



PRESENTACIÓN

Formación en Wudang Taijiquan



wudangspain.es





PROGRAMA DE FORMACIÓN

Para llevar a cabo la tarea de transmisión de las artes tradicionales de cultivo interno del Taoísmo, en Wudang Spain hemos diseñado un programa de aprendizaje y formación de varias herramientas para el cultivo de la salud y la longevidad.

ESTRUCTURA Y CRONOLOGÍA

Los estudios de esta Formación se dividirán en una estructura de módulos, cada una correspondiente a un temario y unas materias concretas. Cada módulo se impartirá en formato de seminarios mensuales. Los seminarios se realizarán una vez al mes, serán **presenciales** y se realizarán en los días **sábado y domingo de 9h a 15h**.

Entre seminario y seminario se ofrecerá también una **clase online de repaso**, donde poder revisar los ejercicios más importantes desarrollados durante el seminario anterior, para poder recordar bien y afianzar mejor las técnicas antes del siguiente seminario en el cual se avanzará en la materia a desarrollar.

En cada módulo correspondiente a la Formación se proporciona además la opción a las personas inscritas de obtener un certificado como docente de dicha disciplina, una vez aprobado el examen de final de módulo. Sin embargo, este trámite es opcional y voluntario, quienes tengan interés solo en aprender y profundizar en las diferentes materias para obtener los múltiples beneficios derivados de la práctica no tienen necesidad de presentarse al examen al final del módulo.

Módulo 1

Certificación: Monitor de Taijiquan de Wudang

Duración: 8 meses

Fechas: Octubre 2024 a Mayo 2025

Total de seminarios: 8 + Examen (opcional)

Total de clases Online: 8

Número de horas: 96 (presenciales) + 8 (online)



OBJETIVOS

- **Trasmitir** el legado cultural que suponen las artes marciales internas y la cultura taoísta, así como sus beneficios para la salud y crecimiento personal.
- **Promover** un sistema de enseñanza basada principios tradicionales y adaptado a contextos de aprendizaje contemporáneos.
- **Cualificar** a futuros profesionales en el Taijiquan de Wudang, impulsando la transmisión de las artes marciales internas conforme a unos parámetros de calidad claramente definidos.

Objetivos físicos

- Afirmar la **lateralidad**, haciendo comprender la necesidad de adquirir **control** y **coordinación** sobre la izquierda y la derecha tanto en piernas como en brazos.
- Adoptar la **correcta postura corporal**, alinear la columna, la espalda y la cintura y aprender a relajarlas, liberando tensión acumulada y rigidez.
- Implantar la necesidad de tener un **organismo elástico** a fin de mejorar la calidad de vida y la correcta ejecución de las técnicas de Taijiquan.
- Conocer la correcta **orientación espacial** para el adecuado emplazamiento de las secuencias y el dominio de nuestro entorno, en Taijiquan y en el día a día.
- Aprender las **técnicas y secuencias** que correspondan a cada seminario con una ejecución adecuada a las demandas de cada nivel.
- Comenzar a entender la importancia del **dominio de la energía interna** para la ejecución correcta del Taijiquan y para el disfrute de la vida diaria.

Objetivos psicológicos

- Promover una mente relajada y enfocada y un **estado emocional estable**.
- Conseguir un temperamento general más pacífico como resultado de la práctica.
- Promover la correcta **comunicación** entre ambos hemisferios cerebrales.
- Potenciar la **memoria** y la **concentración** a través del ejercicio en armonía.
- Desarrollar las cualidades de **disciplina** en la práctica.
- Crear una actitud de **respeto** y colaboración para llevar a cabo una práctica saludable.



METODOLOGÍA

La metodología de este módulo será teórico-práctica. Se proporcionarán unos contenidos teóricos, oralmente y por escrito en apuntes, acerca de las principales materias vinculadas al Taijiquan, lo cual permitirá a todo estudiante contextualizar lo aprendido en clase y manejar libros de consulta.

Contenido Teórico

- Filosofía y cultura del Taoismo
- Textos clásicos y principios filosóficos del Taijiquan
- Historia de las artes internas de las montañas de Wudang
- El arte de la meditación taoísta
- Movilización energética, mecánica e intención de las técnicas del Taijiquan
- Consciencia corporal, estructura y alineación
- Desarrollo de la energía esencial y metodología del uso de la energía interna

Contenido Práctico

- Automasajes
- Estiramientos
- Desbloqueo articular
- Ejercicios de calentamiento para Taijiquan
- Estructuración y alineación corporal
- Gestión de la respiración
- Combinación de respiración y movimiento
- Mecánica corporal del Taijiquan
- Secuencias de Taijiquan
- Forma tradicional de Taijiquan de Wudang
- Principios energéticos del Taijiquan
- Aplicación de la fuerza interna en las técnicas
- Trabajo en parejas (Tui Shou)
- El Taijiquan como arte de autodefensa
- El Taijiquan como arte de cultivo interno
- Meditación y técnicas de cultivo interno taoísta



REQUERIMIENTOS

- La edad de las personas inscritas deberá ser entre los 18 y 65 años.
- No se realizará distinción alguna de género, raza, religión o de cualquier otro tipo.
- La persona inscrita deberá ser consciente de su estado de salud y su estado físico, el cual deberá ser lo suficientemente óptimo para atender con normalidad a los seminarios, teniendo en cuenta que se tratan de jornadas de práctica física de 6 horas al día:
 - En cada jornada se realizarán dos descansos de 30 minutos donde podrán hidratarse, comer algo y relajarse un poco.
 - Después del primer descanso se realizará la clase teórica que tendrá una duración de 1 hora.
- La persona inscrita se comprometerá a practicar por su cuenta entre seminario y seminario para recordar, afianzar y desarrollar lo aprendido en los seminarios.

- La matrícula debe hacerse efectiva antes de la fecha de comienzo del curso.
- El abono del curso en cualquiera de sus formatos debe quedar realizado antes de asistir a cualquiera de los seminarios.
- La ausencia en alguno de los seminarios del módulo impedirá el acceso a la evaluación final para la obtención del Certificado de docencia.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIONES

Se realizará un examen al final de cada módulo, donde se incluirán todos los contenidos teóricos y prácticos impartidos en el módulo correspondiente.

Las condiciones necesarias para presentarse al examen son las siguientes:

- Haber abonado el módulo al completo
- Haber abonado la cuota de examen
- Haber asistido al 100% de los seminarios





Titulaciones

En caso de obtener una calificación superior al 7 se concederá un *Certificado de docencia* acorde al nivel que corresponda. Este certificado estará avalado por la Academia *Wudang Traditional Daoist Kungfu Academy* del reputado maestro Yuan Xiugang de Wudang. Dicho certificado supone el respaldo de Wudang Spain y de la academia de Wudang en China para dar clases bajo la marca y el amparo de Wudang Spain.

En caso de obtener una calificación inferior a 7 se proporcionará un *Certificado de Aprovechamiento del Curso de Formación en Wudang Taijiquan* donde se especificará la superación de las materias, pero no habilitará para dar clases.

En caso de que la calificación obtenida sea menor a 5, se proporcionará un *Certificado de Asistencia al Curso de Formación en Wudang Taijiquan* sin mención a superación de contenidos ni certificación como profesional del Taijiquan.

Recuperaciones de exámenes

En el caso de que el alumno/a no obtenga la calificación esperada en el examen, existe la posibilidad de presentarse por segunda vez, bien para obtener el aprobado o para subir nota y conseguir la certificación deseada. Esta segunda oportunidad tendrá que ser en la siguiente convocatoria a pactar con la organización de Wudang Spain.

Recuperaciones de seminarios

En el caso de que el alumno/a quiera recuperar un seminario al que no ha podido asistir, podrá recuperar el seminario en formato de clases particulares, las condiciones de las clases se pactarán directamente con los profesores.





PROFESOR PRINCIPAL

ZI XIAO

资晓



Alex Mieza (de nombre taoísta Zi Xiao), es maestro internacional de Artes Marciales Tradicionales Chinas y de Artes Taoistas de Cultivo Interno para la salud provenientes de la montaña sagrada de Wudang. En el año 1997 fue iniciado en estas artes milenarias chinas, y desde el año 2012 entró oficialmente a formar parte del histórico linaje de herederos de las artes marciales taoístas de la montaña de Wudang. Es el primer discípulo oficial de habla hispana en Wudang, en un linaje que se remonta al siglo XIV desde su creación por el legendario monje taoísta Zhang Sanfeng.

Durante su recorrido, el maestro Zi Xiao fue siguiendo un entrenamiento intensivo y constante que le llevó a poder entrenar en algunos de los lugares más históricos y emblemáticos de estas artes, como la Universidad de Deportes de Beijing o el famoso Templo de Shaolin (少林寺), también pudo ir conociendo y entrenando con varios de los maestros más reconocidos del mundo, entre ellos: Yu Tianlu (于天路), Yu Liting (余理庭), Su Yuzhang (蘇昱彰) y Wu Zhongxian (吳忠賢).

Es desde el año 2009 que empezó a centrar sus estudios exclusivamente en las montañas de Wudang (武当山), para profundizar en las Artes Internas Taoístas, principalmente bajo la supervisión de su principal maestro Yuan Xiugang (袁修刚), del linaje de Sanfeng Pai, compaginando también el aprendizaje con las enseñanzas del maestro Chen Lisheng (陈理圣), del linaje de Xuanwu Pai.

Desde entonces ha ido expandiendo estas artes por diferentes lugares del mundo de donde le llaman para recibir sus enseñanzas, tales como Inglaterra, Estados Unidos, Dinamarca, Bulgaria, Chile, México, Argentina, Paraguay, Brasil, Ecuador, Uruguay, Colombia, Marruecos y España.

