



PROGRAMA DE GRADOS

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHAS ASOCIADAS



Julio Pérez Rivero

Maestro 7º Dan

Director Técnico Dpto. de Taijiquan & Qigong



Índice

Prólogo.	3
Cinturones básicos; amarillo, naranja, verde.	4
Cinturones básicos; azul, marrón.	5
Cinturón negro 1º Dan.	6
Cinturón negro 2º Dan.	7
Cinturón negro 3º Dan.	8
Cinturón negro 4º Dan.	9
Cinturón negro 5º Dan.	10
Cinturón negro 6º Dan y sucesivos grados.	11
Programa Taijiquan & Qigong. Monitor Nacional Nivel I.	12
Programa Qigong. Monitor Nacional Nivel I.	12
Programa Taijiquan & Qigong. Entrenador Nacional Nivel II.	13
Programa Qigong. Entrenador Nacional Nivel II.	13
Programa Taijiquan & Qigong. Entr. Nacional Sup. Nivel III.	14
Programa Qigong. Entr. Nacional Sup. Nivel III.	14
Programa Taijiquan & Qigong. Maestro.	15
Programa Qigong. Maestro.	15
Esquema general de las distintas técnicas.	16
Textos fundamentales I.	17
Textos fundamentales II.	18
Club oficial. Centro de referencia.	19
Realización. Colaboradores y agradecimientos.	19



PRÓLOGO

El Taijiquan & Qigong no se trata simplemente de deporte, es un sistema que incluye tanto aspectos terapéuticos como preventivos. Es una técnica milenaria china, utilizada y desarrollada para encontrar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre salud física, mental y emocional, y así restablecer o mantener el equilibrio entre cuerpo y mente. Para los jóvenes es una búsqueda de cualidades físicas desde la tranquilidad y el autoconocimiento; para los mayores, relajación y longevidad.

En la actualidad hay una gran difusión del Taijiquan & Qigong y sus diferentes escuelas independientemente de su origen, que nos han sido transmitido desde el pasado. Hay que continuar con ese esfuerzo y cometido; es nuestra principal fuente de inspiración, seguir las enseñanzas y métodos para que nuestras futuras generaciones puedan apreciar las maravillas de nuestro Arte.

A pesar de las características específicas de cada estilo, se debe conservar la máxima esencia del Arte. Por ello se debe preservar la raíz principal y las bases que son comunes entre ellos; de modo que para poder pasar de Duan "grados" y tener cobertura profesional través del Dpto. de Taijiquan & Qigong de la Federación Madrileña de Lucha y Disciplinas Asociadas, hay una serie de protocolos, normas básicas, ceremonias y/o rituales, que debemos asumir y cumplir ya que para nosotros son dignas de respeto y admiración. Esto nos hace que podamos alcanzar objetivos comunes, poder dinamizar y expandir los conocimientos de una forma reglada y organizada.



Programa (cinturones básicos)

CINTURÓN BLANCO (3 Meses Entrenamiento Mínimo)

CINTURÓN AMARILLO (3 Meses de práctica continuada)

- Teoría básica.
- Forma de mano primeros 5 movimientos (sin detalles).
- Posiciones básicas, las incluidas en ellos.
- Desplazamientos básicos, los incluidos en ellos.

CINTURÓN NARANJA (3 Meses de práctica continuada)

- Teoría básica.
- Forma de mano primeros 10 movimientos (sin detalles).
- Posiciones básicas, las incluidas en ellos.
- Desplazamientos básicos, los incluidos en ellos.

CINTURÓN VERDE (6 Meses de práctica continuada)

- Teoría básica.
- Forma de mano primeros 15 movimientos (sin detalles).
- Posiciones básicas, las incluidas en ellos.
- Desplazamientos básicos, los incluidos en ellos.
- Técnicas de piernas, las incluidas en ellos.

Programa (cinturones básicos)

CINTURÓN AZUL (6 Meses de práctica continuada)

- Teoría básica.
- Forma de mano completa 24 Movimientos (sin detalles).
- Posiciones básicas, las incluidas en ellos.
- Desplazamientos básicos, los incluidos en ellos.
- Técnicas de piernas, las incluidas en ellos.
- Técnicas de mano, (entender donde están las paradas y golpes básicos).

CINTURÓN MARRON (12 Meses de práctica continuada)

- Teoría básica.
- Forma de mano corta completa 24 Movimientos aproximadamente.
- Posiciones básicas, las incluidas en ellos.
- Desplazamientos básicos, los incluidos en ellos.
- Técnicas de piernas, las incluidas en ellos.
- Técnicas de mano, (entender donde están las paradas - golpes y encadenamientos básicos).



Programa

CINTURÓN NEGRO 1º Dan

- Teoría del Taijiquan en general y del estilo propio en particular.
(Bases y fundamentos).
- Estructura y Trabajo de Base.
- (Posiciones - desplazamientos - patadas - paradas - golpes y encadenamientos básicos).
- Forma de mano, unos 32 movimientos. (5" aproximadamente).
- Aplicaciones Marciales (2 técnicas estáticas).
- Qigong "Chi Kung" (iniciación).
- Tui-Shou (iniciación).
- Meditación (iniciación).

Las solicitudes de 1º Dan, deberán ir avaladas con la firma, de un Monitor Nacional Nivel I.

Ver normativa de grados.

Nota:

Todo el contenido de los distintos puntos del programa están desarrollados por el Departamento Técnico de Taijiquan & Qigong.

Importante:

Todas las técnicas son de libre disposición del aspirante, pero su ejecución debe ser correcta y con solidez, deberá demostrar control físico y psíquico en la práctica.

Si el tribunal lo cree necesario y estima oportuno, en cualquier momento del examen. Podrá requerir una breve exposición sobre las rutinas o fases técnicas.



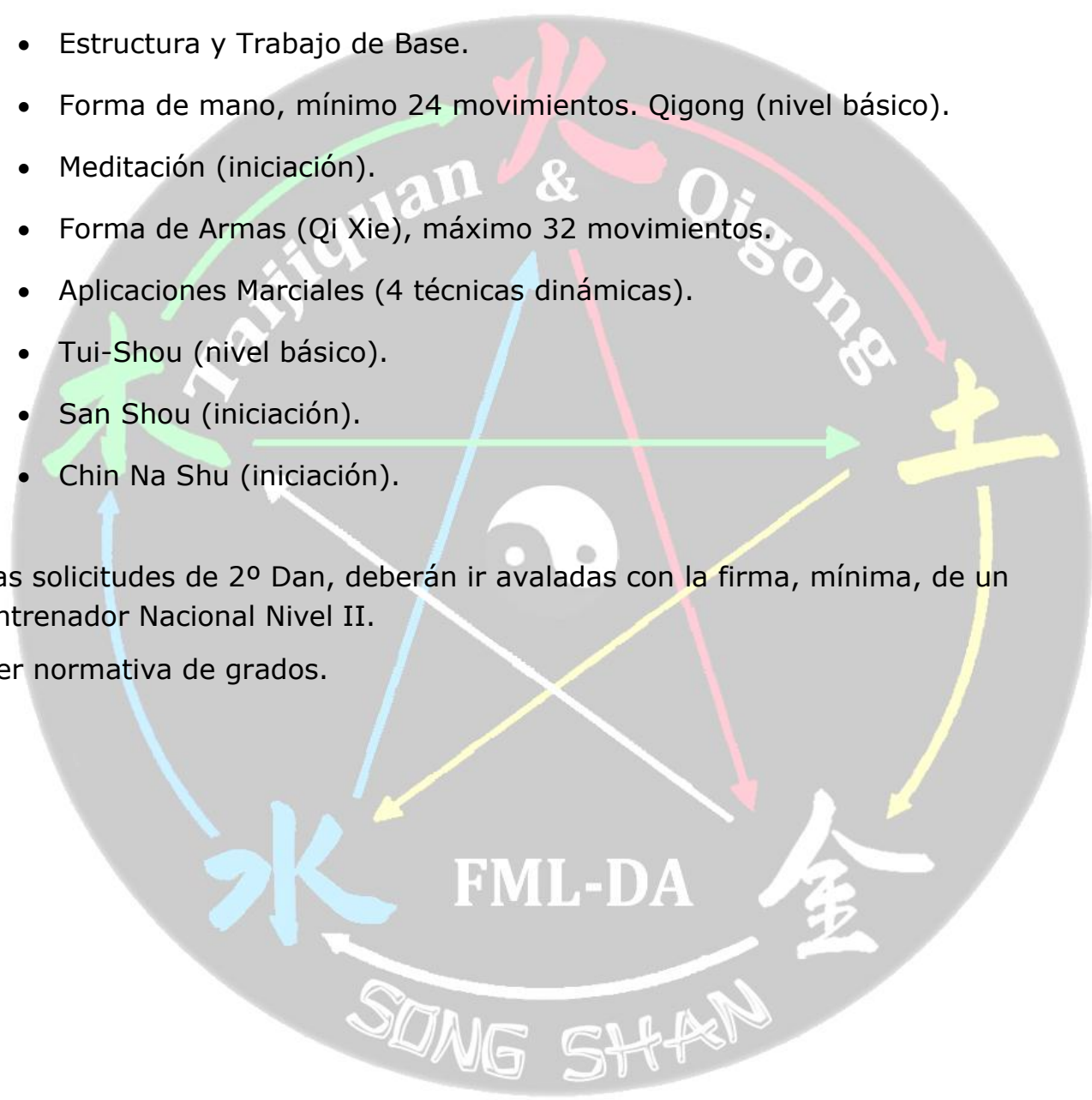
Programa

CINTURÓN NEGRO 2º Dan

- Teoría del Taijiquan en general y del estilo propio en particular.
- Estructura y Trabajo de Base.
- Forma de mano, mínimo 24 movimientos. Qigong (nivel básico).
- Meditación (iniciación).
- Forma de Armas (Qi Xie), máximo 32 movimientos.
- Aplicaciones Marciales (4 técnicas dinámicas).
- Tui-Shou (nivel básico).
- San Shou (iniciación).
- Chin Na Shu (iniciación).

Las solicitudes de 2º Dan, deberán ir avaladas con la firma, mínima, de un Entrenador Nacional Nivel II.

Ver normativa de grados.



Importante:

Todas las técnicas son de libre disposición del aspirante, pero su ejecución debe ser correcta y con solidez, deberá demostrar control físico y psíquico en la práctica.

Si el tribunal lo cree necesario y estima oportuno, en cualquier momento del examen. Podrá requerir una breve exposición sobre las rutinas o fases técnicas.



Programa

CINTURÓN NEGRO 3º Dan

- Teoría del Taijiquan en general y del estilo propio en particular.
- Estructura y Trabajo de Base.
- Forma de mano, mínimo 42 movimientos.
- Qigong (nivel medio).
- Meditación (nivel básico).
- Forma de Armas (Qi Xie), mínimo 32 movimientos.
- Aplicaciones Marciales (4 técnicas de mano dinámicas varios oponentes).
- Aplicaciones Marciales (4 técnicas de armas estática).
- Tui-Shou (nivel medio).
- San Shou (nivel básico).
- Chin Na Shu (nivel básico).
- Shuai Jiao (nivel básico).
- Dim Mak (iniciación, aplicados a todo el trabajo de Taijiquan).

Las solicitudes de 3º Dan, deberán ir avaladas con la firma, de un Entrenador Nacional Superior Nivel III.

Ver normativa de grados.

Importante:

Todas las técnicas son de libre disposición del aspirante, pero su ejecución debe ser correcta y con solidez, deberá demostrar control físico y psíquico en la práctica.

Si el tribunal lo cree necesario y estima oportuno, en cualquier momento del examen, podrá requerir una breve exposición sobre las rutinas o fases técnicas.



Programa

CINTURÓN NEGRO 4º Dan

- Teoría del Taijiquan en general y del estilo propio en particular.
- Estructura y Trabajo de Base.
- Forma de mano, mínimo 68 movimientos.
- Qigong (nivel avanzado).
- Meditación (nivel medio).
- Forma de Armas (Qi Xie), mínimo 48 movimientos.
- Aplicaciones Marciales (varios oponentes, forma de mano).
- Aplicaciones Marciales (forma de armas).
- Tui-Shou (nivel avanzado).
- San Shou (nivel medio).
- Chin Na Shu (nivel medio).
- Shuai Jiao (nivel básico).
- Dim Mak; (nivel básico aplicado a todo el trabajo de Taijiquan).

Las solicitudes a 4º Dan no precisan de aval, deberán añadir un Currículum y deberán presentar una tesina sobre el aspecto psicofísico y técnico del Taijiquan & Qigong, no excederá de 10 Folios será clara y legible, se deberá entregar por triplicado dos meses antes del examen. Turno de preguntas relacionadas.

Ver normativa de grados.

Importante:

Todas las técnicas son de libre disposición del aspirante, pero su ejecución debe ser correcta y con solidez, deberá demostrar control físico y psíquico en la práctica.

Si el tribunal lo cree necesario y estima oportuno, en cualquier momento del examen, podrá requerir una breve exposición sobre las rutinas o fases técnicas.



Programa

CINTURÓN NEGRO 5º Dan

- Teoría del Taijiquan en general y del estilo propio en particular.
- Estructura y Trabajo de Base, explicación y definición detallada.
- Forma de mano, explicación y definición detallada.
- Qi Gong, explicación y definición detallada.
- Meditación explicación y definición detallada.
- Forma de Armas (Qi Xie), explicación y definición detallada.
- Aplicaciones Marciales explicación y definición detallada.
- Aplicaciones Marciales (forma de armas) explicación y definición detallada.
- Tui-Shou; explicación y definición detallada.
- San Shou; explicación y definición detallada.
- Shuai Jiao; explicación y definición detallada.
- Chin Na Shu; explicación y definición detallada.
- Dim Mak; explicación y definición detallada.

Las solicitudes a 5º Dan no precisan de aval, deberán añadir un Currículum y deberán presentar una tesina sobre el aspecto psicofísico, técnico y contexto filosófico del Taijiquan & Qigong, será de un mínimo de 15 folios y no excederá de 25 Folios, será clara y legible, se deberá entregar por triplicado dos meses antes del examen, así como realizar una Ponencia & Coloquio, de todo el programa oficial. Turno de preguntas relacionadas.

Ver normativa de grados.

Importante:

Todas las técnicas son de libre disposición del aspirante, pero su ejecución debe ser correcta y con solidez, deberá demostrar control físico y psíquico en la práctica.

Si el tribunal lo cree necesario y estima oportuno, en cualquier momento del examen, podrá requerir una breve exposición sobre las rutinas o fases técnicas.

Programa

CINTURÓN NEGRO 6º Dan y sucesivos grados superiores

Ponencia & Coloquio

Para el título/grado de Maestro 6º Dan se deberá presentar una tesina de todo el trabajo visto en los demás grados, así como realizar una Ponencia & Coloquio.

Turnos de preguntas relacionadas.



Importante:

Todas las técnicas son de libre disposición del aspirante, pero su ejecución debe ser correcta y con solidez, deberá demostrar control físico y psíquico en la práctica.

Si el tribunal lo cree necesario y estima oportuno, en cualquier momento del examen, podrá requerir una breve exposición sobre las rutinas o fases técnicas.



Programa Taijiquan & Qigong

MONITOR NACIONAL NIVEL I

1. Temario específico y estructurado por la F.M.L y D.A.
2. Temario específico Bioenergética M.T.C. (Iniciación).

1. Temario específico y estructurado por la F.M.L y D.A.
2. Temario específico Bioenergética M.T.C. (Iniciación).

Nota:

Todo el contenido de los distintos puntos del programa están desarrollados por el Departamento Técnico de Taijiquan & Qigong. Excepto los relacionados con la Federación Madrileña de Lucha y Disciplinas Asociadas (F.M.L. y D.A.).

Programa Taijiquan & Qigong

ENTRENADOR NACIONAL NIVEL II

1. Temario específico y estructurado por la F.M.L y D.A.
2. Temario específico Bioenergética M.T.C. (Básico).

1. Temario específico y estructurado por la F.M.L y D.A.
2. Temario específico Bioenergética M.T.C. (Básico).





Programa Taijiquan & Qigong

ENTRENADOR NACIONAL SUPERIOR NIVEL III

1. Temario específico y estructurado por la F.M.L y D.A.
2. Temario específico Bioenergética M.T.C. (Medio).



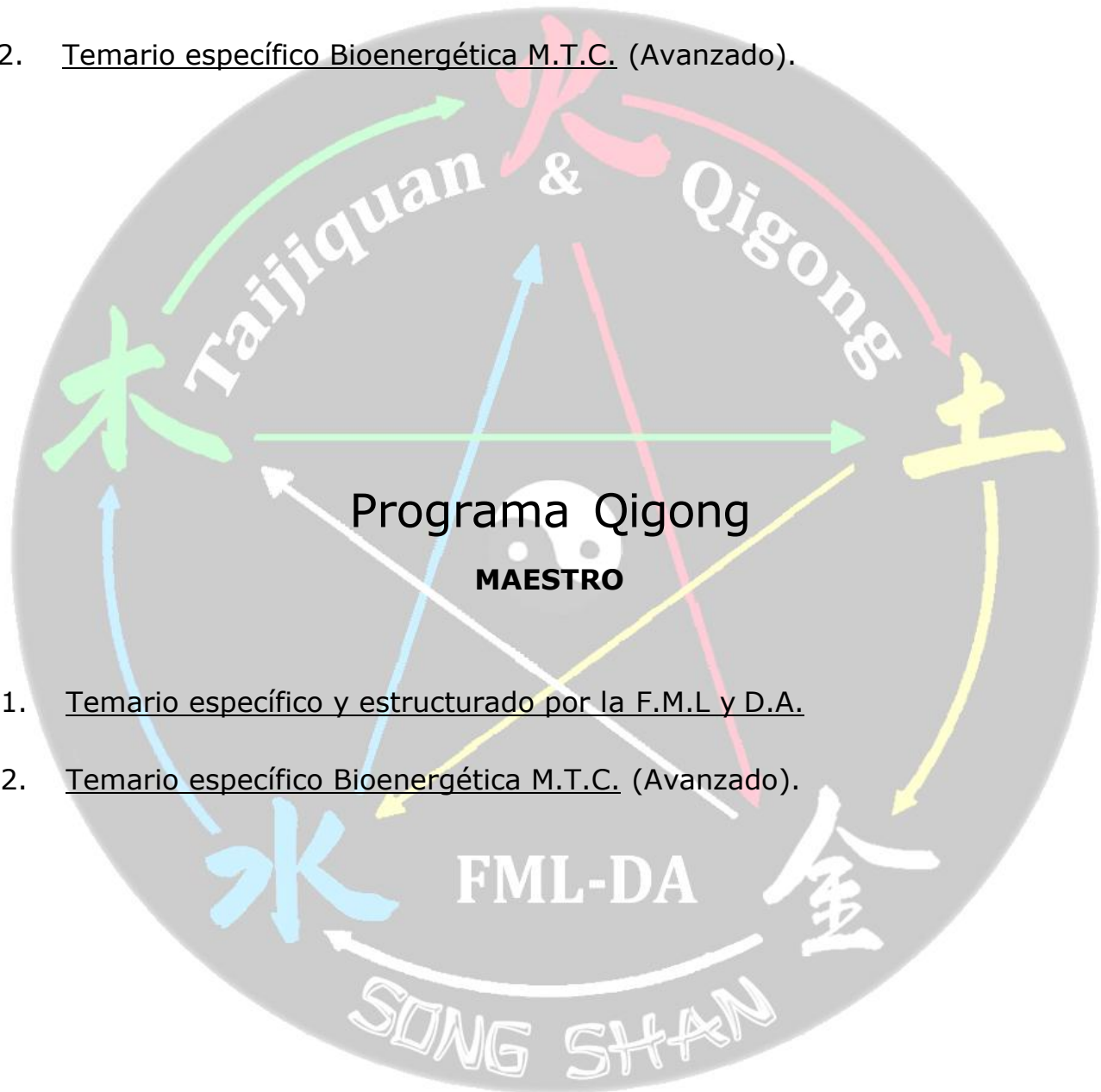
1. Temario específico y estructurado por la F.M.L y D.A.
2. Temario específico Bioenergética M.T.C. (Medio).

Programa Taijiquan & Qigong

MAESTRO

1. Temario específico y estructurado por la F.M.L y D.A.
2. Temario específico Bioenergética M.T.C. (Avanzado).

1. Temario específico y estructurado por la F.M.L y D.A.
2. Temario específico Bioenergética M.T.C. (Avanzado).



Esquema general de las distintas técnicas.

Fases y desarrollo

Taijiquan Qigong Armas Meditación

Bioenergética Áreas Diversas FML-DA

Lilún Jibén: Teoría básica.

Jibén Gong: Técnicas de Base.

Tao Lu: "Formas / Rutinas"

Tui Shou: Técnicas de empuje de manos.

Chi Na Shu: Técnicas de llaves, palancas, luxaciones, etc.

San Shou: Técnicas de combate.

Shuai Jiao: Técnicas de derribos y proyecciones.

Dim Mak: Técnicas de puntos vitales.

Dhyana: Meditación.

Wu Gong: Trabajo marcial.

Nie Gong: Entrenamiento interior.

Zhìliáo Yìngyong. Aplicaciones terapéuticas.

Aplicaciones Marciales

Aplicaciones Terapéuticas.



TEXTOS FUNDAMENTALES I

Algunas obras de referencia en las que se establecen los fundamentos de estas claves son:

- El Libro de los Cambios I Ching (Yijing 易經). El I Ching es un manual de adivinación basado en los ocho trigramas atribuidos a Fuxi una figura mítica (en la época de Confucio estos ocho trigramas se habían convertido en sesenta y cuatro hexagramas).
- El Tao Te Ching de Lao Tse (Laozi 老子, Daodejing 道德經).
Clásico del Tao y el Te. Este clásico filosófico se atribuye a Lao Zi, en el siglo III o IV a. C. Se considera una de las tres obras capitales de la filosofía taoísta, y es la más crítica de todas. En ella se describe el significado de fundirse con el Tao y llenarse con el hálito indiferenciado del origen.
- El Clásico de la Medicina Interna del Emperador Amarillo (Huangdi Neijing 黃帝內經).

Nei Jing (o Cuestiones Básicas de Medicina Interna, o Clásico de la Tradición esotérica del Emperador Amarillo) es una recopilación de escritos médicos, sin un autor único definido, fechada alrededor del año 2500 a. C. y que será referenciado y revisado durante los cuatro milenios siguientes. Los fragmentos más antiguos de las Neijing se remontan a los siglos V-III a.C. y parecen haber sido divididos en dos:

1. El Su Wen (o Cuestiones Simples); diálogos entre el emperador Huang Di y su consejero Qi Bo.
2. El Ling Shu o (o Base Espiritual): capítulos versados sobre la práctica.

Podría añadirse el Nan Jing (o Clásico de las dificultades), un compendio de 81 pasajes difíciles del Nei Jing.

Lejos de estas figuras legendarias, y ya en épocas contemporáneas a los griegos hipocráticos, aparecen textos médicos dentro del Zuo Zhuan (de principios del siglo V a. C.). Durante esta época, los médicos (Yin) constituyen por primera vez una corporación independiente de los sacerdotes y de los magos. El primer personaje histórico citado es Bian Que (460-370

a. C.), que es tal vez un nombre genérico que designa diferentes personajes; a él se atribuye la técnica de Mo Fa (de tomar el pulso), y la autoría del Nan Jing.

Zou Yan (aprox. 305-240 a.C.) introdujo en China la teoría de los cinco elementos, que acabaría impregnando todas las ramas del conocimiento.



TEXTOS FUNDAMENTALES II

- Los Trece Clásicos de Confucio (Kongzi 孔子, Shisanjing 十三經).
K'ung-fu-tzu, literalmente «Maestro Kong») (551 a. C. - 479 a. C.) fue un reconocido pensador chino cuya doctrina recibe el nombre de confucianismo. Procedente de una familia noble arruinada, a lo largo de su vida alternó periodos en los que ejerció como maestro con otros en los que sirvió como funcionario del pequeño estado de Lu, en el nordeste de China, durante la época de fragmentación del poder bajo la dinastía Chu.
- Budismo chino (Zhōngguó Fójiào 中国佛教. Bodhidharma Dámo 菩提達摩).
Diferentes escuelas de budismo florecieron en China y desempeñaron un papel muy importante en la formación de la mentalidad, y en diversas áreas como la política, literatura, filosofía y medicina.
Se considera a Bodhidharma como el primer patriarca chan chino y el 28 patriarca Chan indio, que llegó a China bajo el reino del emperador Wu del Liang (502-549 d.C.).
El diagrama para el Cultivo de la Perfección (Xiuzhen tu 修真圖).
Es un diagrama taoísta del cuerpo humano que ilustra los principios de Neidan 內丹 "alquimia interna", astrología china y la cosmología.
- El Arte de la Guerra de Sun Tzu (Sunzi bingfa 孫子兵法).
Fue un general, estratega militar y filósofo de la antigua China. Tradicionalmente se le considera, y es posible que lo fuera, como el autor de El Arte de la Guerra, un influyente tratado sobre estrategia militar. Sun Tzu ha tenido un impacto significativo en la historia y culturas china y asiática, tanto como el autor de El Arte de la Guerra como a través de su leyenda.
- China (pasado y presente de una gran civilización).
Introducción y un conjunto de claves para mejor comprender «el fenómeno chino», desde el punto de vista de la historia, la política, la lengua, la mitología, la religión, el pensamiento, la medicina, la música, la literatura, la pintura, la educación, la ciencia, las artes marciales y deportes de hace cientos de años y los actuales. Sus autores, especialistas españoles y extranjeros de talla internacional: catedráticos y profesores de universidades chinas, estadounidenses, alemanas, españolas, coordinados por el profesor de la universidad de Granada, Gabriel García-Noblejas.



CLUB OFICIAL

SONG SHAN

ESCUELA TRADICIONAL DE ARTES ORIENTALES

CENTRO DE REFERENCIA

SONG SHAN

C/ Paraguay Nº 9, Leganés (Madrid)

Tel: 676 07 31 45

info@songshan.es - www.songshan.es

Realización y diseño del programa

Julio Pérez Rivero. Maestro 7ºDan

Colaboradores y Agradecimientos

José Salvador Antúnez Caracena. Entr. Nacional Sup. Nivel III C.N. 4º Dan a todo el Departamento de Taijiquan & Qigong por su apoyo incondicional; y a la Federación Madrileña de Luchas Asociadas por toda la ayuda prestada.



Federación Madrileña de Luchas Asociadas

Avda. Salas de los infantes, 1-1º, C.P. 28034 (Madrid)

Tel: 913 646 304 - Fax: 913646307

info@fmlucha.es - www.fmlucha.es