

Oviedo sport con wushu, taichí, chikung y atención terapéutica china. RESUMEN.

En el **Gimnasio Oviedo Sport** se practica **Wushu** (artes marciales chinas) y muchas de sus modalidades y estilos como el **taichí**, así como **chikung y atención terapéutica china**. Impartido por el profesor Eloy Niño (30 años de wushu, Entrenador nacional, 5º dan, deportista de alto nivel, con 5 medallas mundiales), y con otros profesores, estudiantes destacados como Alba Niño (20 años de wushu, Entrenadora nacional, 4º dan, deportista de alto nivel, con 1 medalla mundial y 6 europeas), con maestros destacados en España y China.



El **Wushu** es un deporte asociado a la Federación de Judo, de Asturias y de España, que dependen del Consejo Superior de Deportes (CSD), y de la International Wushu Federation (IWUF), con su respaldo oficial, legalidad, prestigio, seguro deportivo, garantía de grados, cinturones y titulaciones de profesores y árbitros, acceso a actividades y campeonatos nacionales e internacionales, con posibilidad de reconocimiento de deportista de alto nivel, así como los programas de calidad para las distintas **modalidades: moderno** (norte, sur, taichí y sanda) y **tradicional** (varios estilos como taichí yang, wudang, hungar, shaolin), **formas** (de puño o con armas, individual o grupos) y **combates**. Además de las clases hay **otras actividades** como cursos intensivos, reciclajes, exámenes, exhibiciones, campeonatos autonómicos, nacionales, europeos y mundiales, Galas federativas y del Principado de reconocimiento de medallistas nacionales e internacionales (europeos y mundiales) y Deportistas de alto nivel.



El **Taichi** es el estilo de wushu de la esencia suprema, hay taichí **moderno** (puño y espada) y **tradicional** yang (de puño, espada, sable, abanico, palo), con sus fundamentos, formas, aplicaciones marciales y de salud, y combate de empuje de manos (tuishou de pies fijos o móviles). Es el equilibrio entre el yin y el yang, fuerzas opuestas y complementarias, se dice que es interno porque predomina el trabajo de la mente (intención) y de todo el cuerpo en armonía. Es patrimonio mundial de la humanidad. Hay clases adaptadas a mayores.



El **chikung** (qigong) es una gimnasia china suave y completa para la salud, con ejercicios físicos, respiratorios y mentales, meditación, posturas estáticas, movimientos lentos y coordinados de chikung de salud, moderno y tradicional. El taichí es un chikung equilibrado.



Las **terapias chinas** de salud son automasajes, acupuntura y moxa, ejercicios físicos como taichí y chikung, costumbres saludables, ejercicios respiratorios y mentales, y de mejora de rendimientos y recuperación de lesiones y dolencias comunes.



¿Quieres probar?

1.- WUSHU: clases: martes y jueves, 8 a 9 p.m., sábados 10-12 am., muchos fines. Otras actividades como exámenes, campeonatos, exhibiciones, cursos, etc.

2.- TAICHI: clases de lunes a jueves de 9 a 10 pm. En wushu también se hace taichí.

3.- CHIKUNG: clases martes y jueves de 6:15 a 7 pm. Gimnasia china para la salud.

4.- TERAPIAS CHINAS: atención terapéutica lunes y miércoles de 7:30 a 9, martes y jueves de 7 a 8, viernes de 7:30 a 10, fines previa solicitud.

Oviedo sport con wushu, taichí, chikung y atención terapéutica china.

El **gimnasio Oviedo Sport**, club Vsport, está en C/ Augusto Junquera 10, Oviedo, Asturias, España.

Entre sus actividades se pueden practicar **wushu, taichí, chikung, y atención terapéutica china**, que se vienen realizando desde el año 2.000. El **profesor** es Eloy Niño (Responsable del Departamento de Wushu de la Federación asturiana de judo y DA, Maestro entrenador nacional de wushu, 5º dan, árbitro nacional y europeo, deportista de alto nivel, 5 medallas mundiales, más de 30 años de práctica, 10 años estudiando en China los veranos, doctor en acupuntura, entrenador nacional de defensa personal, monitor de defensa personal policial, entrenador personal, ha formado a 10 deportistas de alto nivel (Alba, Artu, Ivan, Cris y Bea aun siguen con nosotros), unos 50 medallistas de Asturias, España, Europa y Mundial. **Destaca Alba Niño**, deportista de alto nivel, con 1 medalla mundial y 6 europeas, campeona de España desde hace 10 años, en varias modalidades tanto de formas como combates, con más de 100 medallas, entrenadora nacional, 4º dan, 8 veranos en China (estudiando en universidades de Beijing y Shanghái, y en escuelas tradicionales de Shaolin, Wudang, Lishuei, Hebei), con profesores como: Víctor Vall, Eloy, Galván, Serrato (Madrid), ZhuDong (Shanghái), Yang Li (Beijing), Fusheng Yuan y Fu QingQuan (Taichi yang), Shideyang (Shaolin), YuanXiuGang (Wudang), YuJun (Lishuei), Zhuangkaijun (Taiwan), diplomada en masaje chino, graduada en Ciencias del deporte y en psicología, doctorando en Ciencias del deporte. Es importante para una práctica de calidad, entrenar una actividad federada, en local homologado, con profes titulados y colegiados, del más alto nivel deportivo y personal, en un ambiente seguro y familiar.

1Fotos: Viti y Alba/ Viti, Alba y Eloy/ Viti y MasterYuan/Galvan/ Serrato/ ZhuDong/ YangLi/ FuShenyuan/ Fuqingquan/ Master Yuan/ Shideyang/ YuLun/ Zhuangkaijun.



2Fotos: Alba en Gala de Judo y DA con Viti y ShuTaira/Alba y Eloy medallistas mundiales/ Pudiums Alba campeona europea y nacional.



1.- WUSHU: clases: martes y jueves, 8 a 9 p.m., sábados 10-12 am., muchos fines.

Wushu se traduce como **artes marciales chinas**, así, en plural, con la riqueza de variedad de estilos. También puede llamarse Kungfu (que en realidad significa experto), especialmente aplicado al wushu tradicional. El wushu **incluye todos los estilos** de artes marciales chinas, tanto modernos como tradicionales, internos o externos, de puño o con armas, formas o combates, por tanto incluye al taichí (taijiquan) e todas sus modalidades.

El **ideograma** chino de wu-shu: expresa una lanza (que representa las armas de la guerra) y la intención de desviarla, se interpreta como el arte marcial de evitar la pelea.

Wushu es un **deporte asociado a la Real Federación española de judo y deportes asociados (RFEJYDA)**, (a través de las federaciones autonómicas como la Federación de Judo y deportes asociados del Principado de Asturias –FAJYDA-). Dependen del Consejo Superior de Deportes (CSD), del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, del Gobierno de España (y la Consejería de Educación y Cultura del Gobierno del Principado de Asturias). También depende de International Wushu Federation (IWUF), que dan el **respaldo oficial, legalidad, prestigio, transparencia, seguro deportivo, garantía de grados, cinturones y titulaciones de profesores y árbitros, acceso a actividades y campeonatos nacionales e internacionales, con posibilidad de reconocimiento de deportista de alto nivel.**

3Fotos logos OviedoSport, Asociación Yin Yang Asturias, Federaciones de judo de Asturias y España, e Internacional, Consejo superior de deportes.



El **Objetivo principal** del Wushu es la formación integral de la persona, para aplicarla en competiciones deportivas, y en la vida cotidiana, mediante la adquisición de valores personales y sociales, y hábitos saludables.

El Wushu es un **deporte** divertido y espectacular, que trabaja el cuerpo y la mente, muy completo, variado y educativo, que se adapta a todo tipo de personas de cualquier edad (infantil 7-10, cadete 11-14, Junior 15-17, adulto >18, senior >40), sexo y condición. Es un arte marcial milenario, con eficaz defensa personal (que se basa en la idea de evitar la pelea con los demás, de ser una pelea con uno mismo para superarse y mejorar, canalizar la agresividad natural como un juego deportivo, con su código ético y normas, en ambiente sano, seguro y fraternal). Wushu incluye **aspectos** como: entretenimiento y relación, salud y vitalidad, valores éticos y deportivos, ejercicios físicos y mentales, arte y ciencia, deporte recreativo y de competición, defensa personal eficaz, femenina, policial, desarrollo personal integral y filosofía de vida hacia la salud y convivencia respetuosa, responsable y colaboradora, y cuidado de la naturaleza.

Programas de formación:

- exámenes de paso de grado: cinturones blanco, amarillo, verde, azul y marrón,
- exámenes de cinturones negros: 1 a 10 dan, mediante tribunal de 3 maestros.
- exámenes de profesores: Monitor, instructor (Nivel 1), Entrenador regional, profesor (Nivel 2) y Entrenador Nacional, maestro (Nivel 3),
- exámenes de árbitros: Oficial de Organización, Juez árbitro, Árbitro autonómico y Árbitro nacional, Juez europeo e internacional.

El **programa** de wushu comprende la teoría y práctica, ética y protocolos, fundamentos, ejercicios esenciales, formas (taolu) de diferentes estilos y modalidades, combates (sanda, qingda, tuishou), aplicaciones (marciales –golpes, agarres y zafaduras, luxaciones y controles –chinna-, proyecciones –shuaijiao-, puntos de disfunción, contras, etc., y de salud –para mejorar el estado general y rendimiento deportivo, y para prever y tratar lesiones y dolencias comunes-), y defensa personal, que permita obtener una estrategia, adaptada a cada situación, utilizando nuestras mejores armas, como son la sonrisa, dialogo, razonamiento, sentido común, y la legislación vigente, para resolver situaciones difíciles.

Se trabajan los **estilos** de wushu:

A.- Formas (taolu)

1.- Moderno (simplificado, estandarizado, deportivo): con ejercicios de dificultad (nandu), patadas en salto y giro, acrobacias, etc. Individual, por parejas (duilian), grupo (jiti), en categorías masculina y femenina. Actualmente en wushu moderno se usan **formas estandarizadas** de competición (tercer set con ejercicios de dificultad –nandu-), o formas **libres** opcionales con nandu a presentar previamente y movimientos obligatorios, en taichi con música. Todas deben ajustarse a tiempos marcados por los jueces del campeonato.

A.- Norte (changquan), para distancia larga, con movimientos largos y fluidos, golpes sonoros, patadas altas, saltos, giros y acrobacias, en distancia larga. Mano vacía (Chanquan), Palo (Gunshu), Sable (Daoshu), Espada (Jianshu), Lanza (Qiangshu).

4Fotos de formas de norte: puño, palo, sable, espada, lanza



B.- Sur (nanquan), para distancia media, con movimientos explosivos y contundentes, con gritos y golpes, sobretodo de puños, y patadas, en distancia corta. Mano vacía (Nanquan), Palo (Nangun), Sable(Nandao).

5Fotos de formas de sur: puño, palo, sable



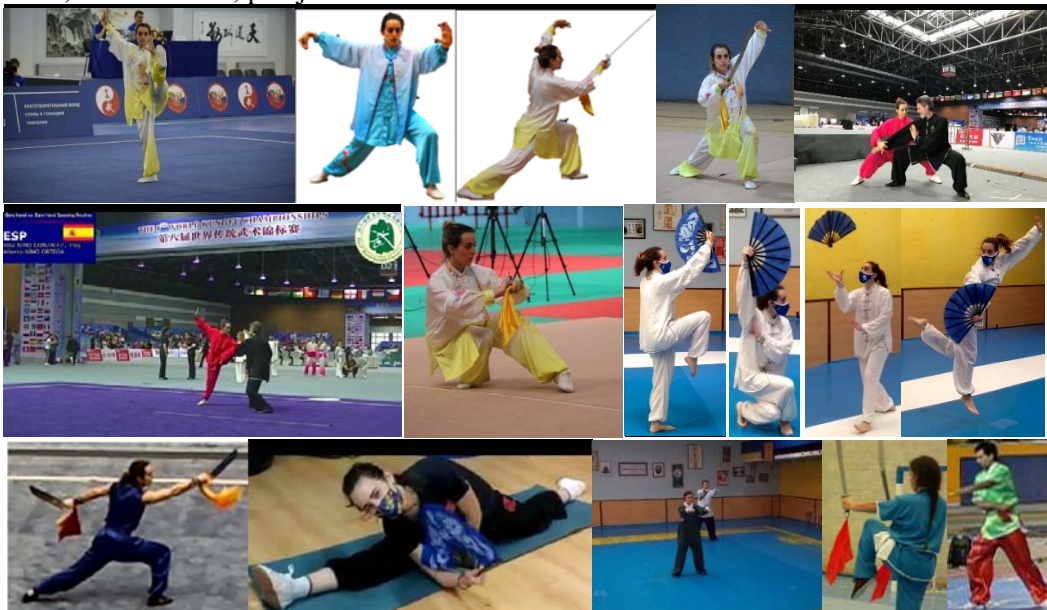
C.- Taichi (taijiquan), para distancia de contacto, con movimientos relajados, lentos, continuos, generalmente suave y circular, acompasado de la respiración, y con la atención concentrada, con trabajo interno que se aprecia, tanto físico de la estructura como mental. Mano vacía (Taijiquan), Espada(taijijian), Abanico (taijishan) en juveniles.

6Fotos de formas de taichí moderno: puño y espada, y por parejas o duilian



2.- Wushu Tradicional (kungfu) (incluido en el libro de estilos de china): con estilos externos (con predominio de movimientos rápidos): **hunggar** de puño y sus armas, dobles cuchillos mariposa, como internos (con más intención y trabajo del cuerpo y movimientos lentos o explosivos) como **taichí yang** (de puño –taijiqian- y sus armas: palo –taijigun-, espada –taijijian-, sable –taijidao-, abanico –taijishan-, lanza –taijiqiang-individual o por parejas –duilian- y grupos –jiti-) y wudang, como de espectáculo de leones y dragones (forma de combinar arte marcial con artes de música, danza y circo, los leones están formados por dos personas -una en la cabeza y la otra en la cola-. Y el dragón es portado en lo alto, mediante palos, por 5 personas.

7Fotos de formas de tradicional: taichí yang puño, sable, espada, abanico, taichí de wudang, doble sable, doble cadena, parejas



Armas cortas:

El **sable** es ligeramente curvado, ancho, fuerte y contundente, corta por un solo lado, mediante golpe, son típicos los giros desviantes sobre la cabeza y cortes potentes. Lo usaban los guerreros más fuertes en las distancias medias y cortas. El sable de sur es aún más ancho y fuerte que el de norte. El sable de sur es más ancho y potente que el de norte.

La **espada** es recta, elegante y sutil, se apoya y pincha o corta por ambos lados, al tiempo que desvía o bloquea, con gestos rápidos y precisos, ayudados de la muñeca. La usaban guerreros hábiles, personajes ilustres, mujeres, etc., en las distancias medias y cortas.

El **abanico** es delicado pero sorprendente, al plegarse o replegarse, consigue desviar la atención, desviar ataques y golpear, bien plegado como abierto. Todos llevaban un abanico, que además de aliviar el calor, servía de defensa personal, en las distancias medias y cortas, no se suelen arrojar estas armas al enemigo, sino soltarlas para atacar o despistar, atacar y volverlas a coger.

Armas largas:

El **palo** es sencillo, fuerte y útil para la distancia larga, sirve para desviar y golpear con la punta, parte central y cantonera. Lo usaban los labradores del campo. El palo de sur es más grueso y potente que el de norte.

La **lanza** es el arma más representativa de los guerreros chinos, pues reúne las características del palo largo con las de la espada, al cortar la punta.

Los estilos de wushu tienen **características comunes** (origen chino, fundamentos, posiciones, transmisión de fuerza, ataque-defensa, marcial-salud) y **específicas** del estilo (movimientos propios, adaptaciones a la distancia, gritos en sur, golpes sonoros en norte, lentitud y suavidad en taichí, etc.)

B.-Combates

Moderno: contacto pleno o a kao (sanda: con protecciones, guantes de 280 gr. 3 Asaltos de 2 minutos, 1 de descanso, si gana 2 ya gana el combate. Puntúa más: Golpes de kao de puño y pierna a zonas permitidas, claras proyecciones, salidas de plataforma). Semicontacto (qingda: golpes al 20%, con retorno, no directo a cara).

8Fotos de combates de moderno: sanda y qinda



Tradicional: combate de taichi (empuje de manos –tuishou- de pies quietos o móviles) mantener contacto, empujar, desequilibrar, no agarrar, golpear, luxar.

9Fotos de combate tradicional, empuje de manos (tuishou) fijo y móvil



La **metodología de enseñanza-aprendizaje** del wushu es doble, al combinar el método occidental (Universitario, científico) con el tradicional (escuelas tradicionales, artístico, marcial), se aprende jugando en ambiente sano. Se usan métodos de estudio solo, con compañero, en desplazamiento, combinaciones y circuitos, estrategias y contraataques, mediante repeticiones motivadas, combates condicionados. Se trabaja la base y los ejercicios previos a los elementos de dificultad. Mediante la observación y descubrimiento, explicación práctica, repetición motivada. Método personal, progresivo, facilitando las adaptaciones, potenciando las habilidades y controlando las limitaciones.

Otras Actividades de wushu: además de las clases, hay cursos intensivos, reciclajes, exámenes, exhibiciones, campeonatos autonómicos, nacionales, europeos y mundiales, Galas federativas y del Principado de reconocimiento de medallistas nacionales e internacionales (europeos y mundiales). Deportistas de alto rendimiento y Deportistas de alto nivel del CSD. Deportistas de alto rendimiento del Principado. El Wushu tiene carta Olímpica desde 2002, y está a la espera de ser incluido en los Juegos Olímpicos. El COI (Comité Olímpico Internacional) ha anunciado que el Wushu ha sido incluido como deporte adicional en los Juegos Olímpicos de la Juventud de Verano Dakar-2022.

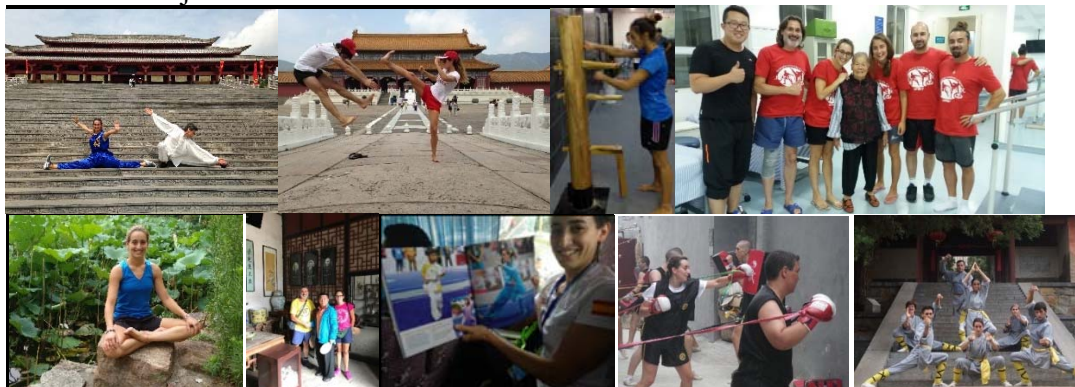
10Fotos de clases de wushu: infantil, adultos, taichí, on-line.



11Fotos de otras actividades de wushu: exhibiciones



12 Fotos de viajes a China



2.- TAICHI: clases de lunes a jueves de 9 a 10 pm. En wushu también se hace taichí.

Tai jiquan se traduce como: TAI (grande, supremo, fundamental), JI (principio, esencia), TAI CHI: principio fundamental, QUAN (puño, estilo de wushu), TAI CHI CHUAN (taijiquan, estilo de wushu del principio fundamental, de la esencia suprema. El chi de taiji (esencia) no es el mismo que el de chikung (qigong): energía. Se le ha llamado: lucha contra la sombra, contra uno mismo para superarse. Meditación en movimiento. Armonía en movimiento. Aguja entre algodones. Antes se llamaba mianquan (puño de algodón). El taichí ha sido declarado por la UNESCO, en diciembre de 2020, **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**.

El taichí (taijiquan) es un **estilo de wushu** (artes marciales chinas), separamos las clases por adaptación a los estudiantes, al ser una gimnasia suave y completa, especialmente apta para personas mayores, pero en realidad, el taichí es wushu, no es independiente. Puede verse lo escrito en wushu. En **moderno** la **forma más popular** es de 24 movimientos de puño y de 32 movimientos de espada. Además son de **competición** las formas de 42 de puño y espada, que son el primer set, actualmente está el **tercer set** de competición de puño y espada, o formas **libres** de puño o espada con nandu y música. En **tradicional** se emplean las formas de cada estilo de taichi de puño y sus armas: palo, sable, espada, abanico, lanza, kuantao, etc. En taichi yang usamos puño de 28, sable de 13, espada de 52, abanico de 72. Todas deben ajustarse a tiempos marcados por los jueces del campeonato. Es una eficaz **defensa personal** para la mujer.

El taichí es un **chikung** yin yang, como se puede ver en el apartado de chikung.

En la filosofía china y taoísmo, el taichí es **yin yang**, naturaleza, puede verse lo escrito en el apartado de medicina china y sus aplicaciones al wushu.

Es un estilo de wushu **interno**, con prioridad de aspectos mentales, como la intención y la atención, y predominio de movimientos coordinados de todo el cuerpo, con origen en el tronco, que transmite las fuerzas a los brazos. Otros estilos internos son Bagua, Xingji.

Hay 5 diferentes **estilos de Tai ChiChuan** (taijiquan), con las mismas energías internas, pero algunos movimientos externos tienen diferencias. Chen (creado por ChenWanting), Yang (Yang Luchan), Wu / Hao (WuYuxiang), Wu (WuJianQuan o WuQuanyu), Sun (Sun Lu Tang).

La **línea generacional** de taichí yang tradicional que seguimos es: YANG LU CHAN, (1799-1872), YANG CHEN FU, FU ZHONG WEN (1903-1994), FU SHENG YUAN (1931-2017, hijo de Fu ZhongWen, y de ZouKueiCheng (hija de Yang Zou Yuan, nieta de Yang ChienHou, bisnieta de Yang Lu Chan, y sobrina de Yang Chen-Fu, Fu es tataranieta de Yang Lu Chan (5ª generación). FU QING QUAN (James, 1971).

Características del taichí: consciente (atento), acompasado de respiración, lento (puede ser rápido y explosivo) para mantener la atención respiración, precisión, circular (puede ser recto), relajado (es tensar y relajar), músculo elástico (aprovecha inercias y palancas), control nervioso (activar más fibras) más que volumen muscular, de pie para fortalecer piernas, espalda y eje, sin inclinar a lados ni atrás, hay ejercicios no simétricos (grulla. Aguja, nubes) pues los órganos internos no lo son, solo o parejas en empuje de manos, con el propio peso o peso del compañero al levantar, tirar o empujar.

El taichí se hace **lento** para hacerlo más consciente, como una meditación, con mayor autocontrol, intención, intuición, adaptación, acompañarlo con la respiración, atención en el centro, escucha del oponente, en calma, en tensar y relajar, equilibrio entre antagonistas, trabaja y mejora el sistema nervioso, equilibra fuerza de músculos elásticos (aprovecha inercias y palancas, mayor en piernas y tronco) sobre estructura estable, mejora propiocepción, aumenta rendimiento deportivo, coordina cuerpo, mente y respiración, equilibra la energía de gasto y absorción, mejora la precisión y amplitud del gesto, al ser consciente de sus aplicaciones marciales y de salud, mejora movimiento rápido y explosivo, con peso se gana más músculo, más seguro, menos riesgo de lesiones, facilita el aprendizaje, más accesible a todos, mejora salud, regula las ondas cerebrales alfa, mejora funciones nerviosa, respiratoria, circulatoria (sanguínea, linfática, endocrina, nerviosa, intersticial), digestiva, metabólica, excretora, inmunitario, etc.

La **fuerza interna** es la generada con la intención (mirada firme y ligera inclinación adelante), creada en la cintura (referencia de movimiento), generada hacia las piernas y rebota en el suelo y sube hacia cadera y espalda y llega a brazos, manos y dedos (extendidos), se basa en la postura alineada, estructura estable sobre la que se puede construir, interviene todo el cuerpo y mente. La fuerza bruta (li) es física, la fuerza interna (jin) es completa. Hay varios tipos: de adherencia, de escucha, de absorción, de conducción, de empuje, de tirar, de neutralizar, explosiva (fa jin). Se basa en los principios de vencer movimiento con quietud (mente en calma), la fuerza con la habilidad técnica, duro con suave (usa su fuerza), rápido con lento (ahorro y precisión).

13 fuerzas de taichi (shi san shi):

4 LADOS(si zheng): Rechazar (Péng)/Tirar abajo atrás (Lù)/Empujar (Ji)/Presionar (Àn)

4 ESQUINAS(si yu): Tirar abajo (Cǎi)/Separar (Liè)/Codo (Zhǒu)/Hombro (Kào)

5 PASOS(wǔbù, bu fa): Avanzar (Jinbù)/Retroceder (Tùibù)/Mirar a la izquierda (zuo pan)/Mirar a la derecha (Yòupàn)/Equilibrio central (Zhōngdìng)

10 principios: 1 cabeza y espalda vertical, 2 pecho relajado, espalda redonda, 3 cintura libre para girar sobre cadera fija, 4 peso principal del eje sobre una sola pierna, 5 bajar hombros y codos pero dorsales activos, 6 uso de la intención, la maña y técnica-táctica, 7 coordinar arriba libre abajo estable, 8 coordinar interno (mente) y externo (cuerpo), 9 movimiento continuo, adaptable, 10 mente en calma (atención en el centro y eje) y movimiento lento acompañado con respiración.

6 armonías: mano-pie, codo-rodilla, cadera-hombro, corazón-intención, intención-chi, chi-movimiento.

3.- CHIKUNG: clases martes y jueves de 6:15 a 7 pm.

Chikung (qigong), es una gimnasia china suave y completa, para el cultivo de la salud y energía vital, aunque el aspecto marcial va siempre unido. Todos los estilos de wushu tienen su chikung. Es una gimnasia china suave, completa, equilibrada y apta para todas las personas. Es un ejercicio de respiraciones conscientes, con atención a la postura y la actitud, que incluye automasaje y meditación. Hay ejercicio físicos estáticos, lentos o rápidos, acompañados de la respiración, y con la atención en tensar y relajar de forma consciente el cuerpo y la mente. Es muy variado y hay unas rutinas estandarizadas y tradicionales. Los movimientos están diseñados (desde la antigüedad) para mejorar la circulación energética y sanguínea, por lo que es importante aprenderlos y mantenerlos, sin cambiarlos, aunque se admiten adaptaciones individuales si existen limitaciones, y se puede ir cambiando a medida que se va progresando. Cada uno conoce su límite y lo practica según lo que puede, aunque todos tienen el mismo ejercicio propuesto. Las rutinas que practicamos:

Ejercicios respiratorios: observar, tipos y efectos, abdominal profunda, medir, orbitas micro y macro cósmica, apneas, velocidades diferentes y efectos, sonidos, coordinaciones

Meditación: sentado, espalda recta, atención en respiración y en exterior

Ejercicios mentales: autocontrol, autodisciplina, control de la palabra y el cuerpo para control de la mente, atención, concentración, intención, consciencia, visualización, programación, repeticiones de frases o palabras positivas: yo quiero, puedo, pongo medios, sigo. Soy fuerte, sano, listo, etc., concretar, autosugestión, autoestima, regulación emociones, fortalecimiento físico y mental, valoración y agradecimiento de lo que soy y tengo. Humor y ver el lado favorable, buscar soluciones, adaptarme a cambios.

Ejercicios físicos: tensión y relajación conscientes.

Abrazado al árbol (zhanzhuang), sus variantes y otras posturas estáticas.

Ejercicios de la Asociación española de chikung de salud y Chinese Health qigong:

4 rutinas principales: 8 piezas del brocado (Baduanjin), Juego de 5 animales (Wuqinxi), Fortalecer los tendones (Jijinjing), 6 sonidos curativos (Liuzhi jue).

Otras rutinas: 12 brocados (Shi Er DuanJin), 12 ejercicios sentado, renovado (Shi Er DuanJin).

Chikung tradicional: 8 piezas del brocado (Baduanjin) de shaolin y de wudang, juego de 5 animales (Wuqinxi) de shaolin y de wudang.

Luo HanChikung, wingsingtong España: 18 palmas de buda, pequeño buda, gran buda.

Chikung medico: específico para órganos y mejora de dolencias.

Taichi: es un chikung yinyang, equilibrado, de pie, para el trabajo de las piernas y la espalda. El chikung del taichí está en mover el cuerpo en coordinación con la mente, acompañar la respiración, mover coordinados los pies y manos, tobillos y muñecas, rodillas y codos, hombros y caderas, mover muñecas y tobillos, que es donde están los puntos principales de activación de la energía vital (chi, qi), y permite su movimiento libre, alineación de puntos y regulación de los canales energéticos y la libre circulación de la energía y sangre.

También hay **chikung duro**, de endurecimiento en las artes marciales. Las competiciones se han apartado de la IWUF.

4.- TERAPIAS CHINAS: atención terapéutica lunes y miércoles de 7:30 a 9, martes y jueves de 7 a 8, viernes de 7:30 a 10, fines previa solicitud. **TRATAMIENTOS**

1. **Masajes**: tui na, anmo, (en japonés shiatsu y do in), digitopuntura, acupresión, vendajes, ventosaterapia. Se trata de manipulaciones principalmente sobre los canales y puntos energéticos para activar, sedar o equilibrar.

2. **Acupuntura**, auriculopuntura, electroacupuntura. Utiliza agujas pequeñas y delgadas que se insertan (y manipulan) durante 15-30 minutos en la piel de puntos específicos del cuerpo, que se encuentran en los canales de energía, al objeto de estimular el flujo de energía y restaurar las circulaciones (sanguínea, linfática, nerviosa, endocrina, metabólica, intersticial), el equilibrio y curar.

3. **Moxibustión**: usa puros de moxa (es la planta artemisa: Artemisia vulgaris) encendida para estimular los puntos energéticos, mezclada con carbón para tener menos humo. En chino acupuntura y moxa van juntos: zhēnjiǔ (zhen: acupuntura, jiu: moxa)

4. **Fitoterapia** china: zhongchen, plantas, minerales y animales que actúan siguiendo el principio de tratamiento. 5. **Dietética** china: nutrición óptima, regula y equilibra

6. **Ejercicios** integrados con la respiración y la circulación de la energía, como el Taichi, el Chi Kung, y otras artes marciales chinas (wushu).

7.- **Tratamiento psíquico**: mediante sueño (relajación) y reprogramación.

Estas prácticas se consideran simultáneamente, como métodos de profilaxis para el mantenimiento de la salud, y como formas de actuación para recuperarla.

8.- **Rehabilitación de lesiones**: ejercicios físicos (movilidad –lento, en rango sin dolor, respirando, atención a tensar y relajar-, coordinación, equilibrio, tono, flexibilidad, resistencia, pasivos, activos, con y sin peso, estáticos y dinámicos –concéntricos y excéntricos-), mentales (autocontrol, actitud positiva) y respiratorios.