

Folleto divulgativo Wushu y Taichi

Wushu se traduce como **artes marciales chinas**. También puede llamarse Kungfu (en realidad se traduce como experto), especialmente el wushu tradicional. El **Taichi** (taijiquan) se traduce como el **estilo de wushu de la esencia suprema**.

El wushu **incluye todos los estilos** de artes marciales chinas, tanto modernos como tradicionales, internos o externos, de puño o con armas, formas o combates, por tanto incluye al taichi.

Wushu es un **deporte asociado a la Real Federación española de judo y deportes asociados** (RFEJYDA), (a través de las federaciones autonómicas como la Federación de Judo y deportes asociados del Principado de Asturias –FAJYDA-). Dependen del Consejo Superior de Deportes (CSD), del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, del Gobierno de España (y la Consejería de Educación y Cultura del Gobierno del Principado de Asturias). También depende de la European Wushu Federation (EWF) y la International Wushu Federation (IWUF), que dan el **respaldo oficial y la calidad** de los **programas de formación**:

- exámenes de paso de grado: cinturones blanco, amarillo, verde, azul y marrón,
- exámenes de cinturones negros: 1 a 10 dan,
- exámenes de profesores: Monitor (Nivel 1), Entrenador regional (Nivel 2) y Entrenador Nacional (Nivel 3),
- exámenes de árbitros: Oficial de Organización, Juez árbitro, Árbitro autonómico y Árbitro nacional, Juez europeo e internacional,

Actividades: clases, curso intensivos, reciclajes, exámenes, exhibiciones, campeonatos autonómicos, nacionales, europeos y mundiales. El Wushu tiene carta Olímpica y está a la espera de ser incluido en los Juegos Olímpicos). Galas federativas y del Principado de reconocimiento de medallistas nacionales e internacionales (europeos y mundiales). Deportistas de alto rendimiento y Deportistas de alto nivel del CSD. Deportistas de alto rendimiento del Principado.

Normativa (ética, disciplina deportiva, organización federativa, protocolos, campeonatos en sus diversas modalidades, tribunales, exámenes, etc.)

El Wushu es un **deporte** divertido y espectacular, que trabaja el cuerpo y la mente, muy completo, variado y educativo, que se adapta a todo tipo de personas de cualquier edad (infantil 7-10, cadete 11-14, Junior 15-17, adulto >18, senior >40), sexo y condición. Es un arte marcial milenario, con eficaz defensa personal (que se basa en la idea de evitar la pelea con los demás, de ser una pelea con uno mismo para superarse y mejorar, canalizar la agresividad natural como un juego deportivo, con su código ético y normas, en ambiente sano, seguro y fraternal), y es una filosofía de vida hacia la salud, cultivo integral personal, bienestar y vitalidad.

El **Objetivo principal** del Wushu es la formación integral de la persona, para aplicarla en competiciones deportivas, y en la vida cotidiana, mediante la adquisición de valores personales y sociales, y hábitos saludables.

El **programa de formación** en Wushu tiene los apartados:

- 1.- **Ética y protocolo**. Respeto, Autocontrol. Compromiso de deportividad. Filosofía.
- 2.- **Fundamentos**: teoría y práctica. Posiciones, desplazamientos, transmisión de fuerzas. Técnicas y tácticas. Ejercicios y formas de entrenamiento.
- 3.- **Formas individuales** (taolu) de progresión (básica, intermedia, avanzada) y competición, con elementos de dificultad (nandu), de dos estilos externos (movimientos rápidos, explosivos) y uno interno (con movimientos lentos concentrados):
 - A.- Norte (chanchuan), con movimientos largos y fluidos, golpes sonoros, patadas altas, saltos, giros y acrobacias, en distancia larga. Mano vacía (Chanquan), Palo (Gunshu), Sable (Daoshu), Espada (Jianshu), Lanza (Qiangshu).

B.- Sur (nanchuan), con movimientos explosivos y contundentes, con gritos y golpes, sobre todo de puños, y patadas, en distancia corta. Mano vacía (Nanquan), Palo (Nangun), Sable (Nandao).

C.- Taichi (tachichuan), con movimientos relajados, lentos, continuos, generalmente suave y circular, acompasado de la respiración, y con la atención concentrada, con trabajo interno que no se aprecia, tanto físico de la estructura como mental. Mano vacía (Taijiquan), Espada (taijijian), Abanico (taijishan), Lanza (taijiqiang).

4.- **Formas por parejas:** Duilian, Empuje de manos (Tui shou), o grupos (Jiti).

5.- **Aplicaciones** de las formas, de los distintos estilos, a la defensa personal, que permita obtener una estrategia, adaptada a cada situación, utilizando nuestras mejores armas, como son la sonrisa, dialogo, razonamiento, sentido común, y la legislación vigente, así como en situaciones más difíciles, utilizar las capacidades mentales y la energía de todos los músculos, mediante posiciones de equilibrio, guardias y ejercicios de agilidad y acrobacias, técnicas de defensa ataque, mediante esquivas y golpes con brazos y piernas, agarres, zafaduras y luxaciones (chin-na) y caídas, derribos y proyecciones (shuai jiao), así como las contratécnicas adecuadas, y según las distancias, mejorar la precisión, velocidad y potencia. En estados más avanzados se estudian las situaciones con armas y presión en puntos dolorosos (dian xue shu). Terapéuticas.

6.- **Combate** deportivo (qing da, san da, san shou), para personas entre 14 y 35 años. Mediante la progresión de adaptaciones y capacidades que permitan afrontar un combate (con protecciones) con condiciones, permitiendo algunos golpes y proyecciones, pero no luxaciones. En taichi se emplea el empuje de manos (Tui shou) que permite aprender a sentir al compañero al buscar el contacto y su desequilibrio.

7.- Sistemas de **Estilos tradicionales**: tanto externos: acrobáticos (Tongbei, Pigua, Fanzi), de imitación de animales: mantis (Tanglang), garra de águila (Ying zhao), mono (Houquan), serpiente (Shequan), hombre tumbado (Ditang), borracho (Zuiquan); militares de Norte (Zhaquan, Huaquan, Paoquan, Hongquan, Huaquan, Shaolinquan), militares de Sur (Hung Gar, Choy lee fut, Wing tsung), con armas cortas, largas, flexibles y armas dobles, como: alabarda, sable con empuñadura larga, doble lanza con 2 puntas, látigo de 9 segmentos, palo de 3 secciones, espadas-gancho, doble sable, doble espada con borla larga, puñales, soga con dardo, soga con bala, cadena doble, cadena y sable. Como internos (Taiji –Yang de Fu Sheng Yuang, Chen, Sun, Wu-, Bagua, Xingyi, Baji),

8.- **Medicina Tradicional China** (MTC) con Taichi terapéutico y Chikung de salud (qigong): con Ejercicios de equilibrio de pié (Wu Chi), abrazado al árbol (zhan zhuang), 8 piezas del brocado (Ba duan jin), juego de 5 animales (Wu qin xi), fortalecer los tendones (Ji jin jing), los 6 sonidos curativos (Liu zhi jue), y ejercicios sentados de respiraciones, dirigir la energía (dao yin), automasaje (tuina, anmo), meditación. Chikung terapéutico: ejercicios de armonización del cuerpo como unidad, el yin y yang, los 5 elementos, y los órganos y sus funciones. Chikung marcial de endurecimiento y flexibilidad internos y externos. Chikung tradicional: luohan, Shaolin, Wudang.

La **metodología de enseñanza-aprendizaje** del wushu es doble, al combinar el método occidental (Universitario, científico) con el tradicional (escuelas tradicionales, artístico), se aprende jugando en ambiente sano. Se usan métodos de estudio solo, con compañero, en desplazamiento, combinaciones y circuitos, estrategias y contraataques, mediante repeticiones motivadas, combates condicionados. Se trabaja la base y los ejercicios previos a los elementos de dificultad. Mediante la observación y descubrimiento, explicación práctica, repetición motivada. Método personal, progresivo, facilitando las adaptaciones, potenciando las habilidades y controlando las limitaciones.

¿Quieres probar el Wushu?.