



FORMACIÓN EN

WUDANG QUAN

NIVEL I

Presentación y Objetivos



SPANISH BRANCH OF WUDANG TAOIST KUNGFU ACADEMY

Desarrollo

Después de diez (10) años bajo la tutela del Maestro Taoísta *Yuan Xiu Gang*, experto en Boxeo de Wudang, varios de sus estudiantes españoles fuimos aceptados como discípulos del Linaje *San Feng Pai*. Dentro del juramento realizado, hemos adquirido la disposición de expandir y promover el *Boxeo de Wudang - Taichi* y sus inseparables lazos con la cultura taoísta.

La «**Spanish Branch of Wudang Taoist Kungfu Academy**» ha sido el resultado de un proyecto muy meditado al cual, se le ha dedicado mucho tiempo tanto en su desarrollo como en su metodología. El factor más importante para todos los integrantes de la *WDN Spanish Branch* reside en contar con la bendición de nuestro Maestro y con su apoyo como director de los *Cursos de Formación* para España.

Sin importar de donde provienen los interesados, nuestras puertas se encuentran siempre abiertas.

A la par de intentar asentar las bases terapéuticas del Boxeo de Wudang nuestro programa busca reestablecer las bases de la habilidad para el combate en los practicantes. Para ello se han establecido diferentes metodologías de alta efectividad. Si el inscrito desea centrarse solamente en la parte terapéutica podrá hacerlo sin dificultad alguna, y si al tiempo desease aprender el sistema de defensa personal intrínseco en las prácticas terapéuticas, nuestro programa se adaptará perfectamente a sus condiciones e intereses particulares.

Objetivos

Cualificar, mediante una formación tradicional, a futuros profesionales en Boxeo de Wudang. Como escuela tradicional inculcaremos los métodos de entrenamiento ancestrales junto con sus códigos morales: *respeto, humildad, honestidad y constancia*. Al tiempo, nuestro objetivo reside en difundir la cultura taoísta y el olvidado enfoque de ver: «...el Boxeo de Wudang como un arte marcial interno para el desarrollo y el crecimiento personal».



Método de aprendizaje

Una vez matriculado en este curso el alumno podrá elegir su modalidad de inscripción (formación o profundización). De igual manera podrá cambiar de opción según sus necesidades o capacidades. Muchas veces las circunstancias externas e internas cambian y tampoco sabemos como nos encontraremos física, energética y mentalmente dentro de un programa ya establecido, por ello, la escuela permite de una manera flexible, que no anárquica, el cambio de opciones dentro de los plazos reservados para ello.

En lo referente al programa de aprendizaje, además del entrenamiento en *Boxeo de Wudang - Taichi* básico y avanzado, los alumnos estudiarán cultura y filosofía taoísta, práctica de Qigong (Chikung) en sus cuatro (4) vertientes para nutrir y regular la energía vital, aprenden Wudang Neidan (alquimia interna), Taoísmo Ceremonial y bases de Medicina Tradicional China y Taoísta, incluyendo higiene y alimentación. Este entrenamiento fortalecerá su confianza en el proceso de aprendizaje, guiará sus mentes y les aportará claridad en cuanto a sus objetivos vitales.

Además hemos creído necesaria la incorporación de asignaturas anexas para la correcta formación y buen desarrollo del experto en *Boxeo de Wudang - Taichi*. Estas son para el nivel 1:

- a) **Metodología de la Enseñanza:** se aprenden las bases de psicología aplicada a la enseñanza y sobre el desarrollo de un programa de entrenamiento para vuestros futuros alumnos y alumnas.
- b) **Qigong:** sistema bioenergético chino para el dominio del cuerpo, las respiración y la mente mediante ejercicios que requieren calma mental y concentración activa.
- c) **Medicina Tradicional Taoísta:** bases y principios de la medicina más antigua del mundo.



Visión de desarrollo

Nuestra visión de desarrollo consiste en conseguir de la *WDN Spanish Branch* el reconocimiento, a nivel nacional e internacional, como centro neurálgico en la formación, transmisión y desarrollo del *Boxeo Tradicional de Wudang*. Para ello contamos con el apoyo incondicional de nuestro *Maestro Yuan Xiu Gang* y con la experiencia de profesionales valiosamente cualificados y reconocidos a nivel nacional e internacional.

Tratamos y trataremos de instaurar la enseñanza tradicional haciendo especial hincapié en el equilibrio del desarrollo espiritual, medicinal y marcial del *Boxeo de Wudang - Taichi*. Ninguno sobresaldrá sobre el otro.

La *WDN Spanish Branch* centrará sus esfuerzos, como objetivo principal, en la formación de buenos practicantes de *Wudang Quan* para luego depositar la confianza en los futuros profesionales del sector. Se entrenará y formará a alumnos e instructores de diferentes provincias y nacionalidades para crear delegaciones en diferentes partes de España y extranjero, con el objetivo de expandir la transmisión del ancestral y verdadero arte del Boxeo de Wudang. Actualmente contamos con diferentes delegaciones en Guadalajara, Málaga, Madrid, Tomelloso, Milán y Terni.

Contenidos del Nivel I

Durante este *nivel* principalmente desarrollamos y fortalecemos elementos básicos: *cuerpo, brazos, manos y piernas*. Potenciamos el desarrollo de habilidades externas: *pasos, ritmo, patadas (la patada frontal de talón, frontal de punta, lateral de talón, lateral de punta, lateral de punta alta, giros, barridos, etc...)* y *desplazamientos*; al tiempo que las habilidades internas: *mirada, circularidad, suavidad, intención y relajación*. Es imprescindible en este nivel la adquisición de ciertas cualidades corporales: *conciencia, elasticidad (músculo, tendón y ligamento) y maniobrabilidad (articulaciones)*.

La práctica básica incluye:

- Wudang Shen Suo (métodos de estiramiento de Wudang).
- Wudang Shou-Bu Fa (método de coordinación aislada de Wudang).
- Wudang Taiji Bu Gong (trabajos de enraizamiento y fortalecimiento de Wudang).
- Wudang Liang Xi Hua Fa (métodos unificados de Boxeo de Wudang).
- Wudang Shisan Yuan (trece métodos originales del Wudang).
- Wudang Wu Xing Qigong (cultivo energético de los Cinco Elementos de Wudang).
- Wudang San Feng Taiji 28 (secuencia de 28 Movimientos de San Feng Taiji).
- Wudang Taiji Ji Ben Jian (técnicas Básicas de la Espada de Taiji de Wudang).
- Wudang San Feng Jian Taiji 36 (secuencia de 36 Movimientos de Espada de San Feng Taiji).

* Para más información acceder a: [Metodología y Programas](#).

* Para inscribirse en el Curso solicitar la matrícula en el siguiente mail: taichi_estrella@yahoo.es

