

武 Escuela Superior
WUDAO
塞拉托武术学校

CURSO DE

WUSHU DE
WUDANG

EL **XUAN**
GUERRERO
OSCURO **WU**

玄武

Del 20 al 22 de septiembre
Valle de Iruelas - Ávila

620 722 264

wudao.es

@escuelawudao

ÍNDICE

3

Xuan Wu, el Guerrero Oscuro

4

Gui Xing, el Qi Gong de la Tortuga

5

El Arte de la Caligrafía China

6

Horario Completo

7

El Valle de Iruelas: Paraíso Natural

8

Instalaciones

9

Cómo llegar

10

Precio / Más Información y Reservas

XUAN WU, EL GUERRERO OSCURO

El Boxeo de **Xuan Wu**, también llamado **El Guerrero Oscuro**, es un estilo de boxeo interno (**Neijiaquan**) de las montañas de Wudang que combina movimientos y técnicas de los tres estilos internos principales: **Xingyi**, **Bagua** y **Taiji**. Es una de las formas enseñadas por los maestros taoístas más tradicionales al ahondar en el trabajo de las fuerzas de Yin y Yang, por lo que la forma de Xuan Wu también es conocida como **Liang Yi Quan**. De este modo, diferenciando el Yin y el Yang, el practicante adquiere el control sobre la generación de energía explosiva (**Fajin**), alcanzando la perfecta armonía entre lo duro y lo suave al tiempo que obtiene una mayor comprensión de las aplicaciones marciales, así como beneficios para la salud asociados al control de la respiración y la alta concentración, propios del Neijiaquan.

En la cultura taoísta, Xuan Wu es representado en la astrología china como una de las **Cuatro Mansiones Principales** (equivalentes a los cuatro puntos cardinales). Así, mientras que al **Sur** se encuentra el **Pájaro Rojo**, al **Este** el **Dragón Verdiazul** y al **Oeste** el **Tigre Blanco**, Xuan Wu es el símbolo del **Norte**, representado por la imagen de **una Tortuga y una Serpiente de color negro**, criaturas espirituales que simbolizan la longevidad. Esta apariencia es la que le otorga a Xuan Wu la imagen de Guerrero Oscuro.

GUI XING, EL QI GONG DE LA TORTUGA

El **Qi Gong de la Tortuga** (Gui Xing, 龟形) es uno de los cinco animales que conforman el **Qi Gong de los Cinco Animales de Wudang** (Wudang Wuxing Qigong, 武当五形功) junto a la Grulla, la Serpiente, el Tigre y el Dragón. En la cultura tradicional china, la Tortuga, además de ser una de las representaciones de **Xuan Wu**, es considerada una criatura espiritual con unas características muy particulares como son la calma, la tranquilidad, la sabiduría o la longevidad.

En este antiguo ejercicio taoísta, perteneciente al **Agua** dentro de lo que se conoce como **Los Cinco Elementos**, se llevan a cabo prácticas de ejercicios de conservación de la salud que fortalece los riñones y buscan obtener un cuerpo suave y flexible, como el de un niño, al tiempo que retrasan el envejecimiento.



EL ARTE DE LA CALIGRAFÍA CHINA

Cuenta la leyenda que **Cāngjié** (倉頡), quien era ministro del famoso **Emperador Amarillo**, inventó la escritura china observando huellas de animales esparcidas por el lodo. Al querer representar un caracter para todas las cosas, empezó a observar con atención todo su alrededor, creando así el inicio de la caligrafía china.

Dejando a un lado las leyendas, el **hànzì** (漢字), que literalmente significa “caracter han”, asocia la creación y desarrollo de este arte a la etnia han, de ahí su nombre. La evidencia confirmada más antigua de la escritura china descubierta hasta ahora es el cuerpo de inscripciones talladas en vasijas de bronce y huesos oraculares de finales de la **dinastía Shang**. El más antiguo de ellos data del año 1200 a. C.

En este pequeño taller vamos a practicar con pincel y tinta china la manera adecuada de escribir trazos, cómo agarrar y mover el pincel, de qué forma limpiar correctamente las cerdas, etc.

Además, nos llevaremos de recuerdo la creación que hayamos realizado.

玄武



HORARIO COMPLETO

VIERNES 20

Comienzo del curso y recepción de los participantes - **18:00**

Cena - **20:30**

Película tematizada - **22:00**

SÁBADO 21

08:00 - Qi Gong de los Cinco Animales

09:00 - Desayuno

10:30 - Forma de Xuan Wu: Primera parte

14:00 - Comida

16:00 - Taller de Caligrafía China

17:30 - Forma de Xuan Wu: Segunda parte

20:30 - Duchas y Tiempo Libre

21:30 - Cena

23:00 - Actividad Sorpresa



DOMINGO 22

Qi Gong de los Cinco Animales - **08:00**

Desayuno - **09:00**

Forma de Xuan Wu: Repaso y perfeccionamiento - **10:30**

Comida - **14:00**

Fin del curso y despedida - **16:30**

EL VALLE DE IRUELAS: PARAÍSO NATURAL

El poblado de **Las Cruceas**, donde nos alojaremos, se construyó en los años 50 del siglo pasado para albergar a los trabajadores de las fábricas de madera y resina del **Valle de Iruelas**.

El fin de la producción de las fábricas permitió acometer una reconversión del poblado de Las Cruceas y de la infraestructura industrial anexa en un proyecto de ecoturismo; el **Núcleo de Turismo Rural Valle de Iruelas**. Un total de **37 casas** en la Reserva Natural del Valle de Iruelas (Sierra de Gredos) y en las playas del Embalse de El Burguillo de uno, dos, tres y cuatro dormitorios.

El Valle de Iruelas se declaró en 1991 **Zona de Especial Protección para las Aves** (ZEPA), EN 1997 **Reserva Natural** y en el 2000 **Lugar de Importancia Comunitaria** (LIC).

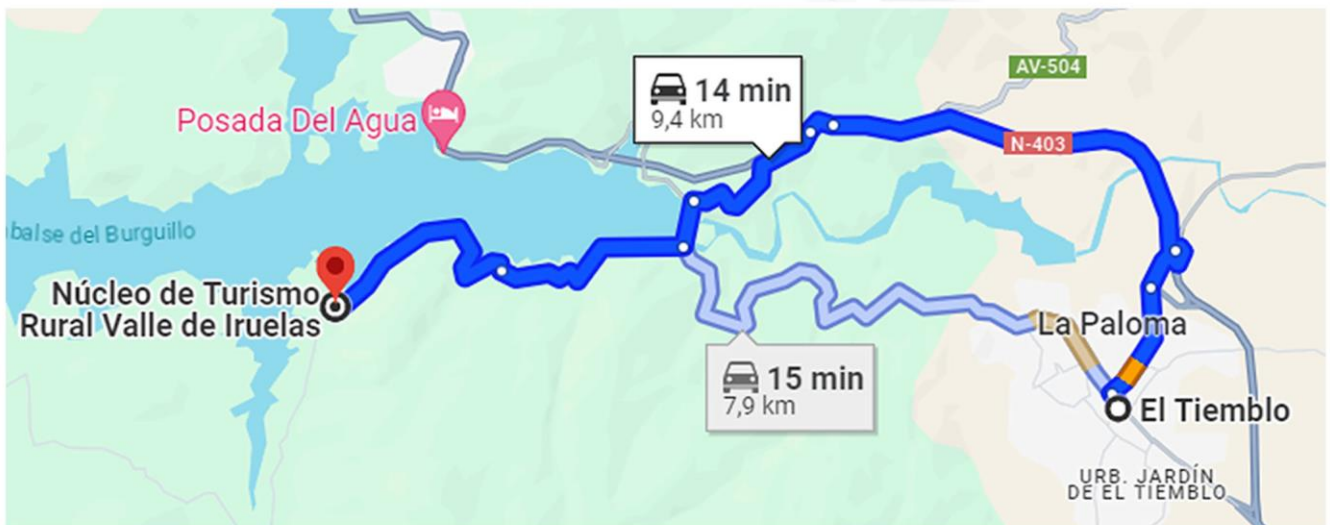
Fauna: Más de **200 especies de vertebrados** y un sinfín de invertebrados. A destacar las **150 especies de aves** que pueden observarse en el valle, entre ellas el Buitre negro y el Águila imperial.

Vegetación: Unas **600 especies y subespecies vegetales**.

INSTALACIONES



CÓMO LLEGAR



Las Cruceras (Ávila). Reserva Natural Valle de Iruelas.
Sierra de Gredos. Embalse del Burguillo.
A 98 km de Madrid y 42 km de Ávila



Desde **El Tiemblo**, incorpórate a la **N-403** dirección **Ávila**
Toma la salida hacia **Valle de Iruelas**, por la **AV-504**
Cuando llegues a la **presa del Burguillo**, gira a la izquierda
Mantente a la derecha, bordeando el embalse, hasta llegar al
Núcleo de Turismo Rural Valle de Iruelas



PRECIO

180 €

Todo incluido

(Alojamiento, pensión completa, materiales de caligrafía...)

MÁS INFORMACIÓN
Y RESERVAS



620 722 264

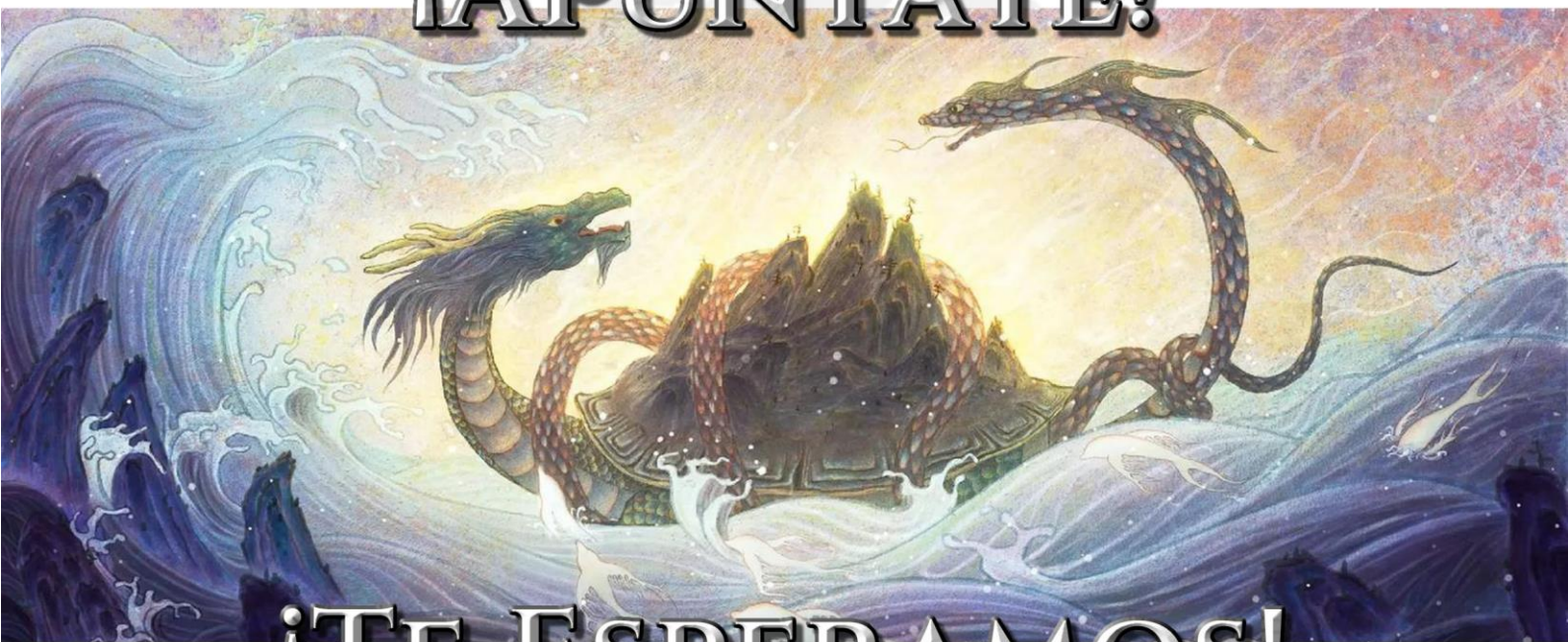


www.wudao.es



@escuelawudao

¡APÚNTATE!



¡TE ESPERAMOS!