



# Circular Nº

FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHAS

## RETIRO MARCIAL DE ARTES INTERNAS



### “Meditación en movimiento”.

DEL 2 AL 4 DE JULIO 2021

#### LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Ciudad Escolar – San Fernando “Madrid”. Carretera vía de servicio Colmenar Viejo Km 12.

#### HORARIO de formación:

Retiro intensivo con 18 horas de trabajo Marcial Teórico / Práctico.

Viernes de 17:30 a 20 h y de 22 a 23 h.

Sábado de 7:30 a 8:30 a 9:30 a 14:00 h – Tarde de 16:00 a 20:00 h y de 22 a 23 h.

Domingo de 9:30 a 14 h.

#### OBJETIVOS:

Desde la Federación Madrileña de Lucha, abogamos por una formación seria, eficiente y de calidad. Entendemos que para la práctica y formación de cualquiera de las distintas “Disciplinas de Luchas” de nuestra federación, debemos hacer hincapié en nuestra obligación, que es la de dotar al alumnado y al profesorado, de unas bases sólidas a través de programas de formación estructurado por Niveles “módulos”, estos cursos están estructurados con la idea y pretensión de formar Cinturones Negros y Entrenadores debidamente cualificados, según la experiencia previa de los practicantes.

La idea general es la de dotarles de conocimientos y herramientas de trabajo formativas, a través de un programa técnico completo y para aquellos practicantes que quieran formarse como futuros instructores y hayan adquirido e interiorizado las técnicas de cada uno de los Niveles.

Al finalizar el curso, los practicantes que hayan superado los niveles de formación, si lo desean, podrán solicitar a la Escuela SONG SHAN “ Club oficial de la F.M.Lucha ” y a través del departamento de S.P.D Taijiquan & Qigong, y S.D.P. Kyusho Dim Mak, la tramitación del título o grado correspondiente.

#### TEMARIO:

##### **Tai Chi Chuan - Taijiquan “Tai Chi Xin Yi”:**

Rutinas y formas de Tai Chi Xin Yi. “Forma de 9 y 24 Movimientos”.

Trabajo sobre la utilidad y conocimiento de los movimientos y su manejo a nivel físico y energético.

Arte Marcial por excelencia, indicado para cualquier persona de cualquier edad y condición física ya que no precisa de fuerza muscular, sino de concentración y relajación.

Es una búsqueda y mejora de cualidades físicas como: agilidad, equilibrio, fuerza, flexibilidad, velocidad, etc.

Es un gran trabajo para desarrollar las capacidades psicomotrices, coordinación, buena estructura corporal, independencia, lateralidad, verticalidad, etc.

En definitiva, controlar nuestro cuerpo como un todo inseparable, atención, concentración, relajación.

### **Kyusho Dim Mak:**

El Kyusho Dim Mak, es el estudio de la Anatomía, la Biomecánica y la Energética de las Artes Marciales a través de la Medicina Tradicional China (M.T.C). Más que un arte marcial en sí, es la propia esencia de las Artes Marciales, se basa en la búsqueda del autocontrol de nuestra mente y cuerpo, de forma que podamos entender nuestro cuerpo y el de los demás

Se podría decir que el Kyusho Dim Mak es el estudio del cuerpo humano con fines no solo Marciales, sino que también como terapia corporal para regular y equilibrar El Qi, la energía vital, haciéndola fluir libremente por nuestro cuerpo.

Técnicas aplicadas a la defensa personal:

El Kiai “sonidos básicos” - Tui Te “atrapes, control y derribos” y Kappo & Kuatsu “reanimaciones”-

### **Chi Kung – Qi Gong “Ba Duan Jing”:**

Serie de ejercicios energéticos para la salud y la longevidad basados en la tradición china; también conocidos como los ocho tesoros. Movimientos estudiados y precisos para recuperar y mejorar nuestro estado de salud.

### **Meditación:**

Iniciación, base del autoconocimiento a través del cuerpo y sus manifestaciones energéticas.

### **Defensa personal aplicada “Tui Shou & San Shou” (Técnicas de combate de las artes marciales internas).**

Técnicas desarrolladas y basadas en el estilo de Tai Chi Xin Yi “Empuje de Manos y Aplicaciones Marciales”.

Técnicas básicas de Chin Na Shu “el arte de atrapar y agarrar en el Taijiquan”.

### **Qi Xi “Armas”:**

Forma y Técnicas de Esgrima China de Tai Chi Jian estilo Xin Yi - Forma de 9 Mov.

Forma y Técnicas de Abanico de Taiji Fan escuela Song Shan - Forma de 9 Mov.

Forma y técnicas de Palo corto “Kali” escuela Song Shan – Forma de 13 Mov.

### **Fundamentos: Medicina Tradicional China “Bioenergética”.**

Conexión de la Medicina Tradicional y de las Artes Marciales.

- El CHI la Energía Vital. (Concepto, diferentes clases, funciones).
- Yin – Yang (Polaridad y descripción).
- Wu Xing (los Cinco Elementos y sus fases).
- Jing Luo (Canales energéticos).

“Estudio de los puntos más usuales en la práctica de las Artes Marciales”.

### **Vestimenta y material a traer por los participantes:**

Todos los participantes podrán asistir con uniformes de sus estilos o en chándal.

El blanco es el color recomendado.

La indumentaria en caso de no disponerla puedes adquirirla previa petición a la Escuela Song Shan.

Los asistentes deberán traer espadas, palos cortos y abanicos para la práctica, en caso de no disponer de las armas, la Escuela Tradicional Song Shan, las pondrá a disposición de los participantes (previa petición).

PRECIO	FEDERADOS	NO FEDERADOS.
<b><u>OPCION A:</u></b>		
RETIRO COMPLETO: CURSO Y ALOJAMIENTO CON PENSION COMPLETA.	160 €	180 €
<b><u>OPCION B:</u></b>		
RETIRO COMPLETO SIN ALOJAMIENTO INCLUYE COMIDA DEL SÁBADO.	80 €	100 €
<b><u>OPCION C:</u></b>		
SABADO COMPLETO INCLUYE COMIDA	60 €	80 €
LICENCIA ADULTO	54 €	
LICENCIA ENTRENADOR	80 €	

**Todas las opciones incluyen diploma de asistencia.**

**Tasas de exámenes no incluidas** “consultar para cada Título/Grado”.

**El curso será impartido por:**

Maestro: Julio Pérez Rivero

Maestro: Andrés Hernández

Entrenador Nacional N III: José Salvador Antúnez Caracena.

Entrenador Nacional N III: Miguel Aguilera Pérez.

Entrenador Nacional N I. Elena Lozano Belmonte.

Todos aquellos federados que acrediten la posesión de Cinturón Negro en cualquiera de las disciplinas de la F.M.Lucha podrán solicitar el diploma de (Nivel Básico en Taijiquan – Qigong – Kyusho Dim Mak).

(la organización proporcionará la documentación adecuada para complementar la validez de dicho diploma).

Se recomienda la asistencia a este seminario a todos los practicantes de cualquier disciplina marcial, dada su relación directa con todas las Artes Marciales y técnicas de Lucha, no importa el conocimiento de este trabajo ya que está estructurado para todos los niveles. Nos aportará una metodología y forma de entrenamiento, de forma que nos haga comprender nuestras habilidades y la percepción Físico / Mental de las Artes Marciales.

**Inscripciones:**

**Abierto plazo de inscripción del 26 de al 20 de Junio 2021**

**Song Shan:** Centro Tradicional de Artes Orientales. Paraguay N° 9 Leganés (Madrid).

Coordinadora: **Elena Lozano Belmonte**

En el teléfono: **641 35 88 77**

En el correo [infosongshan@gmail.com](mailto:infosongshan@gmail.com)

Plazas limitadas, hasta agotar plazas, riguroso orden de inscripción.

**Normas y protocolo para el curso:**

Debido a las especiales circunstancias que atravesamos debido al COVID – 19, contamos con un protocolo de seguridad específico que se detallará y entregará a cada participante una vez realizada la preinscripción.

Para la preinscripción se tendrá que abonar el 50 % del precio total del curso.

También se puede abonar el curso completo, y será en efectivo o mediante ingreso bancario en la siguiente cuenta: IBAN: **ES76 0182 1641 600201575758** “BBVA”. Titular. Laura Bermejo González

El resto en efectivo, antes del comienzo del curso.

**Importante:** la reserva de plaza no será efectiva hasta que no se reciba el justificante del ingreso que se tendrá que mandar con los siguientes datos: nombre y apellidos del participante y nombre del curso para el cual hace la reserva en la siguiente dirección de email: **Email: [infosongshan@gmail.com](mailto:infosongshan@gmail.com)**

Por circunstancias personales y debidamente justificadas, se podrá cancelar la reserva de plaza del curso antes de 48 horas del comienzo del mismo; transcurrido ese tiempo, supondrá la pérdida de la reserva. En caso de estar todas las plazas cubiertas o por cualquier motivo ajeno a la Organización y o Federación, se tuviera que cancelar el curso, se informará a la mayor brevedad posible, por los medios disponibles a nuestro alcance y se devolverán todos los depósitos realizados sin ningún coste para los interesados.

Ven a conocer y a practicar estas técnicas orientales milenarias, cultivar sus beneficios terapéuticos, incrementar la vitalidad y el rendimiento tanto físico como mental y su efectividad marcial.

**El Arte Supremo o Boxeo de las Sombras.****¡¡¡Te sorprenderá!!!**

La organización se reserva el cambio de horario de las distintas actividades.

La organización proporcionará el temario de trabajo de todo el curso.