

Choy Lee Fut y el Salon de Hombres de madera por Mario Figueroa

El legendario templo Shaolin y sus famosas artes marciales siguen siendo un misterio y místico. Uno de los más enigmáticos y polémicos son los métodos de los muñecos de madera de Shaolin y la legendaria sala de los muñecos de madera. ¿El salón de los hombres de madera realmente existió? No hay evidencia de entrenamiento en muñecos de madera o la sala de muñecos de madera en lo que hoy es el Templo Shaolin. Además, no hay un entrenamiento del muñeco de madera en el moderno Shaolin Kung Fu. El Muñeco de madera, podría ser una reciente introducción o invención. Veamos algunas pruebas.

Vemos algunas evidencias de la autenticidad del entrenamiento del muñeco de madera de Shaolin en las raíces de muchos estilos de kung fu. El folclore de muchos estilos hablan del mono de madera de Shaolin. Además, hay muchos estilos que han conservado y que aún utilizan monos de madera de diferentes diseños, en su entrenamiento. El Mook Jong se puede encontrar no sólo en el Wing Chun, sino también en Hung Gar, mantis religiosa, y con variaciones, en otros estilos. Chow Gar mantis religiosa conserva la herencia en su excepcional variedad de ejercicios de capacitación que se denominan Jongs. De hecho, si se mira profundamente, se encuentran algunos remanentes del entrenamiento del muñeco de madera en la mayoría de los sistemas derivados de Shaolin Kung Fu. Esto es claro indicio de que había un sistema de entrenamiento de muñeco de madera, que se originó en el Templo Shaolin.

Ocasionalmente nos encontramos con que las leyendas y el folclore se basan en la antigüedad y la verdad este es uno de esos casos. Un amplio sistema de entrenamiento de muñeco de madera fue desarrollado en Shaolin y utilizado para la promoción y la mejora de las competencias específicas de kung fu. La prueba más tangible de esta se encuentra en el sistema de muñeco de madera del Choy Lee Fut hasta nuestros días.

Chan Heung, fundador del Sistema Choy Lee Fut Kung Fu aprendió el sistema del muñeco de madera de su maestro, el monje Shaolin Choy Fok y lo incorporo como un aspecto clave en el entrenamiento del Choy Lee Fut. En consecuencia un sistema de entrenamiento de muñeco de madera que se remonta al Templo Shaolin ha sido conservado, documentada y aprobada en el seno de Choy Lee Fut Kung Fu hasta el día de hoy.

En este artículo se describen el formato y la organización de este sistema, la dirección general de la lógica y los conceptos detrás de la formación, y pone de relieve varios de los únicos muñecos que son utilizados.



UN POCO DE HISTORIA

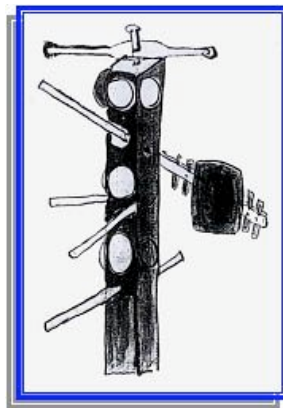
Chan Koon Pak aprendido el sistema completo de muñecos de madera de su padre y fundador Chan Heung. Es Chan Koon Pak, quien se acredita en la transmisión del conocimiento del sistema de muñeco de madera en la 3ª generación de maestros de Choy Lee Fut. Bajo la dirección de Chan Koon Pak, la última sala de muñeco de madera fue ensamblada. Muchos maestros aprendieron partes de este extenso sistema de Chan Koon Pak, pero fue su hijo, Chan Yu Chi, quien absorbió el sistema completo y

quien asumió la tarea de documentarlo para la posteridad. Chan Yiu Chi fue un prolífico gran maestro que dio difusión del arte del Choy Lee Fut, incluyendo métodos de muñeco de madera. El sistema completo y documento fue transmitido a su hijo Chan Wan Hon. Chan Wan Hon fue restringido por el gobierno chino para la enseñanza de su kung fu abiertamente. 50 años después, su hijo, Sifu Chen Yon Fa comenzó a enseñar Choy Lee Fut en Australia y enseña abiertamente el sistema del muñeco de madera del Choy Lee Fut. Esta es la primera generación desde Chan Koon Pak, que pone a disposición el sistema completo del muñeco de madera del Choy Lee Fut.

PORQUE TANTOS MUÑECOS

¿Por qué tanto de todo en Choy Lee Fut Kung fu? Tantas formas, tantas armas, tantos muñecos? Al considerar esta pregunta, es importante recordar que el estilo está diseñado no sólo en torno a la amplitud, pero también a la profundidad de la enseñanza. Y transferencia de conocimiento a fondo requiere amplitud de material. Esta es una ecuación básica e ineludible para cualquier tema de aprendizaje. Si bien usted puede aprender lo suficiente como para ser competente, con un curso corto, el tener conocimiento requiere un largo tiempo.

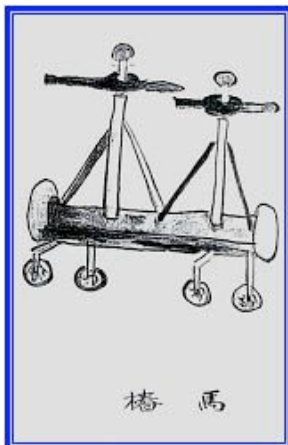
El Choy Lee Fut Kung Fu es un sistema práctico de combate. Cada entrenamiento técnico, cada forma y cada muñeco tienen un propósito específico en pro de la plena amplitud y/o de la profundidad del aprendizaje del practicante. Además, hay continuidad en la promoción de un método a otro, de un muñeco al otro, de un nivel al siguiente. El Choy Lee Fut Kung Fu no se especializa solo en uno de los aspectos del entrenamiento de Shaolin, sino que se muestra un reflejo completo de las Artes Marciales de Shaolin. Por lo tanto, siempre hay algo más alto, más avanzado a seguir y algunos de mayor habilidad para dominar, que le llevará tan lejos como puedas ir. El ideal de Shaolin es tomarlo lo más lejano que puedas ir.



Por ejemplo, el primer nivel del muñeco, el muñeco Ching Jong o muñeco de Balance está diseñado para construir su puente de manos o Kiu Sao. Asimismo, la característica de distancia, altura y tiempo. Esto se hace sin exponer a los estudiantes a lesiones, como sería el caso del sparring. A medida que avanza a otros muñecos, algunos se centran en el entrenamiento de la velocidad, otros en la precisión de los golpes, la reacción, los reflejos, los pies, de enraizamiento, y muchos otros aspectos importantes y necesarios. El objetivo es aislar y centrarse en aspectos concretos para desarrollarlas, para luego combinar todos los distintos aspectos en un nivel superior de habilidad.

Lo mismo se aplica al entrenamiento de armas. Cada arma tiene una característica única, tiene una personalidad. Cada uno requiere un conjunto diferente de habilidades para dominar, y estas habilidades son diferentes a las habilidades de mano vacía. Los muñecos con armas se dividen en armas de largo

alcance, de medio alcance y de corto alcance. También se clasifican como de primer nivel, nivel secundario y nivel terciario.



HOMBRE DE MADERA U HOMBRE MECANICO?

¿Quién puede olvidar al gran Bruce Lee y sus famosas palabras? “Muñecos no regresen” Con todo el respeto debido al fallecido maestro, él no se refería a los muñecos del Choy Lee Fut que regresan los golpes. Bruce nunca vio muñecos como estos.

Desde el más básico muñeco, el Ching Jong, con su peso, moviendo el brazo, Los muñecos de Choy Lee Fu son dispositivos de capacitación interactiva. Ellos representan la más alta tecnología de la época y son un testimonio de la brillantez y la sofisticación de los métodos de Shaolin y son ingeniosos diseños incluso hoy en día. Hay hélices girando, movimiento de brazos, cuerpos de muelle que responden a tus movimientos, bolsas de balanceo, y las poleas, todos diseñados para trabajar fortaleza y habilidades específicas.

En el nivel secundario, varios muñecos son ordenados en formación de 3 estrellas (Sam Sing) con los practicantes trabajando en el centro con los 3 muñecos representados. Nuevo, trabajo de pies, visión periférica, anticipación, y sensibilidad llegan a desempeñar un juego como los variados y diferentes aspectos que cada muñeco tiene diseñado para enfocarse en el. Si usted piensa que solo la práctica del muñeco es impresionante, esto golpea a distancia.



UN MUÑECO DE 3 ESTRELLAS (SAM SING)

También digno de mencionar son los diferentes costales de muñecos, algunas de las cuales son una combinación de muñeco de madera colgando el costal. Estos fuertes blancos móviles proporcionaran dinámica en tiempo real de reacción y la resistencia real. Algunos de estos, como el Sam Sing Sa Bo Jong también tienen costales pesados que están unidos a las piernas de los practicantes que impide el movimiento y trabajo de pies.

DIFICULTAD CRECIENTE

Como ya se ha mencionado, al más alto nivel, los muñecos se convierten en diseños de aparatos altamente complejos para desarrollar la máxima habilidad de los practicantes. El tercer y superior nivel de muñecos son las más secretas y raras en el sistema con nombres como Ba Gua Jong, Jook Lum (templo de bambú) y Jong y Moon (puertas abiertas) Jong, este último es tan complejo que requiere un completo espacio para construir y es como una sala independiente.

Además, el nivel de dificultad individual de cada dispositivo aumenta al más alto nivel. Permite tomar la Moi Fah Jong comúnmente conocida como los polos de flor de ciruelo. En el primer nivel, los polos son todos incluso de altura. En el segundo nivel, están en alturas desiguales, por lo que el practicante tiene que negociar constantemente mientras que el trabajo de pies se intensifica hacia arriba o hacia abajo. En el tercer nivel, las alturas son desiguales, y la superficie ya no es plana, pero los ángulos están en direcciones diferentes.

Esto ejemplifica el ideal de alcanzar más y más conocimiento profundo y continuo. Si bien el dominio del primer nivel por todos los medios es un gran logro, hay un mayor grado de maestría para los pocos que deseen seguir su consecución.

MA JONG – EL MUÑECO DE CABALLOS.

Se ha escrito sobre el Ma Jong pero nunca había sido mostrado al público, hasta ahora. Se trata de un muñeco de muelle, con hélices diseñado para atacar hacia delante del practicante. El Ma Jong simula un fuerte oponente móvil que interactúa con el practicante. Junto con su movilidad, el Ma Jong tiene una posición estratégica tanto en los planos vertical y horizontal, y el muelle está montado con los objetivos a diferentes alturas y distancias. Con el fin de detener su avance, el practicante debe encontrar uno o más de los objetivos. Sin embargo, las hélices se encuentran en el camino y debe ser activado mientras que el golpe debe ser lo suficientemente rápido para evitar ser capturado en el retorno circular de la hélice, y lo suficientemente fuerte como para detener la pesada Ma Jong. Como si eso no fuera suficiente, la hélice vertical activa a la hélice horizontal por lo que es necesario interceptarla rápidamente, evadir o ser golpeado en la cabeza o la cara. Brillante diseño hecho!

SAM SING SA BO JONG – MUÑECO COSTAL DE 3 ESTRELLAS.

Uno de los muñecos secundarios de 3 estrellas, el Sam Sing Sa Bo Jon simula múltiples atacantes. Las bolsas son de diferentes pesos y tamaños de tal forma que reaccionan de manera diferente cuando golpean, balanceándose en diferentes direcciones, velocidades y tiempos. Esto crea un patrón diferente de movimiento al azar cada vez.

GUAN JONG - EL MUÑECO DE PALO

Este es uno de los muñecos del primer nivel en la formación para el entrenamiento con armas. Se compone de una serie de objetivos giratorios metálicos, así como hélices verticales y horizontales. Cuando las hélices golpean en una dirección de forma giratoria y golpea el palo en la misma dirección del golpe original. Si es lo suficientemente fuerte, esta voluntad de golpear el palo con tus manos. Los objetivos de metal son 2 placas metálicas soldadas al revés.

Al intentar múltiples golpes consecutivos, el momento debe ser correcto, o el palo inferior golpeado abre la "V" para atraparla de nuevo, golpeándolo de nuevo con tus manos.

CONCLUSION

La evidencia de que la Sala de los muñecos de madera de Shaolin se encuentra en los diferentes estilos que han conservado el entrenamiento Jong. El Choy Lee Fut ha conservado un claro y profundo sistema de entrenamiento original del muñeco de madera, del Templo Shaolin. Este sistema no ha sido enseñado abiertamente en su totalidad por más de 50 años, pero ahora está disponible para aquellos que deseen aprender como parte del sistema de Choy Lee Fut Kung Fu. Gracias al maestro Chen Yon Fa y a la Chan Familia Chan de Choy Lee Fut, este conocimiento se transmite a esta generación y para la posteridad. Todo el Choy Lee Fut es uno. Puede ser posible producir todos nosotros conocimiento.

Mario Figueroa is a kung fu practitioner and instructor located in Vista, California. He can be reached at www.shenmartialarts.com or via email at shenmartialarts@cox.net. All photographs shot on location at the Chan Family Choy Lee Fut school in San Diego, California (www.cfsd.com). Drawings and diagrams are courtesy of Chan Family Choy Lee Fut, Australia (www.clfma.com/au/)