



# CAPÍTULO I

**BIENVENIDO AL CURSO VIRTUAL  
RMWINGCHUN**  
(USUARIOS NO REGISTRADOS)

**WWW.UNIONRMWINGCHUN.COM**  
**J. R. MORENO VALERO**



# ¡BIENVENIDO AL CURSO VIRTUAL RMWINGCHUN!

## INDICE

- I. ¿QUÉ ES RMWINGCHUN?
- II. INTRODUCCIÓN. CAPÍTULO I.
- III. (A) PRIMERO LA FORMA.
- IV. (B) LOS PASOS.
- V. (C) DESPLEGANDO LA FORMA

### CONCEPTOS: GUN Y TAN

- ✓ 1ª SECCIÓN
- ✓ EL PASO DE ARCO + GAUN SAO
- ✓ EL PASO COMBINADO PASO ARCO + PASO FLECHA
- ✓ TAN Y GAUN
- ✓ EL PASO EN SALTO
- ✓ DIAGONAL HACIA ATRÁS

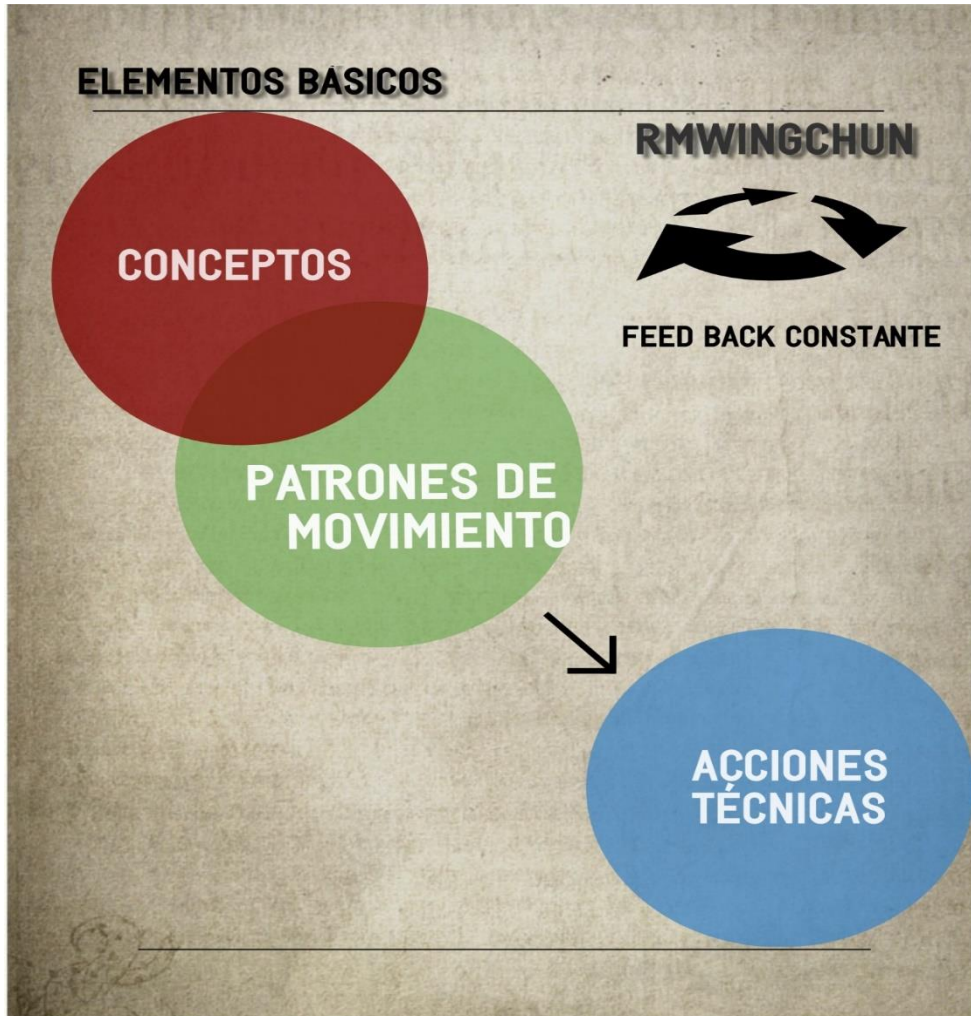
### VI. (D) MEJORAR PATRONES DE MOVIMIENTO:

- ✓ EJERCICIO SOLITARIO- RECUPERAR LA MANO
- ✓ EJERCICIO SOLITARIO- DISOLVER LA FUERZA
- ✓ EJERCICIO A DOS- ZAFAR TAN SAO

### I. ¿QUÉ ES RMWINGCHUN?



**Rmwingchun** parte de los principios del Wing Chun clásico. Pero con un enfoque muy diferente...



El camino a seguir para aprender pasa sin duda por desarrollar los conceptos y crear un plan de patrones de movimiento en relación a ellos.

De nada sirve saltarse este paso (como hacen la inmensa mayoría de las escuelas) y “armados de pico y pala” intentar construir una representación física de un concepto (técnicas).

***“Un arquitecto no es el que dice a un albañil cómo ha de colocar los ladrillos”.***

Otro punto a tener en cuenta es que un concepto aún siendo válido es simplemente una idea y aunque nos ayuda a tomar la dirección adecuada no nos prepara para los inconvenientes de esa propia idea.



Tomemos como ejemplo uno de los primeros principios conceptuales del Wing Chun: ***“si el camino está libre... ataca”***. Este concepto se basa en una pérdida de contacto o presión. Lanzarse hacia adelante como un kamikaze, ni siquiera con una guardia (o cuña como la denominan algunos) bien hecha, nos aporta ninguna garantía de éxito. Más adelante podrá ver como la salida supuestamente clásica del “paso flecha” está reservada a alumnos muy avanzados y apenas se suele utilizar. En su lugar el paso combinado (paso de arco más paso flecha) o el paso en salto, dependiendo de la situación, son la mejor opción. Otro caso parecido sería el de no dar pasos de retroceso. Mientras esto podría ser una buena idea para un alumno muy avanzado (si no es tomada por supuesto al pie de la letra), al resto les perjudicará sin remedio.

**Con Rmwingchun** se consigue en muy poco tiempo una versatilidad en las reacciones que se podría decir es el **“alma de nuestra escuela”**. Sin embargo esa misma ventaja ha sido un hándicap para poder grabar los videos del curso virtual. En **Rmwingchun**, ante un mismo ataque repetido varias veces seguidas, el que nos hace de “partenaire” se encontrará probablemente con respuestas muy diferentes. El dar una misma respuesta en los “ejemplos de los videos” nos ha resultado una tarea muy complicada y a veces casi imposible. La preparación con **Rmwingchun** hace que cualquier pequeña “variación” en el ataque, nos mueva a cambiar totalmente la reacción pactada.

Tiene que entender que las aplicaciones técnicas en **Rmwingchun**, son la consecuencia de la relación entre los conceptos y los “patrones de movimiento” y no el objetivo.

Supongo que la pregunta que se está haciendo es: ***“¿De verdad puedo aprender esto de lo que está usted hablando virtualmente?”***

La Respuesta es un rotundo **“SÍ” con mayúsculas**. Siempre claro está, que cumpla tres condiciones:

- I. Que no se limite usted solamente a ver los vídeos y dedique un tiempo a entrenar.
- II. Que siga las instrucciones del curso.
- III. Y que nos pregunte y corrija las dudas que tenga sobre el curso y las nuevas dudas que sin duda saldrán a la luz en sus entrenamientos.



***Este curso ha sido especialmente ideado y sistematizado para aprender online.*** Se ha adaptado el método de enseñanza para superar los inconvenientes de no tener al maestro al lado y se han ordenado los niveles de entrenamiento de acuerdo con la forma principal para facilitar el entrenamiento progresivo. La comprensión será posible siempre que se entrene en el método expuesto y que reciba un “feedback” adecuado.

## **II. CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN**

La forma **Siu NimTao** podría entenderse como una especie de escalera. No es una colección de técnicas sino una serie de escalones que preparan para el siguiente y dependen del anterior.

Al subir el último escalón, que en **Siu Nim Tao** sería el octavo, no dependerá de cada una de las secciones anteriores para actuar, utilizará únicamente la octava con pequeñas variaciones. Las secciones anteriores son las que consiguen que se llegue a esa última, sin ellas el avance sería imposible y sin ellas también sería imposible perfeccionar lo que haya conseguido al final de este curso.

**Siu Nim Tao** también es una forma de meditación, aunque sus efectos no serán notables hasta que haya conseguido cierta habilidad en su práctica. Lo que sí que notará con tan solo unos pocos meses entrenándola (sobre todo si decide hacerla muy lentamente), es que con ella habrá adquirido una especie de termostato del estado de ánimo. Lo que lleve consigo a la hora de la práctica **de Siu Nim Tao** será inmediatamente revelado. Ya sea estrés, alegría, ira, felicidad, miedo, tranquilidad, preocupación... etc. Así si un día se encuentra alterado y se empeña en decirse a sí mismo que no está nada nervioso, la forma se lo mostrará de un modo tan inocuo como el que lee en un libro; permitiéndole además corregir la situación en la que se encuentre si no es la deseada. Con posterioridad notará otra serie de cambios que ya trataremos más adelante.

Respecto también a la defensa personal, lo primero que debe entender es que **Siu Nim Tao** está codificada. La idea de los antiguos maestros era poder entrenar tranquilamente sin temor a que alguien que le observara robase sus secretos.

Es por esto que en todos los capítulos encontrará una sección titulada: **“Desplegando la forma”** donde haremos visibles todos y cada uno de los patrones de movimiento ocultos.

Estos patrones de movimiento deberá entrenarlos incluso más que la forma.



No piense en aplicaciones. Lo que estará haciendo principalmente es rehabilitar su cuerpo primero y crear una “*tendencia de respuesta*” que liberará su mente para poder afrontar con mayor conveniencia cualquier situación, tanto interna como externa.

### III. LOS PASOS.

En este capítulo se incluye una serie de 4 pasos. Primero un ejercicio para luego desarrollar automáticamente el paso de arco, luego el paso de arco propiamente dicho, el combinado paso de arco y paso flecha (ya que como dijimos anteriormente el paso flecha en solitario está reservado a los muy muy hábiles), el paso en salto y el diagonal hacia atrás.

El entrenamiento de los pasos no es para nada superfluo, necesitamos que el cuerpo aprehenda a moverse de forma adecuada, de lo contrario las distancias siempre serán demasiado cortas o demasiado largas y la estabilidad (Parte realmente importante en Rmwingchun) se verá comprometida. Con la repetición de nueve veces de cada lado de cada uno de estos pasos cada día, será al principio más que suficiente.

#### **No olvide:**

- ✓ Mantener el cuerpo todo lo relajado que le sea posible.
- ✓ Que la cintura es la unión de la parte inferior y superior del cuerpo, pero que no tiene que tenerla apretada para que esta no se separe. Le garantizamos que por mucho que se relaje eso no sucederá jamás...

### IV. PRIMERA SECCIÓN.

#### **En la primera sección se abordan los patrones de movimiento Gaun y Tan.**

Estos patrones de movimiento de la primera sección han sido denostados por la mayoría de las escuelas de Wing Chun. Para ellas prácticamente solo es una forma de tomar conciencia del centro. Otras todavía más equivocadas, plantean Gaun como una defensa de corte estilo karate y Tan como una defensa media, con una concepción parecida.

- **GAUN** es un movimiento hacia adelante que en el momento del contacto...

**... Para poder leer el manual completo, es necesario estar REGISTRADO**