



Sławomir
Oleszek

Manekin Chuk Chong a pamięć mięśniowa

Praktyka technik Wing Chun na bambusowym manekinie Chuk Chong (竹樁) została opracowana przez chińskiego mistrza Yuen Chai Wan'a pochodzącego z Foshan. Jej zaletą jest możliwość zastępowania partnera i rozwijania pamięci mięśniowej, która adaptuje ćwiczącego do nowego środowiska pracy z wykorzystaniem naturalnych łodyg lub ich sztucznych zamienników. Są one przytwierdzone poziomo do skrzynkowego korpusu imitującego tułów człowieka. Podstawowe ćwiczenia łączą ruch z koncepcją przywierania i ekonomicznego pokonywania drogi do celu jakim jest płaszczyzna tego korpusu.

W nauce Wing Chun rozpoczyna to nowy proces, oparty na schemacie zapamiętywania bodźców, które płyną z kontaktu rąk z bambusowymi ramionami i reakcji na ich działanie podczas odkształcania od osi poziomej jako ofensywnie skierowanej w przód.

Na elastyczne zachowanie łodyg wobec dotyku rąk wpływa struktura włókien roślinnych. Są one ustępliwe pod naciskiem, ale przy zerwaniu kontaktu automatycznie przywracają bambus do pierwotnego położenia i kierowania wierzchołka w ciało ćwiczącego.

Dla rozwoju pamięci mięśniowej znaczenie mają sfery plastyczności i dostosowywania mięśni do bodźców jakich doświadczamy podczas nauki Wing Chun, oraz informacji magazynowanych w pamięci układu nerwowego odbierającego wrażenia czuciowe.

Mechanizm pamięci mięśniowej pozwala na szybsze przystosowanie wcześniej poznanych technik Wing Chun do pracy z giętkimi łodygami Chuk Chong, które nieco inaczej oddziałują na ręce ćwiczącego, niż twarde ramiona manekina Muk Yan Chong (木人樁).

W przypadku przerwy w treningach, dzięki pamięci mięśniowej z mniejszym wysiłkiem można powrócić do wypracowanych wcześniej sprawności motorycznych. W późniejszych latach życia człowieka, w okresie nawet senioralnym, pamięć mięśniowa może opóźniać nieuniknione procesy związane ze starzeniem, zanikami mięśni, amplitudą ruchów, odtwarzaniem parametrów technicznych, koncentracją uwagi i skupieniem na prawidłowej pracy z manekinem Chuk Chong.

Manekin ten jest urządzeniem, które dobrze utrzuca pamięć mięśniową. Przemawia za tym choćby fakt, że mięśnie osób, które przez jakiś czas były wystawiane na bodźce Wing Chun z użyciem manekina Chuk Chong, poprzez trening „lepkich rąk” Chi Sao (黏手) i jego szczególną



Fot. Sifu Nikolaj Kononov

formę „ręce węża” Sien Sao (蛇手), po nawet dłuższej przerwie od zaprzestania aktywności fizycznej o wiele szybciej przyswajają zapomniane ruchy i łatwiej reagują na powrót do treningu, niż mięśnie osób niewytrenowanych, czy dopiero rozpoczynających naukę Wing Chun.

Pamięć ta sprawia, że zdecydowanie szybciej odnotowujemy powrót do dobrej formy po miesiącach, a nawet latach bezczynności, niż w przypadku osób nieaktywnych fizycznie. Progres jest widoczny w krótkim czasie, a postępy są tym szybsze jeżeli opierają się na uprzednio zdobytej wiedzy i doświadczeniu treningowym.



Fot. Galina Pivovarova – organizator szkoły stylu węża Wing Chun rodziny Yao w Europie

Chuk Chong jest ważnym systemowo ogniwiem i dobrze zaprojektowanym pomocnikiem praktyki Chi Sao w sytuacji braku partnera i niemożności udziału w treningu grupowym. Do Europy trafił dzięki otwarciu się klanu Yao z Foshan, który prowadzi nauczanie Wing Chun, zawierające praktykę kontroli rąk przy wykorzystaniu tego urządzenia.

„Dzięki zabiegom sifu Józefa Szarguta z Kędzierzyna-Koźła coraz więcej informacji na ten temat trafia do nas bezpośrednio z sąsiadującej z Polską szkoły w Sankt Petersburgu, w której głównym mistrzem stylu węża Wing Chun jest sifu Nikolaj Kononov, natomiast organizatorem Galina Pivovarova. Są europejskimi liderami fosańskiego klanu Yao, który od niedawna buduje swoje sportowe struktury również w Polsce.

