

# Table des matières

<i>Remerciements</i> .....	9
<i>Dédicace</i> .....	11
<i>À la poursuite d'une passion par Linda Lee Cadwell</i> .....	13
<i>Préface par John Little</i> .....	17
<i>Avant-propos de Taky Kimura</i> .....	21
<i>Introduction par Bruce Lee</i> .....	25

## PARTIE 1

### QU'EST-CE QUE LE KUNG-FU ?

Une introduction au kung-fu chinois.....	28
Le yin et le yang.....	33
Comment réduire l'écart entre le yin et le yang.....	36



## PARTIE 2

### QUELQUES TECHNIQUES DE KUNG-FU

Les fondements du kung-fu.....	43
Les points de frappe du kung-fu.....	54
Présentation du coup direct en Wing Chun.....	59
Techniques de blocage et d'attaque.....	66
La technique Wing Chun des mains collantes.....	72
Les coups de pied du kung-fu.....	82
Au sujet de la self-défense.....	87
La pratique des formes : l'un des moyens de parvenir au but.....	96
Un programme d'entraînement au kung-fu.....	101



### PARTIE 3

## LE TAOÏSME DANS L'ART CHINOIS DU KUNG-FU

Le tao du kung-fu.....	112
Au sujet du Wu-hsin (la non-conscience).....	117
Au sujet du Wu-wei (le non-agir).....	120
L'hygiène orientale et l'hygiène occidentale.....	125
Un moment de compréhension.....	127
Aphorismes : quelques préceptes du kung-fu.....	130



### PARTIE 4

## IDÉES ET OPINIONS

Histoire et traditions du kung-fu chinois.....	142
Les maîtres du kung-fu et leurs légendes.....	149
Une discussion sur le kung-fu chinois.....	154
La question du centre psychique.....	160
Mon opinion sur le kung-fu.....	162
Le point final.....	164
Questions et réponses.....	166
En guise de conclusion.....	174
<i>Annexes</i> .....	177

## Remerciements

Bien que Bruce Lee ait eu de nombreux élèves en de nombreux endroits au cours de sa vie, à l'époque où il était à Seattle, il eut la chance d'en avoir plusieurs qui avaient entièrement assimilé son enseignement et durement travaillé à sa préservation. En tête de ces personnalités se trouve Taky Kimura, à qui Bruce confia son école de Seattle et qui lui demeura fidèle comme à son enseignement pendant plus de 37 ans.

J'aimerais remercier pour sa contribution Jesse Glover, qui fut le premier étudiant de Bruce Lee aux États-Unis et auteur de plusieurs très bons ouvrages sur les premières années de Bruce à Seattle. Je dois également remercier Fred Sato, Ed Hart, Skip Ellsworth et Doug Palmer, qui ont donné de leur temps pour partager leurs connaissances de Bruce et de son art tel qu'il était au cours de sa fascinante période de développement.

– John Little



## Dédicace

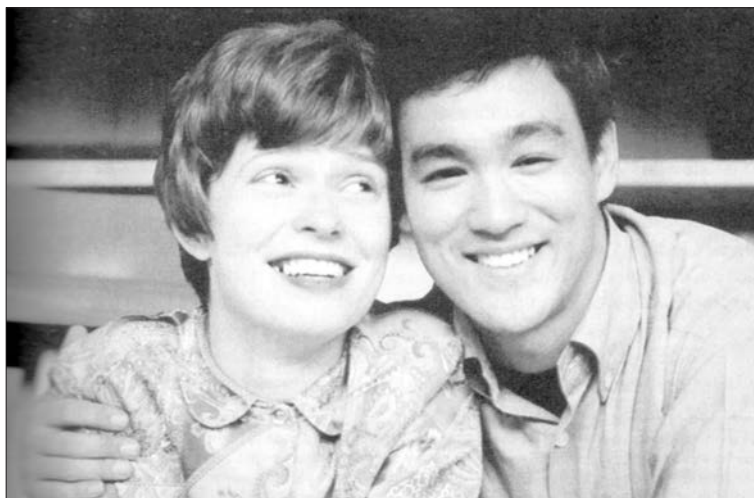
Ce livre rend honneur à Taky Kimura ; Un homme qui, année après année, s'est montré loyal et fidèle à la mémoire de son ami et Sifu, Bruce Lee. Taky est un homme qui n'a jamais tenté d'exploiter la profondeur de sa relation avec Bruce Lee et ne s'est jamais préoccupé des temps difficiles qu'il vivait. Un homme qui a toujours placé les principes au-dessus du commerce, la décence au-dessus du profit, l'amitié au-dessus de la célébrité, l'authenticité au-dessus de l'ego, l'humilité au-dessus de la position sociale, l'harmonie au-dessus du titre de gloire, et l'amour par-dessus tout. Bruce Lee choisissait ses amis en fonction de leur caractère, et il ne portait jamais sur le papier des mots qui n'étaient pas d'abord en accord avec son cœur. À cette fin, il écrivit un jour : « À Taky, dont je respecte l'habileté et apprécie l'amitié. » C'est avec une profonde gratitude pour tout ce qu'il a fait pour Bruce Lee et sa famille, et un profond respect pour la manière avec laquelle il l'a fait, que ce livre est dédié à Taky Kimura.



*Taky Kimura, Dan Inosanto et Richard Bustillo, en 1979, autour de la tombe de Bruce Lee au Lake View Cemetery, Capitol Hill, de Seattle.*



## À la poursuite d'une passion



En 1963, un étudiant de 23 ans de l'université de Washington fut invité pour donner une conférence sur la philosophie chinoise à la Garfield High School où j'accomplissais ma dernière année de lycée. Ce fut la première fois que j'entendis parler de Bruce Lee, un étudiant en philosophie qui enseignait également le kung-fu.

Lorsque le nom de Bruce Lee est mentionné, la plupart des gens imaginent un « superman des arts martiaux ». Mais la quintessence du souvenir qu'il m'a laissé reste l'image d'un intellectuel, d'un éternel étudiant, d'un chercheur à la recherche de son âme. À travers le cinéma, à travers la force de sa personnalité, Bruce a transmis un message de force, de puissance, de charisme évidents. Au travers de ses écrits personnels que nous présentons ici, vous allez découvrir Bruce Lee, l'étudiant de la vie, l'artisan de sa destinée.

La philosophie de l'art martial était la passion de Bruce. C'est au travers de son amour de la sagesse que Bruce s'octroya la liberté de créer sa propre conception de la vie. Mais avant de pouvoir se libérer pour accomplir ce voyage, il devait dénombrer les outils qui lui seraient nécessaires en chemin. L'éducation classique et l'entraînement au kung-fu furent les premiers outils, complétés par des années d'éducation personnelle

acquise au travers des livres et de la pratique. Les éléments contenus dans ce volume remonte à l'époque où Bruce était âgé d'à peine plus d'une vingtaine d'années, alors qu'il entamait le processus d'ajouter de nouveaux outils à son bagage, s'appêtant à développer l'émergence de sa personnalité. C'est le résultat de cette évolution qui allait l'amener à se libérer de la charge des bagages en surplus.

Dans le milieu des arts martiaux, lorsqu'on parle de pratique et d'application des styles traditionnels, l'attitude iconoclaste de Bruce est notoire. Initialement considéré comme un jeune parvenu déblatérant sur des us et coutumes qui prenaient leurs racines dans une histoire longue de milliers d'années, cela ne prit pas longtemps à la communauté des arts martiaux pour réaliser que c'était un jeune homme dont la sagesse n'avait pas attendu le nombre des années, portant la confiance en lui-même avec autant d'aisance que s'il s'agissait d'un vêtement. Les idées radicales de Bruce n'étaient pas balancées à l'emporte-pièce, mais résultaient de nombreuses années d'études et d'une connaissance profondément enracinée de toutes ces choses qu'il contestait. Pour être persuasif dans ses arguments contre les restrictions imposées par certaines pratiques martiales traditionnelles, il était nécessaire à Bruce d'acquérir une parfaite compréhension des racines de ces traditions.

Son esprit refusait l'acceptation inconditionnelle de tout style, forme ou pensée rigide modèle bien que ce ne fût qu'après avoir acquis un grand respect des principes sur lesquels reposaient les idées traditionnelles dans les arts martiaux qu'il fût capable de se libérer des entraves de croyances irraisonnées. Respecter certaines traditions s'avère bénéfique, en rejeter d'autres est indispensable car elles étouffent le développement personnel. Bruce était maintenant en mesure de délivrer ses propres idées, d'accroître sa conscience, d'entrer pleinement dans son devenir d'authentique artiste de la voie martiale, un véritable être humain.

Les idées émises dans ces pages marquent les premières traces écrites de l'itinéraire spirituel de Bruce Lee sur la voie de la philosophie. En écrivant sa propre interprétation des principes qui nous sont parvenus du fond des âges, il était capable de les mettre en pratique, dans son kung-fu aussi bien que dans sa vie. Le symbole du Yin et du Yang, par exemple qui est si utilisé de nos jours, mais sans véritable compréhension, pour indiquer n'importe quoi d'origine asiatique ou mystique, revêtait une importance particulière pour Bruce. Il expliquait dans cet essai comment ce symbole forme la base théorique du kung-fu tout autant que l'interprétation taoïste de l'univers. C'est une chose de comprendre un principe intellectuellement, mais Bruce était en outre capable d'appliquer cette théorie du Yin et du Yang dans ses techniques de combat,



aussi bien que dans la compréhension des relations entre l'homme et la femme. L'immersion totale dans l'étude de la sagesse ancestrale était pour Bruce une étape essentielle qui allait le conduire à ce point crucial d'introspection à partir duquel il fut à même de discerner les principes nécessaires à sa propre progression. La clairvoyance n'est pas une qualité qui s'acquiert naturellement, elle est plutôt une caractéristique se nourrissant de l'application de choix judicieux. C'est à travers ce processus d'exercice de son intelligence que Bruce développa les visions profondes de la vie contenues dans *Le Tao du Kung-fu*. Il fit une recherche aussi passionnée que vivante dans la voie martiale, il respectait les croyances traditionnelles mais ne se sentait pas prisonnier d'une tradition non réexaminée, il créait sa propre perception philosophique de la vie, la vivait et la respirait chaque instant de chaque jour. C'était la voie de Bruce. Dans ce livre, il partage cette voie avec vous.

C'est une bénédiction d'avoir une passion dans la vie. Bruce reçut cette bénédiction qu'il nous transmet ensuite, à nous, les bénéficiaires de cette passion.

– Linda Lee Cadwell



# Préface

Au cours de l'année 1963, Bruce Lee, alors âgé de vingt-deux ans, prit sa plume pour écrire un petit volume de 98 pages sur l'art alors méconnu du kung-fu : *Chinese Gung Fu, the philosophical art of self-defense* (*Le Kung-fu chinois : Une philosophie de la self-défense*, édité en français par Budo Éditions en 1991). Ce livre fut publié du vivant de Bruce Lee. À cette époque, il envisageait d'écrire un second ouvrage, bien plus important et plus approfondi sur son art tant estimé, ainsi qu'il l'écrivit dans l'introduction de ce petit livre :

« Prochainement, quand je reviendrai d'Orient, je publierai un livre plus approfondi, que j'intitulerai *Le Tao du Kung-fu chinois*. » En novembre 1964, Lee travaillait encore sur ce livre, ainsi qu'il le mentionnait dans une lettre à un ami : « Je suis en train de travailler sur un livre bien plus important sur le tao du kung-fu... Ce livre contiendra mes recherches de ces cinq dernières années. J'ai travaillé dur pour cela ».

Voici ce livre. Il aurait dû être publié en 1965, et selon l'intention de son auteur, devait représenter sa contribution au monde occidental. Même si Bruce abandonna l'idée de faire publier ce livre, il n'abandonna pas son travail d'écriture et d'annotation. Il laissa derrière lui plusieurs chapitres substantiels entièrement rédigés, des notes, des photographies, du matériel de recherche aussi bien sur le kung-fu que sur son propre art martial nouvellement créé, le jeet kune do. Dans le but de mettre en lumière le processus de développement intellectuel de Lee en tant qu'artiste martial, ce matériel est aujourd'hui présenté au travers d'une série de publications exclusives et exhaustives impliquant les éditions Tuttle et la succession Bruce Lee. Je suis honoré que Linda Lee Cadwell (veuve de Lee) et Adrian Marshall (avocat de Lee) m'aient choisi pour mener à bien cette lourde entreprise. Dans ce but, et tout particulièrement à propos de ce livre, je vous demanderai d'oublier tout ce que vous savez, et plus important encore tout ce que vous présumez sur les arts martiaux chinois. Je souhaite que vous oubliiez le terme de « jeet kune do », ainsi que tous les préjugés que vous avez à son égard. Lorsque Bruce Lee prit sa plume pour écrire les chapitres et les notes qui forment le livre que vous tenez entre les mains, nous étions en 1964, et son état d'esprit était encore très fortement influencé par l'enseignement des maîtres chinois du passé. Je dois préciser en toute honnêteté que Lee fut toujours anticonformiste dans son approche de l'art martial, mais seulement après avoir entamé son processus

de questionnement sur l'efficacité des arts martiaux réputés « classiques ». Malgré cette remise en cause, son propre système de kung-fu allait pourtant s'inscrire dans la continuité de l'enseignement philosophique taoïste, et la façon dont les faits s'arrangent s'oppose à celle que nous aurions souhaitée qu'elle soit.

En rassemblant les écrits de Lee, j'ai pris le plus grand soin à ne pas altérer le moindre de ses écrits originaux. À chaque fois qu'il existait la possibilité d'existence d'une information écrite sur un sujet donné, que Lee avait l'intention d'écrire dans ce livre, j'ai consulté l'ensemble de ses notes et de ses enregistrements audio pour la direction, la nomenclature et les intentions. Tout ce qu'un grand maître a pu prendre la peine de mettre par écrit doit être considéré comme suffisamment significatif pour ne pas être arrangé, interprété ou altéré en aucune façon. C'est dans cet esprit que j'ai travaillé sur ce livre, ainsi que sur tous les autres projets Bruce Lee, dans lesquels je me suis investi. Dans le cas de transcription de notations brutes, que Lee griffonnait souvent lors de trajets en avion ou en voiture, j'ai tenté d'en sortir l'essentiel tout en restant fidèle à son point de vue. Tous les amendements aux écrits originaux de Lee ont été soumis non seulement à la critique des étudiants de Lee, mais aussi à celle de Linda Lee Cadwell, vivement concernée par le fait que la préservation des écrits de son mari ne puisse être contestée. L'ensemble des écrits de Lee couvre une période de douze années. Parce qu'il retravaillait et peaufinait constamment le cœur de ce qui allait devenir son art du jeet kune do, il était nécessaire de séparer et maintenir dans leurs zones temporelles respectives les écrits de Lee à Seattle, Oakland, Los Angeles, ainsi que les écrits de Hong Kong de la première et de la seconde périodes. Il y a toujours parmi les étudiants de Lee, un certain nombre qui ne souhaitent pas que ses méthodes, ses idées et ses opinions soient enseignées aux autres. Dans certains cas, ils gardent « jalousement » les connaissances qu'ils ont reçues directement de Bruce Lee comme s'il s'agissait d'un acte sacré. Selon mon opinion, un tel secret s'avère contraire à la philosophie de Bruce Lee, un homme qui a combattu toute sa vie, sans se préoccuper de couleurs de peau ou d'origines ethniques, pour le droit des personnes à apprendre tout ce qui leur serait profitable. En outre, des positions d'une telle rigidité n'ont pour conséquence que de propager des vérités tronquées, et de nombreuses questions pertinentes continuent à rester sans réponse. Cela ne rend pas justice à l'héritage et à la postérité, tant physique que spirituelle, que nous a laissés un grand homme. Voici ce qu'écrivait à ce sujet le philosophe américain Will Durant, lauréat du prix Pulitzer, dans la préface de son livre, *The Story of Philosophy*.

« N'ayons pas honte, maintenant, d'enseigner aux gens. Les jaloux qui veulent tenir leurs connaissances hors de portée du monde sont à blâmer, pour leur élitisme

et leurs terminologies barbares, qui conduisent les gens à chercher dans des livres, des conférences, et dans leur formation d'adulte, ces connaissances que l'on n'a pas réussi à leur donner. Laissons-les se congratuler du fait que leurs efforts de blocage sont déjoués par des amateurs qui aiment suffisamment l'existence pour améliorer leur éducation. Peut-être que chaque catégorie d'enseignant peut venir en aide aux autres : l'érudit prudent questionne notre enthousiasme avec exactitude, et l'enthousiaste verse la chaleur et le sang dans les fruits de l'éducation scolaire. Entre eux, nous devons former en Amérique une audience capable d'écouter les génies, mais aussi capable d'en produire. Nous sommes tous des enseignants imparfaits, et nous devons être pardonnés si nous avons trop peu avancé en la matière, nous avons fait notre possible. Nous annonçons le prologue, et nous nous retirons. Après nous, de meilleurs interprètes viendront ».

C'est dans cet esprit que nous procédons désormais.

– John Little



## Avant-propos

Permettez-moi tout d'abord d'exprimer ma satisfaction pour l'opportunité que John Little m'a donnée de partager ces quelques mots sur ma relation avec l'une des plus grandes icônes de ce monde, Bruce Lee. John et moi avons fait connaissance il y a un peu plus d'une année, et j'ai été amené à respecter sa sincérité tout en appréciant avec le temps son amitié grandissante. John, comme beaucoup d'entre nous, a travaillé avec ardeur à devenir le meilleur possible après avoir été exposé au grand Bruce Lee. Confiant mais humble ; sûr de sa tâche mais attentif aux autres. Et à mon humble avis, la tâche n'était pas mince. John s'est investi dans ses efforts de recherche, de présentation, et parfois d'extrapolation dans une grande sincérité, autour des nombreux volumes d'écrits et de notes que nous a laissés Bruce Lee. De ce fait, nous sommes maintenant amenés à comprendre et à partager l'art et la philosophie de Bruce Lee.

Bruce Lee était déjà à l'âge de dix-huit ans une personne aux nombreux talents lorsque sa présence illumina l'horizon de Seattle. Sa silhouette d'un mètre soixante-dix explosait comme une comète sur toutes les scènes improvisées sur lesquelles il se produisait. Vous étiez immédiatement captivé par son attirante personnalité. Bruce me confia un jour qu'il se sentait à l'aise avec des gens venant de toutes les couches de la société. Il attribuait cela à l'essence physique et spirituelle des arts martiaux à leur plus haut niveau. Selon mon opinion, ceci était ancré en lui, et Bruce a vécu la vie, a connu la mort d'un authentique guerrier. J'ai souvent dit que ma première rencontre avec Lee fut vraiment impressionnante. J'ai eu la chance de connaître de nombreux aspects de sa personnalité, tels que le jeune comédien et le sage penseur. Je fus particulièrement enchanté par ce dernier aspect et quelque part, je savais déjà que j'aurais à le suivre.

Pour ceux qui ne sont pas familiers avec l'histoire de Bruce Lee, l'homme qui allait écrire le livre que vous tenez entre les mains, il n'est pas inutile de rappeler comment il introduisit le kung-fu, un art typiquement chinois, en Amérique du Nord. Bruce est arrivé à Seattle en 1959 à l'âge de dix-huit ans. Soutenu par plusieurs télévisions locales ainsi que par des démonstrations publiques, Bruce commença à enseigner à des Américains de toutes sortes, sans distinction de race, de croyance ou de pays d'origine. Au cours de sa jeunesse à Hong Kong, Bruce fut confronté à l'expérience de l'injustice et de la discrimination. Cela le conduisit

pour se protéger à s'impliquer dans l'apprentissage des arts martiaux, tant sur le plan physique que spirituel.

Il me parlait souvent de la façon dont les officiers britanniques regardaient les Chinois de haut, et parfois, les maltrahaient. Partant de cette expérience, Bruce jura d'employer les arts martiaux comme des outils au service de son plus grand désir : celui de l'égalité entre tous les peuples de la terre.

Déjà à Seattle, dans les premières années de sa carrière, Bruce dénonçait la rigidité du classicisme et préconisait l'art de la simplicité et de l'harmonie. Avec le temps, Bruce allait modifier ses vastes connaissances artistiques pour arriver à un stade ultime de simplicité réaliste : le jeet kune do. Malgré cela, bien qu'il instruisse ses élèves dans la méthode jun fan de kung-fu ou dans le jeet kune do, Bruce comprenait que dans tous les cas, la simplicité, l'honnêteté, et le désir viennent uniquement du plus profond de votre cœur, et il incorporait cette précieuse connaissance dans tous ses enseignements. Bruce était doué de capacités naturelles : la vitesse, la coordination, la grâce, un esprit élevé, et du charme à revendre. Tous ces facteurs contribuaient à conforter son aptitude à séparer la réalité de la fantaisie. Plutôt que de rejeter un système de combat donné, Bruce absorbait les aspects qui lui paraissaient utiles et rejetait l'inutile, et il nous enseignait ce qu'il considérait comme la réalité des arts martiaux : la simplicité, l'harmonie et l'intégrité. C'est en de nombreux points comparable à l'ultime beauté qui réside dans la façon dont les jeunes enfants s'expriment dans la plus simple, la plus spontanée, la plus coulante des manières. La sincérité de leurs émotions arrive naturellement.

Bruce nous parlait de certaines réalités de la vie : par exemple si vous désirez apprendre à nager, vous ne pouvez le faire en terrain sec.

Vous devez entrer dans l'eau. Il m'enseignait ainsi qu'à tous ceux qui le suivaient, les fondements suivants : l'honnêteté, le respect de chacun, l'humilité, la confiance, et le renforcement de l'insatiable désir d'atteindre votre but ! Lorsque Bruce Lee vivait, il me poussait toujours dans la direction qu'il souhaitait que nous suivions tous : l'accomplissement de l'amélioration de nos capacités physiques qui nous donneraient la possibilité de nous révéler à nous-même avec humilité et dignité. Ceci accompli, la porte s'ouvrait devant nous et nous entrions dans le royaume de la spiritualité philosophique.

Les techniques figurant dans le curriculum de Bruce Lee à Seattle, et que John a inclus dans l'appendice de ce livre commence avec ce simple concept de vérité et de

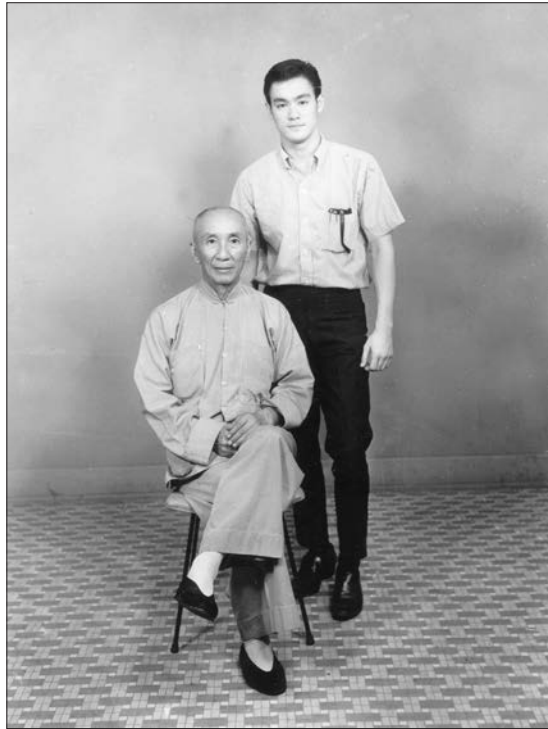


réalité. Aujourd'hui encore mon cerveau s'enflamme lorsque je repense à ces jours passés où Bruce et moi étions ensemble. Il m'aidait ingénument à me rappeler de ce temps où j'avais été interné cinq années durant, dans un camp de concentration américain, simplement parce que mes parents étaient d'origine japonaise. Je venais juste de terminer mes années de lycée. Bruce me fournit une thérapie, juste en étant capable de décrocher, et de faire toutes ces légères petites folies qui m'avaient tant manqué au cours de mon internement. L'amertume, la négativité, le sentiment de complète infériorité qui pourrissaient ma vie avant que Bruce n'y entre, furent balayés par ses enseignements et ma propre volonté de les mettre en pratique, comme le flot de la rivière passant sous le pont. Je réalise maintenant qu'il y avait un enrichissement caché, dissimulé, que je récoltais de mes expériences, et qui m'a permis aujourd'hui de devenir une personne meilleure. Bruce avait coutume de dire : « Celui qui sait, mais qui ne sait pas qu'il sait, celui-là est endormi. Réveillons-le ». Bien que je ne fus en mesure d'apprécier cet aphorisme que bien des années plus tard, je lui suis reconnaissant d'avoir rempli ma coupe même si je ne l'avais pas pleinement réalisé, sachant quelque part que « je ne savais pas que je savais ».

Je garde de nombreux souvenirs chaleureux de Bruce. Nous nous entraînions ensemble, nous mangions ensemble, nous allions ensemble au cinéma, et nous discussions de tous les sujets possibles.

Je me rappelle avec précision de Bruce lorsqu'il donnait ses démonstrations d'arts martiaux à Seattle et en Californie, lorsque je faisais l'expérience décoiffante de ses coups de poing, de ses coups de pied, qui explosaient devant mon visage sans jamais le toucher. Le déplacement d'air balayait littéralement ma coiffure ! Bruce était mon mentor, mon Sifu, mon conseiller, et le plus important, mon ami. Il incarnait les principes les plus élevés du véritable artiste martial.

– Taky Kimura



*En 1963, Bruce Lee retourne à Hong Kong pour présenter Linda à sa famille. C'est à cette occasion qu'il posa pour la postérité en compagnie de son maître Yip Man.*

# Introduction

Ce livre n'a pas été écrit avec l'intention de donner une présentation complète de la boxe chinoise. Produire un tel ouvrage demanderait trop de travail. Ce serait si volumineux que le coût de la publication serait prohibitif et ne laisserait aux éditeurs aucune chance de profit. Et en fin de compte, le résultat s'avérerait incompréhensible pour 95 % des lecteurs et impraticable pour 99 % d'entre eux.

Ce livre a été écrit pour présenter la self-défense telle qu'elle était enseignée en Chine et utilisée en cas de véritable urgence. Parmi ces mouvements nous n'avons sélectionné que ceux que l'on peut exécuter avec un faible déploiement de force et sans expérience ou entraînement préalable.

Enfin vous ne devez pas oublier que ces mouvements ne peuvent être maîtrisés qu'avec de la pratique, encore plus de pratique, toujours plus de pratique, rien de plus que ce qui est nécessaire pour devenir efficace en tennis, en golf, en boxe ou tout autre sport exigeant une étude et une pratique régulière et constante.

La boxe chinoise a été pratiquée en Chine pendant plus de quatre mille ans. Elle consiste en méthodes de combat sans arme ou contre des armes, en utilisant les jambes, les bras, ainsi que d'autres parties du corps.

Chaque clan avait sa propre méthode, différente en de nombreux points de celles des autres clans. Il y avait presque autant de méthodes qu'il y avait de clans.

Je voudrais exprimer ma gratitude à celui qui fut mon maître durant de nombreuses années, monsieur Yip Man, président de la Wing Chun Chinese Boxing Association (W.C.C.B.A.)

– Bruce Lee

