



FORMACIÓN en TAIJIQUAN de WUDANG



*CALENDARIO,
PROGRAMACIÓN
y CUOTAS*



FORMACIÓN en TAIJIQUAN de WUDANG



MÓDULO 1 – Taiji de Wudang y Neigong

SEMINARIO 01	12 y 13 Octubre	WUDANG TAIJI JIBENGONG	FILOSOFÍA TAOISTA
SEMINARIO 02	09 y 10 Noviembre	WUDANG TAIJIQUAN 18 (1ª parte)	CLÁSICOS DEL TAIJI
SEMINARIO 03	14 y 15 Diciembre	WUDANG TAIJIQUAN 18 (2ª parte) QIGONG DE WUDANG	HISTORIA DE WUDANG
SEMINARIO 04	18 y 19 Enero	WUDANG TAIJIQUAN 18 (3ª parte) MEDITACIÓN TAOISTA	AYUNO MENTAL
SEMINARIO 05	08 y 09 Febrero	PRINCIPIOS del TUI SHOU	8 ENERGÍAS
SEMINARIO 06	08 y 09 Marzo	WUDANG TAIJIQUAN 18 (Completo)	TAIJI SHEN FA
SEMINARIO 07	12 y 13 Abril	DANFANG BADUANJIN WUJI ZHUANG	NEIGONG
SEMINARIO 08	10 y 11 Mayo	TECNIFICACIÓN Y REPASO	FAQS
CONVOCATORIA	28 Junio	EXAMEN (OPCIONAL)	

wudangspain.es



FORMACIÓN en TAIJIQUAN de WUDANG

Programa Práctico

Wudang Taijiquan 武当太极拳

La forma de Taijiquan 18 es la forma primera y fundamental de Taiji dentro del Linaje Wudang Sanfeng Pai. La forma contiene 18 técnicas, es una secuencia simplificada de la forma larga tradicional de 108 movimientos.

La práctica de este sistema de Taiji es esencial para mejorar la conciencia interna, a través de una concentración diligente y una práctica comprometida se pueden sentar las bases adecuadas desde las que hacer crecer y desarrollar la profundidad que se encuentra en el Taiji, pues la intención es la base de toda práctica interna. A lo largo del aprendizaje del Taiji el objetivo es desarrollar una sensibilidad ante cualquier desequilibrio y corregirlo lentamente, la práctica de este sistema de Taiji está destinada a fortalecer lo que es débil y suavizar lo que es rígido. Con el tiempo, esta práctica construye mejores hábitos y devuelve al cuerpo y a la mente a un punto mas estable.

Tuishou 推手

El Tuishou o "empuje de manos" es tan importante para la práctica del Taiji como lo son la Meditación, el Qigong o la práctica de las formas. En apariencia el Tuishou tiene el aspecto de poner en práctica la parte más marcial del Taiji, pues mientras que los movimientos de la forma tienen una aplicación de defensa personal visible, es en el Tuishou donde se pretende aplicar las técnicas a un compañero. Pero el verdadero objetivo para con el Tuishou no persigue el enfrentamiento, sino más bien desarrollar la capacidad de escuchar, entender y corregir, avanzar en la comprensión de nuestro movimiento y nuestra estructura corporal y entender como enraizar nuestra posición y mecanizar nuestros movimientos con una mecánica mas lógica y con menos esfuerzo.

Cuando se practica Tuishou uno es capaz de valorar si realmente tiene la habilidad de actuar de forma relajada, si puede mantener de manera constante el equilibrio y el centro de gravedad y si en el movimiento del cuerpo, brazos y piernas existe una armonía y una completa conexión .



FORMACIÓN en TAIJIQUAN de WUDANG

Programa Práctico

Wudang Qigong 氣功

El sistema que se desarrollará en este Módulo será el ancestral sistema de Danfang Baduanjin, un sistema que se realiza sentado. Este sistema es uno de los antiguos métodos taoístas de preservación de la salud, considerado como una herramienta de la práctica de la alquimia interna (Neidan). Su objetivo principal es el trabajo sobre las funciones del elemento Agua en el cuerpo, la regulación del Jing de Riñon (Esencia vital) y del Yuan Qi (Energía original). El elemento Agua está íntimamente relacionado con la vida, en nuestro caso es la base esencial de nuestro físico. Su localización anatómica está en las lumbares. La Medicina Tradicional China sostiene que los riñones contienen la herencia ancestral. Los Riñones son los cimientos del sistema energético y al pertenecer al elemento Agua gobiernan lo más profundo y denso del cuerpo.

Meditación Taoista 坐忘

Se trata de sentarse cómodamente y vaciar la mente de pensamientos y emociones para permitir que aore una conciencia inmediata y no racional de la realidad. Es solo entonces cuando la realidad se experimenta de forma directa, sin el ltro del pensamiento racional ni la distorsión del torrente emocional. Cuando la persona olvida sus sentimientos, opiniones, creencias, juicios, incluso olvida su propia identidad y olvida que está olvidando, entonces experimenta su naturaleza original. La meditación taoísta es un continuo retornar, porque los pensamientos se desvanecen en el momento que tomas conciencia de su naturaleza vacua. Es una meditación que no se puede forzar. Practicar meditación taoísta es un bálsamo para el cuerpo y la mente. Reduce la tensión y el estrés, libera la mente de preocupaciones, proporciona serenidad y claridad de ideas. Incrementa la capacidad de vivir el momento presente que en definitiva es el único que de verdad tenemos. Nos permite centrarnos en el aquí y ahora. Mejora la atención, concentración, memoria y lo mas importante, nos aporta paz y sosiego.



FORMACIÓN en TAIJIQUAN de WUDANG

Programa Teórico

Taoísmo 道家

La filosofía del Taoísmo se originó a partir de la observación del mundo natural, enfocando el camino vital con objetivos principales como la armonía física, mental y emocional, sintonizando los hábitos con los ritmos vitales propios y los de la naturaleza. Su objetivos están orientados al refuerzo de la salud y la serenidad, en búsqueda de una longevidad en plenitud, conduciendo a sus practicantes a la iluminación o despertar espiritual.

Clásicos del Taiji 太極拳經

Los Clásicos del Taiji, son una colección de textos sobre el arte del Taijiquan escritos por Idiferentes maestros a lo largo de los siglos. Abarcan desde los principios filosóficos subyacentes del Taiji hasta los métodos de práctica y aplicación. En la actualidad, constituyen una guía autorizada para el correcto uso y desarrollo de las técnicas del Taijiquan.

Wudang 武当山

Las montañas de Wudang son conocidas por la tradición histórica de maestros relevantes del Taoísmo y de las Artes Internas que han ido peregrinando ahí a lo largo de la historia. Sucesivas generaciones de maestros taoístas integraron en sus prácticas las teorías de la filosofía clásica china junto con las artes de autodefensa, el manejo de la espada y las artes de cultivo interno para la salud y la longevidad. El desarrollo evolutivo de estas disciplinas formaron una cultura única reconocida como las 'Artes Internas de Wudang'.



FORMACIÓN en TAIJIQUAN de WUDANG

Programa Teórico

Neigong 内功

El entrenamiento y aplicación de las profundas artes energéticas internas puede producir profundos niveles de cultivo de Qi, transmisión y conjuntos de habilidades avanzadas. El proceso es tanto físico, fisiológico y biomecánico, como perceptivo, sensorial e incluso místico.

Bamen 八门

Los cimientos del modelo del movimiento en el Taijiquan se asientan en la relación entre los cuatro lados y los cuatro ángulos, conocidos en su conjunto como las ocho puertas o las ocho fuerzas. La comprensión de la relación entre estos dos arquetipos de fuerzas elementales es vital para entender el propósito del Taijiquan y para evaluar y conciliar el amplio abanico de métodos, técnicas y variaciones estilísticas que existen dentro del arte.

Ayuno mental 心齋

El Ayuno del Corazón y de la Mente, comienza verdaderamente en el nivel de los pensamientos. El ayuno y la abstención del pensamiento es el verdadero ayuno; llamado apropiadamente el Ayuno de los Pensamientos . Para calmar y purificar el cuerpo y la mente. El objetivo de este ayuno mental es la unidad interior.



FORMACIÓN en TAIJIQUAN de WUDANG



MÉTODOS DE INSCRIPCIÓN

MATRÍCULA	100 €	Fecha máxima: 1 Octubre
ABONO FRACCIONADO	8 cuotas de 155 €	Fecha máxima: 1 día antes de cada seminario
ABONO EN 2 FASES	2 cuotas de 550 €	Fechas máximas: 2 Octubre y 25 Enero
ABONO COMPLETO	950 €	Fecha máxima: 4 Octubre



Banco: La Caixa

Titular: Alex Mieza

Cuenta: ES21 2100 2904 0502 3233 1841

Concepto: Taiji + nombre + apellido