



# Manual del Alumno

**Matrícula:**

**Alumno:**



# 耕 武 武 塾

## KengWu WuShu

KengWu WuShu (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 principal de la escuela.

WuShu (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, WuShu (武塾 escuela marcial) es distinto a WuShu (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 Jen-Cheng Chen**

- Décima novena generación del Tai-Ji estilo Chen.
- Instructor de la escuela de Adam Hsu.
- Maestro Sexto Tuan de la Asociación Mundial de KuoShu.
- Maestro Sexto Tuan de la Asociación WuTan.
- Maestro de WuShu tradicional del programa Wushu Juvenil de Cloud Gate.
- Instructor de WuShu tradicional de los bailarines Cloud Gate.
- Director de la escuela KengWu.



# Información de Contacto

**Sitio:** <http://www.kengwu.com>  
**Youtube:** <https://www.youtube.com/kengwu>  
**Facebook:** <https://www.facebook.com/kengwuWuShu>  
**FB Group:** <http://www.facebook.com/groups/kengwu/>  
**Patrocinio:** <https://www.patreon.com/kengwu>  
**Cursos Online:** <https://www.kengwu.com/cursos/>  
**Instagram** <https://www.instagram.com/kengwukungfuWuShu/>

**Director:** Jen-Cheng Chen  
**Celular:** +54 9 11 3077-2770  
**E-Mail:** [axentchen@kengwu.com](mailto:axentchen@kengwu.com)

## Otras Informaciones

**Enlaces interesantes:** <https://www.kengwu.com/enlaces/>



# Reglamentos del Alumno

- 1- Sigo los reglamentos de KengWu. Entiendo que la práctica de WuShu es para ser mejor persona y no para la formación de un/a 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 KengWu 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 KengWu, 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 KengWu, 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 KengWu y los míos, o mis condiciones físicas o conductas no pueden adecuarse después de reiteradas advertencias, KengWu 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 KengWu, cuidar de su imagen y mantener sus principios para la promoción del WuShu.



## Recomendaciones en Clase

- 1- Mantener un estado anímico tranquilo y 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. 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) → Jen-Cheng 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) → Jen-Cheng 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) → Jen-Cheng 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) → Jen-Cheng 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) → Jen-Cheng 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) → Jen-Cheng 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) → Jen-Cheng 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) → Jen-Cheng 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) → Jen-Cheng 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 ChuanTong WuShu)

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



# Programa de TaiChi / ChiKung

	Nivel Inicial	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
<b>Forma</b>	Inicial 12	LiaHuan	LianHuan	LaoJia	LaoJia	Libre
<b>Entrenamiento y requisito para pasar al siguiente nivel</b>	Poder realizar la forma inicial con posiciones correctas	Poder realizar la forma LianHuan con posiciones y estructura correcta	Poder realizar la forma LianHuan con Chan-Si en los brazos	Poder realizar las técnicas con Chan-si desde los pies	Poder realizar las técnicas usando el cuerpo como una unidad y tener raíz	Lograr mover el cuerpo con el DanTien y tener PengJing (棚勁)
<b>Posiciones</b>	Posiciones solas	Posiciones con transmisión desde el suelo	Técnicas	Técnicas	Técnicas	Técnicas
<b>Chan-Si</b>	Simple normal	Simple normal y grande	Simple con comienzo desde los pies	Doble estático, cambio de peso y adelante-atrás	Doble Pasos lineales, combinado y con giro	Simple Chico
<b>Enraizamiento</b>	Paso de Oruga	Paso de Oruga	Paso de Trena	Paso de Trena	Paso de Cangrejo	Paso de Cangrejo
<b>Zhan-Zhuang</b>	10 minutos	20 minutos	30 minutos	30 minutos	40 minutos	40 minutos
<b>Otros</b>						TuiShou

## Nivel Inicial

Forma guiada. La primera clase (lunes y martes) se enfatizan las primeras seis técnicas y la segunda clase (miércoles y jueves) se enfatizan las últimas seis técnicas.

## Nivel 1 y 2

Se entrena la forma individualmente.

Primer mes del trimestre se enfatiza la primera docena de técnicas

Segundo mes se enfatiza la segunda docena de técnicas.

Tercer mes se enfatiza la tercera docena de técnicas.

## Nivel 3 y 4

Se entrenan las técnicas sueltas.

En estos niveles se busca la generación de los movimientos de TaiChi. Por lo tanto, se entrenan las técnicas sueltas. Al poder realizar los movimientos de acuerdo a los principios de TaiChi, es indistinto hacerlos en LianHuan o LaoJia.





**Esquemas**



## Yang Sheng Ba-Shi (養生八式)

### Ocho Posiciones

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Qi Ma Shi 騎馬式	1.	
Gong Jian Shi 弓箭式	2.	
Xu Shi 虛式	3.	
Fan Gong Shi 反弓式	4.	
Du Li Shi 獨立式	5.	
Jiao Cha Shi 交叉式	6.	
San Qi Shi 三七式	7.	
Si Liu Shi 四六式	8.	



## Ba Duan Jin (八段錦)

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao  雙手托天理三焦		
Zuo You Kai Gong Si She Diao  左右開弓似射雕		
Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo  搖頭擺尾去心火		
Wu Lao Qi Shang Wang Hou Qiao  五勞七傷往後瞧		
Tiao Li Pi Wei Dan Ju Shou  調理脾胃單舉手		
Zuan Quan Nu Mu Zeng Qi Li  攢拳怒目增氣力		
Liang Shou Pan Zu Gu Shen Yao  兩手攀足固腎腰		
Bei Hou Qi Dian Bai Bing Xiao  背後七顛百病消		



## TaiJi Estilo Chen – Inicial de 12 Técnicas

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Lan Zha Yi (懶紮衣)	1.	
Dan Bian (單鞭)	2.	
Bai He Liang Ci (白鶴亮翅)	3.	
Lou Xi Ao Bu (摟膝拗步)	4.	
Yan Shou Chui (掩手捶)	5.	
Zhou Di Chui (肘底捶)	6.	
Yun Shou (耘手)	7.	
Gao Tan Ma (高探馬)	8.	
You Fen Jiao (右分腳)	9.	
Shuang Feng Gua Er (雙風掛耳)	10.	
Bao Tou Tui Shan (抱頭推山)	11.	
Ji Gang Dao Chui (金剛搗捶)	12.	



## TaiJi Estilo Chen – Lian Huan de 36 Técnicas

Nombre	Notas	Instr./Fecha
Jin Gang Dao Chui (金剛搗捶)	1. (6 Mov.)	
Lan Zha Yi  (懶紮衣)	2. (4 Mov.)	
Bao Hu Gui Shan (抱虎歸山)	3. (6 Mov.)	
Dan Bian  (單鞭)	4. (3 Mov.)	
Bai He Liang Ci (白鶴亮翅)	5. (3 Mov.)	
Lou Xi Ao Bu (樓膝拗步)	6. (5 Mov.)	
Ru Feng Si Bi (如封似閉)	7. (2 Mov.)	
Yan Shou Chui (掩手捶)	8. (2 Mov.)	
Pie Shen Chui (撇身捶)	9. (4 Mov.)	
Zhi Dang Chui (指襠捶)	10. (2 Mov.)	
Zhou Di Chui (肘底捶)	11. (3 Mov.)	
Dao Juan Gong (倒卷肱)	12. (3 Mov.)	



<b>Nombre</b>	<b>Notas</b>	<b>Instr./Fecha</b>
Shan Tong Bei (扇通背)	13. (4 Mov.)	
Yun Shou  (耘手)	14. (6 Mov.)	
Gao Tan Ma (高探馬)	15. (2 Mov.)	
You Fen Jiao (右分腳)	16. (6 Mov.)	
Shuang Feng Gua Er (雙風掛耳)	17. (2 Mov.)	
Zuo Deng Yi Gen (左蹬一根)	18. (2 Mov.)	
Ji Di Chui  (擊地捶)	19. (3 Mov.)	
Huai Zhong Bao Yue (懷中抱月)	20. (3 Mov.)	
Xuan Feng Jiao (旋風腳)	21. (2 Mov.)	
Qian Jin Zhui Di (千斤墜地)	22. (3 Mov.)	
Xiao Qin Da (小擒打)	23. (4 Mov.)	
Bao Tou Tui Shan (抱頭推山)	24. (4 Mov.)	



<b>Nombre</b>	<b>Notas</b>	<b>Instr./Fecha</b>
Qian Zhao (前招)	25. (2 Mov.)	
Ye Ma Fen Zong (野馬分鬃)	26. (5 Mov.)	
Ge Shou (擗手)	27. (2 Mov.)	
Yu Nu Chuan Suo (玉女穿梭)	28. (5 Mov.)	
Shuang Bai Zu (雙擺足)	29. (2 Mov.)	
Jin Ji Du Li (金雞獨立)	30. (2 Mov.)	
Shi Zi Shou (十字手)	31. (3 Mov.)	
Bai Yuan Xian Guo (白猿獻果)	32. (4 Mov.)	
Jiu Di Long (揪地龍)	33. (3 Mov.)	
Shang Bu Qi Xing (上步七星)	34. (2 Mov.)	
Xia Bu Kua Hu (下步跨虎)	35. (3 Mov.)	
Dang Tou Pao (當頭礮)	36. (5 Mov.)	