. Aca incluimos solo tres patadas básicas del Gung Fu, Patada recta con la punta del pie y patada-empujón, y patada lateral.

- (1) Asuma la posición de la Fig. 15 con el cuerpo recto,
- (2) Adelante la pierna derecha y dejar que el pie izquierdo se como un látigo con toda la potencia concentrada en el impacto
- (3) Retroceda la pierna tan rápido como se a posible, y déjala al frente del pie derecho.
- (4) De la misma manera la pierna derecha realiza el movimiento



FIG 10

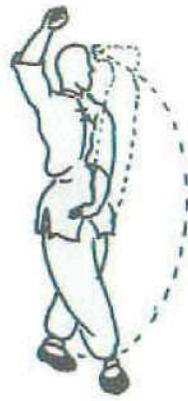


FIG 11

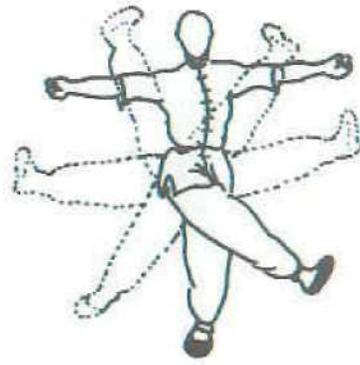


FIG 12



FIG 13

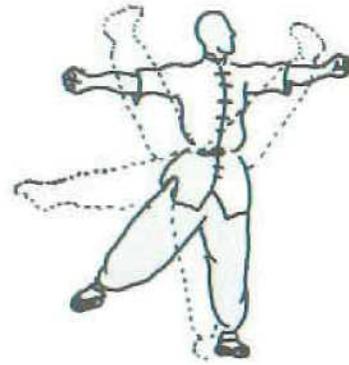


FIG 14

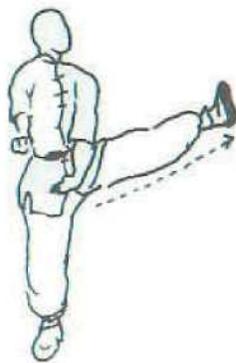


FIG 15



FIG 16



FIG 17

Técnicas de Gung Fu Chino



1-A



1-B



1-C

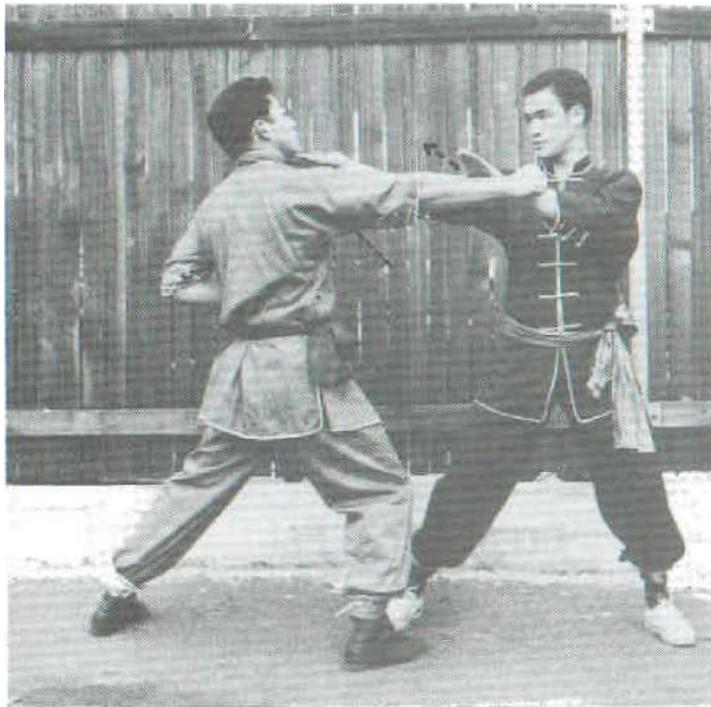
- 1-A Se aproxima un recto de puño izquierdo en Gung Bo (弓步 - Posición Arco y flecha),
- 1-B Girando la cadera, B disuelve el golpe de A en arco ascendente. A diferencia de otras escuelas que bloquean con la fuerza, los bloqueos de Gung Fu tienden a disolver la fuerza entrante y retornarla al oponente. (Nota: La flecha blanca indica la dirección en que se debe girar la cintura.)
- 1-C Continuando el movimiento B dirige lo dedos en jab a los ojos del atacante. Notar que la otra mano esta en guardia. (Nota: Después de la práctica constante, el bloque y el golpe deben ser un solo movimiento continuo.



2-A



2-B



2-C

- 2-A Un recto con la izquierda adelantada.
- 2-B B interviene con Chung Sik (中式 posición media), desvía simultáneamente el golpe con una palmada de la mano izquierda (左拍手), y golpea al oponente con los nudillos de la mano derecha (右插撞).
- 2-C Un empujón hacia su derecha, y B, sin cambiar su posición, bloquea con su mano izquierda y al mismo tiempo lanza un jab a la garganta de A, con los dedos ascendentes entierra su mano derecha (右插喉掌).



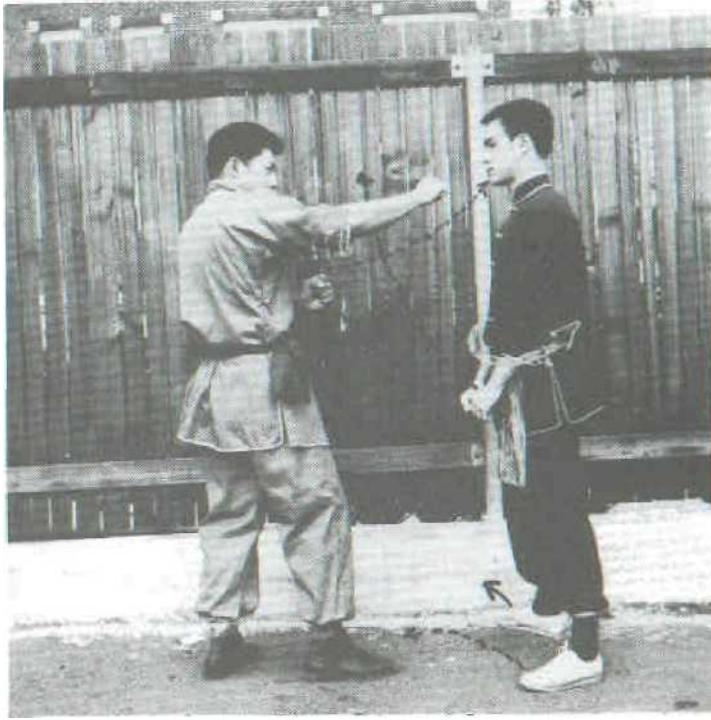
3-A



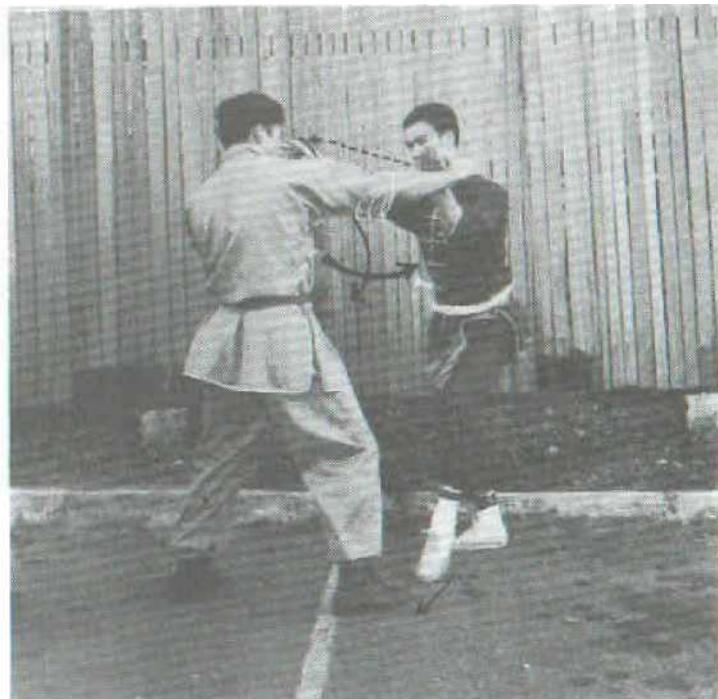
3-B

3-A Un recto de derecha adelantada.

3-B Ante un leve movimiento de **A**, **B Da un paso atrás**, bloquea y al mismo tiempo da una patada lateral a su oponente (**右側擗腿**). (Nota: La mano derecha en la misma posición.



4-A



4-B



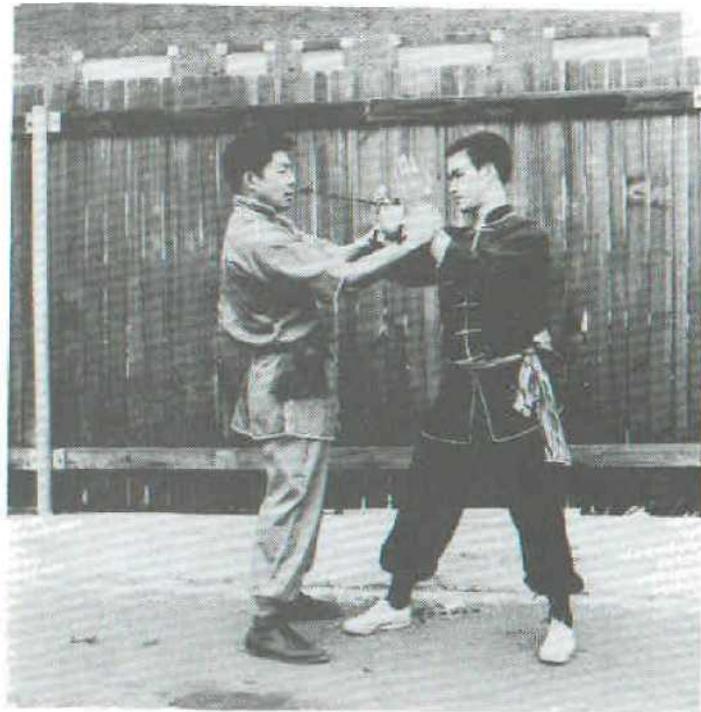
4-C

- 4-A A Ataca con un gancho derecho.
- 4~B B da un paso al lado y, gira su cadera, bloquea y simultáneamente propina un jab a los ojos de su oponente.
- 4-C A ataca de Nuevo con un upper cut de izquierda a la sección media. B da un paso al lado y al mismo tiempo da un latigazo con su mano derecha y nuevamente propina un jab empujando con los dedos

標指 1.



5-A

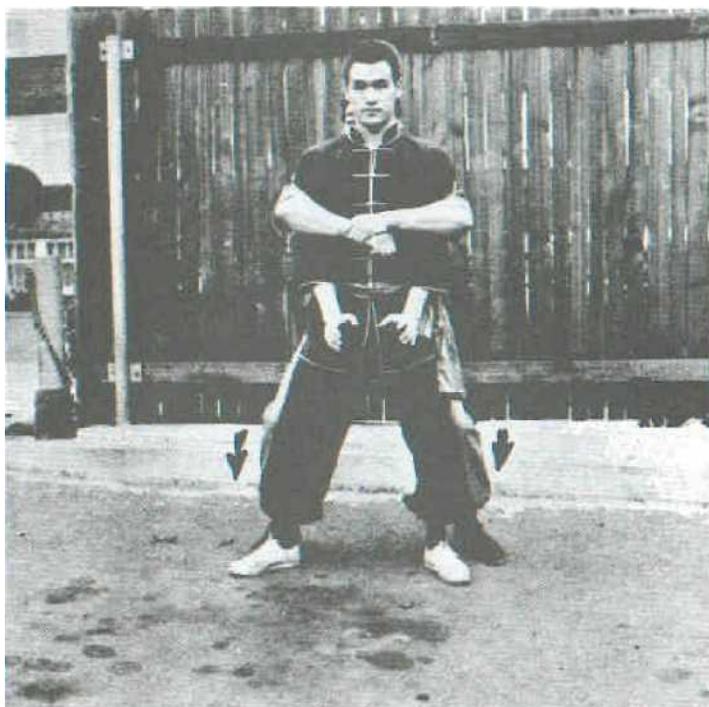


5-B



5-C

- 5-A A Agarra ambas manos de B.
- 5-B B adelanta la pierna derecha y al mismo tiempo A se libera de del agarre ejerciendo presión en los pulgares de B
- 5-C Después de que A se libera del agarre, B le propina un golpe de puño a la cara con un recto de derecha (冲撞).



6-A

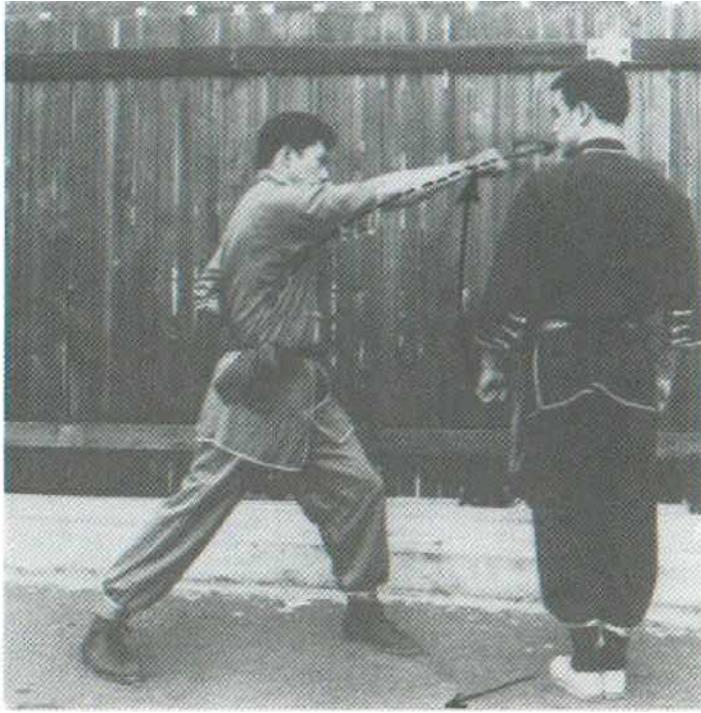
6-B





6-A A ataca con abrazo de oso desde atrás, B
afloja y se hunde con todo su peso.

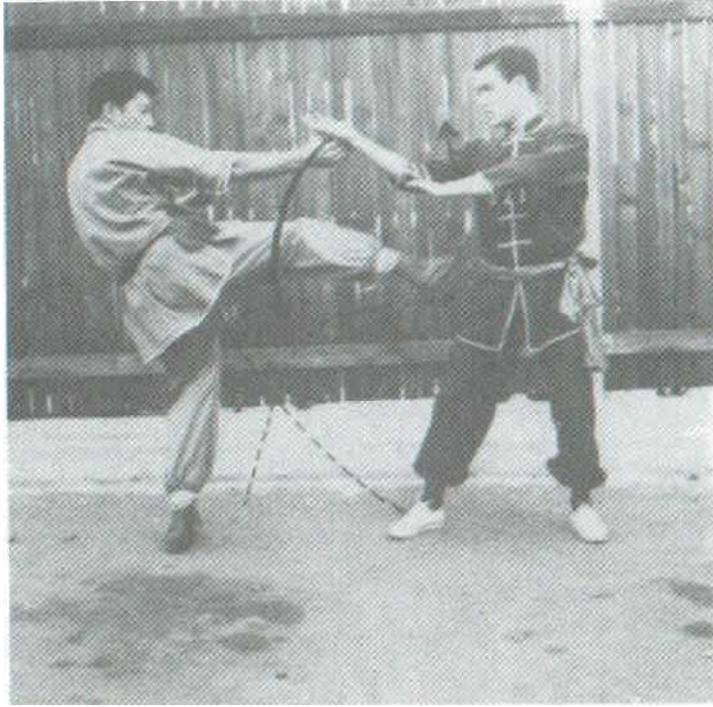
6-B Girando la cadera, B golpea a A con su
codo y al mismo tiempo patea su pie.



7-A A ataca con un recto derecho en Gung Bo Izquierdo.



7-B B da un paso ala lado, desvía el puño,
y golpea las costillas de con los nudillos.
(插撞).



8-A

8-A A ataca con una patada lateral de derecha.

(右側撐腿)



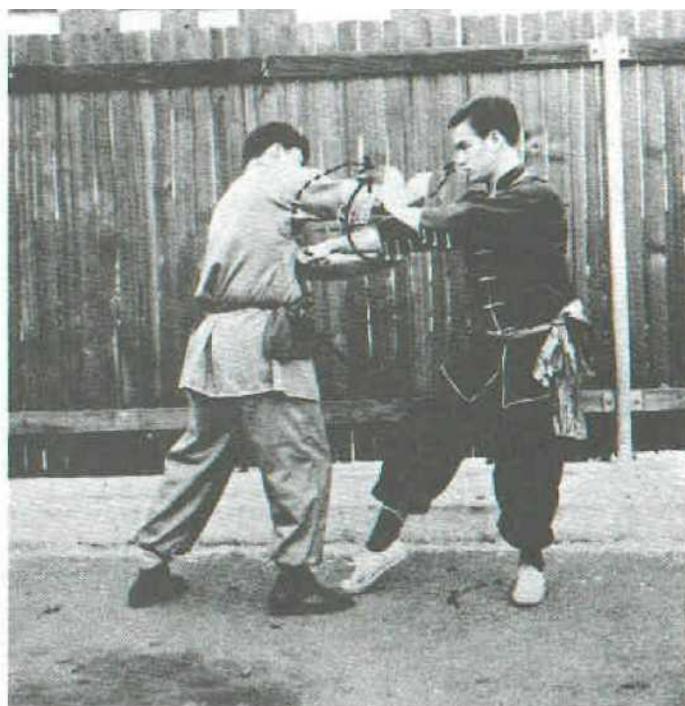
8-B

8-B B la baja (en arco) con la mano en gancho
(Nota: Mano izquierda en guardia) y contraataca
con una patada recta con la punta del pie a los
testículos de A

(直挑腿)



9-A



9-B

9-C

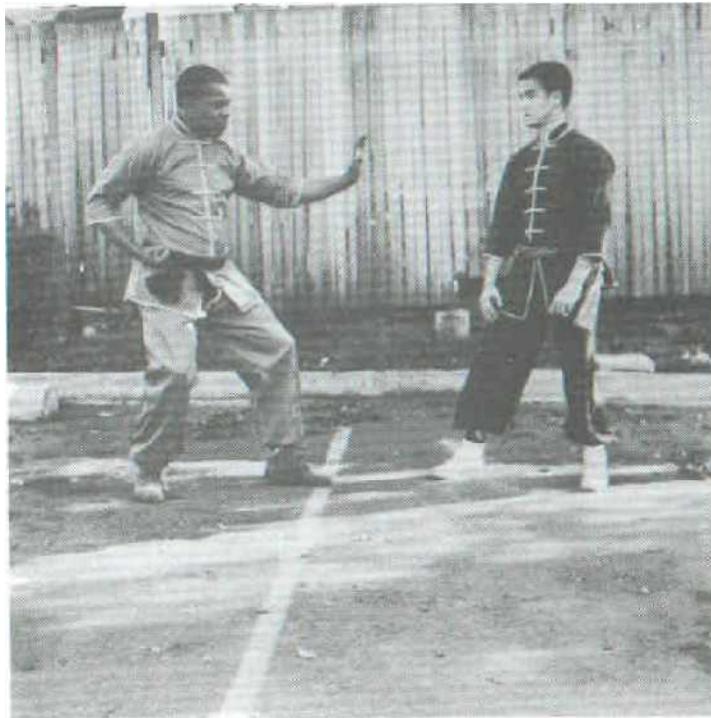


9-A A empuja a B.

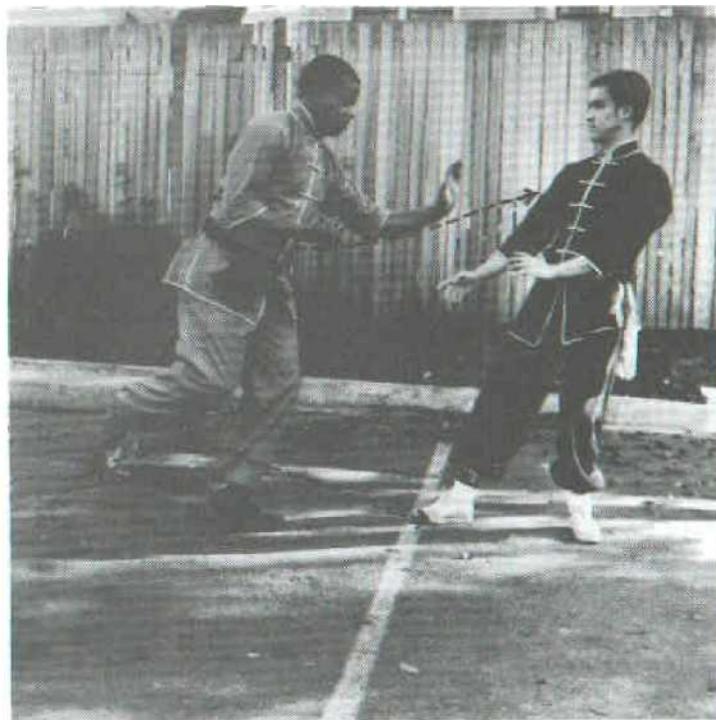
9-B B, gira su cintura y avanzando, desvía y golpea a A con los nudillos Como se muestra en la foto.

插撞)

9-C Girando su mano derecha en arco hacia la el movimiento de la mano entrante del oponente, B salta y lo golpea con su rodilla.

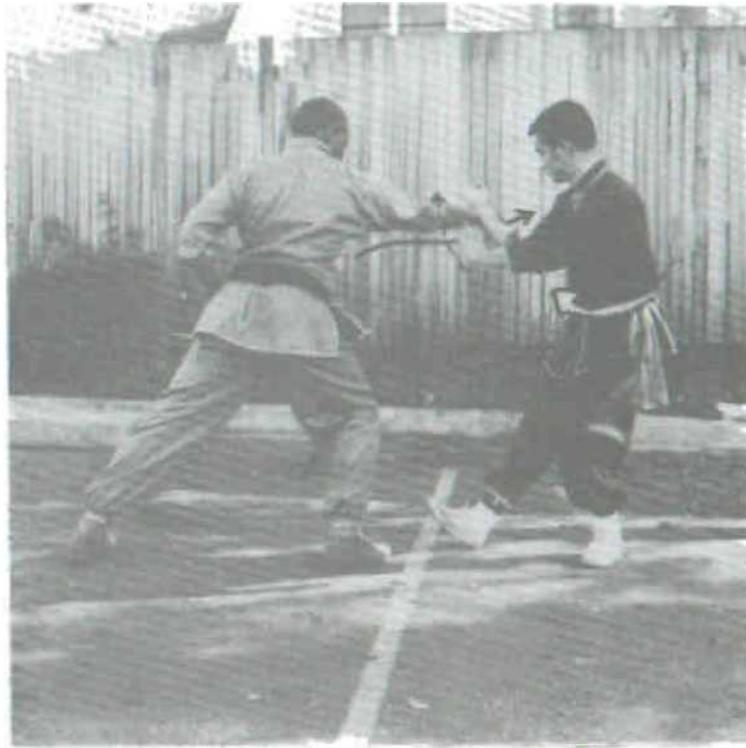


10-A



10-B

10-C



10-A, B A aproxima con una investida de puño recto

10-C Sin retroceder, B gira su cintura y se adelanta al oponente en la dirección de su propio movimiento.



10-D A intenta jalar cada recto de derecha y cada latigazo hacia el lado izquierdo del oponente.



10-E Con un leve movimiento de retirada, B continua y palmotea hacia abajo y bloquea ambos brazos de A; al mismo tiempo, B Golpea a A con un recto de Derecha.

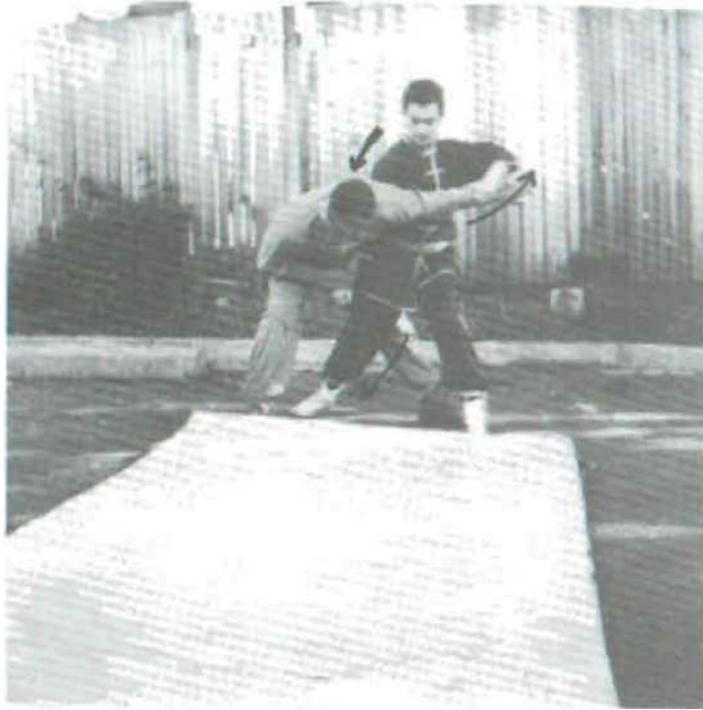


11-A



11-B

11-C



11-A, B A intenta lanzar a B como se muestras en las fotos A & B. (Hay, a propósito, 36 técnicas de lanzamiento y 72 palancas de articulaciones en el arte del Gung Fu.)

11-C Girando la cintura, B agarra la mano izquierda de A y al mismo tiempo gira sus hombros hacia afuera y abajo contra los hombros de A



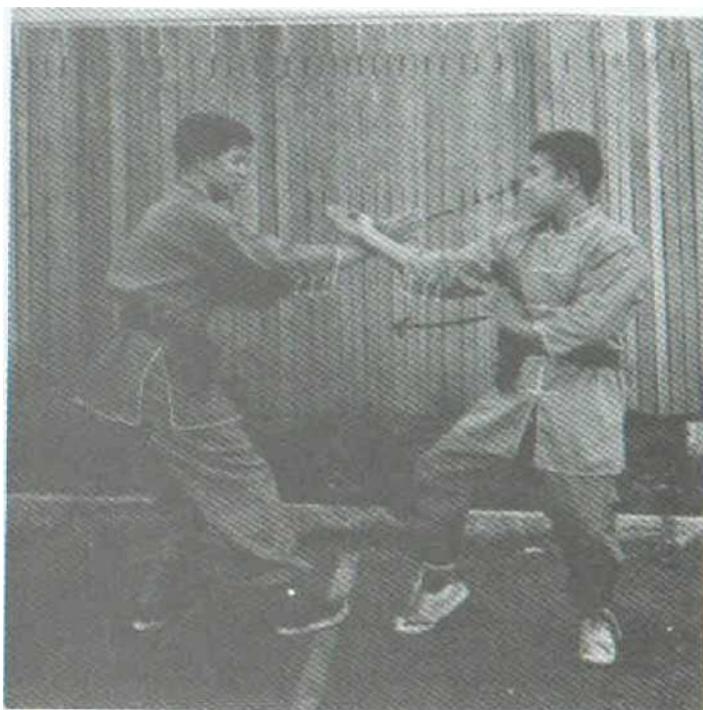
11-D



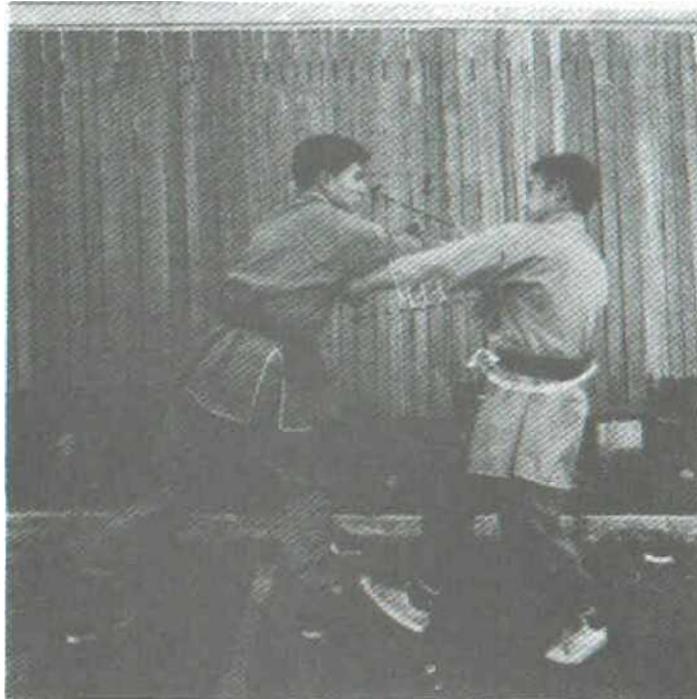
11-E

11- *D, E* Repentinamente patea con su pierna derecha y queda en gund Bo, B contraataca a A con una proyección. (Puede finalizar al oponente con la rodilla o puño)

12-A

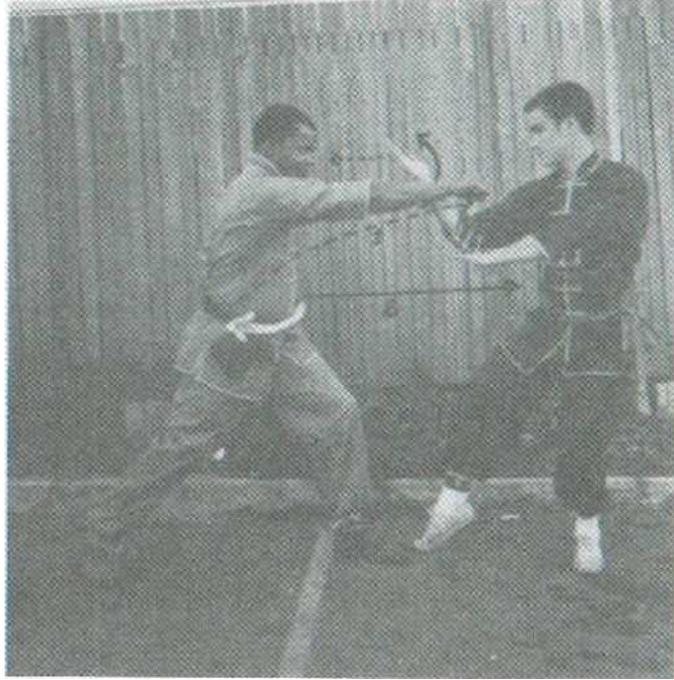


12-A El oponente A interviene con un jab de dedos recto.



12-B Sin retroceder, B conduce la fuerza de A mediante el giro de cintura, y al mismo tiempo lo golpea con el canto de la mano.

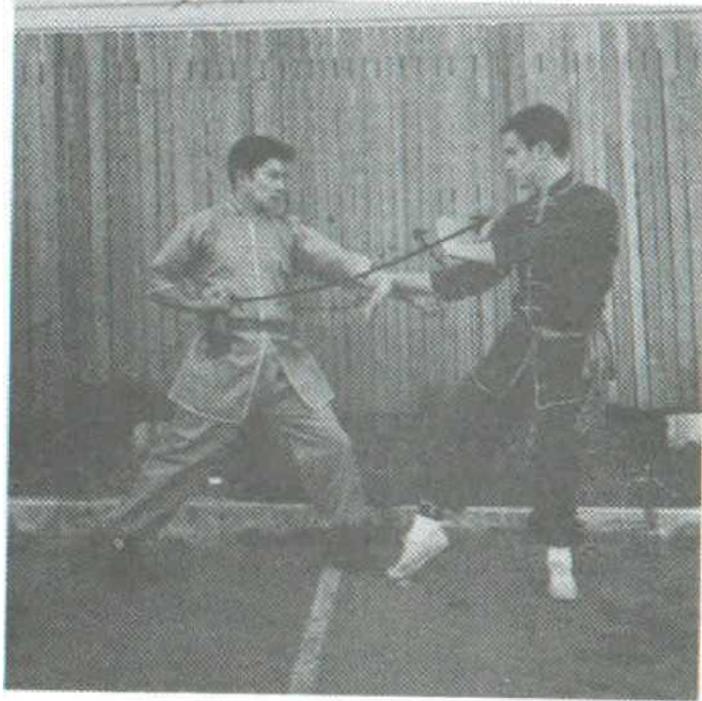
(Agradecimientos: Mr. Charles Woo, el que se defiende, es Segundo dan en Judo.
)



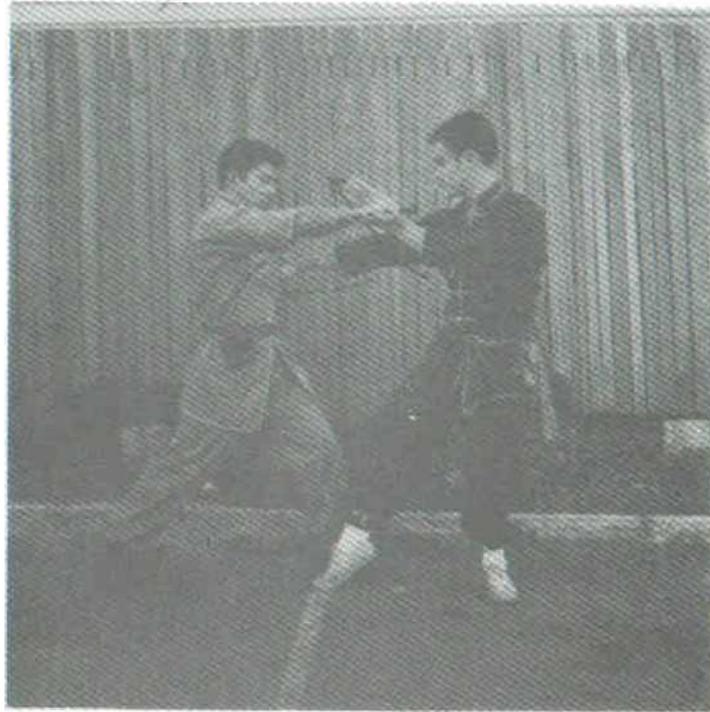
13-A A avanza con recta de derecha, B desvía con su mano derecha. (Nota. Mano izquierda en guardia.)



13-B A retrocede a la derecha y lanza su izquierda a la sección media, **B** simplemente palmotea hacia abajo el puño con su izquierda, y ataca con un jab de izquierda a los ojos con su derecha desde la posición anterior.



14-A A se aproxima con
su izquierda, B desvía el golpe
con su mano derecha en
gancho.

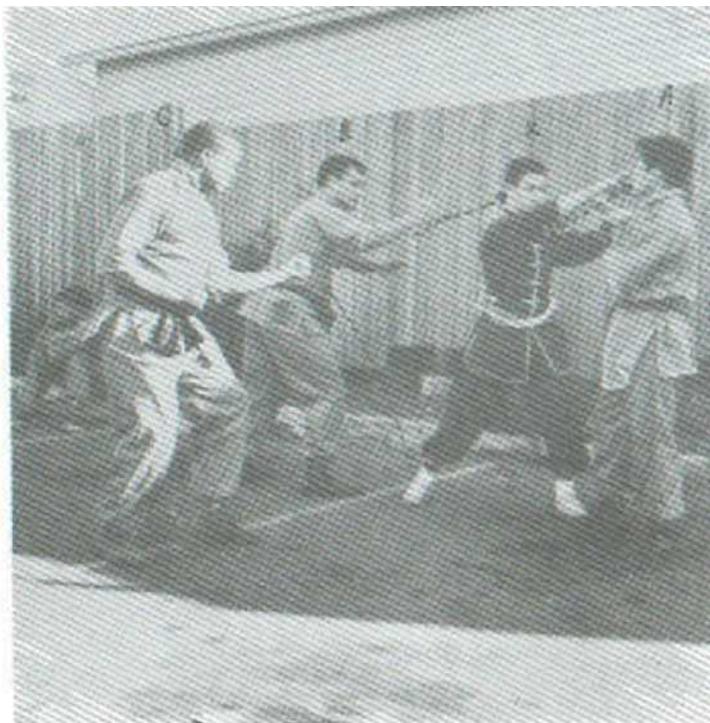


14-B A retrocede a su izquierda y golpea con la derecha. B desvía el puño entrante con la mano izquierda (en forma de arco) y, continúa la fuerza de A, golpeando con los nudillos del puño derecho (desde la posición de gancho anterior)

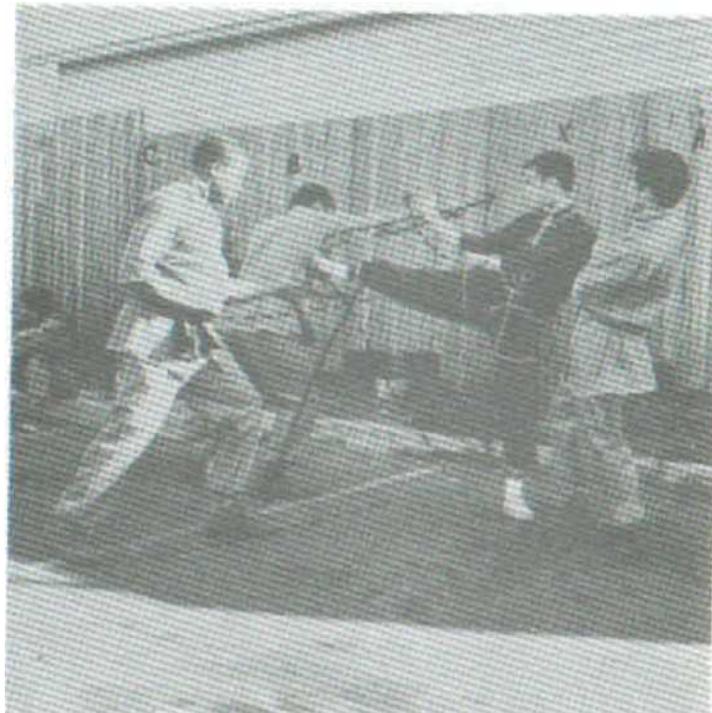


15-A

15-B



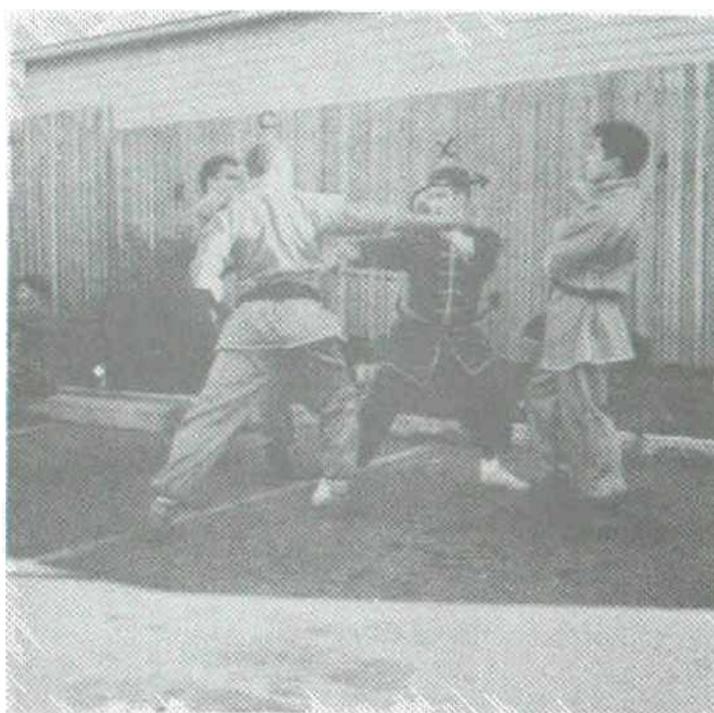
15-A, B Exacto en este momento Bruce no se concentra en ninguno de sus oponentes, el simplemente aguarda con calma sin pensar en el resultado o ninguna otra cosa. Oponente A ataca a Bruce con un gancho de derecha, Bruce gira su cintura, bloquea y lanza un jab de derecha a A (nota: el cambio de pie funciona)



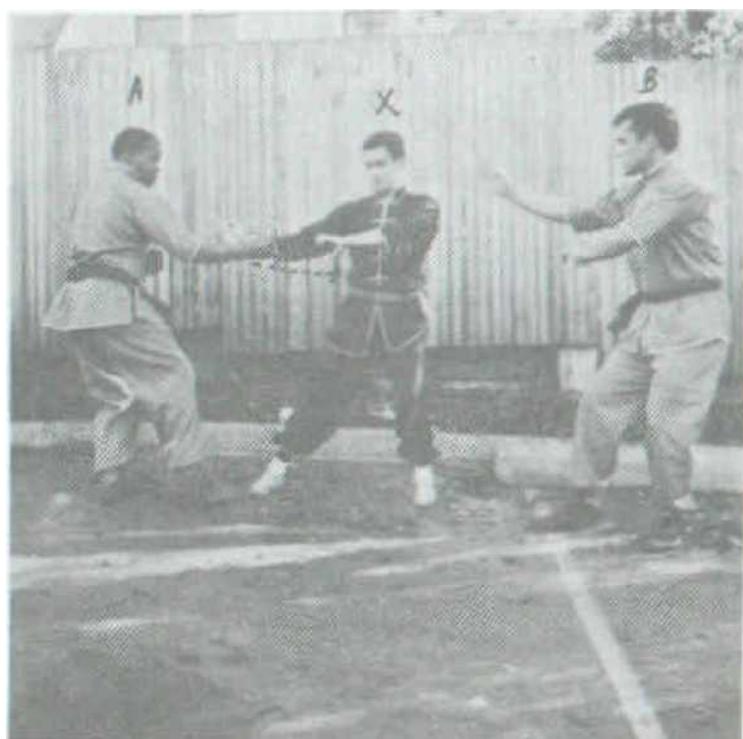
15-C

I5-B, C Como bruce neutraliza a A, B ataca con un recto de derecha. Desde donde esta, bruce gira su cintura desviando y pateando a B

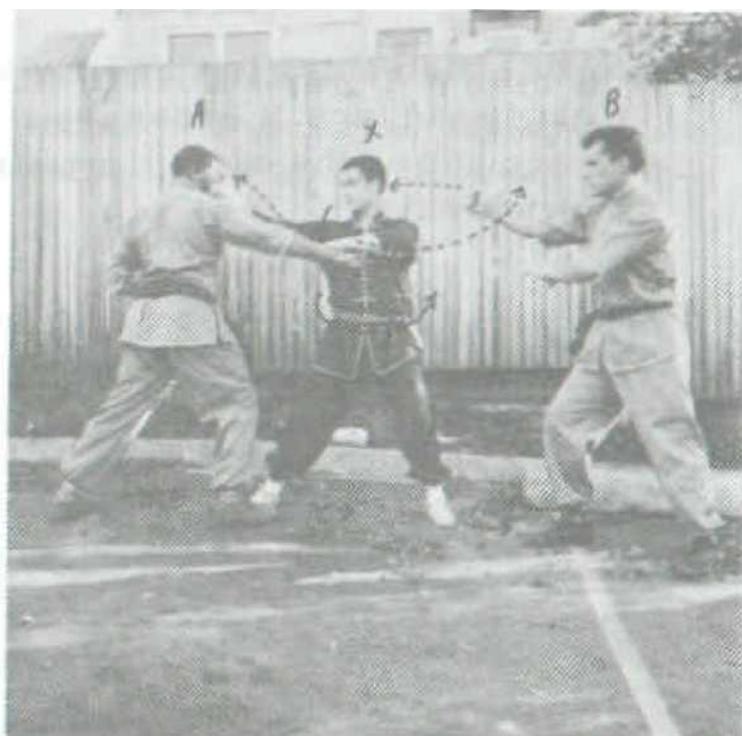
15-D



I5-C,D En este momento C se lanza en contra con un recto de derecha a la cara, bruce desvía el puño con el brazo en arco y al mismo tiempo lo golpea con los nudillos.



16-A

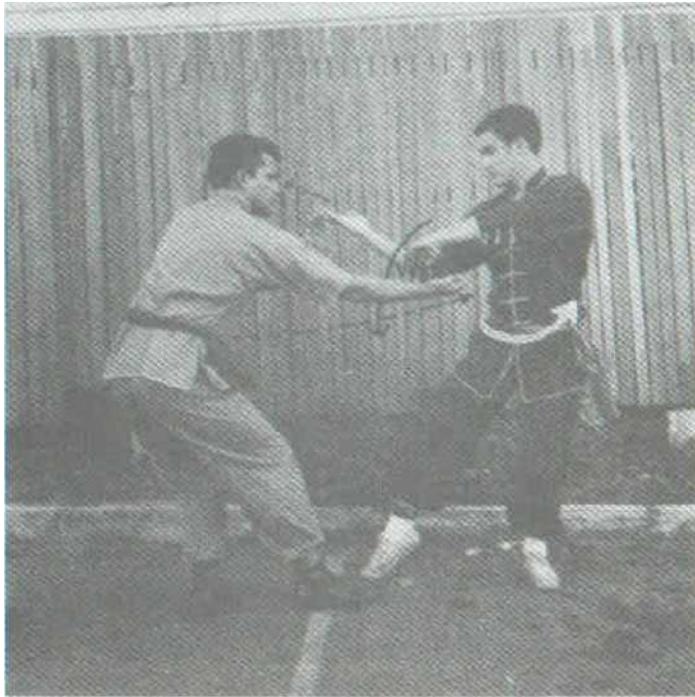


16-B

16-C

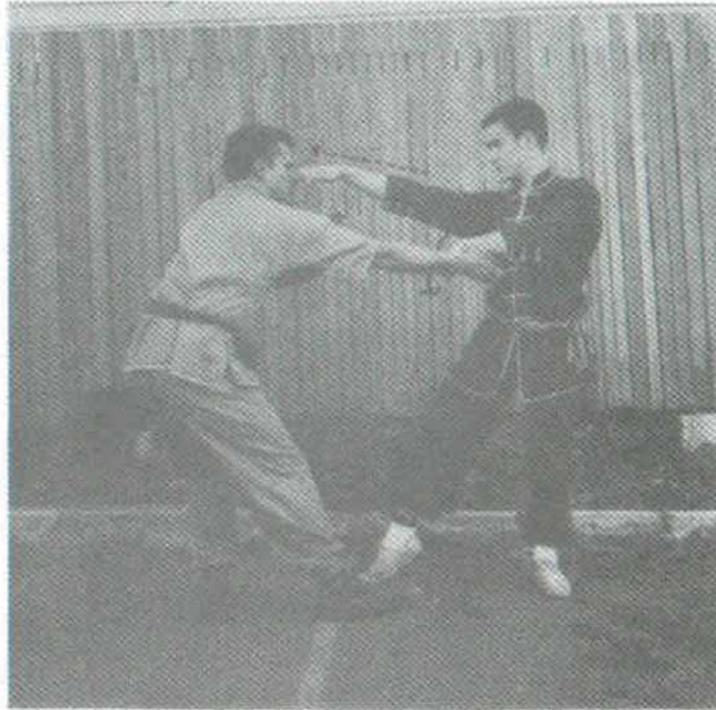


- 16-A, B A interviene con un recto de derecha al corazón. Bruce desvía el puñetazo y contraataca con puño de revés. (掛 撞 hacia la sien de A. En ese momento B entra.
- 16 - B,C Bruce rota hacia su izquierda atrás en posición de arco y se desliza con un rodillazo y golpea los testículos de b como muestra la figura.

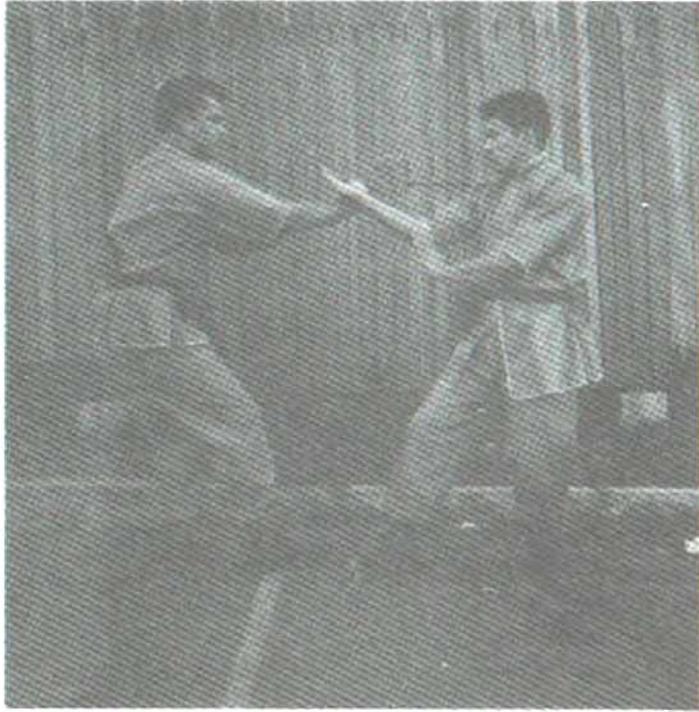


17-A A ataca con un recto de de nudillos en puño hacia el plexo solar.

17-B



I7-A, B B, gira su cintura, engancha el pucho y
contraataca con un recto de nudillos en
puño.



18-A



18-B

18-A A & B de frente en posición atento.

18-A, B A ataca con jab de dedos a garganta de B, B se adelanta a el movimiento mientras gira su cintura. Este is dissolving is not by the hand, but by the waist so as to really unbalance the oncoming force as he makes it.



19-A



19-B



19-C

- 19-A A y B en posición natural. Como aplica presión en la mano de B.
- 19-B B ayuda a A moviéndolo de un tirón en dirección de la fuerza, y al mismo ataca con una patada recta de empujon.
(Aviso. La mano izquierda permanece en la misma posición.)
- 19-B, C A bloque la patada recta de b con su mano izquierda.
B, siguiendo la dirección del bloqueo de A, redirige la patada a la rodilla con una patada recta.

TEORIA BASICA DEL YIN Y YANG EN EL ARTE DEL GUNG FU

Al principio mí plan era no incluir esta sección en este libro ya que trataría solo de técnicas básica; a pesar de eso , después de pensarlo bien, Considere que el lector seria beneficiado por la forma de ver la vida que tienen los chinos.

Muy probablemente su técnica (no importa qué sistema este utilizando) también será muy enriquecido.

La estructura básica del Gung Fu se basa en la teoría del Yin/Yang (陰.陽), una pareja mutuamente complementaria de fuerzas que actúan continuamente, sin cesar, en este universo. Este es el modo Chino de vida que es aplicado a todo, pero aquí nosotros nos interesamos en su relación con el arte del Gung Fu.

La parte negra del círculo es llamado Yin (陰)
Yin puede representar cualquier cosa en el universo como:



Negatividad, pasividad, gentileza, debilidad, femineidad, luna, oscuridad, noche, etc.
etc. EL otro lado complementario del círculo es

Yang (陽), que representa positividad, activismo firmeza, esencialidad, masculinidad, sol, luz, día, etc.

El error común que la mayoría de la gente hace es identificar este símbolo Yin/Yang, Tai-Chi (太極), como dualidad, esto es que el Yang se opone al Yin, y vice versa.

Mientras separemos esta "unicidad" en 2, nosotros nunca alcanzaremos la realización. En realidad, todas las cosas tienen su parte complementaria; está solamente en la mente humana la percepción de que son cosas separadas en opuestos

El sol no es lo opuesto a la luna, ellos son complementarios e independientes el uno del otro, y no podemos sobrevivir sin alguno de ellos. En una forma similar, masculino es el complemento de femenino; porque sin masculino, como conoceremos lo que en el mundo es femenino, o vice versa. La "unicidad" del Yin/Yang es necesaria en la vida. Si una persona conduce una bicicleta deseando ir a alguna parte, no podrá presionar los dos pedales al mismo tiempo o no podrá presionar ninguno de ellos. Para moverse adelante, tiene que presionar un pedal a la vez y luego el otro. Entonces el movimiento de avanzar necesita de la "unicidad" de presionar y soltar. Presionar es el resultado de soltar, y vice versa; cada cosa que existe es el resultado de otra. En el símbolo del Yin/Yang hay una parte blanca en la parte negra, y negra en la parte blanca. Esto para ilustrar el equilibrio en la vida, porque nada puede sobrevivir yendo por algunos de los extremos, siendo negatividad o positividad. Por lo tanto, la firmeza se debe encubrir en gentileza, y la gentileza en firmeza, y por esto que un practicante de Gung Fu debe ser flexible como un resorte. Un árbol que es rígido es fácilmente rompible, mientras que el bamboo se doblara con el viento. En el Gung Fu, o en cualquier otro sistema, uno debe ser gentil sin embargo no lo debe ser completamente; ser firme pero no rígido, e incluso si él es fuerte, él debe guardarlo con suavidad y dulzura.

Porque si no hay suavidad no hay firmeza, si el no es fuerte; de una manera similar, el debe tener firmeza solapada en suavidad, así nadie podrá abrirse paso por entre su defensa. Este principio de la moderación proporciona los mejores medios de protegerse, porque desde que nosotros aceptamos la existencia de la unicidad (Yin/Yang) en todo, y no tratarlo dualmente, aseguramos así un estado de tranquilidad

para permacer separado y no inclinado a ninguno de los extremos. Incluso si nos inclinamos en un extremo, sea negativa o positivo, fluiremos con él para controlarlo.

Él que fluye con él, sin aferrarse, lograra la manera verdadera conseguir liberarse de él. Cuando el movimiento en Yin/Yang fluye entre los extremos, la reacción comenzó. Para cuando Yang va al extremo, cambia a Yin; y cuando Yin (activado por Yang) va hacia el extremo, vuelve de nuevo a Yang (esto porqué cada movimiento es el resultado y causa del otro). Por ejemplo, cuando uno trabaja al extremo, uno queda cansado y tiene que recostarse (de Yang a Yin). Después de recostarse, él puede trabajar otra vez (Yin vuelve a Yang). Este cambio incesante entre Yin/Yang es siempre continuo.

El uso de la teoría de Yin/Yang en Gung Fu se conoce como la ley de la armonía, en la cuál uno debe estar en armonía con, y contra la fuerza del oponente.

Suponer que A aplica fuerza contra B, B no debería oponerse o dejar que la fuerza pase completamente a él. Porque estos son dos extremos opuestos B reacciona. En vez de eso, el debería completar la fuerza de A con una fuerza mas pequeña, y avanzar en la dirección de su movimiento.

Como el carnicero despedaza la carne con un cuchillo a lo largo del hueso y no contra el, un hombre Gung Fu se resguarda a si mismo siguiendo el movimiento del oponente sin oposición ponerse a forcejear (Wu-wai



espontáneamente, o espíritu de acción).

La ayuda espontánea del movimiento de A debería tener como resultado, su propia derrota.

Cuando un hombre de Gung Fu finalmente entiende la teoría del Yin/Yang, el no se "quejara" con los así llamados "gentileza" o "firmeza", el simplemente hará el moviendo que el requiera hacer.

De hecho, todas las formas y técnicas convencionales

se han ido, sus movimientos son eso movimientos de cada día. El no tiene que "justificar" así mismo si como muchos otros maestros, que tienen que aseverara que su espíritu o poder interno; que han cultivado de las artes marciales a la larga se convertirá en simplicidad, y solo la gente que han cultivado el camino-medio justificaran y se jactaran sobre ellos mismos.

Bruce Lee
Oakland, California

DIFFERENCIAS ENTRE ESTILOS DE GUNG FU

Las técnicas de un estilo superior de Gung Fu están basadas en la simplicidad.

Es solo la mitad de los sistemas que están llenos de movimientos innecesarios y desperdiciados.

Simplicidad es el resultado natural de un profundo y largo estudio del "Do" de los movimientos. Un buen practicante de Gung Fu es un simplificador.

Aca hay algunos ejemplos de sistemas lentos contra técnicas de Gung fu Efectivas.

Fig. 100 "A" avanza con "pow chuie", un golpe upper-cut

Fig. 101 "B", sin desperdiciar movimientos, simplemente la engancha hacia abajo con su mano izquierda u golpea a "A" en su arteria carótida mediante su energía no desperdiciada.

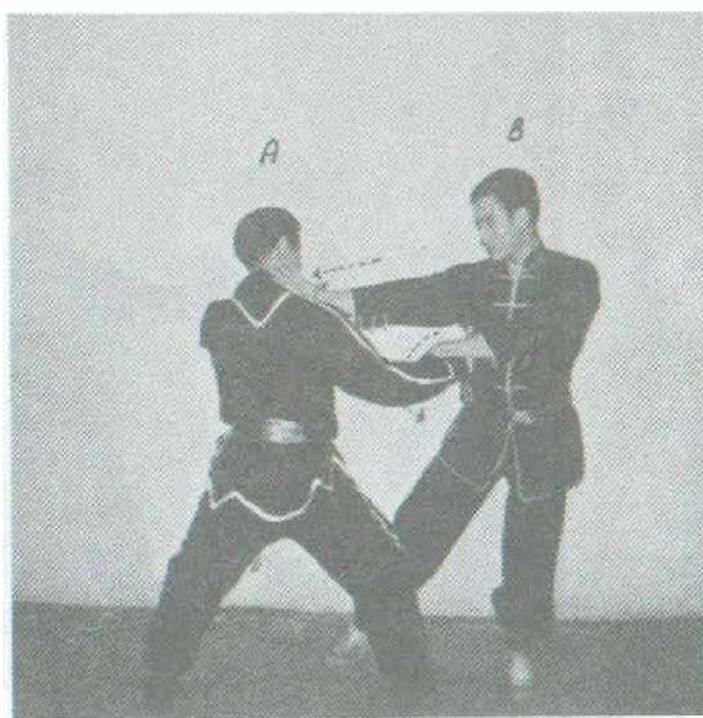
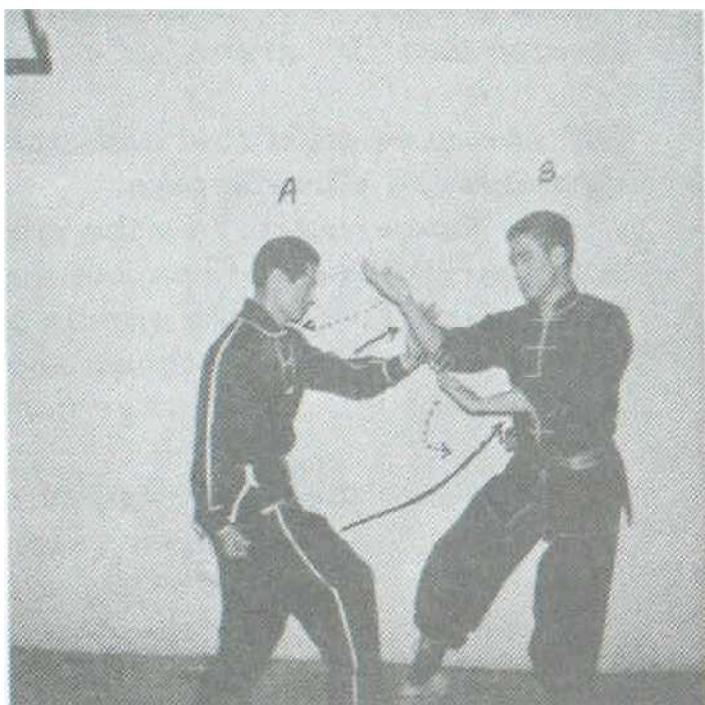
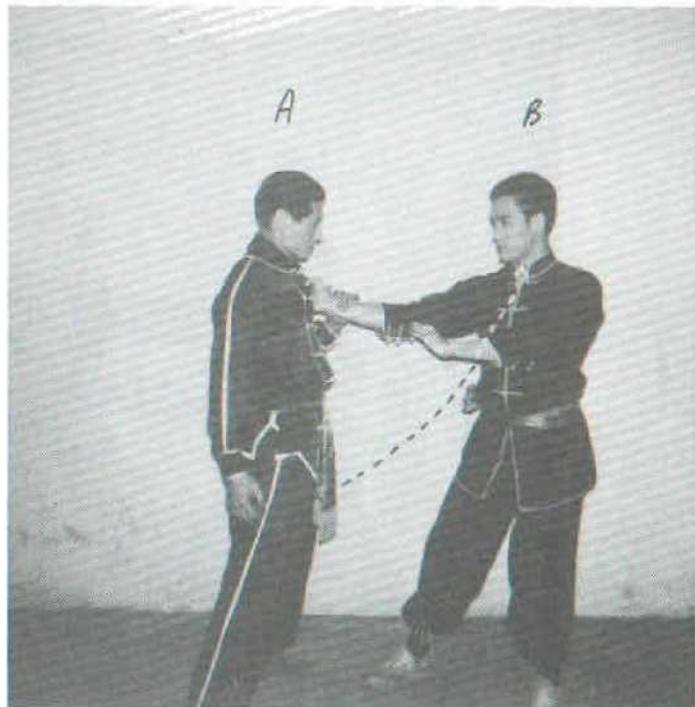


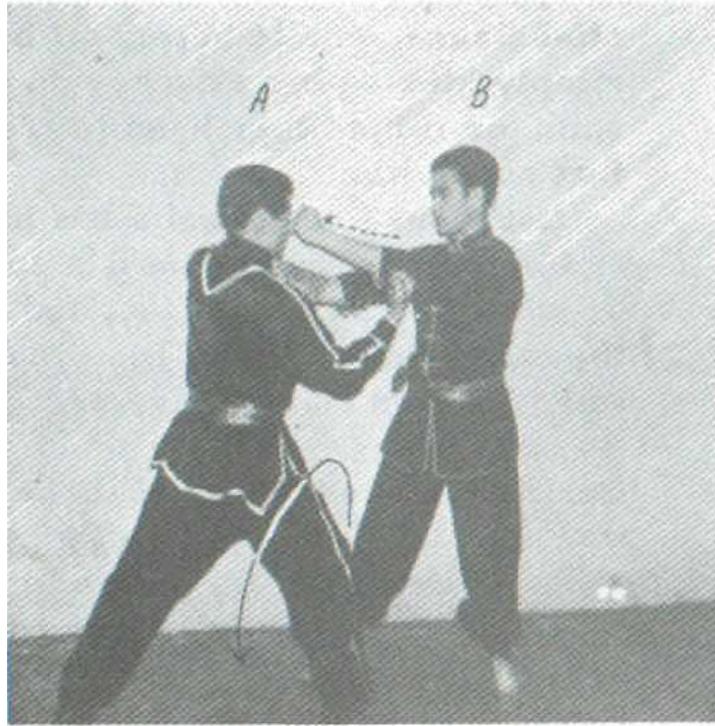
Fig. 200 En Gung Fu uno nunca agarra a alguien como se muestra. Para la ilustración, "B" asume que agarra la ropa de "A".

Fig. 201 "A" avanza el pie derecho e intenta dar un golpe con el codo en forma ascendente.

Es peligroso usar el codo en larga distancia – como tú podrás ver durante el avance de "A", "B" puede simplemente golpear con un recto (Fig. 201). Los codos deben ser reservados para el combate de corto alcance.

Fig. 202 "B" continua la acción y laza a "A" con un barrido cruzado, y simultáneamente golpea a "A" en la mandíbula con la base de la mano.





201



202

Fig. 300 Cuando somos agarrados por alguien, en vez de la aplicar una palanca a la articulación o empujarlo para desbalancearlo, es mucho mejor una simple patada a la espinilla del rival, o si la otra mano esta libre, solo darle un puñetazo.

Entonces B asume que agarra la mano de A y A trata de desbalancear la postura de B, por medio de adelantar su pierna derecha y al mismo tiempo golpeando a B con el codo hacia su cuerpo. (Fig. 3A)

Fig. 301 Durante el proceso de todos esos movimientos, B puede patear la ingle de A mientras el avanza., o simplemente darle un jab a sus ojos. O, como muestra la figura 301, entrar con ambos, el jab y el puntapié.

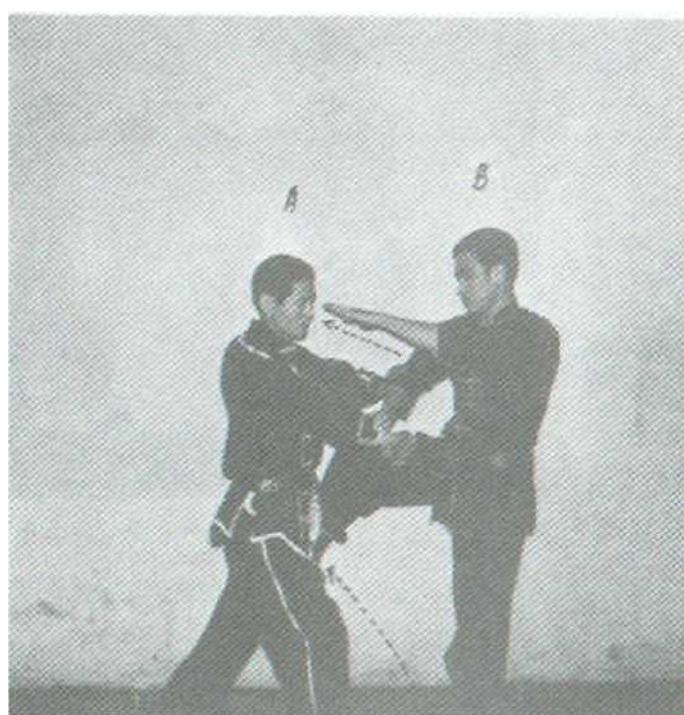
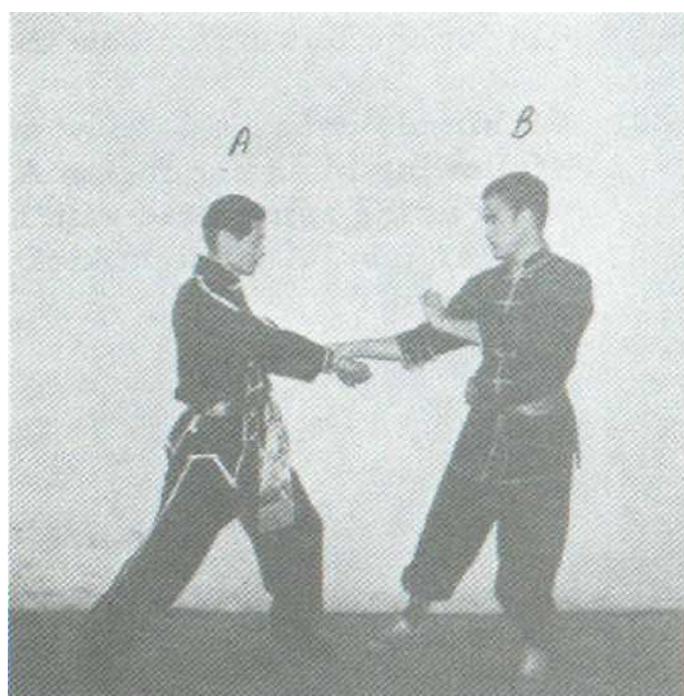
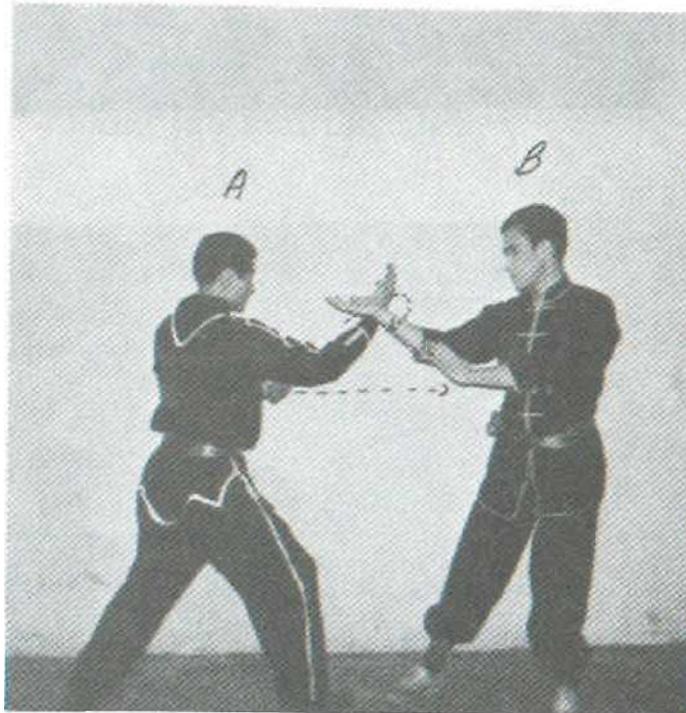


Fig. 400 A agarra la mano de B y lo tironea Hacia su lado izquierdo para darle un codazo a las costillas.

Fig. 401 B simplemente deja caer el codo y, Continúa con una golpe circular a la cara de A, golpeando al mismo tiempo con jab de dedos con su manos izquierda. A puede continuar con una patada recta .

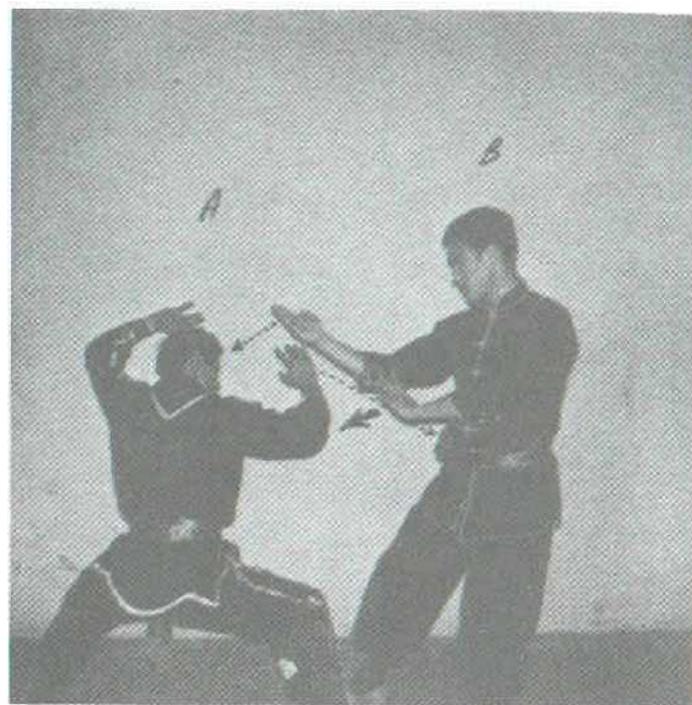




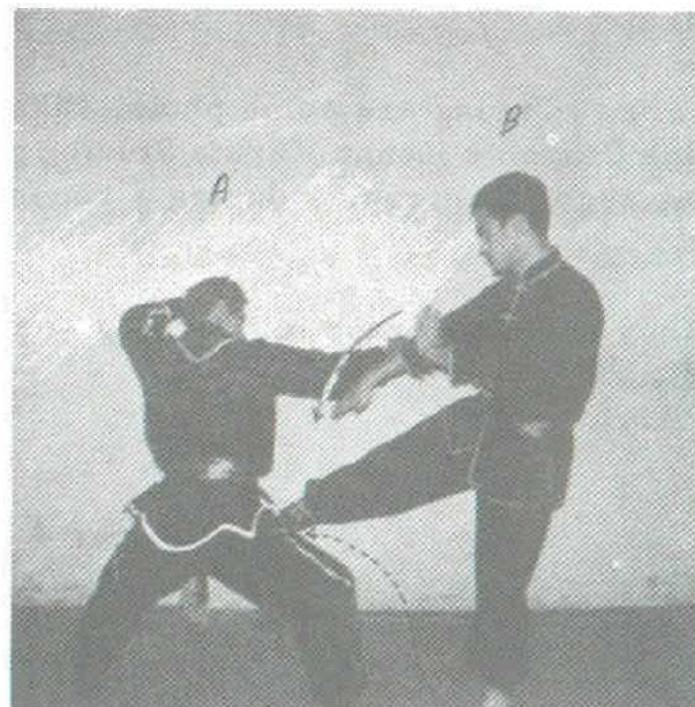
401

- Fig. 500 B avanza con un golpe recto de derecha, A, girando su cadera desvía el puño de B.
- Fig. 501 Avanzando en posición de caballo e Ligeramente hacia el la derecho de B, A esta listo para golpear con el canto de la mano a las costillas de B. Realmente B ahora puede entrar con una jab de dedos o con el filo de la mano controlando el codo de A con la mano izquierda .
- Fig. 502 A entra, B en la misma posición todo el tiempo, desvía el puñetazo, con la mano derecha y contraataca con una patada circular de derecha. (Fig. 5C)



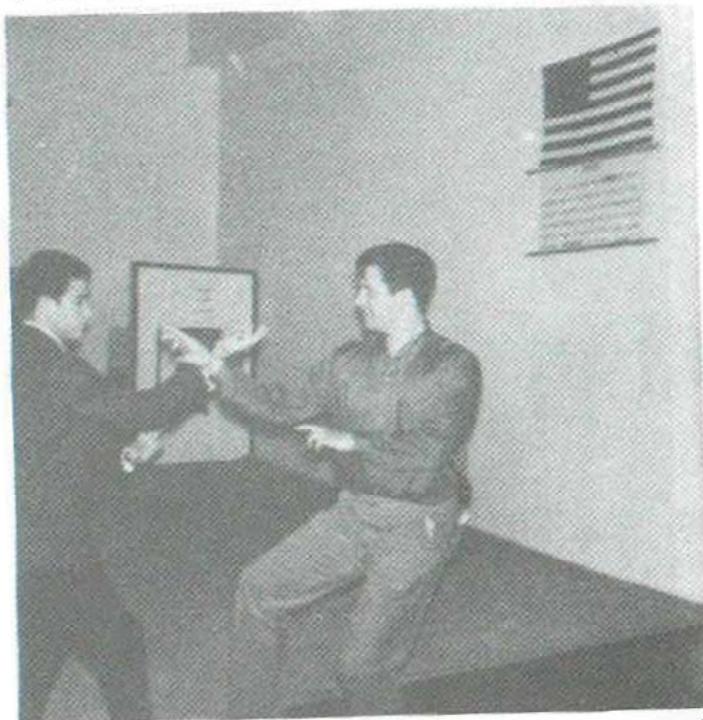


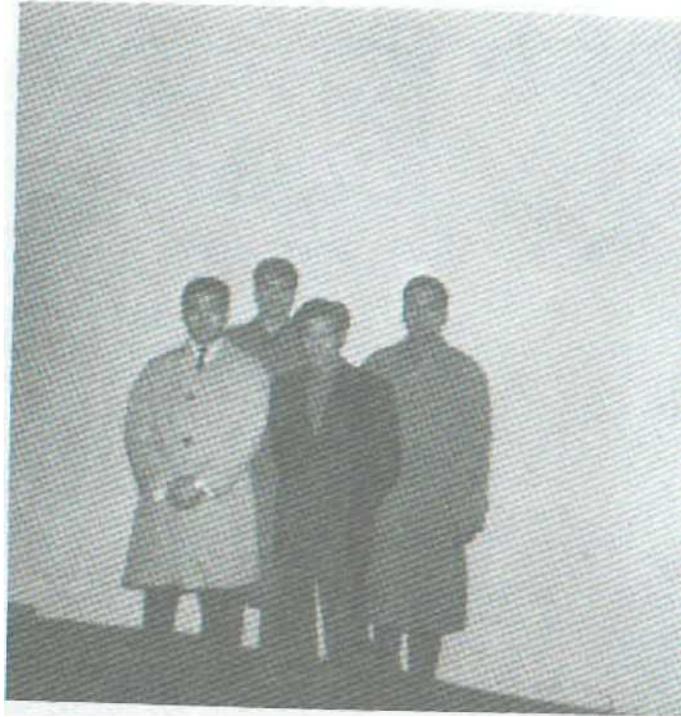
501



502

Los siguientes son algunas fotos tomadas en Ralph Castro's Kenpo Karate Studio en San Francisco, California, durante una reciente visita. Autor y Ed Parker en "Bi Jong" o posición "Atento"

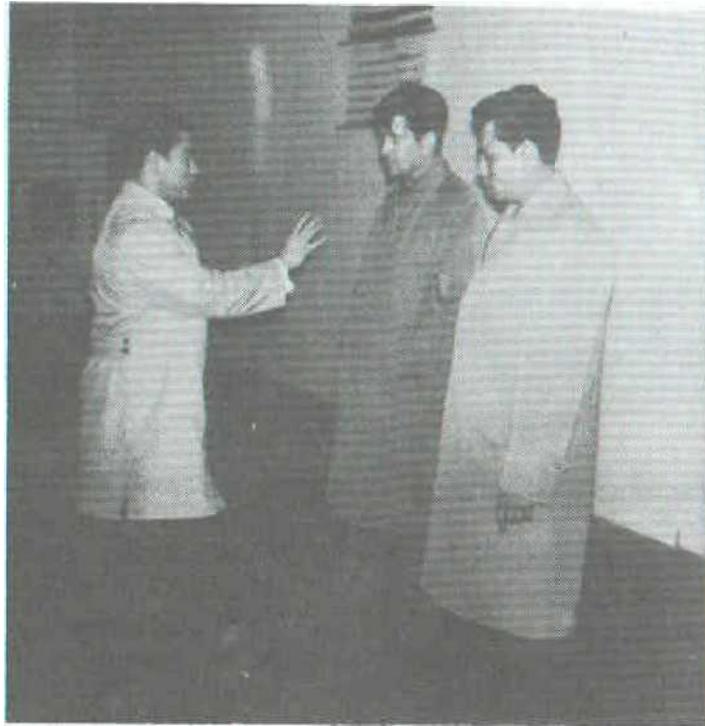




Fila Delantera - Autor Bruce Lee, James Lee
Fila Trasera - Ed Parker, Ralph Castro,
Instructores de Kenpo Karate



Autor con Ed Parker y James Lee durante una charla sobre Gung Fu.



Autor, Ed Parker y Ralph Castro. Nota
Estudio espacioso de Castro.