



Manual del Alumno

Matrícula:

Alumno:



耕 武 武 塾

Keng-Wu Wu-Shu

Keng-Wu Wu-Shu (耕武武塾) fue creada por el maestro Jen-Cheng Chen en marzo del año 2008 y el nombre significa literalmente Cultivar (Keng) WuShu (Wu), lo que indica claramente el objetivo de la escuela.

Wu-Shu (武塾) significa escuela marcial. El caracter 塾 (Shu, escuela) es diferente al 術 (Shu, técnica), aunque son iguales en la pronunciación, la acentuación es distinta. 塾 (Shu) es una escuela tradicional china, en donde alumnos de diferentes niveles estudian juntos y no es como las escuelas actuales que existe el primer grado, segundo grado, etc.

Por lo tanto, Wu-Shu (武塾 escuela marcial) es distinto a Wu-Shu (武術 literalmente significa técnica marcial o mejor conocido como arte marcial).

Nuestros objetivos:

- Difundir y popularizar el wushu tradicional chino con métodos actuales.
- Formar instructores calificados para la transmisión del arte marcial chino.
- Ayudar a que la gente mejore y/o mantenga la salud mediante ejercicios tradicionales chinos.

Nuestra enseñanza:

- Mantenimiento de la pureza de lo tradicional utilizando métodos modernos.
- Exposición de todos los conocimientos y técnicas abiertamente sin secretos ni misterios.
- Transmisión de conocimientos y técnicas de forma clara y lógica.

Maestro Axent (Jen-Cheng) Chen

- Décima novena generación del Tai-Ji estilo Chen.
- Instructor de la escuela de Adam Hsu.
- Maestro de wushu tradicional del programa Wushu Juvenil de Cloud Gate.
- Instructor de wushu tradicional de los bailarines Cloud Gate.
- Director de la escuela Keng-Wu.



Información de Contacto

Sitio: <http://www.kengwu.com>
Twitter: <http://www.twitter.com/kengwu> (Novedades)

Director: Axent (Jen-Cheng) Chen
Celular: (011) 15 3077-2770
Teléfono: (03752) 43-4655
E-Mail: axentchen@kengwu.com

Admin.: Meng-Ching Chen
Celular:
E-Mail: admin@kengwu.com



Reglamentos del Alumno

- 1- Sigo los reglamentos de Keng-Wu. Entiendo que la práctica de wushu es para ser mejor persona y no para la formación de un peleador/a. Creo que el valor del wushu en la actualidad es la transformación de técnicas para matar en técnicas para mejorar y salvar vidas.
- 2- Doy soporte a Keng-Wu en sus esfuerzos por la conservación, difusión y actualización del wushu tradicional. Creo que el wushu antiguo debe ser actualizado, abierto y sistematizado.
- 3- Practico las artes marciales para descubrir y desarrollar mis propias habilidades. Soy quien debe que esforzarse para lograr mejoras en mi persona.
- 4- Me gusta el wushu tradicional. Respeto y agradezco a los maestros que me enseñan, pero no idolatro ninguno de ellos. Tampoco creo en los mitos y fantasías para reemplazar los duros entrenamientos, porque wushu es una ciencia y no una religión.
- 5- Entiendo que el aprendizaje viene del maestro a través de la escuela, pero lo más importante es los entrenamientos que vienen de mí. Desde la antigüedad, nadie ha sido bueno aprendiendo, se hace bueno sólo entrenando. Yo no entreno las formas, sino que las uso para entrenar mi cuerpo.
- 6- Quiero entrenar todos los días, llegar temprano a las clases para los precalentamientos y retirar tarde para intercambio de experiencia con los compañeros. Quiero perseguir así el avance personal y el beneficio grupal.
- 7- Atesoro el legado tradicional de Keng-Wu, la enseñanza combinada de formas, aplicaciones y Gong. Aumentando la Esencia para la circulación de la Energía y la generación del Espíritu. No debo apurarme, ni ser complaciente y menos autoengañarme.
- 8- Sigo el avance planificado por el maestro, las demostraciones y correcciones de los instructores y los consejos de los alumnos avanzados. Entiendo que el verdadero avance es volver una y otra vez sobre los mismos materiales y no en aprender nuevas formas.
- 9- Agradezco la forma de enseñanza abierta, justa y pareja de Keng-Wu, Puedo elegir los estilos que me gustan o acordes a mis condiciones y cambiarlos o dejarlos cuando me parezca.
- 10- Estoy de acuerdo de que si hay diferencia entre los principios de Keng-Wu y los míos, o mis condiciones físicas o conductas no pueden adecuarse después de reiteradas advertencias, Keng-Wu puede rechazar mi inscripción al próximo período o recomendarme para otras escuelas para cumplir mis deseos.
- 11- Siempre atesoraré el wushu tradicional y respetaré a los otros practicantes. Entiendo que no existe el mejor estilo, sólo está el mejor practicante.
- 12- Sé que el lugar de entrenamiento está para mi uso y lo mantendré limpio y ordenado.
- 13- Estoy de acuerdo con estos reglamentos. Puedo ofrecer opiniones en cualquier momento para mejorar la enseñanza, promoción y administración del wushu tradicional. Estoy dispuesto a representar Keng-Wu, cuidar de su imagen y mantener sus principios para la promoción del wushu.



Recomendaciones en Clase

- 1- Mantener un estado anímico relajado.
- 2- Usar ropa deportiva, preferentemente de arte marcial. No usar pantalón corto ni pollera.
- 3- Para proteger los pies, utilizar zapatilla. No usar sandalia, alpargatas o zapato con taco.
- 4- Preparar agua para beber. En caso de que la escuela provee agua, traer vaso o recipiente personal.
- 5- Preparar toalla para secar y/o ropa para cambiar o abrigar.
- 6- Después de entrenar, se recomienda secar la transpiración, cambiar de ropa o poner un abrigo rompevientos. No es bueno ponerse frente al ventilador o aire acondicionado antes de secarse.
- 7- Preparar bolígrafo y cuaderno de apunte.
- 8- El entrenamiento es para mejorar la salud. Debe avisar de inmediato al instructor si siente cualquier incomodidad.
- 9- En el período de las mujeres, debe considerar el estado. No forzarse mucho ni hacer trabajos como masajes al vientre o de bajar el Qi (Chi).
- 10- No comer por lo menos media hora antes de empezar.
- 11- Venir 15~30 minutos antes de la clase para hacer precalentamiento.
- 12- Durante la clase, debe reponer el agua del cuerpo. Para beber, se debe hacer con sorbos chicos. Tratar de beber agua a temperatura normal o tibia, no es recomendable agua fría.
- 13- Debe seguir la indicación del instructor durante la clase. Ante cualquier duda, puede discutirlo con el instructor en los descansos o después de la clase.
- 14- No sentarse cuando se encuentra agitado/a. Se recomienda caminar hasta que la respiración vuelva a ser normal.
- 15- El instructor puede modificar la secuencia o contenido de las clases según considere necesario.



Linajes del Maestro

Jiao-Men Chang-Quan - 教門長拳 (Puño Largo Islámico)

→ Chang Bing-Zhang (常秉章) → Han Qing-Tang (韓慶堂) → Adam Hsu (徐紀) → Axent Chen (陳仁政)

Mei-Hua Chang-Quan - 梅花長拳 (Puño Largo Flor de Ciruelo)

→ Sun Mao-Lin (孫茂林) → Han Qing-Tang (韓慶堂) → Adam Hsu (徐紀) → Axent Chen (陳仁政)

Chen-Shi Tai-Ji Quan - 陳式太極拳 (Tai-Ji estilo Chen)

→ Chen Chang-Xing (陳長興) (G14) → Chen Geng-Yun (陳耕耘) (G15) → Chen Yan-Xi (陳延熙) (G16) → Du Yu-Ze (杜毓澤) (G17) → Adam Hsu (徐紀) (G18) → Axent Chen (陳仁政) (G19)

Tai-Zu Chang-Quan - 太祖長拳 (Puño Largo del Emperador)

→ Chang Yao-Ting (張耀庭) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam Hsu (徐紀) → Axent Chen (陳仁政)

Pi-Gua Zhang - 劈掛掌

→ Li Shu-Wen (李書文) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam Hsu (徐紀) → Axent Chen (陳仁政)

Ba-Ji Quan - 八極拳

→ Li Shu-Wen (李書文) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam (徐紀) → Axent Chen (陳仁政)

Ba-Gua Zhang - 八卦掌

Dong Hai-Chuan (董海川) → Yin Fu (殷福) → Gong BAo-Tian (宮寶田) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam Hsu (徐紀) → Axent Chen (陳仁政)

Liu-He Da-Qiang - 六合大槍 (Lanza Grande de Seis Armonías)

→ Li Shu-Wen (李書文) → Liu Yun-Qiao (劉雲樵) → Adam Hsu (徐紀) → Axent Chen (陳仁政)

San-Cai Jian - 三才劍 (Espada de Tres Niveles)

→ Zhu Guo-Fu (朱國福) → Han Qing-Tang (韓慶堂) → Adam Hsu (徐紀) → Axent Chen (陳仁政)



Contenido de las Clases

Clases de Salud y Longevidad (養生功 Yang-Sheng-Gong)

Tema	Contenido
TaiJi estilo Chen	Inicial de 12 técnicas
	LianHuan de 36 técnicas
	LaoJia de 72 técnicas
QiGong (ChiKung)	BaDuanJin
	QiXieGunGun
	YangQiHuanYuan
Otros	PaiDaiGong (auto-masajes), BaGua, Elongaciones, Respiración, ZhanZhuang, etc.

Clases de WuShu Tradicional (傳統武術 Chuan-Tong-Wu-Shu)

Adultos y Niños

Grupo (Cinturón)	Estilos que puede aprender	Armas que puede aprender
Básico (Blanco)	ChangQuan Islámico ChangQuan Flor de Ciruelo ChangQuan del Emperador TaiJi Quan estilo Chen	Sable Espada Miao-Dao (sable de espiga de arroz) Palo de Miao-Dao
Intermedio (Rojo)	BaJiQuan PiGuaZhang	Palo Lanza
Avanzado (Negro)	BaGuaZhang	



Programa de Estudio (WuShu Tradicional)

Grupo (Cinturón)	Nivel	Chang-Quan Islámico	Chang-Quan Flor de Ciruelo	TaiJi estilo Chen	Ba-Ji	Pi-Gua	Ba-Gua	Armas
Ninguno	0	JiBenGong Básico y Lian-Huan-Chuan (連環拳)						
Básico (Blanco)	1	Tan-Tui (彈腿)						
	2	Mai-Fu-Quan (埋伏拳)						
	3	Pao-Quan (礮拳)	Shi-Zi-Tang (十字趟)	Lian-Huan (連環)				Sable Espada
	4	Cha-Quan (查拳)	Mei-Hua Chang-Quan (梅花長拳)	Lao-Jia (老架) Posición baja				MiaoDao Palo de MiaoDao
	5	JiBenGong Intermedio y Lian-Huan-Tui (連環腿)						
Intermedio (Rojo)	6	Tan-Tui con Tuo-Bu (拖步彈腿)	Mai-Fu con Tuo-Bu (拖步埋伏)	Lian-Huan (連環) Acentuado Chan-Si	Ba-Fang Chui (八方捶)	Li-Zhang / Xing-Zhang (立掌 / 行掌)		Palo
	7	Pao-Quan con Tuo-Bu (拖步礮拳)	Shi-Zi-Tang con Tuo-Bu (拖步十字趟)	Lao-Jia (老架) Acentuado Mente	Xiao-Ba-Ji (小八極)	Zhuan-Zhang / Pi-Gua-Jia (轉掌 / 劈掛架)		
	8	Cha-Quan con Tuo-Bu (拖步查拳)	Mei-Hua-Chang Quan con Tuo-Bu (拖步梅花長拳)	Lian-Huan (連環) Cuadrado	Liu-Zhou Toui (六肘頭)	Pi-Gua Jin-Jie (劈掛進階)		
	9	JiBenGong Avanzado, Lian-Huan-Zhang (連環掌)						
Avanzado (Negro)	10	Tan-Tui con Altibajo (起伏彈腿)	Mai-Fu con Altibajo (起伏埋伏)	Lao-Jia (老架) Fa-Jin	Da-Ba-Ji (大八極)	Pi-Gua Zhang (劈掛掌)	Ba-Gua Nei-Xiu Zhang (八卦內修掌)	Lanza
	11	Pao-Quan con Altibajo (起伏礮拳)	Shi-Zi-Tang con Altibajo (起伏十字趟)	Pao-Chui (礮捶)	Liu-Da-Kai (六大開)	Pi-Gua-Jia (劈掛架) Fa-Jin	Ba-Gua Zhang (八卦掌)	
	12	Cha-Quan con Altibajo (起伏查拳)	Mei-Hua-Chang Quan con Altibajo (起伏梅花長拳)	Pao-Chui (礮捶) Acentuado en Fa-Jin	Ba-Da-Shi (八大勢)	Pi-Gua Zhang (劈掛掌) Fa-Jin	Ba-Gua Lian-Huan Zhang (八卦連環掌)	



El nivel 0 (LianHuan Quan) es la etapa de prueba. En esta etapa, el estudiante nuevo puede ver si le gusta la escuela: la forma de enseñanza, contenido de los estilos, lugar, ambiente, maestro, etc. Una vez que el estudiante aprueba esta etapa, significa que se identifica con esta escuela y así comienza su entrenamiento marcial en la categoría Básica.

El nivel 1 (TanTui) y el nivel 2 (MaiFu) son obligatorios para todos los estudiantes y sirven para acostumbrar y reglamentar el cuerpo a los movimientos tradicionales chinos.

TanTui es la primera forma del estilo ChangQuan Islámico y es la ortografía del arte marcial chino. MaiFu es la primera forma del estilo ChangQuan Flor de Ciruelo y sirve para estudiar la gramática del wushu chino.

A partir del nivel 3, el estudiante puede elegir el estilo a seguir entre ChangQuan Islámico, ChangQuan Flor de Ciruelo o TaiJi estilo Chen. También puede acompañar con entrenamiento de armas cortas.

El alumno puede cambiar libremente de estilo con previa discusión con el instructor o maestro.

El nivel 5 (LianHuan Tui) es un filtro para ver si el alumno está capacitado para recibir entrenamientos de la categoría Intermedia.

A partir del nivel 6, el estudiante puede elegir seguir avanzando en el/los estilo/s aprendido/s usando el método tradicional de “tres giros y nueve vueltas” (volviendo a las mismas formas avanzando en profundidad en vez de diversidad) o aprender dos estilos nuevos: BaJi Quan y PiGua Zhang.

También en este nivel el alumno puede optar por entrenamiento de armas largas.

El nivel 9 (LianHuan Zhang) es un filtro para ver si el alumno está capacitado para recibir entrenamientos de la categoría Avanzada.

A partir del nivel 10, el alumno tiene un estilo más para elegir: PaGua Zhang

El niño menor de 13 años no tiene opción de elegir estilos en la categoría Básica (cinturón blanco). Siguen obligatoriamente la combinación de los dos estilos de ChangQuan (Islámico y Flor de Ciruelo) para afianzar bien las bases del arte marcial chino.

La secuencia de aprendizaje sería: TanTui → MaiFu Quan → Pao Quan → ShiZiTang → Cha Quan → MeiHua ChangQuan.

El niño que ingresa a la categoría Intermedia (cinturón rojo), pasa a entrenar con los adultos, sea cual sea su edad.



Exámenes (WuShu Tradicional)

- Los exámenes se realizan, salvo excepciones, en la última semana de cada mes.
- Los exámenes pueden ser solicitados por los alumnos o recomendados por los instructores.
- Se debe abonar el derecho de examen.
- Los examinadores son de una a tres personas, de nivel superior en el mismo estilo que el examinado.
- Los examinadores son designados por el instructor a cargo.
- Las calificaciones son:
 - A: Aprobado superando la expectativa
 - B: Aprobado
 - C: Aprobado con reservas
 - D: Desaprobado con posibilidad de mejorar
 - F: Desaprobado
- La calificación se divide dos tipos: Parciales y General
- Cuando hay una o más calificaciones parciales con "D", entonces la calificación general máxima es "D".
- Cuando hay una o más calificaciones parciales con "F", entonces la calificación general es "F".

Calificación General:

A y B: El alumno pasa a entrenar inmediatamente al nivel siguiente.

C: El alumno debe entrenar un mes más en el mismo nivel para pasar al siguiente nivel. Tiene la posibilidad de rendir de nuevo la próxima semana para levantar esta calificación (puede bajar también) y pasar al siguiente nivel.

D: El alumno debe volver a rendir examen el siguiente mes. El derecho de examen se mantiene.

F: El alumno debe volver a rendir examen. Debe volver a abonar el derecho de examen.

Se entregará el cinturón de acuerdo al avance de nivel.

Los exámenes no son obligatorios a excepción del nivel 0. Se puede seguir aprendiendo a pesar de no haber rendido examen, pero no podrá pasar de categoría (Básica, Intermedia o Avanzada).



Ayudante / Instructor

Uno de los objetivos principales de Keng-Wu es formar instructores calificados para la transmisión correcta del arte marcial chino.

Enseñar no simplemente es la transmisión del conocimiento, sino que incluye la capacidad de adecuar el material, los tiempos, las correcciones, las explicaciones y las demostraciones de acuerdo a la respuesta de cada alumno.

Enseñando se puede aprender mucho y creemos que es parte de la formación de un artista marcial completo. Keng-Wu ofrecerá a sus alumnos todas las posibilidades para capacitarse como un transmisor calificado de conocimientos y técnicas.

Detallamos a continuación los diferentes instructores dentro de la escuela y sus funciones y obligaciones.

Ayudante

- Alumnos del grupo básico a partir del nivel 3.
- Ayuda en la coordinación en las clases
- Puede guiar los JiBenGong del grupo básico.
- Puede asistir en las evaluaciones de los niveles 0, 1 y 2, pero no influye en la calificación.

Instructor

- Alumnos del grupo intermedio (a partir del nivel 6)
- Incluye todas las funciones de un Ayudante y:
- Puede tomar evaluaciones de hasta el nivel 4.
- Puede guiar la clase en la escuela.

Instructor Avanzado

- Alumnos del grupo avanzado (a partir del nivel 10)
- Incluye todas las funciones de un Instructor y:
- Puede tomar evaluaciones de hasta el nivel 8.
- Puede ser designados para representar a la escuela para dar charlas y seminarios.



Zhong-Dao (重道), Zun-Shi (尊師), Ai-Tong-Xue (愛同學)

Cada vez que empezamos y terminamos las clases, hacemos este saludo para recordar que lo más importante no reside en el aprendizaje de las técnicas un estilo sino que está en la formación de una mejor persona.

Zhong-Dao (重道)

El Dao (Tao) por sobre todas las cosas. El Dao (Tao) es el camino, es la ley que rige sobre todas las cosas. Dicho en manera simple, es Dios, sea cual sea la religión.

Zun-Shi (尊師)

Respeto a los maestros. Con “maestros” no nos referimos sólo a los que nos han enseñado, sino también a todos los maestros y ancestros de nuestros y de otros estilos.

Ai-Tong-Xue (愛同學)

Amor a los compañeros. No sólo a los compañeros quienes practican con nosotros, sino a todos los practicantes de otros estilos marciales, sin discriminación.

Xie-Xie Lao-Shi (謝謝老師)

Después de cada clase, nos despedimos del maestro con el saludo tradicional chino, cubrir la palma izquierda sobre el puño derecho y decimos xie-xie (gracias) lao-shi (maestro) para agradecer su esfuerzo en enseñarnos.