

Círculo de los Dragones

La Revista de las Artes Marciales
www.circulodelosdragones.com

VOL. 01 N° 01

México, 2012

Ediciones RoCar

www.edicionesrocar.com

Precio \$30.00 pesos.



Bullying en las escuelas

Un problema social que pone en peligro a nuestros hijos.

El Templo de Shaolin en México

Entrevista con el Sifu Shi Heng Sheng.

Armas Antiguas

El Nunchaku en Exhibición y en Defensa Personal.

Artes Marciales

Forma de Águila del Kung Fu.



DIRECTORIOS DE ESCUELAS
Encuentra fácilmente dónde estudiar
SALUD Y DEPORTE
Nutrición, Medicina y Ejercicios
HISTORIA Y CULTURA





Tiene solución...

Cursos
Anti-Bullying
Nosotros vamos a tu escuela.

Contáctanos
Círculo de los Dragones

www.circulodelosdragones.com
contacto@circulodelosdragones.com
Oficina 9am-6pm: 53796370
Cel:5544568678



¡Aprende Chino Mandarín!

Curso de Mandarín para Principiantes
Iniciate en el Aprendizaje del Idioma!

Martes y Jueves Grupo 1: 11:00a.m - 1:00p.m.
Grupo 2: 6:00p.m. - 8:00p.m.

Costo: \$2800
(\$2200 si se inscriben en
grupos de 5 personas)
16 hs/mes

Fechas de inicio accesibles

Grupo mínimo 5 personas, máximo 10 personas

www.estudiarenasia.com



www.circulodelosdragones.com

Carta del Editor

En realidad el Gong-Fu (pronunciación fonéticamente correcta de Kung-Fu) no es un sistema marcial, no es dar golpes, giros y patadas. En realidad, el Gong-Fu significa "Durante el día afilar la habilidad para superar el cielo", esa sería una definición más exacta.



Esa es mi meta personal y de la empresa. Hacer Gong-Fu en las entrevistas, artículos, clases, productos para artes marciales, etc.

Siempre entregar calidades y verdades, presentar un lugar donde el conocimiento y experiencia sea colectivo, vivir un lugar abierto donde todos puedan aprender y compartir algo.

El Gong-Fu es una forma de vida; es buscarnos para competir sino para cumplir con nosotros mismos. Debemos avanzar como seres humanos en lugar de estancarnos celando el conocimiento.

Hoy en día hay mucha competencia en cualquier carrera, el Gong-Fu te da la mentalidad de ser el mejor así que no importa cuantos hayan, siempre habra un lugar para el mejor.

Mediante el Wu-Shu que me presentó y enseña mi padre no tiene limites ni final... te da posibilidades infinitas al pelear, al vivir, a resistir la vida y enfrentar los problemas en lugar de huir. Te hace una mente muy firme, te ayuda a controlar tus emociones, y al aprender a pelear te permite decidir no hacerlo; eso te hace alguien fuerte

y seguro, te da una mentalidad quieta aunque el cuerpo se mueva. Esas cualidades se traducen en una forma de vida... es maravilloso.

El equilibrio que te da ésta filosofía, no sólo provoca felicidad; sino que además se refleja en la vida y en el nivel marcial. Nos prepara internamente para combatir, pero nos ayuda a no necesitarlo, ya que hoy en día pelear es lo que menos nos hace bien. Las batallas las ganamos antes de pelear con nuestra actitud interior.

Yo decía que puedo ser bueno para pelear; pero la pelea no es buena para mi; aunque también entre mas se aprende menos te dan ganas de pelear. Sabes que si la vida te pone en una situación extrema donde el peligro exija defenderte, vas a poder salir adelante o al menos lograr lo más posible.

Amitufo!

Alexandro Daniel Rodríguez Aguirre (Editor en Jefe)

www.circulodelosdragones.com



Datos de la editorial y autores

Editor en Jefe: Alexandro Daniel Rodríguez Aguirre.

Editor de Contenido: Mario Rodríguez Cárdenas.

"Círculo de los Dragones" es una publicación de Ediciones RoCar © y ®. Todos los Derechos Reservados. México 2012.

La Gran Vía #22, El Dorado Tlalnepantla, Edo. de México. CP.54020. México.



Una publicación de Ediciones RoCar.

www.edicionesrocar.com

Puede llamarnos al +52 (55) 5370-4906

BULLYING

Entendiendo los problemas que sufren las víctimas

El Bullying pone en peligro a niños y jóvenes

Identificando señales

El tipo de Bullying más fácil de identificar es el físico, por los moretones y arañazos; sin embargo, este no es el tipo más peligroso. El tipo de Bullying más peligroso es el psicológico que comúnmente va acompañado también del Bullying Social; esto es agresión verbal con la intención de humillar públicamente para lograr la sumisión.



El rencor que se acumula por la impotencia, es lo que destruye a la víctima. Con el tiempo la presión psicológica suele llevar a la depresión e incluso al suicidio. Se debe observar si la víctima de Bullying deja de platicar, no quiere ir a la escuela, no quiere socializar, y baja sus calificaciones. Se notan cambios de actitud, y un notorio nerviosismo.

Hablando con la víctima

Normalmente no quieren contar nada, por lo que es bueno platicar antes con sus compañeros, para poder abrir el tema. Cuénteles sus casos personales. Debe saber que a cualquiera le puede pasar y tiene solución.

¿Qué debemos hacer?

Lo más importante es reparar su autoestima y enseñarlo a enfrentar sin miedo su situación.

Huir no sirve. Actuar como presa incita a los depredadores a atacar. No es necesario vencer en una pelea, basta con estar dispuesto a enfrentar al agresor.



Recuperando la confianza en sí mismo

El entrenamiento físico mejora el espíritu

Se debe dejar de actuar como una presa temerosa y sumisa, que es lo que insita al abusivo. Puede cambiar la visión de sí mismo, a través de una preparación física que lo ayuda a recobrar su orgullo. No es tanto por la fortaleza del cuerpo, sino porque mejora su confianza durante una confrontación. Las clases de artes marciales, ubican a la víctima en un nuevo medio social de compañerismo, con un interés común. En clase se admira al fuerte, pero se apoya al débil.



** La víctima cambia su propia imagen de presa, y se comienza a sentir más capaz.*

La paz interior conlleva a la paz con los demás

Aprender a combatir, para elegir no tener que pelear.



Aprender a pelear no significa que se agarre a golpes diario; pero si se da la situación, ya no saldrá ni sometido ni deprimido. Un abusivo busca obtener sumisión, pero debe recibir el equivalente a despertar un tigre a patadas. Ya no obtendrá nada bueno de agredir a los más débiles. Aún cuando el abusivo tenga

superioridad física, ya no volverá a conquistar su espíritu. Perder una pelea ya no nos convertirá en víctima. Piensa y siente "A mí no me vuelves a pegar, aunque me ganes te vas a arrepentir". El sometimiento se basa en el miedo; pero cuando ya no tenemos miedo, no hay con que reprimirnos. Viene la estabilidad, y obtenemos la paz interior.

“La autoestima y la paz interior son la base de una vida feliz.”

BULLYING

Trabajando con apoyo de la escuela

Es muy difícil que los profesores y directores realmente se comprometan a resolver los problemas de Bullying de un alumno en particular; pero siempre hay algún profesor de verdadera vocación que nos puede apoyar. Basta con solo un maestro que esté al pendiente para resolver el problema.

Pasos para Ayudar a una víctima de Bullying

-  Identificar el problema observando las señales de alarma. Las manifestaciones psicológicas son más importantes que las físicas.
-  Indagar sobre el problema, y explicarle a la víctima que no está solo y que hay solución.
-  Lo más importante es reparar la autoestima y brindar apoyo para enfrentar el problema sin miedo. ¡HUIR NO SIRVE!.
-  Buscar una escuela de artes marciales con un maestro comprometido con sus alumnos. Compartir la solución del problema con él.
-  El entrenamiento y el compañerismo reparan la autoestima, más que el mismo fortalecimiento físico.
-  Cuando el abusivo busque la sumisión, debe encontrar una fuerte reacción.
-  Buscar un maestro con verdadera vocación que nos apoye con el problema en la escuela.
-  Buscar apoyo profesional cuando el caso lo amerite.
-  Lo más importante es recordar que el daño psicológico es más importante que el daño físico. Pueden pegarnos, pero nunca más nos volveran a doblegar.

Consultando a los expertos

Opiniones de Maestros, Psicólogos y profesores de Artes Marciales

•Wu-Shu de Shaolin:
Rodrigo Sheng

“El bullying se detiene con una actitud, con la forma de vida, no con los golpes. Estamos educando a la mente a través del cuerpo.”

•Krav Maga: Alvano Santiago

“Para acabar con el bullying solo hay que tener seguridad”

•Karate Shorin Ryu: Jesus Maria

Platicar con las autoridades, seguramente apoyaran a conseguir lo que es justo pero sin agresividad y respetando a los demás.

•Tae Kwon Do: Alex Ryu

Fortalece tu carácter, aprende defenderte con algun arte marcial por si es que te atacan, pero todo depende de vos mismo, tenés que poner toda la actitud y esfuerzo en cada golpe como momento.



Investigue más sobre el tema y pida apoyo.

www.sinviolencia.com

o llame al
5533 5519

Le recordamos a los padres y a las mismas víctimas de Bullying, que se trata de un problema grave de daño psicológico; por lo que siempre es importante consultar la opinión profesional. No lo dejen a la ligera. En muchas partes del mundo ya ha costado vidas de niños y jóvenes. Juntos todo tiene solución.

Cultura e Historia

Se dice que el Wu-Shu conocido como Kung-Fu es el padre de todos los sistemas ancestrales y la cuna de los nuevos, pero en realidad las peleas existen desde que a un animal se le ocurrió morder a otro.



Kung-Fu

Actualmente existen alrededor de 300 sistemas de WuShu. El mas conocido y padre del Kung-Fu como lo conocemos nace en el año 495d.c. enseñado por Bodhidharma y difundido por los monjes Shaolin.

Tae-Kwon-Do

Originalmente era un arte marcial mas enfocado al combate aunque desde 1988 formo parte de los deportes olimpicos. Nacio Corea del sur, fue inventado por el general Choi Hong Hi. Quien se baso en tecnicas de Kung-Fu pero hace mas enfasis en los pies, aunque tambien maneja manos.

Pencak Silat

Arte marcial de Indonesia, Pencak significa "ataque eficaz" y Silat "movimiento artistico". Basasus movimientos en los movimientos de animales.



Aikido

Fundado por Morihei Ueshiba entre 1930 y 1960, nacio de la necesidad del Samurai, cuando se le caía la espada tenía que pelear cuerpo a cuerpo mientras recuperaba el arma. Por eso maneja mucho las proyecciones.

Ahabefe ctabus est? iaesimortere cupies poeroptiam, spiorur emoviris. Nos silia int. Diis. Dit. Uc tame eti, us, C. confectuam serei temus etium poenti, recerio, cum ficae dem tum distra novidius.

Karate-Do

Significa "Camino de la mano vacia".

Llega a Okinawa cuando los pescadores japoneses lo llevaron tras conocer el Kung-Fu, posteriormente Monjes Shaolin lo llevan modificando los movimientos.



Lima Lama

Proviene de Samoa Americana, a mediados de los años 50, fue inventado por el maestro Maestro Tumanao Tuiolosega quien lo transmitio a su hijo y Rudy Tuiolosega.



HapKido

Se traduce como "El camino de la unión con la energía". Proviene de Corea del Sur y fue inventado con fin militar, Curiosamente los ideogramas de Hapkido son iguales a los del Aikido, japones.

Ninjutsu

Algunos lo conocen como Shinobi-Jutsu, fue creado aproximadamente en el siglo IV d.c. como mercenarios y espías japoneses, utilizaban una gran variedad de armas, utilizaban veneno para todo por lo que esta prohibido el real Ninjutsu.



EL TEMPLO DE SHAOLIN EN MÉXICO

SIFU **SHI HENG SHENG**

En México tenemos la oportunidad de aprender el verdadero Kung-Fu de Shaolin sin tener que viajar a China, incluyendo los ejercicios, movimientos, filosofía y técnicas reales de Shaolin. El maestro Rodrigo Sheng nos esta presentando esta oportunidad en el Estado de México, acompañada de Tai-Chi de la familia Yang, amplios conocimientos en Wing-Chun, Shaolin del Sur, Karate, Lucha libre, Chi-Kung, Medicina tradicional china. Además enseña manejo de armas chinas como el abanico, la espada y el garrote de Shaolin. Todo esto lo presenta como maestro y director de Loto Blanco (Afiliados al Templo Shaolin de México, del Sifu Shi Yan Ming).



el cual le ha traído un equilibrio para su vida y artes marciales trayendole paz. El maestro fue certificado por el New York Shaolin Temple, escuela del famoso Sifu Shi

de Kung-Fu de Shaolin, Qi-Gong, Tai-Chi y budismo Chan. Tiempo después es tomado como discípulo por Shi Yan Ming, donde se le da su nombre budista Shi Heng Sheng y forma parte del Templo Shaolin de México A.C.

Actualmente sigue aprendiendo del maestro Shi-Yan-Ming en sus visitas anuales y de distintos maestros invitados del Templo Shaolin, como el seminario de Wing-Chun con Randy Williams

El maestro Rodrigo Sheng busca difundir la superación de uno mismo. Como parte del templo Shaolin, tiene un apoyo de psicólogos y maestros

El maestro Rodrigo Sheng domina el poderoso golpe con transferencia de



energía, famoso golpe de una pulgada presentado por Bruce Lee.

El Sifu Sheng práctica Budismo Chan,

Yan Ming; un monje de 34ª generación del Templo Shaolin de Hennan China.

Su camino comenzó con el gran maestro Yerman Lung en "La fraternidad del Dragón". Tiempo después el mismo maestro Lung lo guió en distintos seminarios como el de Espada de Tai Chi y Abanico, Qi-Gong medicinal Dao Yin, Tai-Chi de la familia Yang y seminarios de Wing-Chun. Con Debbie Chen toma el programa estandarizado para profesionales que enseñan Wu-Shu. Además, con la llegada de Shi-Yan-Ming tomó seminarios



para ayudar a gente con estrés, TDA (trastorno de déficit de atención), etc. Enseña que el bullying se detiene con una actitud y con la forma de vida; no con los golpes.

"Estamos educando a la mente a través del cuerpo".

Rodrigo Sheng.

Club Loto Blanco
www.loto.kungfu.mx

Tel.- 5533 6888
Dirección: Calle Colima 385 interior 5, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc. México D.F.

Practica con ellos desde las 6:30 am
lunes y miércoles. También hay clases de
lunes a Sábados en muchos horarios.

ARMAS ANTIGUAS

EL NUNCHAKU EN EXHIBICIÓN Y EN DEFENSA PERSONAL



Historia

El nunchaku (en japonés) o shuāng jié gùn (en chino) es un arma muy antigua. Existen muchos mitos de su creación; algunos dicen que nació como una herramienta para bajar la fruta de los árboles, otro que se usaba como brida para los caballos, o también se decía que se usaba para desgranar el arroz. Sea como fuere su origen se supone que luego lo utilizaron para su defensa por los campesinos ya que no se les permitía portar armas.

La mayoría de las teorías datan su origen a China, de donde se extendió a las Filipinas y a Japón.

Esta arma es muy parecida al bastón de 3 secciones sǎn jié gùn (en Chino) mal conocido como chaco triple, aunque en realidad son muy diferentes en su manejo.

El nunchaku en su forma tradicional de combate realmente es muy conservador, y no hace mucha exhibición. Se maneja más manteniendo el control de ambos palos, y utilizando sólo algunos giros con atrapes y pellizcos a modo de pinza.

En la actualidad los nunchakus son un arma maravillosa para la exhibición y muy buena para el combate si se sabe utilizar correctamente. En su exhibición se usa mucho el giro y cambio de dirección entre extremidades, cambio de mano por detrás, por el frente, por el cuello, por las piernas, por debajo de las piernas, etc. Bien ejecutado se ve increíble para una presentación.

Todos conocemos el asombroso modo de exhibición del nunchaku por su popularización en los años 60s por Bruce Lee (Lee Jun Fan). En sus películas utilizaba una manera de combate llena de giros a gran velocidad y golpeaba únicamente con la extremidad voladora del nunchaku; cosa que en realidad causaría un gran daño al enemigo.

EL NUNCHAKU EN MANOS DE UN MAESTRO ENTRENADO ES UN ARMA MORTAL



Aviso Legal

A pesar que es un arma popular, se utiliza en casi todas las artes marciales y es practicado a diario por muchos, el nunchaku esta prohibido en varios estados de Estados Unidos, y en México ya ha sido causa de varias extorsiones de hasta 10,000 pesos por parte de policías corruptos; y no porque se hayan usado para algún crimen.

El nunchaku al igual que todas las armas usadas en las artes marciales, aún las potencialmente peligrosas como desarmadores, tijeras, etc.; no son ilegales por sólo portarlas. Hay lugares donde restringen el acceso con ellos; pero al salir se devuelven. Las armas de fuego que requieren licencia o están prohibidas se retienen.

El problema de las armas deportivas empezó por que muchos pandilleros las utilizaban indebidamente o para asaltar.

Fabricación

El nunchaku son únicamente dos palos unidos con una cuerda o en casos con cadena. solo se necesita un taladro y animarse.

La medida universal es de 30cm, para algunos maestros específicos la medida es de 60cm, pero la medida debe ser la longitud del antebrazo del practicante, de muñeca a codo debe cubrir todo como escudo, podemos medir el brazo, marcar la regla y de esa medida cortar la madera. La distancia de la cuerda o cadena entre un chako y otro debe ser 1 puño (del practicante) que es en promedio 4.5cm para un adulto.

Hay escuelas donde desde muy pequeños los entrenan a utilizarlos y seria ilogico darle a un niño de 1 metro unos nunchakus de 30 a 60cm.

La cuerda puede ser cortinero, pero no puede ser de nylon por que se va deshaciendo y la madera puede ser de pino, machiche, rattan, acero inoxidable, plastico con neopreno.

El pino o machiche pegan duro y son materiales semi duraderos, el acero dura y no se oxida, el rattan es muy duradero y flexible, reduce mucha tencion y el plastico con neopreno es para entrenar, asi evitamos lastimarnos seriamente.



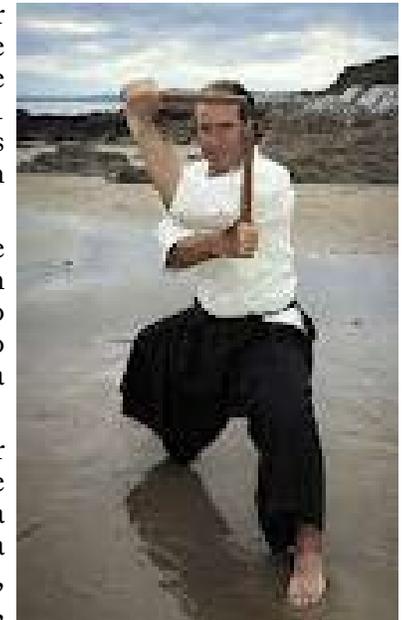
ENCORDADO DEL NUNCHAKU



Tips para nunchakus

Casi todos tienen sus nunchakus de madera; ya que son los más populares, fáciles de encontrar, pegan duro y duran mucho. Sin embargo, hay que cuidarlos más para cuidar estas características. El sudor de nuestra mano puede hinchar la madera, aumentando la posibilidad de que se rompa o astille lastimándonos. Se puede arreglar cubriéndolos con cinta aislante.

Si decidimos no ponerle estas protecciones entonces debemos cuidar más la madera. Los golpes y el sudor remueven el barniz natural; por lo que una vez al mes debemos reponerlo con una muy ligera capa de aceite de cocina, o de preferencia de oliva para sustituir la capa natural de barniz.



TEKKEN SPORTS CENTER

Preguntas Buscando Respuesta

¿Soy demasiado viejo para practicar un arte marcial?

Nunca. El arte marcial tiene 3 finalidades; fortalecer el espíritu, mejorar la habilidad y quitar la vocesita de “no puedo”, Si debemos cuidarnos en evitar que nos den un golpe fuerte, o el esfuerzo exagerado al corazón; pero eso mismo deben enseñar en las artes marciales, en cuanto a respirar correctamente y evitar golpes. A fin de cuentas lo importante es mejorar la codicion física y no dañarla.

¿De dónde saco el valor para pelear en un torneo?

Los humanos tenemos el instinto cazador desde hace miles y miles de años. Podemos explotarlo viendo al oponente como una presa, Sólo tenemos que recordar que vamos a ganar y no pensar en “a ver si gano”. No consideres que el triunfo es el último golpe ganador, sino cada pequeña victoria que tuviste a lo largo de todo el combate.

¿Creés que las caricaturas japonesas afectan la concepción de las artes marciales?

Da la ilusion de que esa exageración es lo que se enseña en realidad, y a veces se llegan a sentir desanimados al ver lo que se practica realmente. Pero es que esa exageración es lo que hace que la gente se sienta atraída y vaya a la escuela buscando aprender. Les abre la puerta para invitarlos a entrar, puerta que de otra manera pocos buscarian cruzar.

Cursos, Torneos y Eventos del Mes

CALENDARIO						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1						

Días	Título	Descripción y Costo	Lugar	Horario
10-11 JULIO	SUTRA: EL KUNG-FU BAILA EN BELLAS ARTES	Sutra, que se refiere a las enseñanzas de Buda y a la rectitud en al vida según el hinduismo, es una coproducción de Sadler's Wells London y de los festivales como el de Atenas, Barcelona, Aviñón y el Grand Théâtre de Luxembourg.	Sala principal del Palacio de Bellas Artes México, Distrito Federal (D.F.)	martes 10 y miércoles 11 de Julio a las 20:00.
17	TORNEO DE KUNG FU SHAOLIN	La Asociación de Kung Fu Shaolin organizará un Torneo en la modalidad de Round Robin. Se los recomendamos ampliamente.	Paseo Juárez El Llano en Oaxaca, México.	Domingo 17 de junio. 10:00 AM
2	RETIRO SHI YANG MING	Retiro del Sifu Shi Yan Ming, primer lugar en impacto con el golpe de 1 pulgada y monje de 34va generación del templo Shaolin.	Cuernavaca Morelos (consultar horarios en página www.kungfu.com.mx/2012/06/1593/)	18 AL 21 DE OCTUBRE DE 2012
8	VISITA A MÉXICO DE SHI DE YANG	El venerable maestro y Abad del templo Shaolin viene a México a compartir con nosotros su conocimiento. ¡Imperdible!	(consultar datos en sdyseminar@remiskungfu.mx) nextel (735)166-1957	OCTUBRE 7 AL 23 DE OCTUBRE

¡NO TE LOS PIERDAS!

Mantenerse actualizado es la base de una buena Arte Marcial.

Nutrición, Medicina y Ejercicios para vivir mejor

Salud y Deporte

Consejos del Nutriologo

Qué comer antes de un torneo.

En un torneo, entre los nervios, el calentamiento, la competición etc se queman muchas calorías y energía. Necesitamos cuidar comer lo suficiente y tampoco demasiado para salir bien.

Son muy comunes los mareos post torneo y las bebidas energéticas no son suficientes:

Jugo de naranja o licuado de Plátano. Para cada torneo y antes de entrenar necesitamos el potasio,

Un plato de arroz con plátano (las raciones dependen de la masa muscular y altura de la persona)

Como plato fuerte o plato de Picadillo, tiene la carne (proteínas) papa (carbohidatos) y chorizo (grasa), mas el azúcar del jugo de naranja (energía)

Si nos detenemos para descansar entonces es recomendable comer algo rápido, ligero y sencillo como una barra energética para recuperarnos.

Hay que comer siempre con un tiempo suficiente para la digestión.

Consejos de Salud

El ejercicio diario alarga y mejora nuestra vida

A veces nos cuesta trabajo agarrar la rutina, empezamos forzándonos a empezar o ir al gimnasio pero se vuelve una rutina que puede ser de gusto, buscando una actividad que disfrutamos y entonces buscamos hacer tantito aquí, tantito allá. El cuerpo siempre necesitara liberar tensión de algo, el ejercicio libera Endorfinas, conocidas como la hormona

de la felicidad, por eso hay que regalarle la liberación del estrés. El cuerpo nos agradecerá quitándonos dolores, problemas de salud, riesgos de infarto, etc. evitando esto, mejora la calidad de vida y duración.

El practicar algún deporte al menos 3 horas por semana en secciones de 30 minutos como mínimo nos da una estabilidad y no es tan forzado, es una buena forma de comenzar.



Debemos sustentar el deporte con la alimentación. Entre más actividad tengamos más energía consumimos, La energía viene de la comida, Si hacemos más ejercicio habrá que comer más, no

significa que vallamos a engordar por que precisamente, estamos quemandola, pero de no consumir lo suficiente nos comeremos los músculos.

“Somos lo que comemos. Una comida sana nos proporciona una vida sana.”

Veamos más allá del simple “Come Frutas y Verduras”.



ARTES MARCIALES

FORMA DE ÁGUILA DEL KUNG FU

Historia

MAESTRO ALEXANDRO DANIEL RODRÍGUEZ AGUIRRE

El Shaolin es una representación física del Budismo Chan. Desde que Siddharta Gautama (El Buda) fue en alguna época un Samana entre el siglo V a IV a.c. conoció la transmutación, era una forma de entender la vida externa, por ejemplo al ver un águila volar sobre uno, uno comenzaba por forzar una consciencia o incluso imaginación para comenzar, el acompañar al águila volando y ver lo que el águila veía, vivir con ella. De ahí Bodhidharma lo llevo al templo Shaolin en el año 495 d.c. donde lo presento como un ejercicio y se convirtió en parte del boxeo de imitación del Wu-Shu de Shaolin al convertir ejercicios anti letargia en un arte marcial.

Aquí mostramos solo una parte de la forma completa, mostramos los movimientos más significativos. Presentados para poder darse una idea de el estilo águila y practicar en casa.



Atrapada

Ofensivo
Ofensivo

Desgarre

Ofensivo
Ofensiva

Atrape

Ofensivo
Ofensivo

Desgarre de extremidades

Ofensivo
Ofensivo

Agarre multiple

Ofensivo
Ofensivo



• Como un águila atrapa a su presa, se agarra al oponente con agarre firme limitando su ataque.

• La mano de atrás da un empujon a la mano delantera causando un desgarre muy potente.

• El peso completo del cuerpo jala garganta del oponente arrancando la traquea.

• Con un giro de cadera se ataca puntos como orejas, cuello, traquea, hombros etc.

• Un agarre a 2 oponentes clavando los dedos comunmente en el hombre.

Preparación

Guardia
Guardia



- Preparación para lanzarte a atacar al enemigo.

Contraataque

Ofensivo
Ofensivo



- Este agarre te permite atacar de ángulos improvisados, o si te agarran el brazo en llave te safas con un ataque.

Proyeccion

Defensivo
Defensivo



- Es un agarre con empujon, se empuja el cuello mientras se jala el brazo con el fin de tumbar al oponente.

Vuelo del águila

Ofensivo
Ofensivo



- El vuelo del águila es un brinco alto que al caer clava todo tu peso en el cuerpo del oponente.

Patada alta

Ofensivo
Ofensivo



- La patada a la cara ademas del equilibrio y la elasticidad te permite dar un buen impacto al oponente.

Estabilización

Guardia
Guardia



- El estilo águila se basa de muchos giros y de ahí, del giro de la cadera sale el codazo.

Codazo explosivo

Ofensivo
Ofensivo



- Un codazo muy fuerte en puntos vulnerables, lanzado como cañonazo por la pierna trasera.

Barrida baja

Barrido
Barrido



- Barrida de frente recargandonos en la pierna tirando el peso en la que barre.

Barrida trasera

Barrido
Barrido



- Barrida trasera es lo mismo pero sale girando por la espalda, engan- chando con la rodilla.

Vuelo del águila

Guardia
Guardia



- Ejercita las piernas subir y bajar a esta posición ademas de mejorar mucho la elasticidad y estirar el cuerpo.

Toma del cuello

Ofensivo
Ofensivo



- Agarre largo comunemente en la garganta estrujandola.

Doble agarre

Ofensivo
Ofensivo



- El agarre doble es muy potente por que una mano jala a la otra junto con el peso del cuerpo.

Rezo de regreso

Recuperacion
Recuperacion



- La mente siempre debe estar quieta aunque el cuerpo se agite.

Si te interesa practicar este estilo. Ponte en contacto con las siguientes escuelas, o busca escuelas de Shaolin o Wu-Shu en general.

- Remis Kung-Fu (Oaxaca)
www.remiskungfu.mx/

- Fundacion cultural China (D.F.)
www.kungfumexico.com

- Templo Shaolin México (Estado de México, D.f, Hidalgo, Cuernavaca, Cancún, Guadalajara)
www.kungfu.com.mx

Guerreros Mexicanos

Gran Maestro José Remis

El gran maestro Jose Remis, es discipulo del maestro de maestros y Abad del templo Shi De Yang y del Gran Maestro 10 Dan, el Dr. Chiu Chi Ling.

Él fue quien tuvo el logro de traer al maestro Shi Yan Ming a México, dándonos la oportunidad de conocer el Wu-Shu de Shaolin, además es un heredero de los 3 tesoros de Shaolin, que son; el budismo chan, las artes marciales (Wu-Shu) y la medicina natural.

Ellos presentan la filosofía budista chan para fortalecer el cuerpo, alma y espíritu aunque no son monjes y no son religiosos.

Con diferentes maestros, el Sifu Remis adquirió conocimientos en Karate Shudo-Kan, Tao Efectivo, Lima-Lama, Supervivencia en la Ciudad y Tácticas de Defensa, Fu Hok, Wing-Chun, Hung-Gar, Ley-Gar, Chin-Na, Tai-Chi Chuan, Qi-gong y Wushu contemporáneo.

Como competidor ha obtenido 8 campeonatos nacionales y 6 internacionales en diferentes modalidades, así como ha participado en dos Mundiales

de Kung-Fu obteniendo en 1992 en Taipei, Taiwán el 6º lugar en la modalidad de Boxeo Lei Tai entre 250 competidores de todo el mundo y obteniendo dos medallas de oro y una de plata en el Mundial de la Ciudad de Baltimore, Maryland; USA. En el

“Invitational Interntional Open”, ganando el reconocimiento de famosos Maestros de Estados Unidos y China.

Remis Shaolin Chan Wu Guan
HQ Mexico

Azalea No. 21,
Fracc. Brisas
Cauatla, Morelos.
C. P. 62757

Tel: (735) 166-1957

E-mail:

info@remiskungfu.mx



Campeon Mundial y Sensei Ricardo Galina

Tuvimos el honor de poder platicar con el Sensei Ricardo Galina, el Sensei 3 veces campeón mundial, 2 veces de combate y una de Kata. A vase de mucho esfuerzo, entrenamiento y hasta algunas lecciones, pero sin dejar de disfrutarlo logró tener este gran logro. Comenzo su entrenamiento con tan solo 2 años de edad por linaje de sus padres, quienes ya tenían su Dojo y lo apoyaron practicamente educandolo en el. Recomienda tambien mucho, el apoyo de los padres a los hijos encaminandolos en un arte marcial, ya que considera que si cada persona es guiada por una filosofia de buscar mejorar cada día, respetar a los demas, etc. podemos tener una mejor sociedad. El sensei tambien nos dio su opinion acerca de la mentalidad que hay que tener para poder salir adelante, nos comenta que en su conocimiento de la cultura japonesa que pudo vivir, encontró que buscan hacer un buen “todo”, sea Karate, Aikido, Kung-Fu, lo importante es hacerlo bien desde que despertandonos pero tomando estas enseñanzas como parte de la formacion, mas allá de que sea algo opcional.



Sifu Francisco Gonzales

El presidente de la Fundación Cultural China A.C. presentó a nosotros el Kung-Fu como la forma de conocerse a uno mismo, una forma de conocer la cultura del pueblo chino, por lo que no debe comercializarse sino verse como el camino para perfeccionarse a uno mismo y una cultura y un arte marcial.

También nos contó su filosofía personal que es igual a la del pueblo chino de mas de 6000 años, poniendo al ejemplo al general Kuan Kung, quien mostro esas capacidades de virtud con las que el Sifu Gonzales se rige. Nos comenta también que para practicar el boxeo de imitacion hay que saber quien es, como se mueve y que piensa para poder imitar las sensaciones del animal. De otra manera el Kung-Fu no funciona en ese aspecto.



Fundación Cultural China
 Direccion: Cáliz No.9 Col.
 El Reloj Del. Coyoacán
 México, D.F.

Teléfono: 5617-5278
 Celular: 04455-2115-4418

Correo electrónico:
fchina@kungfumexico.com

www.kungfumexico.com



Francisco Melendez

Director, presidente y fundador de la escuela mexicana de Tae-Kwon-Do, escuela donde se muestra el arte marcial de manera tradicional y formativa para el carácter y una forma de mejorar la calidad de vida.

El maestro define el Tae-Kwon-Do como la cultura del esfuerzo constante, por lo recomienda para cualquier edad pero comenzando desde chicos ya que permite además del desarrollo físico y marcial, una mejora de atención y reflejos en casa y escuela, ya que además les da más seguridad pudiendo así evitar el caso de “bullying”.

Recomienda hacer deporte, mover el cuerpo ya que sino, se paga con salud. Si además de ejercicio se hace algún arte marcial, mejor.

Entrevista con Ivan Lacouture (Bando México)

El representante de Bando en México nos dio a conocer el sistema que busca cumplir las necesidades de cada persona, en lugar de un sistema predeterminado. Nos presentó que aparte del daño que le da la marcialidad, también da una



sanación, meditación, manejo de energía y estilos indígenas, y nos comenta que enseña a controlar las emociones para poder enfrentarnos a una real situación de pelea.

Un sistema muy antiguo proveniente de Birmania y buscando una mejora del cuerpo y del ser.

[YouTube: Bando Thaing](#) [Facebook: Bando México](#) [Tel.-5698-9061](#)

Sifu Miguel Bañuelos

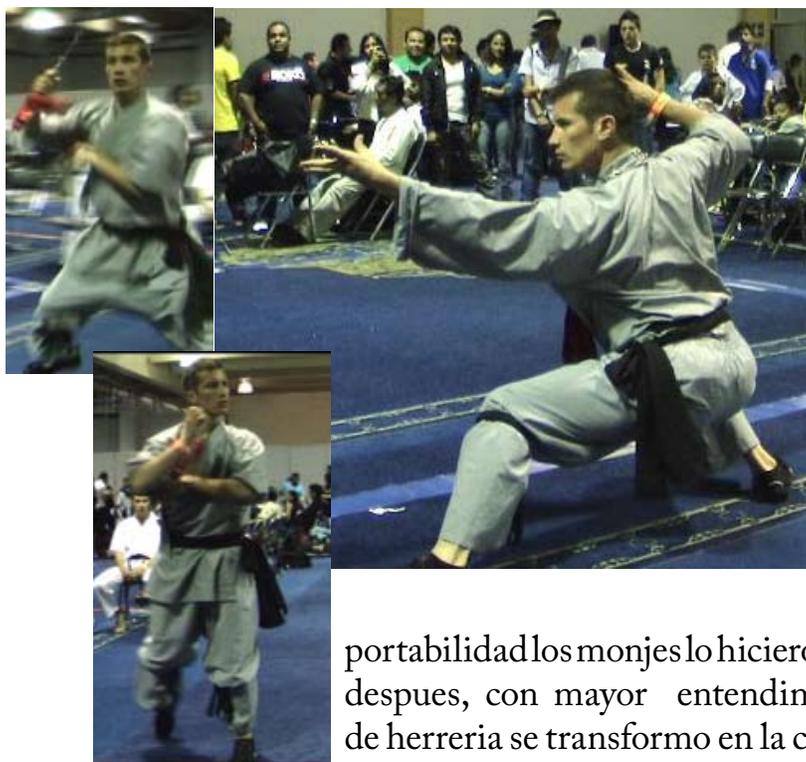
Desde China, de la escuela Wu-Shu Quan, traen el boxeo de Shaolin. Dándonos, principalmente en Zacatecas, en la academia Mizcoatl Diaz la oportunidad de aprender la marcialidad y moralidad del shaolin. Para ellos lo mas importante es el cultivo de la integridad moral y la energia interna, siguiendo conductas morales y con un espíritu de entrenamiento duro y persistente para lograr dominar el Wu-Shu de Shaolin (arte marcial).



Cadena de 9 secciones.

Jiu Jie Bian en chino, en manos del sifu Bañuelos en una presentación. Rápida, agresiva y de largo alcance. Nació del entendimiento de un monje de que cargar un arma arrojadiza que sirviera solo una vez era inconveniente, por lo que se le ocurrió amarrarla a una cuerda para recuperarlo y reutilizarlo, evitando cargar de mas, dio así origen a su precursor el dardo y cuerda.

Tras darse cuenta de su efectividad y portabilidad los monjes lo hicieron parte de sus armas tradicionales, tiempo despues, con mayor entendimiento de herreria se transformo en la cadena de 9 secciones o variables de 11, 7, 14, dependiendo del practicante.



Kwan Dao

La demostración de esta arma tradicional del Wu-Shu de Shaolin estuvo en manos de Carlos Escobar. Una hoja unida al baston de 1.53m o 1.80 dependiendo la región y maestro.



Fernando Vargas

Entrevistamos al profesor de Capoeira y Luta Libre, nos comenta que esta fusión de la agilidad del capoeira, la lucha grecoromana al estilo brasileño, mas las llaves de jiu-jitsu y luta libre nos da el MMA o distintas combinaciones pero que se llevan 2, 3 o mas disciplinas combinadas. En su caso combina de esta forma para obtener distancias cortas, largas y de contacto. Recomienda entrar

ya adiestrado por una disciplina ya que si entras de gimnasio estarás muy rígido. [Contacto en: mandrill1@hotmail.es](mailto:mandrill1@hotmail.es)

Juan Carlos Ramos

(Defensor Method)

Defensor Method es una propuesta que combina sistemas filipinos e indonesios como el Kali y el Silat; sin embargo, hay maestros de todos los sistemas cooperando con ellos.



Busca proveer a los profesores que ya practican un sistema (cualquiera) con técnicas para incrementar su “arsenal”, ya que los complementa. www.defensormethod.com Tel.- 044-55-1800-7249

Vovinam viet vo dao

Pudimos conocer un sistema que ofrece a una persona “pequeña” la preparación suficiente, la posibilidad de pelear con alguien más grande, y poderla someter. Su técnica más conocida es la tijera de piernas al cuello y el uso de objetos comunes. Incluso enseñan a pelear protegiendo a un bebe en las manos o en su carriola. Ofrecen además de las clases tradicionales, varios seminarios a domicilio, tan sólo con formar un grupo.

Dan apoyo antibullying y un lema que dice: “Ser fuerte para ser útil”.

vovinammexico@hotmail.com



Entrevista con Alberto Pacheco (Jiujitsu)

Nos dieron mucha información acerca de su apoyo al actual problema de bullying. Expresa que el bullying es el acoso de un abusador contra **ALGUIEN QUE SE DEJA**, mostrando como alternativa el defenderse, enfocado más a los niños y a los adultos el aprender a manejarse. Nos expresa que uno entrena en el tatami como es en la vida, si uno no le echa ganas van a estar nos superando.

Presentó su sistema de Jiu jitsu como un sistema de apalancamiento de suelo, ya que nos dice que es más difícil poder vencer a alguien más alto o fuerte a golpes de pie, en cambio en el suelo la situación se nivela.

A diferencia del Jiu Jitsu japonés aquí no se utilizan armas y menciona el “uniforme” como la única arma extra que necesita el cuerpo.



www.renzogracie.com Tel.-5250-7884

TIENDA "Círculo de los Dragones"

Consigue con nosotros todo lo necesario para equipar tu escuela. Adquiere lo necesario para un torneo o la práctica en el Dojo.

- Uniformes
- Armas
- Protecciones
- Dummies o costales
- Tatamis





Entrevista con Teresa Orta (Karate Shotokan)

La sensei Teresa Orta no solamente tiene mas de 40 años de experiencia en las artes marciales; sino que además es una persona cuyo carácter amable y buen corazón, seguramente le inspirará a nuestros lectores toda la confianza para entrenar a sus hijos.

www.jska.com.mx Tel.-5586-0892

Entrevista con la 'Teniente' Carragan (AMEA)

Armas Antiguas Medievales

Enseñan el interesante arte del combate medieval utilizando armas históricas. Aparte de ser un arte marcial es también un estudio de las armas blancas europeas. Enseñan el uso de espadas templarias en base de los tratados y elementos históricos de los cuales recopilaron información,

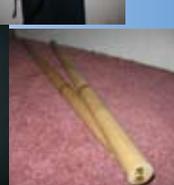


es decir, es un arte marcial muy estudiado. Aparte organizan torneos donde practicarlos. Son la única escuela reconocida donde se enseña este deporte desde hace 9 años con todo el equipo y protección necesaria. www.amea.mx

www.circulodelosdragones.com

Pide tu uniforme a la medida y del estilo que necesites.

Si requieres equipo para entrenar nosotros te equipamos.



Sifu David Eicmc Pagua Chang D.F.

Comenta que la medicina tradicional, el Tai-Chi y Chi-Kung van de la mano ya que nos comenta que en la escuela han podido ayudar a gente con cancer o diabetes controlando mejor estas enfermedades y buscando concientizar a los practicantes de los malos hábitos. Estuvieron también promocionando medicamento herbolario (naturista sin contradicciones).



En esta ocasión estuvieron dando masaje “Tuina”.

Aparte es escuela de Kung-Fu Choy-Lee-Fut, Chi-kung, Tai-Chi Yang y San-feng (taoista) y están difundiendo la cultura china, tienen alrededor de 30 años de experiencia y varias sedes que se pueden encontrar en su facebook. Eicmc Pagua Chang Df.

Círculo de los Dragones

[Cel:5544568678](tel:5544568678) [Tel:53791639](tel:53791639)
www.circulodelosdragones.com alex@circulodelosdragones.com



Wu-Shu



Tai Chi



Meditación

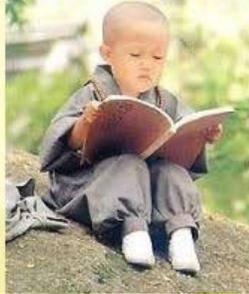


Bases de caligrafía china

Dales a tus hijos la oportunidad de recibir los beneficios del Kung-Fu.

Mejore su atención y coordinación motriz, desarrolle sus habilidades, fortalezca su cuerpo y espíritu.

Aprenderá a defenderse. Ayudémosle a crecer mejor.



Historia y cultura

ENCUENTRA FÁCILMENTE DONDE ESTUDIAR DIRECTORIO DE ESCUELAS

MUCHAS MAS ESCUELAS EN LA PÁGINA DE INTERNET:

WWW.CIRCULODELOSDRAGONES.COM

Estilos	Nombre de escuela	Descripción	Dirección y Teléfonos	Extras que ofrece
WU-SHU	FUNDACIÓN CULTURAL CHINA A.C.	Un rincón de China en México. Donde podemos mejorar nuestra habilidad y cultivarnos, con lo más importante del Wu-Shu.	Calle Cõliz #9 Col. El Reloj Delegacion Coyoacan M̃xico D.F. Tel: (52) (55) 56-17-52-78 Celular: 044-55-2115-4418 fchina@kungfumexico.com	DANZA DE DRAGÓN. MALABARISMO DE CONTACTO. IDIOMA CHINO. MEDICINA TRADICIONAL CHINA.
KUNG-FU SHAOLIN	REMIS SHAOLIN CHAN WU GUAN	El Shaolin puro aquí en México; acompañado de Wing Chun, Tai Chi y Hung Gar traídos por sus máximos exponentes.	Azalea No. 21, Fracc. Brisas Cuautla, Morelos. C. P. 62757 Oaxaca Tel: (735) 166-1957 Nextel: (735) 102-2756 I.D. 62*310722*3 Mail: info@remiskungfu.mx	CONTACTO SHI DE YANG, MONJE DE 31 GENERACION Y ABAD DEL TEMPLO SHAOLIN DE CHINA Y EL MAESTRO 10 DAN CHIU CHI LING BUDISMO CHAN MANEJO DE ARMAS DANZA DE LEONES Y DRAGÓN
KARATE SHOTOKAN	TEKKEN SPORT CENTER	Una serie de escuelas unidas con el compromiso de enseñar tanto Karate tradicional como Karate moderno aplicado con defensa personal	Calzada de jinetes #114 2piso, Las Arboledas Tlalnepantla Estado de M̃xico. Tel.-53790345 Alex20arriaga@gmail.com Facebook: tekkensportcenter (arboledas)	ACROBACIAS CONSTANTES COMPETENCIAS DEFENSA PERSONAL ARMAS
NINJUTSU	BUJINKAN SHINOBI-SHIBU DOJO	Puedes aprender el orginila sistema ninja con la disciplina de la defensa personal	Magnolias S/N, Colonia del valle M̃xico Distrito Federal	LINAJE ORIGINARIO DE JAPÓN ESCUELAS HERMANAS MANEJO DE ARMAS
AIKIDO	AIKIDO MÉXICO	Su objetivo es trasmitir el arte marcial real de acuerdo con los principios de Morihei Ueshiba.	Pirineos 177 Colonia Portales M̃xico DF Celular: 5543641849 email: kihon.dojo.mx@gmail.com	LINAJE DE MORIHEI UESHIBA MANEJO DE ARMAS CONTROL DE LA ENERGÍA
TAEKWONDO	TAE-KWON-DO ARBOLEDAS	Creadora de campeones, bajo la enseñanza de verdaderos campeones, promueven valores y disciplina.	Calzada de los Jinetes 18 Fracc. Valle Dorado Tlalnepantla Edo. De M̃xico. Tel: 53797514 taekwondoarboledas@gmail.com	MAESTROS CAMPEONES DIRIGIENDO LAS CLASES TORNEOS CONSTANTES COMPETENCIAS

ENCUENTRA FÁCILMENTE DONDE ESTUDIAR DIRECTORIO DE ESCUELAS

MUCHAS MAS ESCUELAS EN LA PÁGINA DE INTERNET:

WWW.CIRCULODELOSDRAGONES.COM

Estilos	Nombre de escuela	Descripción	Dirección y Teléfonos	Extras que ofrece
LIMA LAMA	LIMALAMA "MATAI"	Muchas escuelas que enseñan a defenderse de manera moral y a mejorar la salud.	Carmona y Valle No. 11 1er Piso. Col. Doctores. Deleg. Cuauhtémoc. Entre las estaciones del Metro Cuauhtémoc y Balderas. Tel: 55 78 75 68 , 58 84 86 06. Cel: 044 55 14 88 77 13 Email: feregrinolimalama@hotmail.com	MAESTRO DE CINTA NEGRA 80. GRADO CON GRAN TRAYECTORIA. LINAJE DIRECTO DEL GRAN MAESTRO TUMANAO "TINO" Y SU HIJO RUDY TUILOSEGA. MANEJO DE ARMAS.
ESGRIMA ANTIGUA	AMEA (ASOCIACION MEXICANA DE ESGRIMA ANTIGUO)	Son estrictos ya que se busca una fuerte disciplina y un control perfecto dando una técnica firme y efectiva.	Parque Frida Kahlo, entre las calles de Pacífico y Fernandez Leal, Centro de Coyoacán, a un costado de la plaza de la Conchita Página WEB: www.amea.mx correo: contacto@amea.mx celular: -5526945400	CULTURA ANTIGUA Y MEJORA DE DISCIPLINA
MUAY THAI	GRUPO SANTA MÓNICA MUAY THAI	Un muy buen maestro, grandes invitados y desarrollo de habilidades aparte de los movimientos.	Av. Paseo del convento de santa Mónica. Tlalnepantla Edo. de Méx. Tel. 5397 6138 Cel. 04455 2339 8850	APOYO A GENTE CON PROBLEMA DE BULLYING
KRAV MAGA	ESCUELA MEXICANA DE COMBATE, ENSEÑA KRAV MAGA ISRAELÍ	El maestro es el actual representante del Asociación Israelí de Krav maga	36-A 35, Santa Rosa, Gustavo A. Madero, 07620 Gustavo A. Madero, Distrito Federal 50392654 53911656 www.krav-maga-mexico.com	CLASE DE TIRO. MEJORA DE SALUD. CONTROL A LA SALUD.



Tiene solución...

Cursos Anti-Bullying

Nosotros vamos a tu escuela.

Contáctanos
Círculo de los Dragones

www.circulodelosdragones.com
contacto@circulodelosdragones.com
Oficina 9am-6pm: 53796370
Cel:5544568678



¡Aprende Chino Mandarín en su ambiente nativo!

www.estudiarenasia.com



Lengua y Cultura China

Curso de Cultura
de Negocios en China

Cursos grupales de Chino Mandarín
(en México D.F.)

Kung Fu (Wu Shu)
con Chino Mandarín

Masajes Chinos

Cursos de Cocina China



DRAGON
MANDARIN