

WUDANG

FORMACIÓN INTEGRAL
EN TAIJIQUAN

武当太极拳



IMPARTE
JUANJO ESTRELLA
16ª GENERACIÓN SAN FENG PAI



袁修刚师父 **三丰派**
武当山道家传统武术馆
MASTER YUAN XIUGANG
INTERNATIONAL
SANFENG PAI BRANCHES

SPANISH BRANCH OF WUDANG TRADITIONAL TAOIST KUNGFU ACADEMY

Nuestro compromiso y origen

Durante una década, bajo la guía directa del Maestro Taoísta Yuan Xiu Gang, eminente figura del Boxeo de Wudang, un grupo de estudiantes españoles fuimos distinguidos como discípulos del Linaje San Feng Pai. Este honor conlleva un compromiso sagrado: expandir y promover el auténtico Boxeo de Wudang - Taichi, junto con su inseparable vínculo con la milenaria cultura taoísta.

La «Spanish Branch of Wudang Traditional Taoist Kungfu Academy» no nació de la improvisación. Es el fruto de un proyecto largamente meditado, donde cada fase de desarrollo y cada detalle metodológico han sido cuidadosamente diseñados. El pilar fundamental de nuestra rama en España es contar con la **bendición expresa de nuestro Maestro** y su respaldo activo como **director honorario de los Cursos de Formación**, un aval que garantiza la autenticidad y el rigor de nuestras enseñanzas.

Nuestras puertas permanecen abiertas sin distinción de origen, procedencia o nivel de experiencia. Todos son bienvenidos a formar parte de esta tradición viva.

Nuestro programa persigue un doble objetivo: **asentar las profundas bases terapéuticas del Boxeo de Wudang - Taijiquan**, al tiempo que se **restauran y fortalecen las habilidades marciales** intrínsecas a esta práctica. Para lograrlo, hemos implementado metodologías de alta efectividad, contrastadas y adaptables. Si el alumno desea enfocarse exclusivamente en el aspecto terapéutico, podrá hacerlo sin obstáculos. Y si, más adelante, siente la curiosidad de explorar el sistema de defensa personal que habita en cada movimiento terapéutico, nuestro programa se ajustará con flexibilidad a sus intereses y condiciones particulares.



PRESENTACIÓN

Formar con raíces, inspirar con propósito

Nuestro objetivo fundamental es **qualificar a futuros profesionales en Boxeo de Wudang - Taijiquan** a través de una formación tradicional auténtica y rigurosa. Como escuela de linaje, no nos limitamos a enseñar técnicas: inculcamos los métodos de entrenamiento ancestrales junto con los códigos morales que han sostenido esta arte durante siglos: **respeto, humildad, honestidad y constancia**.

Aunue aspiramos a algo más profundo. Nuestra misión es **difundir la cultura taoísta** y rescatar una visión que el tiempo ha ido desdibujando: la de entender el Boxeo de Wudang como un **verdadero arte marcial interno para el desarrollo y el crecimiento personal**. No formamos solo practicantes; formamos personas que llevan consigo una filosofía de vida.

Método de aprendizaje: flexibilidad y profundidad con sentido

Una vez matriculado, el alumno podrá elegir su modalidad de inscripción –**Formación o Profundización**– y, si las circunstancias cambian, tendrá la libertad de ajustar su opción sin perder el rumbo. Porque sabemos que la vida, al igual que el Taichi, fluye. Tanto los factores externos como los internos se transforman, y no siempre sabemos cómo nos encontraremos física, energética y mentalmente al adentrarnos en un programa ya establecido. Por ello, nuestra escuela **ofrece una flexibilidad real** –que no anárquica– permitiendo el cambio de opciones dentro de los plazos reservados para ello.

En cuanto al programa de aprendizaje, el alumno no solo recibirá entrenamiento en **Boxeo de Wudang - Taijiquan** en sus niveles básico y avanzado. Además, estudiará:

- **Cultura y filosofía taoísta**, para comprender el sustrato espiritual del arte.
- **Práctica de Qigong (Chikung)** en su vertiente más clásicas, diseñada para nutrir y regular la energía vital.
- **Wudang Neidan (Alquimia Interna)**, el arte de transmutar la esencia en energía y la energía en espíritu.



PRESENTACIÓN

- **Taoísmo Ceremonial**, para conectar con la tradición ritual del linaje.
- **Bases de Medicina Tradicional China y Taoísta**, incluyendo higiene y alimentación energética.

Este entrenamiento integral no solo fortalecerá la confianza del alumno en su proceso de aprendizaje, sino que guiará su mente y le aportará claridad sobre sus objetivos vitales. **No formamos solo instructores; formamos personas con propósito.**

Además, hemos incorporado asignaturas anexas esenciales para la correcta formación del experto en **Boxeo de Wudang - Taijiquan**. Para el **Nivel 1**, estas son:

a) Metodología de la Enseñanza

El alumno aprenderá las bases de la psicología aplicada a la enseñanza y cómo diseñar un programa de entrenamiento adaptado a sus futuros alumnos. No basta con saber; hay que saber transmitir.

b) Higiene taoísta

En esta asignatura, el alumno descubrirá los **métodos ancestrales para la limpieza de nuestra energía y la correcta preservación de la misma**. Porque en la tradición taoísta, la higiene no se limita al cuerpo físico: abarca también los cuerpos energético, emocional y mental. Aprenderemos a identificar y disolver bloqueos, a proteger nuestro campo energético de influencias externas y a mantener un flujo armónico del Qi (energía interna) a lo largo del día.

Además, el temario se amplía con **nociones esenciales sobre los métodos de nutrición ancestrales**, tanto en lo referente a la alimentación sólida como a la líquida. No se trata solo de qué comer, sino de **cómo, cuándo y con qué actitud** hacerlo para potenciar la vitalidad y alinear el organismo con los ritmos de la naturaleza.

Exploraremos principios como:

- **La dieta según las estaciones y los cinco elementos** (Madera, Fuego, Tierra, Metal, Agua).
- **La combinación consciente de alimentos** para optimizar la digestión y la asimilación energética.



PRESENTACIÓN

- El uso de **tés, elixires y caldos medicinales tradicionales** como vehículos de nutrición profunda.
- Prácticas de **masticación consciente y agradecimiento** como actos de cultivo interno.

Esta asignatura dota al alumno de herramientas prácticas y sabiduría milenaria para **cuidar su templo interno**, condición indispensable para cualquier practicante o futuro instructor de Boxeo de Wudang - Taijiquan.

Visión de Desarrollo: proyección global

Nuestra visión de desarrollo es clara y ambiciosa: convertir a la **Wudang Spanish Branch** en el centro neurálgico de referencia, a nivel nacional e internacional, para la **formación, transmisión y desarrollo del Boxeo Tradicional de Wudang**. Aspiramos a ser reconocidos como la puerta de entrada al auténtico legado de las montañas de **Wudang**. Para **Wudang en Occidente** contamos con dos pilares fundamentales:

- El **apoyo incondicional de nuestro Shifu Yuan Xiu Gang**, guardián de la tradición y eslabón vivo del linaje.
- La **experiencia de profesionales valiosamente cualificados**, reconocidos tanto en España como en el ámbito internacional, que aportan rigor pedagógico y autenticidad a cada enseñanza.

Trabajamos –y seguiremos trabajando– para instaurar una **enseñanza tradicional integral**, haciendo especial hincapié en el **equilibrio entre el desarrollo espiritual, medicinal y marcial** del Boxeo de Wudang - Taijiquan. En nuestra escuela, ninguna de estas tres dimensiones sobresaldrá sobre las otras. Creemos firmemente que solo desde el equilibrio se forma al verdadero artista marcial.



PRESENTACIÓN

La Wudang Spanish Branch centrará sus esfuerzos, como objetivo primordial, en la **formación de buenos practicantes de Wudang Quan** (especialidad Taijiquan). Solo después, depositaremos nuestra confianza en los futuros profesionales del sector, formando no solo instructores, sino **embajadores del arte**. Entrenaremos y formaremos a alumnos e instructores de diferentes provincias y nacionalidades, con la meta de **crear delegaciones en distintas partes de España y del extranjero**, expandiendo así la transmisión del ancestral y verdadero arte del Boxeo de Wudang.

Nuestra escuela ha impartido cursos de formación en las siguientes localidades:

Formación integral por niveles

- Guadalajara (España)
- Málaga (España)

Formación parcial por seminarios

- Madrid (España)
- Buenos Aires (Argentina)
- Tainan (Taiwán)
- Barcelona (España)
- CDMX (México)
- Tomelloso (España)
- Valencia (España)
- Colima (México)
- Terni (Italia)
- Guadalajara (México)
- Robbiate (Italia)
- Casa Blanca (Marruecos)

Este es solo el comienzo. Nuestra visión es que cada delegación sea un faro de tradición viva, donde el Boxeo de Wudang se enseñe con el mismo rigor, respeto y profundidad que en su lugar de origen.

Contenidos del Nivel I

Durante este primer nivel, el alumno desarrollará y fortalecerá los **elementos básicos** del Boxeo de Wudang - Taijiquan, trabajando de manera sistemática el cuerpo, los brazos, las manos y las piernas como base de todo el edificio marcial.



PRESENTACIÓN

Habilidades externas que se potenciarán:

- **Pasos y desplazamientos:** aprendizaje de las posturas fundamentales y las transiciones fluidas entre ellas.
- **Ritmo y timing:** comprensión de los tiempos internos y externos del movimiento.
- **Patadas:** trabajo completo del repertorio básico, incluyendo:
 - Patada frontal de talón
 - Patada frontal de punta
 - Patada lateral de talón
 - Patada lateral de punta
 - Patada lateral de punta alta
 - Giros y barridos altos
 - Otras técnicas de pierna esenciales

Habilidades internas que se cultivarán simultáneamente:

- **Mirada:** dirección y enfoque de la atención visual como extensión de la intención.
- **Circularidad:** comprensión del movimiento redondo como principio generador de fuerza.
- **Suavidad:** eliminación de la tensión innecesaria para permitir el flujo del Jin.
- **Intención (Yi):** dirección consciente de la energía antes y durante cada movimiento.
- **Relajación (Song):** estado de alerta sin rigidez, base de la verdadera potencia marcial.

Cualidades corporales imprescindibles a adquirir en este nivel:

a) **Conciencia corporal:** percepción precisa de la posición, alineación y movimiento del propio cuerpo en el espacio.

b) **Elasticidad:** desarrollo de la flexibilidad y capacidad de estiramiento de músculos, tendones y ligamentos.



PRESENTACIÓN

c) Maniobrabilidad articular: movilidad y control de las articulaciones para permitir movimientos amplios, precisos y seguros.

Este nivel sienta las bases sobre las que se construirá todo el aprendizaje posterior. Sin unos cimientos sólidos en estas áreas, el crecimiento del practicante se vería limitado. Por ello, dedicamos el tiempo y la atención necesarios para que cada alumno integre estos fundamentos de manera profunda y duradera.

La práctica incluye

Los contenidos seleccionados para este primer nivel representan los **métodos básicos de entrenamiento en Wudang**. Su objetivo principal es acondicionar tanto el cuerpo como la energía, preparando a los participantes para prácticas y secuencias más avanzadas. En este nivel, se desarrollarán los siguientes aspectos:

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)

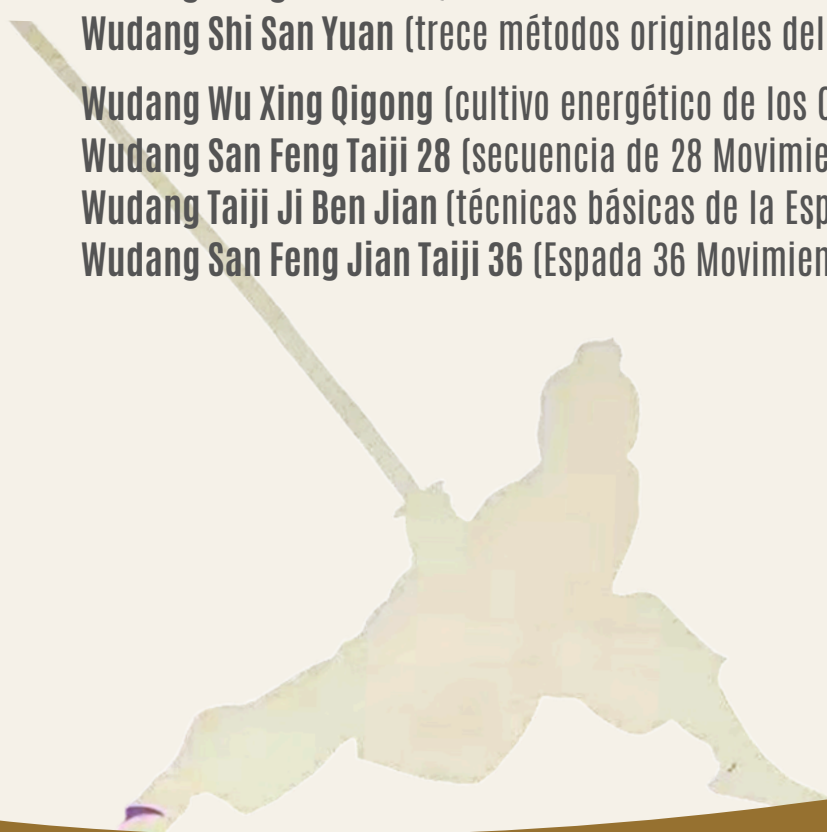
Wudang Shi San Yuan (trece métodos originales del Wudang)

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 (Espada 36 Movimientos de San Feng Taiji)



METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

«CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES EN BOXEO DE WUDANG - ESPECIALIDAD TAIJIQUAN»

El programa de formación en Wudang Quan (Boxeo de Wudang) se articula en niveles progresivos, concebidos como una **Formación Especializada de Alto Rendimiento Docente**. Cada nivel ha sido meticulosamente diseñado en cuanto a metodología, duración y contenidos, garantizando una capacitación rigurosa y transformadora.

Cada nivel se compone de **diecisiete seminarios intensivos** –uno por mes–, organizados en ciclos trimestrales secuenciales que aseguran una asimilación profunda y progresiva de los conocimientos. Estos seminarios se impartirán durante fines de semana seleccionados, facilitando la compatibilidad con la vida profesional y personal de los participantes. El calendario completo de seminarios se entregará antes del inicio de la formación, permitiendo una planificación óptima de agendas.

Para enriquecer y potenciar la experiencia formativa, hemos incorporado **materias complementarias de alto valor pedagógico y práctico**, consideradas imprescindibles en el perfil de un profesional cualificado y completo. Estas disciplinas anexas dotan al programa de una visión integral y contemporánea de la enseñanza del Taichi y el Boxeo de Wudang.

El programa está diseñado para cursarse tanto por **niveles independientes** como en **modalidad de formación continuada**. Al finalizar el Nivel I y superar las evaluaciones correspondientes, el participante obtendrá una **Certificación privada de carácter oficial interno**, que lo acredita y autoriza para la enseñanza de las materias aprendidas. Al no haber finalizado la formación completa, dicha certificación abala su calidad y tiene fecha de caducidad. En ese punto, recomendamos encarecidamente continuar con el Nivel II, para quienes aspiren a una formación más completa y profunda, consolidando así un perfil docente de excelencia.



METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

De este modo, el programa se estructura de la siguiente manera:

Primer Nivel

Compuesto por diecisiete (17) seminarios intensivos en fines de semana, uno por mes. Cada seminario tendrá una duración de 12 horas, con un total de 204 horas prácticas por nivel.

Segundo Nivel

Compuesto por dieciocho (18) seminarios intensivos en fines de semana, uno por mes. Cada seminario tendrá una duración de 12 horas, con un total de 216 horas prácticas por nivel.

Metodología

A lo largo del Nivel I, el alumno establecerá un **primer contacto profundo con el arte del Taichi de Wudang, su filosofía ancestral y el pensamiento chino clásico**, una cosmovisión singular dentro del universo de las artes internas. Este acercamiento inicial sienta las bases de un viaje formativo que trasciende lo meramente físico.

El programa introduce al estudiante en sistemas pedagógicos simplificados, diseñados para capacitarle progresivamente hasta conducirlo a las secuencias tradicionales y competitivas. Para ello, **se han seleccionado cuidadosamente formas y conocimientos acordes a su nivel**, garantizando un incremento gradual y sólido de sus habilidades y destreza. Cabe destacar que **todas las formas incluidas forman parte de los programas oficiales de enseñanza estándar** que se imparten en la propia montaña de Wudang (Wudang Shan), asegurando así su autenticidad y rigor técnico.

Enfoque pedagógico y nivel de exigencia

El nivel de exigencia en la ejecución técnica se establece a partir de unos mínimos predeterminados, pero siempre atendiendo a las características individuales de cada alumno y a su problemática particular.

METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

Para ello, el equipo docente dispone de materiales didácticos específicos, definidos en las programaciones de cada seminario, que permiten adaptar la enseñanza a las dispares necesidades de los inscritos. Nuestro objetivo es ofrecer una **enseñanza grupal y simultáneamente personalizada**, es decir, ajustada a las capacidades y circunstancias de cada discente.

Formación integral: conceptual, procedimental y actitudinal

Buscamos impartir una educación que integre contenidos conceptuales y procedimentales, sin descuidar las aptitudes personales del alumno. Para nosotros es fundamental cultivar una conducta ética y unos valores sólidos que permitan al estudiante evolucionar tanto dentro como fuera del aula, en coherencia con los principios que defienden las artes internas taoístas.

Metodología activa y participativa

Implementamos una metodología activa en la que los alumnos verifican en su propia práctica la utilidad y aplicabilidad de los conocimientos adquiridos. El enfoque es eminentemente participativo: el profesor fomenta la iniciativa personal, ya sea en la ejecución de técnicas o en la exposición de dudas y dificultades que surjan durante el proceso. De este modo, el progreso se convierte en una consecuencia natural del método.

Dimensión teórico-práctica

La metodología combina de forma equilibrada la teoría y la práctica:

- La teoría resulta indispensable para que los alumnos memoricen de manera comprensiva y significativa gran parte de los contenidos expuestos. Consideramos de gran valor la adquisición de conocimientos sobre textos clásicos y obras de consulta, que enriquecen la comprensión del arte.
- La práctica, por su parte, se orienta a demostrar y consolidar la habilidad técnica derivada de todo lo aprendido.



METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

Objetivos didácticos fundamentales

El método didáctico persigue que el alumno sea capaz de **comprender los movimientos del Taichi desde su interior**, adaptándolos a su propio cuerpo y a sus capacidades como practicante activo. Al mismo tiempo que trabajamos el perfeccionamiento técnico, aspiramos a infundir en nuestros alumnos valores esenciales: **conocimiento, respeto, esfuerzo, constancia, humildad, confianza en uno mismo y un constante afán de superación**. Estas son las aptitudes imprescindibles que definen a todo profesional verdaderamente apto.

FUNCIÓN PEDAGÓGICA

La función pedagógica de nuestro programa se articula en torno a un conjunto de objetivos cuidadosamente definidos, que abarcan tanto el desarrollo técnico como la formación actitudinal y filosófica del futuro docente. Estos objetivos se organizan en las siguientes áreas:

I. Objetivos Técnicos y Psicomotrices

a) Afirmación de la lateralidad

Comprender y controlar la diferenciación entre izquierda y derecha, tanto en miembros superiores como inferiores, para lograr un dominio preciso de las distintas coordinaciones posibles entre todas las extremidades.

b) Orientación espacial

Conocer y aplicar la correcta orientación en el espacio, permitiendo ubicar adecuadamente las secuencias y desplazamientos propios del Taichi de Wudang.

c) Comprensión de los parámetros del movimiento

Interiorizar y poner en práctica los conceptos de ritmo, intensidad, duración y velocidad, aplicándolos con precisión a las diferentes formas y secuencias.

d) Dominio de la potencia y la elasticidad

Iniciar la comprensión de la importancia del control de la potencia y la elasticidad para una ejecución técnica correcta, controlada y armónica.

METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

e) Aprendizaje técnico por niveles

Adquirir las técnicas, secuencias y asignaturas correspondientes a cada ciclo, alcanzando un nivel de ejecución acorde con las exigencias del grado cursado.

f) Postura corporal correcta

Adoptar una alineación corporal adecuada en función de la técnica, forma o combinación a ejecutar, como base para un desarrollo seguro y eficaz.

II. Objetivos Actitudinales y Formativos

a) Fomento de valores fundamentales

Cultivar entre los alumnos los valores de humildad, respeto hacia la práctica del Taichi y el taoísmo, hacia los miembros de la Escuela, hacia los compañeros y hacia uno mismo, valorando el esfuerzo propio y el de los demás.

b) Creación de un entorno colaborativo

Generar una actitud de respeto y colaboración que permita una práctica saludable de Wudang Quan, favoreciendo la construcción de una autoestima sólida y un sentimiento de pertenencia al grupo.

c) Trabajo individual y colectivo

Tomar conciencia de las diferentes modalidades de práctica –tanto individual como colectiva– y aprender a desenvolverse con eficacia en ambas.

d) Iniciación al Cultivo Taoísta

Introducir al alumnado, de manera elemental, en el conocimiento de las diferentes etapas del Cultivo Taoísta, como parte fundamental de la formación integral.

e) Memoria y concentración

Potenciar la memoria y la concentración a través de ejercicios realizados en estado de armonía y presencia plena.

f) Hábito de estudio

Crear y consolidar en el alumno el hábito del estudio disciplinado como base indispensable para la consecución de objetivos superiores.

METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

g) Disciplina y estímulo personalizado

Desarrollar las cualidades de disciplina en la práctica, proporcionando las herramientas necesarias y el estímulo adecuado a las características de cada alumno.

h) Reconocimiento del legado cultural taoísta

Reconocer, valorar y vivir con respeto el legado cultural taoísta, honrando su transmisión a través de la práctica consciente y comprometida.

Síntesis pedagógica

Nuestra función pedagógica no se limita a la transmisión de técnicas: busca formar profesionales íntegros, capaces de comprender el arte del Taichi de Wudang en toda su profundidad, y de transmitirlo con autenticidad, responsabilidad y sensibilidad. Cada objetivo aquí planteado constituye un pilar sobre el que se construye el perfil del docente que aspiramos a formar.

RECONOCIMIENTO Y PERTENENCIA AL LINAJE OFICIAL

Todo lo expuesto en este programa de formación persigue un objetivo fundamental y trascendente: determinar, con criterios objetivos y rigurosos, qué alumnos y alumnas están preparados para ser aceptados como descendientes oficiales de la 17.ª Generación del Linaje San Feng Pai.

Este no es un reconocimiento simbólico ni un mero certificado: se trata de la puerta de entrada a un linaje vivo, un canal de transmisión directa que conecta con la tradición genuina de la montaña Wudang. Por este mismo proceso de selección y formación han transitado ya asistentes de promociones anteriores, quienes hoy forman parte activa y reconocida de la descendencia oficial de Wudang.

Ser aceptado como descendiente de San Feng Pai implica:

- **Pertenecer a una tradición milenaria, con raíces en la propia montaña de Wudang.**
- **Formar parte de una comunidad de practicantes que custodian y transmiten este arte con autenticidad.**



METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

- **Obtener un reconocimiento oficial dentro de la estructura genealógica del Linaje, avalado por el rigor del programa formativo.**

No se trata únicamente de aprender técnicas: se trata de **recibir un legado** y de **convertirse en eslabón vivo de una cadena de transmisión** que ha perdurado durante generaciones. Quienes superan este proceso no solo obtienen una titulación: **obtienen un lugar en la historia viva del Wudang Quan.**

EVALUACIÓN FINAL

El proceso de evaluación final está concebido para valorar de manera integral y objetiva el nivel de competencia alcanzado por cada alumno, así como su compromiso con la formación y los valores éticos de la tradición de Wudang.

Composición del Tribunal

El Tribunal de Grados estará compuesto por un mínimo de **tres profesores expertos en la materia**, quienes evaluarán al alumno mediante un **examen presencial final de carácter teórico-práctico.**

Criterios de evaluación

Para la calificación final de cada nivel se considerarán los siguientes elementos:

1) Resultados de los controles trimestrales.

Las calificaciones obtenidas a lo largo del curso en las evaluaciones periódicas contribuirán de forma ponderada a la nota final.

2) Examen final teórico-práctico

Prueba presencial ante el Tribunal que integra tanto los conocimientos teóricos como la ejecución práctica de las técnicas y secuencias propias del nivel.

3) Trabajo escrito obligatorio

La presentación de un trabajo de investigación o reflexión personal será requisito indispensable para la evaluación final y formará parte de la calificación global.

METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

4) Asistencia, interés y espíritu demostrado

El Tribunal valorará no solo el cumplimiento del programa técnico, sino también:

- La asistencia y puntualidad a lo largo del curso.
- El interés y la dedicación mostrados durante las sesiones.
- El espíritu y la actitud con los que el alumno ha afrontado su proceso formativo, en coherencia con los valores de la tradición de Wudang.

Materias evaluables

- Las materias específicas del programa contarán con controles obligatorios.
- Las materias de apoyo podrán ser incluidas o no en los controles trimestrales o en el examen final, a criterio del Tribunal de Grados.

Información académica

Nivel I

Certificación — Auxiliar de Boxeo de Wudang - Taijiquan
"Certificado de Calidad fechado"

Inicio Septiembre 2026

Final Enero 2028

Nivel II

Certificación — Técnico Superior de Wudang Taijiquan
"Diploma Grado de Profesor"

Inicio Febrero 2028

Final Junio 2029

VALIDEZ Y RECONOCIMIENTO DE LAS TITULACIONES

Los títulos emitidos tienen carácter privado y son firmados por el Departamento de Formación de la Wudang Spanish Branch, así como por su director, Juanjo Estrella. Cabe señalar que la firma del director certifica expresamente que se cumplen los mismos contenidos que en China, siguiendo los protocolos establecidos para garantizar su autenticidad y vinculación directa con el linaje original.



METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

Como proyecto formativo, nuestra escuela se encuentra **reconocida por diversas Instituciones de Artes Internas y Artes Marciales**, las cuales avalan y respaldan oficialmente nuestras titulaciones. Este reconocimiento institucional otorga a nuestros certificados un valor añadido dentro del ámbito de las artes tradicionales chinas, tanto a nivel nacional como internacional.

En síntesis

- **Títulos privados** con validez dentro de la estructura de la Escuela y del linaje San Feng Pai.
- **Firma del director Juanjo Estrella**, como descendente oficial
- **Aval de instituciones externas** especializadas en Artes Internas y Artes Marciales, que respaldan la calidad y legitimidad de nuestra formación.

Entre ellas destacados:

Instituciones que avalan nuestra formación

Nuestro proyecto formativo cuenta con el reconocimiento y aval de las siguientes instituciones nacionales e internacionales, cada una por motivos específicos que garantizan la calidad, legitimidad y proyección de nuestras titulaciones.

1. Wudang Traditional Taoist Kungfu Academy (China)

Esta academia nos reconoce como **descendientes oficiales de la 16.ª Generación del Linaje San Feng Pai**, al ser discípulos directos del Maestro Yuan Xiu Gang. Cumplimos con todos los requisitos establecidos por la academia para ostentar esta condición, lo que garantiza la transmisión auténtica y fiel de las enseñanzas tradicionales de Wudang.



METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

2. World Taijiquan Federation (Taiwán)

El director formativo de nuestra escuela posee el **grado C como entrenador internacional** reconocido por esta federación. Dicha certificación avala su capacidad y calidad pedagógica para la enseñanza del Taijiquan a nivel internacional, asegurando que la docencia impartida cumple con los estándares globales de la federación.

3. Chinese Wushu Association (China)

El director formativo está reconocido oficialmente por esta asociación con el **grado 5 Duan Wei oficial**, una de las máximas certificaciones técnicas dentro del sistema de grados del Wushu moderno chino. Este reconocimiento acredita un alto nivel de competencia técnica y conocimiento profundo de las artes marciales chinas, respaldando la calidad de la instrucción que ofrecemos.

4. CSD - Consejo Superior de Deportes (España)

Nuestros alumnos, una vez federados en el **departamento de Wushu de la Federación de Judo**, podrán obtener **cinturones reconocidos oficialmente por el CSD** a medida que progresen en sus estudios académicos y cumplan con los requisitos establecidos. Este reconocimiento oficial del máximo organismo deportivo español otorga validez y proyección profesional a la progresión de nuestros estudiantes dentro del sistema deportivo nacional.

Proyección de la titulación

La Titulación capacita a su poseedor para impartir clases en el **ámbito nacional e internacional**, tanto en centros públicos como privados, al estar respaldada por instituciones de reconocido prestigio en China, Taiwán y España.

Cada una de las Titulaciones es expedida en tres idiomas: **chino, inglés y español**, lo que facilita su reconocimiento y validez en diferentes países y contextos académicos, deportivos y profesionales.



METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

Listado de materias

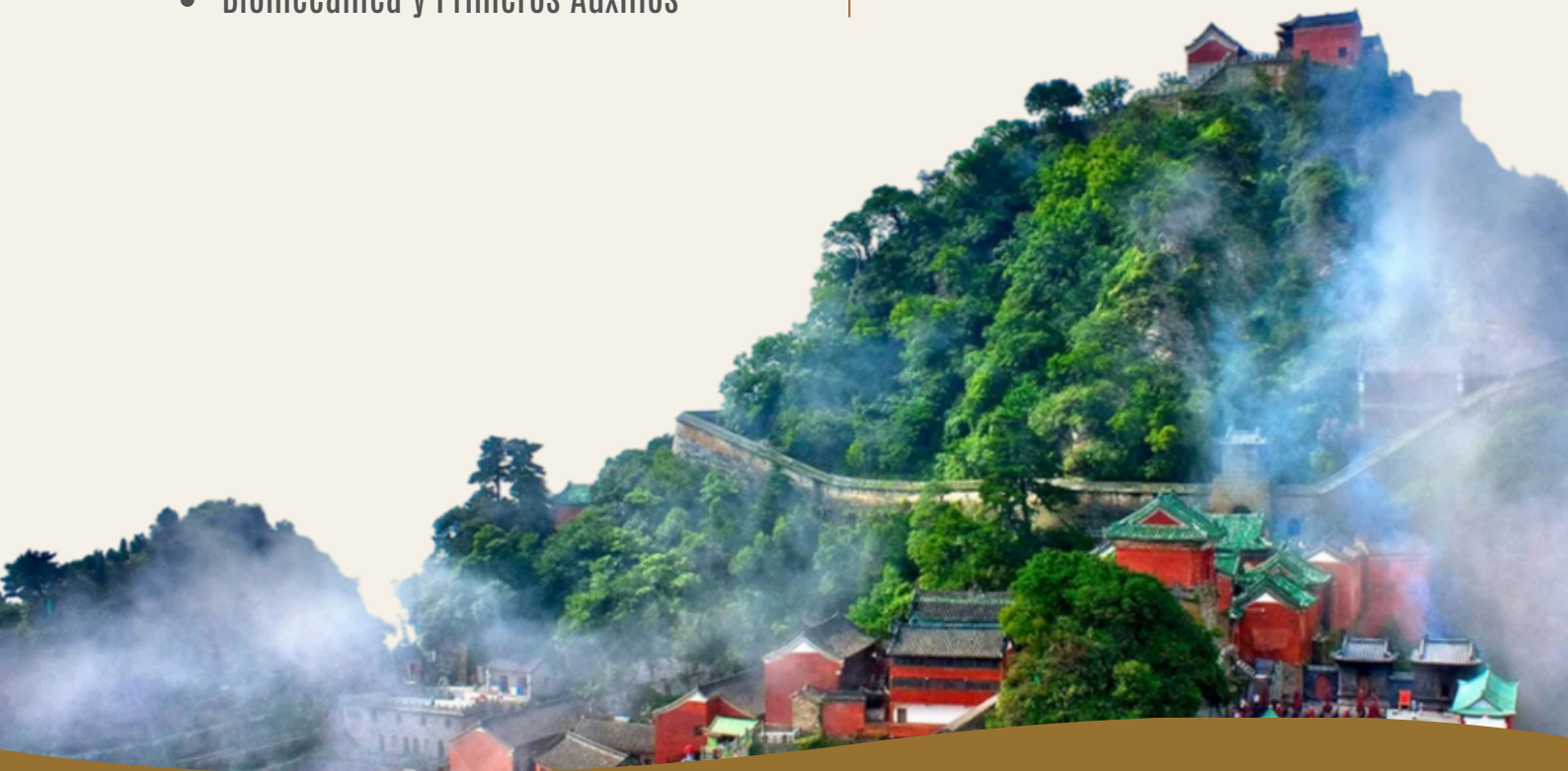
El curso formativo se estructura en un completo plan de estudios que integra de forma equilibrada la **formación teórica** y la **formación práctica**, garantizando una preparación integral y de calidad. A continuación, se detallan las materias que componen cada bloque, diseñadas para proporcionar al alumno los conocimientos fundamentales, las habilidades técnicas y la base filosófica necesaria para el desarrollo competente de su labor docente y práctica marcial.

- Cultura de Wudang
- Taijiquan de Wudang
- Qigong de Wudang
- Aplicaciones Marciales
- Dian Xue Shu - Puntos de disfunción

Específica Formación

- Medicina China y Taoísta
- Nutrición Energética
- Metodología de la Enseñanza
- Biomecánica y Primeros Auxilios

Apoyo Formación



Programa de Formación Superior en Boxeo de Wudang - Taijiquan

En la Wudang Spanish Branch, siempre hemos considerado que la verdadera formación va más allá del gesto técnico. Por eso, nuestro programa no solo enseña Taijiquan de Wudang: representa un paso profundo hacia el interior de la **Cultura Taoísta de Wudang**.

Sabemos que cada persona tiene inquietudes, ritmos y objetivos diferentes. Por ello, ofrecemos **dos modalidades de inscripción**, complementarias y diseñadas para adaptarse a tus necesidades reales.

Modalidades de inscripción

a) Modalidad «Profundización» - Para quienes buscan crecer sin presiones.

En esta modalidad, el alumno o alumna **no está obligado a realizar controles trimestrales ni examen final**. Asistes a las clases y sigues el ritmo habitual de la formación, pudiendo incluso asistir a los controles, pero sin la exigencia de superarlos.

Ideal si tu objetivo es el desarrollo personal, la salud y el aprendizaje sin titulación.

b) Modalidad «Formación» - Para quienes desean convertir su pasión en una especialización reconocida.

Eliges esta opción cuando tienes claro que quieres **obtener una titulación de calidad, rigurosa y avalada por Wudang Spanish Branch**. Superar esta formación significa alcanzar una **Especialización Superior en Boxeo de Wudang - Taijiquan**.

Para acceder, deberás superar las pruebas establecidas. A cambio:

- Obtendrás una **titulación final oficial**.
- Podrás entrar en la **bolsa de trabajo de Wudang Spanish Branch**, con prioridad para los alumnos que superen cada nivel satisfactoriamente.
- Posibilidad de ser **seleccionado para Linaje oficial**.



Cupo limitado para garantizar la excelencia

Para asegurar una enseñanza personalizada y de alta calidad, hemos establecido un número reducido de plazas:

- Mínimo: 10 alumnos
- Máximo: 20 alumnos

La matrícula se formaliza exclusivamente por mail - escuelajuanjoestrella@gmail.com

¿A quién va dirigido este programa?

Buscamos personas de 18 a 67 años, con:

- Actitud positiva y buen carácter
- Disposición a implicarse en un sistema de enseñanza tradicional
- Paciencia y perseverancia para respetar las normas y la convivencia del grupo

Abierto a hombres y mujeres sin distinción. Lo importante no es tu punto de partida, sino tu compromiso con el camino.

Flexibilidad y apoyo al estudiante

En Wudang Spanish Branch entendemos que la vida no siempre sigue un guion perfecto. Por eso hemos creado:

- Sistema de recuperación de faltas (mediante seminarios), tanto para ausencias justificadas como no justificadas.
- Sistema de homologación de asignaturas ya cursadas fuera de nuestros programas.

Si ya has estudiado Taijiquan o artes relacionadas con Wudang, puedes reconocer esos conocimientos mediante un examen. Así no empiezas desde cero.



Calendario del Programa - Nivel I

- Inicio: **26 septiembre de 2026**
- Seminarios por nivel: 16 seminarios intensivos
- Frecuencia: Fines de semana (uno al mes)
- Duración por seminario: 10 a 12 horas

Importante: No está permitido abandonar un seminario a mitad de entrenamiento sin causa justificada. De lo contrario, se considerará **abandono definitivo del programa**.

Periodo vacacional

El mes de agosto será el periodo de descanso del curso. Ese tiempo lo aprovecharemos para continuar con los entrenamientos en China (actividad no obligatoria para los alumnos).

Proceso de matriculación

Los estudiantes tramitarán su propia alta enviando un correo a: escuelajuanjoestrella@gmail.com

Deben incluir en el mensaje:

- Solicitud de matrícula
- Comprobante (recibo) de la transferencia bancaria

Antes del inicio del programa

Antes de formalizar tu matrícula, asegúrate de tener clara la **modalidad de inscripción** (Profundización o Formación). Así evitarás decepciones posteriores.

Para formalizar la inscripción necesitarás:

- Abonar la matrícula (cubre material entregado y fotocopias de los temarios)
- Cumplir con los plazos de inscripción (generalmente se cierran unos días antes del comienzo del curso)



Durante el programa

- Has de respetar las normas y el sistema de Wudang Spanish Branch (adquiriste ese compromiso al inscribirte).
- Las infracciones conllevan penalizaciones.
- Mantén una actitud positiva hacia el entrenamiento y el crecimiento personal.

La Wudang Spanish Branch se reserva el derecho de expulsar a aquellos alumnos que infrinjan repetidamente el reglamento o muestren una actitud irrespetuosa o penderciera.

Beneficios exclusivos para estudiantes sobresalientes

- Pasas a formar parte del equipo de exhibición y competición.
- Realizas tareas auxiliares junto a profesores y maestros de Wudang Spanish Branch.
- Eres el primero en la bolsa de trabajo de Wudang Spanish Branch.
- Puedes formar parte de futuros claustros de profesores.
- Accedes a derechos reservados solo para ellos/ellas (discípulo).

Tarifas - Wudang Spanish Branch

Matrícula (obligatoria)

- **Importe:** 100 €
- **Forma de pago:** Transferencia bancaria (ver datos abajo)
- **Plazo:** Al formalizar la solicitud por correo electrónico

Datos para la transferencia (matrícula)

Entidad: **BANKINTER**

Titular: **Juan José Estrella Sánchez**

Nº de cuenta: **ES96 0128 0796 1401 0005 8236**

Concepto: **nombre+apellido+WDN26**

! Importante: usa exactamente ese formato en el concepto para identificar correctamente tu pago.



Precio completo del Nivel

- Precio estándar: **2.890 €** por nivel

Para facilitar el pago, ofrecemos dos opciones:

Opción 1 - Pago íntegro (recomendado para ahorrar)

- Descuento especial del 10%
- Precio final: **2.601 €** por nivel
- Ideal si quieres ahorrar y dispones del importe completo al inicio.

Opción 2 - Pago fraccionado (máxima flexibilidad)

Pago por seminario

- Número de seminarios por nivel: 17
- Pago unitario por seminario: **170 €**
- Ideal si prefieres distribuir el coste a lo largo del curso.

Recuperación de seminarios (faltas justificadas o no)

Si por cualquier motivo pierdes un seminario, puedes recuperarlo mediante un seminario específico de recuperación.

- Precio por recuperación: **200 €**

Asistentes externos (no inscritos en la formación)

Cuando el aforo lo permite, los seminarios se abren al público en general.

- Precio para externos: **200 €** por seminario

Los inscritos en la formación tienen prioridad sobre los externos.

Importante - Sobre el IVA

Todos los precios indicados **NO incluyen IVA**.

Si necesitas factura, se añadirá un 21% de IVA al importe correspondiente.



TEMARIO FORMACIÓN - NIVEL I

	Práctica	Teoría	Evaluación
Seminario 1	Wudang Lian Xi Hua Fa	Cosmogonía y Sistema	---
Seminario 2	Wudang Shou Bu Fa	Historia de Wudang	---
Seminario 3	Medicina Tradicional China (MTC) y Taoísta (I)		Control Básicos
Seminario 4	Wudang Wuxing Qigong	Historia y bases del Qi	---
Seminario 5	San Feng Taiji 28 (I)	Zhang San Feng	---
Seminario 6	San Feng Taiji 28 (II)	Linajes y Escuelas	---
Seminario 7	San Feng Taiji 28 (III)	Geografía de Wudang	---
Seminario 8	San Feng Taiji 28 (IV)	Cultura de Wudang	---
Seminario 9	Xuanwu Neijia 18 (I)	---	Control SFT 28
Seminario 10	Xuanwu Neijia 18 (II)	---	---
Seminario 11	Metodología de la Enseñanza y aplicaciones prácticas		---

VACACIONES - AGOSTO

Seminario 12	Wudang Taiji jiben Jian	Cultura de Wudang	Control XWN 18
Seminario 13	San Feng Taiji Jian 36 (I)	Cultura de Wudang	---
Seminario 14	San Feng Taiji Jian 36 (II)	Cultura de Wudang	---
Seminario 15	San Feng Taiji Jian 36 (III)	Cultura de Wudang	---
Seminario 16	Aplicaciones Jian 36	REPASO Técnico	
Seminario 17	EXAMEN FINAL NIVEL I		



Glosario de materias técnicas

A continuación se especifican las materias prácticas que forman parte del Nivel I de la formación.

Wudang Lian Xi Hua Fa 武当练习化法	"Principios del Wudang para entrenar y estudiar"
Wudang Shou Bu Fa 武当步手法	"Métodos de mano y paso de Wudang"
Wudang Wuxing Qigong 武当五行气功	"Qigong de los Cinco Elementos de Wudang"
San Feng Taiji 28 三丰太极	"Taiji Sanfeng - 28 movimientos"
Xuanwu Neijia 18 玄武内家	"18 formas de la Escuela Interna de Xuanwu"
Wudang Taiji jiben Jian 武当太极基本剑	"Espada básica de Taiji de Wudang"
San Feng Taiji Jian 36 三丰太极剑	"San Feng Taiji Espada - 36 movimientos"

Calendario formativo

26 y 27 septiembre 2026 (presentación e inicio)

24 y 25 octubre 2026

21 y 22 noviembre 2026

12 y 13 diciembre 2026

16 y 17 enero 2027

20 y 21 febrero 2027

20 y 21 marzo 2027

17 y 18 abril 2027

15 y 16 mayo 2027

19 y 20 junio 2027

10 y 11 julio 2027

Agosto - Descanso

4 y 5 septiembre 2027

2 y 3 octubre 2027

6 y 7 noviembre 2027

11 y 12 diciembre 2027

8 y 9 enero 2028



Director

Juanjo Estrella - Entrenador Jefe y Guardián del Linaje Wudang en Occidente

Su historia en el mundo de las artes marciales internas comenzó en los años 90. Impulsado por una necesidad de cambio y crecimiento personal, en 1995 inició su práctica de Taijiquan y el estudio de la Medicina Tradicional China en Madrid.

Su curiosidad por los orígenes más profundos del Taijiquan lo llevó a investigar sus raíces, siendo inevitablemente conducido hacia la mística Montaña Wudang, cuna del Taoísmo y del arte marcial interno por excelencia.

A partir de 2006, comenzó a viajar regularmente a China para profundizar en el estilo Wudang. Fue en 2008 cuando conoció a quien se convertiría en su maestro: el Gran Maestro Yuan Xiu Gang, descendiente oficial del linaje San Feng Pai.

Linaje y consagración

El reconocimiento de su dedicación y maestría llegó el 9 de marzo de 2012, en una ceremonia celebrada en la propia Montaña Wudang (Wudang Shan, China). El Gran Maestro Yuan Xiu Gang investió a Juanjo Estrella como discípulo oficial de la 16ª Generación del linaje Wudang San Feng Pai.

Este nombramiento lo acredita como legítimo heredero y transmisor de una tradición que se remonta directamente al legendario Zhang Sanfeng, figura histórica considerada el fundador del Taijiquan.

Labor de Difusión en Europa

Juanjo Estrella no solo domina la práctica, sino que ha dedicado su vida a estructurar y expandir la enseñanza del legado de Wudang en Occidente:

- **Escuela Zhang San Feng (EZSF):** Fundada en 2006 - 2012, esta escuela es fue proyecto personal y el núcleo de su enseñanza presencial.



- **Wudang Spanish Branch:** Es el proyecto responsable desde el año 2012 de la delegación oficial en España de la Wudang Taoíst Traditional Kungfu Academy, la academia del maestro Yuan Xiu Gang. A través de esta rama imparte programas de formación superior de "Boxeo de Wudang" especialidad Taijiquan.
- **Asociación Española de Qigong Deportivo (AEQD):** En abril de 2013, cofundó esta asociación, que está integrada en proyectos de investigación de la Comisión Europea, elevando el Qigong a un ámbito científico y deportivo.

Reconocimientos y Competencias

Su perfil combina la profundidad del conocimiento tradicional con la exigencia del alto rendimiento:

- **Deportista de Élite:** Ha sido reconocido como deportista de élite por el Consejo Superior de Deportes (C.S.D.) de España, entre los años 2016 al 2023.
- **Títulos Internacionales:** Posee títulos nacionales, europeos y mundiales otorgados por las máximas federaciones internacionales de Wushu (IWUF y EWUF).
- **Formación Integral:** Su método de enseñanza se centra en el desarrollo del "carácter, la salud y la vitalidad", buscando el equilibrio entre la habilidad marcial y el crecimiento personal.

Profesor

Mario Simón García- Guardián del Linaje Wudang en Occidente

Pertenece a la 17ª Generación de Wudang San Feng Pai, siendo el hermano mayor de su linaje bajo la guía de su Shifu Juanjo Estrella (Zi Yuan). Como heredero directo de esta tradición, custodia y difunde las enseñanzas del Taijiquan y el Wushu de las Montañas Wudang.

Formación y peregrinaje a la cuna del estilo

Con más de 17 años de práctica ininterrumpida de Taijiquan y Qi Gong, completó sus estudios como profesor de Qigong hace 13 años y de Taijiquan de Wudang hace 10 años. Ha viajado en seis ocasiones a China para competir y profundizar en su formación, destacando dos estancias de estudio en la escuela de su Shiyue (abuelo marcial), el Gran Maestro Yuan Xiu Gang, en el pueblo sagrado de las montañas Wudang, donde nació su arte marcial.

Trayectoria deportiva de élite

Acumula más de 11 años de experiencia como competidor, siendo durante la última década miembro de la selección española de Wushu tradicional. Ha representado a España en países como Grecia, Francia, Rusia y China, cosechando un total de 8 medallas internacionales en diversas modalidades –entre ellas formas de Taijiquan estilo Wudang y Tui Shou–, además de múltiples títulos de campeón de España en estas mismas categorías.

Integración de saberes: medicina occidental, fisioterapia y neurología funcional

Paralelamente a su vida marcial, Mario ha estudiado el cuerpo humano desde la medicina occidental para tender puentes entre la medicina china y la occidental. Profesionalmente se dedica a la readaptación deportiva como especialista en Neurología Funcional y manejo del dolor.

En la actualidad culmina sus estudios de Fisioterapia, profundizando en esta apasionante senda de conocimiento que aúna Neurología Funcional, Taijiquan, Qi Gong y tratamiento del dolor.

