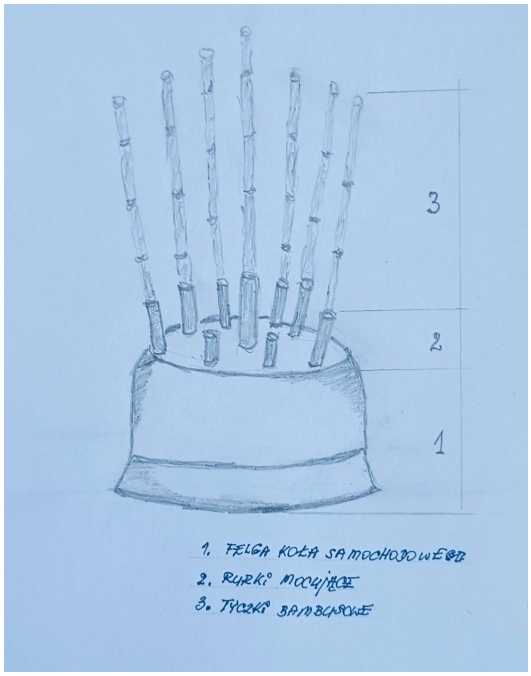
Chuk Lam Chong *manekin bambusowego lasu*



Fot. Na poglądowym zdjęciu Bruce Lee. Prezentacja ćwiczeń na pionowo rosnących łodygach bambusa



Graf. Manekin Chuk Lam Chong. Źródło: własne autora. Legenda: 1. stalowa felga samochodowa, 2. rurki z otworami mocującymi tyczki (łodygi) bambusa, 3. tyczki bambusowe wprowadzane do otworów rurek mocujących

... Nie będzie tu mowy o typowym azjatyckim lesie bambusowym, lecz o pomocnym w doskonaleniu technik wingchun i innych sztuk walki - manekinie o polskojęzycznej nazwie „bambusowy las". Wędrując po różnych szkołach wingchunu w Chinach i Wietnamie spotykałem równie różne przyrządy/przybory treningowe, które posiadały na wyposażeniu. Szczególną uwagę zwrócił na mnie omawiany tu „bambusowy las".

Po raz pierwszy - ćwiczyłem na nim w wietnamskiej szkole Mistrza NGUYEN NAM VINH'a. I choć ten przyrząd „urodził się" w Chinach, to na dobre zadomowił się w Wietnamie. Po powrocie do Polski, do domu, postanowiłem ten przyrząd odtworzyć na potrzeby własnej szkoły. Budowa, a raczej kopiowanie zabrało mi trochę czasu. W naszych warunkach jego instalacja okazała się bardzo prosta. Za podstawę posłużyła mi felga koła samochodowego, dobrze obciążona wewnętrznie (może być wypełniona betonem) - co zapewnia jej stabilność.

Do zewnętrznej powłoki felgi zostały przyspawane metalowe rurki różnej średnicy, celem ciasnego obsadzenia w nich naturalnych tyczek roślinnych o średniej długości około 180 cm.

Jak mawiają sami Chińczycy „kiedy biały tygrys schodzi z gór, przechodząc przez bambusowy las - prześlizguje się, delikatnie ocierając się o rosnące bambusowe tyczki".

Rozpoczęte treningi również członkom mojej szkoły dostarczyły interesujących doznań. Wiele polskich szkół wingchun i ich sifu - być może nie zna tego przyrządu i może nawet nie spotkało się z nim na swojej drodze - lub traktuje go marginalnie, choć on sam, czy też trening na nim - przynosi sporo korzyści osobistych.

Ćwiczący zadaje różne ciosy w łodygi i wykonuje na nich znane sobie techniki ręczne, bloki, jak również szarpnięcia, tj. przegięcia, wychylenia, poruszając się w prawo i lewo (po obwodzie) z zachowaniem poprawnych kątów ataku.

Na tym manekinie mogą ćwiczyć jednocześnie 2-3 osoby. Istotną rzeczą jest przy tym przywieranie, „klejenie się” do pionowo ustawionych tyczek. Błędem w początkowej fazie nauki będzie jednak nadmierne usztywnianie ciała i twardość wykonywanych technik. Tu musisz wyobrazić sobie, że znajdujesz się w środku pola trzcinowego - wychylaj, przesuwaj pionowo wystające łodygi „trzciny” (kije bambusowe) idąc dalej, jednak w żadnym wypadku nie łam ich.

Uprawiający tradycyjne „Chi-Sao” oraz znający sposoby poruszania się - z łatwością poradzą sobie z ćwiczeniami na tym manekinie.

Praktyka „bambusowego lasu” została - jak już wspomniałem - opracowana przez mistrzów chińskich, w myśl powszechnej zasady „potrzeba matką wynalazku”. Zaletą tego pomysłu jest możliwość zastępowania partnera, zaś celem ruch z koncepcją przywierania. Tenże przyrząd służy do rozwoju pamięci ruchowej - podobnie jak tradycyjny drewniany manekin „Muk Yan Chong” (木人樁), czy bambusowy manekin „Chuk Chong” (竹樁) z 11-stoma elastycznymi, poziomo wystającymi ramionami.

Trening na manekinie „Chuk Lam Chong” (竹林樁), bo o nim mowa - jest ważnym elementem nauki wingchun również w mojej szkole. To ogniwo pomocne i niejako zastępcze, gdy brak żywego partnera. Jest unikalnym, dotąd nierozpowszechnianym i niepopularyzowanym w rodzimym środowisku przyrządem. W zasadzie niespotykanym w działających obecnie w kraju organizacjach wingchun.

Używany w Szkole Białego Tygrysa, jest jedynym egzemplarzem występującym w Polsce. Nie będę jednak robił z niego tajemnicy. Chętnych poznaniem przedstawionej tu problematyki zapraszam na treningi do kwoon w Kędzierzynie-Koźlu. Kontakt z ośrodkiem tel. 694 745 385, lub za pośrednictwem e-mail: vietchun@gmail.com

sifu Józef Szargut, Ho Trang, Biały Tygrys
Kędzierzyn-Koźle, 2026