



武当太极拳



Programa de Formación en Taijiquan

Taiji tradicional de la montaña de Wudang

武當太極拳



武当太极拳



ÍNDICE

1. FUNDAMENTOS	3
2. ENTIDADES	3
3. PROGRAMA DE FORMACIÓN DE PROFESIONALES EN WUDANG TAIJIQUAN... ..	4
4. ESTRUCTURA Y CRONOLOGÍA	4
Nivel 1.	4
Nivel 2	4
Nivel 3	4
Nivel 4	4
Nivel 5	4
5. OBJETIVOS	5
Objetivos específicos	5
Objetivos generales	5
Objetivos físicos	5
Objetivos psicológicos.....	5
6. METODOLOGÍA	6
7. SISTEMAS DE EVALUACIÓN.....	7
8. CERTIFICAIONES.....	8





武当太极拳



Programa de Formación en Taijiquan de Wudang

1. FUNDAMENTOS

La práctica del Tai Chi (Taijiquan) tiene grandes beneficios para aquellos que buscan mejorar su salud física, mental y emocional. El Taijiquan da una gran importancia a la estructura corporal correcta. Al alinear la postura manteniendo la columna recta y relajando la espalda y la cintura, con el tiempo, los practicantes de Taijiquan comienzan a sentir una mayor liberación de la tensión acumulada y de la rigidez de cuello, hombros, espalda, cintura y caderas. La importancia de la correcta alineación corporal y su efecto sobre la salud corporal también se extiende al resto del cuerpo incluyendo los brazos, las caderas, las rodillas y los tobillos. La práctica del Taijiquan mejora en gran medida la fuerza de los músculos que sujetan las rodillas y los tobillos, ya que ofrece un tipo de ejercicio que se centra en gran medida en la mejora lenta y progresiva de la salud de los tendones y los ligamentos. Es también muy útil en la activación y flujo de todos los diferentes sistemas circulatorios en el cuerpo, por lo que mejora la lubricación de las articulaciones. Esto promueve una mayor movilidad articular, facilidad de movimiento y flexibilidad de músculos y tendones que también puede ayudar a aliviar y prevenir ciertas patologías y dolores. Practicar Taijiquan requiere y promueve una mente relajada y enfocada y un estado emocional estable. Como efecto terapéutico para lidiar con el estrés o la inestabilidad emocional, la práctica puede desarrollar también que las emociones se vuelvan más equilibradas y el temperamento general se vuelva más pacífico. Con una mente más tranquila se pueden reflejar más claramente las ideas y se accede a contemplar, percibir y entender la vida más profundamente.

2. ENTIDADES

Este programa de Formación se hace realidad al establecer un acuerdo de colaboración entre varias entidades formadoras en artes internas de cultivo taoísta, entidades con larga trayectoria en la formación de diversas técnicas ancestrales de la cultura tradicional china.

Las entidades colaboradoras en este proyecto formativo son:

Academia de Wudang Sanfeng Gongfu (Iquique), director y formador: Maestro Rodrigo Riveros

Wudang Chile (Delegación de Wudang Spain, España), director y formador: Maestro Zi Xiao

La principal academia de Artes Internas de las montañas de Wudang en China, la Wudang Taoist Kung Fu Academy, y su director el reputado maestro Yuan Xiu Gang, reconocen al maestro Zi Xiao (Alex Mieza) como su representante en España y Latinoamérica después de haber pasado largas etapas de formación y profundización, cumplidos los exámenes pertinentes y haber entrado a formar parte del linaje ancestral familiar de la Wudang Sanfeng Pai, linaje vinculado al legendario creador de las artes taoístas de cultivo interno, el monje taoísta Zhang Sanfeng.

En este contexto nace Wudang Chile, un proyecto que incorpora a un amplio conjunto de profesionales del sector que colaboran en la expansión de las artes taoístas internas y de cultivo de la salud en Latinoamérica.



武当太极拳



3. PROGRAMA DE FORMACIÓN DE PROFESIONALES EN WUDANG TAIJIQUAN

Para llevar a cabo la tarea de transmisión de las Artes Taoístas en Latinoamérica, en Wudang Chile hemos diseñado un Programa para la Formación de Profesionales de Taijiquan de Wudang que permitirá a los estudiantes que completen el programa llegar a formar parte del equipo de profesionales de Wudang Chile, para poder así impartir clases a nivel legal, avalados y amparados bajo una organización reconocida internacionalmente y bajo unos estándares de calidad claramente definidos.

4. ESTRUCTURA Y CRONOLOGÍA

Teniendo en cuenta que el dominio de las artes marciales requiere, además de una correcta Formación, una práctica regular y un seguimiento detallado, los estudios de Formación de Profesionales se dividirán en tres fases, cada una correspondiente a un año lectivo. De este modo se abarcan los distintos ciclos evolutivos y se da a los inscritos la opción de profundizar y adquirir la especialización.

Paralelamente, también se proporciona a los interesados la opción de asistir a determinados seminarios por separado sin necesidad de matricularse en el curso anual. En esta opción se expedirán certificados de asistencia y aprovechamiento al seminario. Para más información sobre las modalidades de inscripción, consultar el archivo Modalidades de Inscripción.

Nivel 1

Cualificación: Iniciación al Taijiquan
Duración: 1 año
Seminarios: 10
Número de horas: 60 presenciales
Evaluación: Examen teórico y práctico

Nivel 2

Cualificación: Monitor de Taijiquan de Wudang
Duración: 1 año
Seminarios: 1 intensivo y 3 de repaso
Número de horas: 24 presenciales
Evaluación: Examen teórico y práctico

Nivel 3

Cualificación: Instructor de Taijiquan de Wudang I
Duración: 1 año
Seminarios: 2 intensivos y 2 de repaso
Número de horas: 32 presenciales
Evaluación: Examen teórico y práctico

Nivel 4

Cualificación: Instructor de Taijiquan de Wudang II
Duración: 1 año
Seminarios: 2 intensivos y 2 de repaso
Número de horas: 32 presenciales
Evaluación: Examen teórico y práctico

Nivel 5

Cualificación: Profesor de Taijiquan de Wudang
Duración: 1 año
Seminarios: 2 intensivos y 2 de repaso
Número de horas: 32 presenciales
Evaluación: Examen teórico y práctico



武当太极拳



5. OBJETIVOS

Específicos:

Cualificar a futuros Profesionales en el Taijiquan de Wudang, impulsando la transmisión de las artes taoístas internas conforme a unos parámetros de calidad claramente definidos.

Generales:

Trasmitir el legado cultural que suponen las artes internas y la cultura Taoísta, así como sus beneficios para la salud y crecimiento personal.

Promover un sistema de enseñanza basada en principios tradicionales y adaptado a contextos de aprendizaje contemporáneos.

Implantar un control continuado sobre los Profesionales implicados en el proyecto, a fin de satisfacer las exigencias de los participantes tanto en sus inquietudes personales, como en la calidad de sus posteriores enseñanzas.

Objetivos físicos:

- a) Despertar la consciencia corporal, reconocer anatómicamente el cuerpo que habitamos.
- b) Afirmar la lateralidad, haciendo comprender la necesidad de adquirir control y coordinación sobre los lados del cuerpo y sus extremidades.
- c) Implantar la necesidad de tener un organismo elástico a fin de mejorar la calidad de vida y la correcta ejecución de las secuencias de Taijiquan.
- d) Reconocer y entender la orientación espacial para el adecuado emplazamiento de las secuencias y del dominio de nuestro entorno en la práctica del Taijiquan y en el día a día.
- e) Aprender las técnicas y secuencias con una ejecución adecuada a las demandas de cada nivel.
- f) Adoptar la correcta postura corporal correcta dependiendo de cada técnica, secuencia o combinación ejecutada.
- g) Despertar la consciencia y la gestión de la respiración y de sus múltiples posibilidades.
- h) Llegar a comprender, poniendo en práctica, los conceptos de ritmo, intensidad, duración y velocidad para ser aplicados en las diferentes secuencias de Taijiquan.
- h) Comenzar a entender la importancia del dominio de la intención y resistencia para la ejecución correcta y controlada de las técnicas de Taijiquan.

Objetivos psicológicos:

- a) Promover la correcta comunicación entre ambos hemisferios cerebrales.
- b) Tomar conciencia de las diferentes formas de trabajar, tanto individual como colectivamente.
- c) Potenciar la memoria y la concentración a través del ejercicio en armonía.
- d) Crear el hábito del estudio como base para objetivos superiores.
- e) Desarrollar las cualidades de disciplina en la práctica facilitando para ello las herramientas necesarias.
- f) Crear una actitud de respeto y colaboración para llevar a cabo una práctica saludable.
- g) Favorecer la construcción de una autoestima alta junto con la sensación de pertenencia al grupo.
- h) Estimular adecuadamente a cada alumno/a.
- i) Desarrollar la expansión de la conciencia.



6. METODOLOGÍA

La metodología será teórica/práctica. Se proporcionarán unos contenidos teóricos acerca de las principales materias vinculadas al Taijiquan, lo cual permitirá a los alumnos contextualizar lo aprendido en los seminarios y manejar libros de consulta. El contenido teórico será igualmente evaluable en el proceso de la Formación.

La parte práctica se orientará a la adquisición de las técnicas psicomotrices enseñadas en los seminarios y la práctica de los movimientos que componen las rutinas correspondientes. Dentro del apartado técnico no sólo se incluyen los movimientos de práctica individual, también las aplicaciones terapéuticas de los ejercicios contenidos en las rutinas.

Por otro lado, el método didáctico pretende que el asistente sea capaz de entender los conceptos del Taijiquan e incorporarlos en su expresión física y psicológica, aunando intención, conocimiento y precisión en la ejecución práctica de cada movimiento.

Al mismo tiempo se persigue el perfeccionamiento de la virtud pretendiendo infundir en los estudiantes el sentimiento de respeto, esfuerzo, constancia, humildad y confianza en sí mismo, junto con un constante afán de superación; aptitudes imprescindibles para todo profesional apto y cualificado.

El contenido teórico específico se impartirá dentro del contenido de los seminarios intensivos. El contenido teórico general se administrará al formalizar la inscripción para el examen de Nivel correspondiente, siempre con antelación suficiente para su estudio previo al examen.

Temario general de estudio:

- Cultura y filosofía tradicional china
- Taoísmo (道家)
- Medicina Tradicional China (中医)
- Etiología (病因病机)
- Bioenergética china (生物能学)
- Anatomía (人体解剖学)
- Dietética china (营养学)
- Yangsheng (養生)
- San Bao (三宝)
- Xiao Hou Tian (小周天)
- Qigong (气功)
- Wu Wei (无为)
- Xiulian (修煉)
- Alquimia interna (内丹)
- Docencia: Pedagogía y Metodología

Temario específico de estudio:

- Anmo (按摩)
- Guajie Jiesuo (关节解锁)
- Lashen Shenti (拉伸身体)
- Paida Gong (拍打功)
- San Tiao (三调)
- Dantian (丹田)
- Wuji Zhuang (无极桩)
- Zuowang (坐忘)
- Taiji Quan 18 (太极十八势)
- Taihe Quan (太和拳)
- Taiji Quan 28 (太极二十八式)
- Taiji Quan 13 (太极十三势)
- Taiji Quan 108 (太极百零八式)



武当太极拳



7. SISTEMA DE EVALUACIÓN

El sistema de aprendizaje y evaluación de los contenidos se registrará en la cartilla de formación que cada estudiante tendrá en formato físico y electrónico en la web de Wudang Chile. En la cartilla se irán rellenando los contenidos que se vayan cumpliendo tanto en asistencia a los seminarios como en pruebas de evaluación prácticas presenciales y teóricas online.

FORMACIÓN EN TAIJIQUAN																					
<i>SISTEMA DE EVALUACIÓN</i>																					
NOMBRE:																					
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">NIVEL 1</th></tr></thead><tbody><tr><td>Seminarios (10)</td><td></td></tr><tr><td>Revisiones</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación práctica</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación teórica</td><td></td></tr></tbody></table>	NIVEL 1		Seminarios (10)		Revisiones		Evaluación práctica		Evaluación teórica		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">NIVEL 4</th></tr></thead><tbody><tr><td>Seminarios (2)</td><td></td></tr><tr><td>Revisiones (2)</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación práctica</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación teórica</td><td></td></tr></tbody></table>	NIVEL 4		Seminarios (2)		Revisiones (2)		Evaluación práctica		Evaluación teórica	
NIVEL 1																					
Seminarios (10)																					
Revisiones																					
Evaluación práctica																					
Evaluación teórica																					
NIVEL 4																					
Seminarios (2)																					
Revisiones (2)																					
Evaluación práctica																					
Evaluación teórica																					
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Nivel adquirido</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Nivel adquirido				<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Nivel adquirido</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Nivel adquirido															
Nivel adquirido																					
Nivel adquirido																					
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">NIVEL 2</th></tr></thead><tbody><tr><td>Seminarios (1)</td><td></td></tr><tr><td>Revisiones (3)</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación práctica</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación teórica</td><td></td></tr></tbody></table>	NIVEL 2		Seminarios (1)		Revisiones (3)		Evaluación práctica		Evaluación teórica		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">NIVEL 5</th></tr></thead><tbody><tr><td>Seminarios (2)</td><td></td></tr><tr><td>Revisiones (2)</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación práctica</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación teórica</td><td></td></tr></tbody></table>	NIVEL 5		Seminarios (2)		Revisiones (2)		Evaluación práctica		Evaluación teórica	
NIVEL 2																					
Seminarios (1)																					
Revisiones (3)																					
Evaluación práctica																					
Evaluación teórica																					
NIVEL 5																					
Seminarios (2)																					
Revisiones (2)																					
Evaluación práctica																					
Evaluación teórica																					
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Nivel adquirido</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Nivel adquirido				<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Nivel adquirido</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Nivel adquirido															
Nivel adquirido																					
Nivel adquirido																					
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">NIVEL 3</th></tr></thead><tbody><tr><td>Seminarios (2)</td><td></td></tr><tr><td>Revisiones (2)</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación práctica</td><td></td></tr><tr><td>Evaluación teórica</td><td></td></tr></tbody></table>	NIVEL 3		Seminarios (2)		Revisiones (2)		Evaluación práctica		Evaluación teórica												
NIVEL 3																					
Seminarios (2)																					
Revisiones (2)																					
Evaluación práctica																					
Evaluación teórica																					
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Nivel adquirido</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Nivel adquirido																				
Nivel adquirido																					



武当太极拳



8. CERTIFICACIONES

El programa de Formación en Taijiquan certificará a aquellos estudiantes que vayan superando las pruebas evaluativas correspondientes a cada nivel. Para presentarse a una prueba de nivel, el estudiante deberá haber cumplido con la asistencia al seminario del nivel al que se presenta y con la asistencia a las clases de repaso correspondientes a cada nivel. Habiendo asistido presencialmente al seminario y a sus repastos el estudiante podrá optar a presentarse a la prueba de nivel práctica y teórica. La prueba de nivel práctica se realizará de modo presencial presentando los contenidos prácticos correspondientes al nivel al que opta. La prueba de nivel teórica se realizará via online mediante la web de Wudang Chile.

Si el estudiante aprueba satisfactoriamente las pruebas de nivel prácticas y teóricas de cada nivel se le concederá un diploma certificando el nivel adquirido, dicho diploma estará homologado por las academias que colaboran en este programa, asimismo estará avalado y reconocido por la Academia de Artes Internas Taoístas de Wudang, dirigida por el gran maestro Yuan Xiugang, máximo representante de la organización *Wudang Sanfeng Pai* en las montañas de Wudang.

Con el diploma de acreditación de nivel el estudiante estará autorizado a impartir clases regulares de la actividad de Taijiquan sobre los temarios aprobados correspondientes a cada nivel.

Asimismo los estudiantes que vayan superando los niveles pasarán a formar parte del equipo docente de la entidad Wudang Chile, pasando a tener presencia y espacio propio en la web de la entidad, donde figurarán los datos profesionales de contacto, así como un registro de actividades.

