



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



**INBAL**

Repositorio de investigación y educación artísticas  
del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura

**ESCUELA NACIONAL DE DANZA  
“NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”**

**INTRODUCCIÓN A LOS CONTRAPESOS A PARTIR DE LOS  
PRINCIPIOS DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA “TÉCNICA DE  
CONTACTO” COMO APOYO A LOS ALUMNOS DE KUNG FU**

**PRESENTACIÓN DE UNA CLASE FRENTE A JURADO**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA  
CON ORIENTACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA**

**PRESENTA:  
MARÍA DEL MAR BRAVO LIMA**

**ASESOR: LETICIA PEÑALOZA NYSEN**



[www.inbadigital.bellasartes.gob.mx](http://www.inbadigital.bellasartes.gob.mx)

**Cómo citar este documento:** Bravo Lima, María del Mar. (2018). *Introducción a los contrapesos a partir de los principios de la danza contemporánea “técnica de contacto” como apoyo a los alumnos de kung fu. Presentación de una clase frente a jurado de licenciatura.* México: SC/ INBAL, ENDNGC.

**Descriptorios temáticos:** aspectos conceptuales del arte marcial, nexos entre la danza y el arte marcial.

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



 **INBA**



**INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA**

---

---

ESCUELA NACIONAL DE DANZA  
"NELLIE Y GLORIA CAMOBELLO"

**INTRODUCCIÓN A LOS CONTRAPESOS A PARTIR DE LOS  
PRINCIPIOS DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA "TÉCNICA  
DE CONTACTO" COMO APOYO A LOS ALUMNOS DE  
KUNG FU**

**PRESENTACIÓN DE UNA CLASE FRENTE A JURADO  
PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA CON  
ORIENTACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA  
PRESENTA  
MARÍA DEL MAR BRAVO LIMA**

**ASESORA: LETICIA PEÑALOZA NYSEN**

**ENERO 2019**

México, Ciudad de México a 20 de agosto del 2017.

**PROF. JESSICA ADRIANA LEZAMA ESCALONA**  
**DIRECTORA DE LA ESCUELA NACIONAL DE DANZA “NELLIE Y GLORIA**  
**CAMPOBELLO”**  
**PRESENTE**

Por este medio le informo que María del Mar Bravo Lima, egresada de la escuela a su cargo, con la orientación de Danza Contemporánea, concluyó su trabajo de titulación con la modalidad de: Presentación de una clase frente a jurado, titulado **“Introducción a los contrapesos a partir de los principios de la Danza Contemporánea/Técnica de contacto como apoyo a los alumnos de Kung Fu”** el cual fue realizado bajo mi asesoría.

En vista que este proyecto cumple con los requerimientos metodológicos y de contenido especificados en el reglamento de la escuela, doy mi visto bueno para que la interesada continúe con los trámites correspondientes al proceso de titulación.

Sin otro particular, quedo de usted

**ATENTAMENTE**

**Leticia Peñaloza Nyssen**

c.c.p. María del Mar Bravo Lima

## AGRADECIMIENTOS

A lo largo del proyecto de investigación brindo los aprendizajes y experiencias adquiridas por entrevistas, lecturas, clases de danza y kung fu también a la vida, que me ha permitido conocer a profesionales que han contribuido durante mi formación personal como profesional para adquirir el título de: Licenciada en Educación Dancística con Orientación en Danza Contemporánea.

Para todos los que hicieron posible ésta aventura quiero dedicar y expresarles tanto mi cariño como mi agradecimiento.

Agradezco en este trabajo a mi tío y a mi mamá por apoyarme en cada momento, pues son quienes me han motivado y creído en mí. Además de enseñarme a mejorar cada día con perseverancia, amor y alegría. Infinitas gracias.

A todos mis amigos y cómplices durante la carrera les agradezco las experiencias, los viajes, las risas, la confianza y la oportunidad que tenemos para continuar construyendo y cultivando ese gran vínculo llamado amistad.

A Antonio Ortega “Toto”, por ser un gran amigo, confidente y maestro de la vida. Muchas gracias.

A mi querida asesora y maestra Leticia Peñaloza por su apoyo, paciencia y dedicación. Le agradezco cada recomendación durante el proceso de la investigación. Admiro la misión de tú trabajo, compromiso y amor que profesas por la danza.

A mis alumnos que a la par son mis hermanos de la Escuela Fa Men Chuan, Escuela Wudang Long Men Kung Fu y al maestro Leonel Pedraza, agradezco la confianza y complicidad en cada clase, por la alegría de aprender a través de la danza y sobre todo por colaborar en mi proyecto, de hecho, es nuestro; porque sin ustedes no hubiese sido posible. Queridos alumnos, me siento muy agradecida con cada uno de ustedes.

Finalmente, agradezco a la Escuela Nacional de Danza “Nellie y Gloria Campobello”; específicamente a la Escuela de Danza Contemporánea por otorgarme las herramientas artísticas, pedagógicas y metodológicas para llevar a cabo mi proyecto: “Presentación de una clase frente a jurado”.

## INDICE

<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo 1. Aspectos conceptuales del Arte Marcial</b>	<b>7</b>
1.1 Definición de Arte Marcial	7
1.2 Antecedentes históricos del Arte Marcial en China (Wu Shu)	9
1.3 Características del Arte Marcial en China (Wu Shu)	11
1.4 Descripción de la Escuela de Arte Marcial Tradicional “Fa Men Chuan”	16
1.5 Principios Filosóficos de la Escuela Tradicional “Fa Men Chuan”	18
1.6 Descripción del proceso educativo en la Escuela “Fa Men Chuan”	21
1.7 Características generales en la etapa adulta inicial a la adulta tardía	26
<b>Capítulo 2. Nexos entre la Danza y el Arte Marcial</b>	<b>36</b>
2.1 Historia general de la Danza	36
2.2 Características generales de la Danza Contemporánea	
“Técnica de contacto”	38
2.3 Enseñanza para la Danza y el Arte Marcial en China y Occidente	40
<b>Capítulo 3. Propuesta de clase: Introducción a los contrapesos a partir de los principios de la Danza Contemporánea “Técnica de Contacto” como apoyo a alumnos de</b>	
<b>Kung Fu</b>	<b>41</b>
3.1 Estructura de la clase	42

3.2 Descripción del grupo de alumnos de edades mixtas de la Escuela de Arte Marcial “Fa Men Chuan”	43
3.3 Estrategias de enseñanza	45
3.4 Plan de clase	46
<b>Conclusiones</b>	<b>49</b>
<b>Referencias</b>	<b>52</b>
<b>Anexos</b>	<b>56</b>

## Introducción

El presente trabajo tiene como objetivo proponer la “Introducción y experimentación del contrapeso a partir de los principios de la Danza Contemporánea (Técnica de contacto) como apoyo a alumnos de Kung Fu” con el grupo de alumnos de edades mixtas de la Escuela de Arte Marcial “Fa Men Chuan”.

Para desarrollar esta investigación fue necesario abordar el concepto general que se da en la cultura Occidental del término de Arte Marcial que tiene como equivalencia en el lenguaje chino la expresión de Kung Fu y Wu Shu. Por consiguiente se contextualizan los antecedentes del combate cuerpo a cuerpo a lo largo de la historia, así como las características y los estilos de entrenamiento del Arte Marcial de China. Cabe mencionar que en los siguientes capítulos decidí utilizar la palabra Kung Fu porque se asocia hacia la práctica corporal del alumno.

La Escuela de Arte Marcial “Fa Men Chuan” tiene como objetivo transmitir la tradición de generación en generación para conservar un linaje familiar en el cual se enseña Kung Fu, Chi Kung y talleres de Meditación para el desarrollo integral de los alumnos.

Esta institución fomenta valores morales como el respeto, el amor, el valor, la honestidad, la humildad y la cooperación hacia la comunidad.

El proceso educativo de la práctica de Kung Fu se evalúa mediante un examen teórico y práctico para alcanzar los diferentes grados de cintas que compone dicha disciplina.

Referente al grupo de alumnos de edades mixtas está compuesto por 3 mujeres y 4 hombres de los cuales llevan practicando Kung Fu entre tres a diez años.

La Danza Tradicional de China y en Occidente se caracteriza por hacer énfasis en conservar sus tradiciones al igual que el modo de transmitirlas y aplicarlas con base en una educación técnica como lo es en la práctica del Kung Fu. Con respecto a la enseñanza de ambas Artes los ejecutantes se guiaban por la música y el ritmo para mantener armonía en los movimientos y orden en el espacio.

La danza ha sido el medio de expresión a través del gesto y movimiento para representar actividades cotidianas, emociones y sentimientos a lo largo de la historia del ser humano. También cobra un sentido de rito en sus manifestaciones religiosas como guerreras.

Por lo tanto mi propuesta del plan de clase referente a la fusión de la Danza Contemporánea con el Kung fu es que el alumno utilice sus puntos de apoyo en pareja o en grupo durante la clase.

Este plan se llevará a cabo mediante las siguientes actividades:

Ejercicio de integración, calentamiento, actividades en el centro del salón, desplazamientos laterales por salón y finaliza con una actividad de relajación.

La planificación de las actividades va de acuerdo al nivel del aprendizaje de los alumnos, para la ejecución en los cambios de peso del cuerpo para mantener el equilibrio. Esto permite generar posibilidades de movimientos de danza; beneficiando los conocimientos previos en proporción al contacto físico que los participantes están familiarizados, dando un flujo continuo a sus movimientos, aplicando e intercambiando diferentes pesos, fuerzas y equilibrios en pareja.

## **Capítulo 1. Aspectos Generales del Arte Marcial**

En este primer capítulo se aborda de manera general la definición de Arte Marcial desde su origen, por lo cual la terminología lingüística procede de acuerdo con la localización geográfica con relación a las características y estilos de cada uno. Cabe mencionar que las técnicas de combate conservan elementos propios de su origen que en la actualidad preservan una tradición o linaje.

### **1.1. Definición General de Arte Marcial.**

El término Arte Marcial proviene de la lengua inglesa martial arts. (Martínez, 2011a). La palabra Martial se deriva de la guerra, relacionada con la milicia, el combate y propio del ejército (Definiciones-de.com, 2010).

Por otra parte la palabra: Arts., es el conjunto de disciplinas o producciones del ser humano realizadas con fines estéticos o expresivos para representar a través de medios como la pintura, la escultura, la arquitectura, la danza, la literatura o la música; las diferentes realidades para despertar una serie de ideas, emociones o sentimientos (7Graus, 2013-2017).

La raíz etimológica de la palabra arte proviene del latín ars, que significa disposición, habilidad y virtud para realizar algo en específico; cuya connotación implica crear e innovar (plásticas.dgenp.unam.mx).

Ambos términos “Arte Marcial” para los antropólogos Green y Svint (citados en Martínez, 2011b) contextualizaban que: “Sí el énfasis se pone en marcial, el término generalmente incluiría estrategia militar” (p.61).

Anteriormente los autores enfatizaban sobre el vínculo artístico de la palabra Arte la cual hace referencia a las danzas militares de los guerreros (p.62).

La expresión “Arte Marcial” en Occidente se utiliza para generalizar el concepto de las diversas Artes Marciales de Extremo Oriente que actualmente se practican y en concordancia con los ideogramas es que la definición es desde dos equivalencias chinas: Wu Shu y Kung Fu. De acuerdo con el inglés Wu se traduce al castellano como: militar, marcial, guerrero. Mientras que Shu significa talento, habilidad, oficio, arte (Martínez, 2011c).

El otro término que se usa para hablar de las Artes Marciales tradicionales chinas es, Kung Fu; cuyo significado común en China, es “técnica o habilidad” por lo que en este idioma se utiliza para multitud de actividades, no sólo para la práctica marcial. Aunque en la práctica de las Artes Marciales Tradicionales Chinas el término hace referencia a las modalidades de lucha que se le llama Wu Shu (Flores, 2015).

Al respecto, Morello (s, f) menciona que:” La lucha es innata en los seres humanos frecuentemente por supervivencia o para conquistar nuevos terrenos” (p.11). A su vez Garcés (2013) explica que: “El instinto de conservación ha obligado al ser humano desde sus orígenes a pelear” (p.2).

El hombre peleaba contra el mismo hombre y se defendía de ataques de los animales. Por lo tanto comenzaron a desarrollar distintos tipos de armas a partir de piedras y palos. (Monroy y Sáez, 2008a, p.44).

En la edad antigua se practicaba la lucha en todas las civilizaciones cuya característica era mantener reglamentos establecidos por tradiciones y costumbres culturales; influenciado por el contexto geográfico, étnico, político, filosófico, religioso y económico de acuerdo al

lugar y contexto para que comenzaran a desarrollarse en Extremo Oriente (China, Japón y Corea) y después al resto del mundo (Villamón, 2005a, p.24).

Así, Neuendorff (citado en Villamón, 2005b) comenta que el propósito primordial de la defensa es: "Servir de entrenamiento para la lucha por la existencia" (p.59). En la cual Monroy y Sáez (2008b) dicen que: "Poco a poco fueron desarrollándose técnicas de defensa y ataques tanto con armas como sin ellas" (p.44).

## **1.2. Antecedentes históricos del Arte Marcial en China (Wu Shu)**

Este trabajo aborda exclusivamente el Arte Marcial de China dando a conocer la procedencia de la práctica milenaria contextualizando lo siguiente:

China es una de las antiguas civilizaciones cuya sociedad se ha caracterizado a través de su historia por la lucha cuerpo a cuerpo y el pugilato (contienda a puñadas entre dos combatientes). Según Koch (citado en García et al, 2015) dice que: "Aparecieron en China alrededor del año 2600 A.C" cuyo antecedente mitológico es la leyenda del Emperador Amarillo que narra la pelea en la que se enfrentó contra un monstruo Ch'ih Yu hace 4000 años en el siglo VI a.C.

Otro precedente del origen de la pelea, es la obra El Arte de la Guerra de Sun Tzu, en la cual se planteaban estrategias militares y enseñanzas guerreras para los soldados que se preparaban para el combate cuerpo a cuerpo y con armas (Ta-Yu Fa Men Chuan, 2008).

La expresión guerra en palabras de Clausewitz (2015a) es: "La guerra es un acto de fuerza para imponer nuestra voluntad al adversario, por lo que las emociones están necesariamente

involucradas en ella” (p.6). Inmersa en el contexto sociocultural y político de la sociedad, igual ha estado con la humanidad desde el principio de su historia la presencia del Arte Marcial.

La opinión de Martínez sobre las prácticas marciales con relación a la guerra es (2011): “Las Artes Marciales son productos culturales con formas propias de entender el cuerpo y el movimiento, que presentan una serie de técnicas encaminadas a infligir daño corporal al adversario, por lo que el cuerpo es considerado, en ellas, como una arma”; puesto que el cuerpo se utiliza como instrumento de defensa y de protección.

Sin embargo, todas las Artes Marciales Chinas tienen gran influencia del monje hindú Bodhidharma, quién provenía del sur de la India (kalarippayatt) para difundir sus conocimientos sobre el budismo zen ya que durante su estancia en el Templo Shaolín y después de varios años de meditación desarrolló un estilo propio de Wu Shu para los monjes, a la vez que transmitía el budismo (García et al, 2015b, p.144).

La evolución del Wu Shu se fue dando a través de las diversas Dinastías que se establecieron a lo largo de la historia en China; es decir, estas prácticas han sido el resultado de las necesidades de la sociedad tanto como del practicante. El desarrollo de muchos sistemas fue gracias a él, ya que fue perfeccionando su propia técnica.

De hecho, el Wu Shu pasó por épocas de auge y negación en su enseñanza como en su práctica; lo que significa que hay una riqueza y variedad en cada estilo (García et al, 2015c, p.151). Esto se debe a los cambios en el sistema político de China porque algunos practicantes tuvieron que partir a Japón y Corea para continuar transmitiendo, desarrollando y

generando nuevas Artes Marciales. Así aparecieron el Karate en Okinawa o el Tae Kwon Do en Corea. (Tsang et al y García et al, 2015d, p.151).

A partir del siglo XX los maestros de Wu Shu con el apoyo del gobierno de China aceptaron trabajar en conjunto para observar, codificar y cambiar los ejercicios físicos y las formas (posturas básicas con desplazamientos en diferentes direcciones); que al mismo tiempo atrajo beneficios como lo comenta Martínez (citado en García et al, 2015e). Surge “el primer departamento formal de Wu Shu en la Universidad de Nanking a finales de 1920. En el año 1950 se presentó ante el gobierno formalmente como deporte y comenzó a tener competiciones organizadas. (García et al, 2015f.p.151).

### **1.3. Características del Arte Marcial de China (Wu Shu)**

El Wu Shu puede ser estudiado desde dos perspectivas:

La primera en la práctica del Wu Shu, dice Villamón (citado en García et al.2015g. p.150) que el Wu Shu se caracteriza por: “La imitación de los movimientos de los animales. Son técnicas que basan su efectividad en la anatomía corporal y en la energía interna, la importancia de la tradición y la necesidad de traspasar los conocimientos a las jóvenes generaciones”. Incluyendo la práctica de la defensa y la transmisión de religión como son el budismo, el taoísmo y el confucianismo (Martínez, 2011d, p.55).

La segunda excluye la práctica religiosa y conserva exclusivamente el entrenamiento marcial o sea, la actividad de lucha sistematizada.

En la investigación de García et al (2015h) afirman que: “El Wu Shu son ejercicios para el cuerpo, la mente y el espíritu que incluyen boxeo y autodefensa” (p.142). Según Martínez (2011e) son todos aquellos sistemas codificados con base en técnicas de puños, patadas, tiradas y llaves que se aplican como medio de defensa personal y de formación militar, pudiendo incluir o no la lucha con armas (bastón, lanza, sable, arco, etc.) (p.63).

Dentro de las Artes Marciales Chinas existen dos estilos de entrenamiento que son: Externo e interno. En seguida se hace mención de las características de cada uno.

Externos: son movimientos fuertes, explosivos y dinámicos. Se ejercita la condición física, el ritmo, la concientización de la respiración, la elasticidad, la resistencia, el desarrollo de la coordinación fina con y sin arma. También el fortalecimiento de las extremidades superiores e inferiores, el entrenamiento de técnicas de patadas, acrobacias y saltos; promueven la defensa personal y el combate con y sin arma.

Así mismo nos comenta Martínez (2009f) que: “Desarrollan la visión espacial, coreografías predefinidas en patrón y técnicas de mano vacía y/o con armas que se pueden entrenar solo, en pareja o con múltiples asaltantes” (p.152). La práctica de los estilos externos favorecen al desarrollo de la fuerza física y mental, a su vez disminuye el estrés mental. (Martínez, 2009g, p.152).

Internos: son movimientos suaves, lentos, fluidos y menos vigorosos, utilizan la respiración para realizarlos y coordinarlos. Entrenan con técnicas de generación de la energía interna que a través de años de práctica se van perfeccionando para desarrollar aspectos internos como la parte externa del cuerpo (Kiew.1996, p.61).

Usan la fuerza y el impulso de los movimientos de sus oponentes para hacer técnicas de defensa, agarres, proyecciones, llaves y golpes a puntos frágiles del cuerpo. Se aplican desviaciones, aprovechan la inercia del movimiento para continuar con la defensa desequilibrando al contrincante absorbiendo el impacto de los golpes.

Los estilos internos se entrenan con una serie de rutinas técnicas que favorecen a la coordinación motriz, mejoran la postura y la estructura corporal. También tienen formas de mano vacía que son coreografías que se realizan de acuerdo a las posturas básicas del Wu Shu o con armas al igual que los estilos externos.

En efecto, ambos estilos varían en su entrenamiento respecto a cada práctica marcial, sin embargo son afines con el objetivo de aprender a defenderse; conservando la salud física, mental y espiritual (García et al, 2015i, p.153).

Los diferentes estilos en Wu Shu se difundieron por el resto de Extremo Oriente (Japón y Corea) conservando los elementos culturales propios del origen de cada variación del Arte Marcial en China y en la actualidad se practican como deporte de contacto por todo el mundo (Martínez, 2011h, p.55).

A continuación se muestra un mapa geográfico de China, en el cual se localizan las dos escuelas más representativas en donde surgieron los estilos de Wu Shu del Norte (Shaolín) y del Sur (Wudang). Y se intenta mostrar una clasificación de los estilos tradicionales de Wu Shu de ambas escuelas a partir de la investigación de García et al 2015.

### 1.3.1. Figura 1. Localización y origen geográfico de las Escuelas de Wu Shu.


[www.artesmarciales.org/TAMO/kung\\_Fu.historia.html](http://www.artesmarciales.org/TAMO/kung_Fu.historia.html)



 Escuela del Norte Shaolín

Estilos Externos del Norte:

- o Shaolín
- o Chang Chuan (Boxeo largo)
- o Estilo de la Mantis

 Escuela del Sur Wudang

Estilos externos del Sur:

- o Wudang del Sur (Llamado Er-Mei de Wudang).
- o Nan Chuan
- o Hung Gar

Estilos Internos

- o Taichi Chuan
- o Ba Gua Zhang
- o XingYiQuan

#### **1.4 Descripción de la Escuela Tradicional de Arte Marcial “Fa Men Chuan”**

La Escuela Fa Men Chuan es una de las 360 más antiguas de Arte Marcial que nacieron en el Templo Shaolín en China que lleva 2000 años de vida transmitiendo de generación en generación la enseñanza del sistema tradicional de manera oral de maestro a discípulo hasta nuestros días.

Es una organización privada, sujeta a las Leyes en el Estado Libre Asociado de Puerto Rico, con su propio organismo de clasificación, sin conexión ni subvención gubernamental, es autónoma de instituciones deportivas nacionales e internacionales.

Se establece por un mecanismo de jerarquías, brindando una formación interna al artista marcial con base a principios filosóficos, cultivando y desarrollando la conciencia de los valores humanos a través de esta práctica marcial. Otorgando cintas de color y negras a los alumnos de acuerdo a sus avances.

En el siglo XX la Escuela Tradicional “Fa Men Chuan” ha transitado por tres grandes etapas que han determinado lo que es en el presente con sus criterios y propósitos.

La primera etapa fue en el año de 1976 en Mayagüez Puerto Rico el Si Jo Mariano Rivera, en ese entonces Si Tai Gun; su maestro Ito le otorga el sistema de la tradición ascendiéndolo al máximo grado dentro del Shaolín Tsu kempo. Para continuar la sucesión y difusión de la misma con el nombre de Círculo Nacional de Shaolín Tsu Kempo Boxeo Chino del Norte.

La segunda etapa fue a partir de 1993 en Colombia, donde el Si Jo Mariano Rivera se encuentra en la búsqueda de personas que deseen, mediante un plan especial de entrenamiento ser un Maestro Profesional del Shaolín. Modificando el nombre de Sibochi Tsu Kempo Boxeo Chino del Norte.

La tercera etapa inicia en el 2000 hasta la fecha en la Ciudad de México, dirigida y presidida por el Si Jo Mariano Rivera. Con el nombre de Ta Yu Fa Men Chuan Pek Pai Doi Con siendo una organización internacional que se dedica a preparar a los alumnos para las distintas sedes internacionales con planes de estudio para los grados de cintas de color y negras.

En México, la Escuela Tradicional “Fa Men Chuan” se estableció en el año 2000 en Av. Insurgentes sur 362/ Roma Norte/ C.P.06700 de la delegación Cuauhtémoc en la Ciudad

de México. Formando maestros para cintas negras de Boxeo Chino del Norte, Chi Kung y de Chin Na.

Han graduado veinticinco cintas negras de Boxeo Chino del Norte y nueve generaciones de Chi Kung.

La Escuela Fa Men Chuan propone un modo de vida congruente que integra la formación técnica, teórica y práctica del artista marcial que desarrolla a través de una filosofía en la conciencia de los valores humanos, unida a un entendimiento de la responsabilidad individual y social. A su vez motiva el estímulo de la actividad espiritual para un crecimiento interno.

Por otro lado ofrece actividades en diversas áreas que contribuyen al crecimiento intelectual, emocional y físico que fortalecen la vocación de los alumnos, ya que les da oportunidad de elegir la práctica y dedicarse al servicio comunitario.

Como método utiliza el Chi Kung, consiste en la meditación, relajación y pláticas enfocadas a cada grado de cinta. Sumándose seminarios de defensa personal del alma, defensa personal de Boxeo Chino Shaolín, Chin Na y diplomados de Chi Kung para el desarrollo de la conciencia de los valores humanos (Ta-YuFaMenChuan, 2008b).

El maestro (Si Jo) Mariano Rivera Sánchez dirige todas las actividades mencionadas anteriormente. Sin embargo, es de importancia concretar la función y las actividades que realiza el Si Jo en la clase de Boxeo Chino del Norte; ya que ésta investigación se desarrolla con base en el modelo de enseñanza-aprendizaje. La función básica consiste en impartir una plática de la enseñanza filosófica del sistema tradicional en la “ETFMC” dónde los alumnos de todos los rangos asisten una vez por semana. Propiciando un intercambio de experiencias entre maestro y alumnos con temas relacionados con la “ETFMC”. Las actividades por su parte se basan en la impartición de clases de Boxeo Chino del Norte a grupos de diversos

grados que abarcan de los 16 a 70 años. El número total de alumnos son 15 y está conformado por 7 mujeres y 8 hombres que asisten de lunes a viernes a la clase de Kung Fu con el propósito de desarrollar las capacidades y habilidades físicas para la adecuada ejecución de la técnica de golpes con puños, bloqueos, patadas, llaves, zancadillas y formas marciales chinas.

### **1.5 Principios Filosóficos de la Escuela Tradicional “Fa Men Chuan”**

La Escuela Fa Men Chuan también tiene el objetivo de transmitir a sus estudiantes la práctica de Wu Shu con base en principios filosóficos que a continuación se harán mención:

- 1.- Todo medio es el fin, todo fin es el medio y todo medio no es necesariamente el fin.
- 2.- La justicia y la fuerza deben ir de la mano.
- 3.- Comprender que dios no se usa como una excusa para evadir nuestra responsabilidad y explotar a los hombres, ni utilizarlo como medio para evitar un deber.
- 4.- El conocimiento de la violencia y la vivencia de la no violencia trae la paz.
- 5.- Reconocemos que el mundo es un producto de nuestra visión mental; por lo tanto trataremos constantemente de transformar nuestra visión interna y contribuir al desarrollo de la sociedad.
- 6.- La práctica debe ser encausada hacia la perfección de todos nuestros actos, viviendo la relación entre la naturaleza, la divinidad y el hombre.
- 7.- El estado natural del hombre es la humildad, coronando con éxito las empresas del hombre superior.

8.- La seguridad interior estando apoyada sobre la propia persona se manifiesta en un diálogo consigo mismo.

9.- Debemos ser la expresión más sutil de nuestros sentimientos.

10.- Ayudar al necesitado a comprender el mensaje del destino.

11.- Toda filosofía debe tener una aplicación en la vida diaria hacia la elevación y perfección de nuestra conducta.

12.- Nuestro propósito es la realización del amor, la felicidad y la paz que nacen de la realidad.

13.- El trabajo de cada practicante del Fa Men Chuan no es vencer el mundo que lo rodea sino poder vencer sus propias limitaciones las cuales evitan su avance en el mundo.

14.- La libertad, la dignidad, la amistad, el valor y el respeto por los valores del ser humano son los derechos naturales del hombre.

15.- Cada practicante está en la obligación de contribuir al mejoramiento de nuestra comunidad.

16.- Entendemos que nuestra patria es el espíritu. Nuestro compromiso es la búsqueda del equilibrio, la armonía, mejorando la sociedad y nuestra conciencia.

17.- El amor y la justicia es lo que equilibra la violencia. La violencia es lo que equilibra al amor y la justicia.

18.- La libertad es la patria de la virtud. La sinceridad es la expresión más sutil de nuestros sentimientos y la pureza es la finalidad en la práctica de la vida.

- 19.- De las virtudes superiores del hombre como el valor y la osadía son las que le dan grandeza a las acciones humanas.
- 20.- El arte de la vida reside en la comprensión de la verdad al realizar plenamente todas nuestras actuaciones en el presente.
- 21.- No le hagas a otro lo que no te gusta que te hagan a ti.
- 22.- Hay que enfrentar la violencia para conocerla y evadirla.
- 23.- No enseñaremos el Fa Men Chuan a personas faltas de nobles principios.
- 24.- Trabajaremos por el no uso de bebidas embriagantes, cigarrillos, carnes, drogas alucinógenas y toda materia toxica que entorpezca la armonía del cuerpo y del espíritu.
- 25.- Nuestra condición es expresada a través de todo lo que hacemos y decimos.
- 26.- Nuestro ser depende de nuestro grado de voluntad y determinación al llevar a cabo las cosas.
- 27.-El honor es disciplina moral que nos lleva a cumplir con nuestro deber trabajando por los valores del espíritu en el desarrollo armonioso del hombre.
- 28.- Toda materia de estudio debe ser enfocada hacia la comprensión de la unidad.
- 29.- No ser esclavo de nuestras pasiones y limitaciones.
- 30.- Amor es el sentimiento de posesión de la verdad.
- 31.- La más alta lealtad reside en el cumplimiento de las leyes de fidelidad y de honor.
- 32.- Practicamos Fa Men Chuan con el propósito de obtener una clara consciencia de todo.

33.- Llevaremos a la realidad el verdadero mensaje del camino de las artes marciales.

(TaYuFaMenChuan, 2008d)

## **1.6 Descripción del proceso educativo en la Escuela Tradicional “Fa Men Chuan”.**

---

### *Escuela Tradicional de Arte Marcial “Fa Men Chuan”.*

El proceso educativo en la Escuela “Fa Men Chuan” se divide en dos segmentos que definen el plan de estudio de acuerdo al desarrollo técnico, teórico y de evaluación para los niveles de cada una de las cintas.

El periodo de evaluación lo establece el maestro durante el proceso educativo en el ciclo escolar, ya que año con año se establecen cambios para evaluar a los alumnos.

**1.- Clases prácticas:** La parte física donde el nivel de aprendizaje se define con cintas de colores como se muestra a continuación.

**2.- Clases teóricas:** La parte filosófica donde se ejercita la mentalidad del individuo.

(TaYuFaMenChuan, 2008e).

El primer periodo del proceso formativo en los niveles de las cintas de colores inician con la blanca hasta la naranja por lo cual los alumnos requieren aprender el trabajo técnico como: golpes de mano, patadas, bloqueos, agarres o llaves de las extremidades superiores e inferiores. Posiciones básicas del sistema Fa Men Chuan. Técnicas de defensa (Neo Ken), técnicas de piernas, las formas de mano vacía de la Escuela de Arte Marcial “Fa Men Chuan”: I Wor Kuen, Ti Chi Kuen, e I Shou Ch’ien y las formas con armas: Bastón del mendigo, lanza y Kuan Tao.

En seguida, se muestran los grados básicos y términos entre hombre (Tai) y mujer (Mui) de las cintas de colores.

Grados de cintas básicas I:

Blanca (Pa Si Tai/Pa Si Mui).

Amarilla-2 (Won Si Tai/ Won Si Mui).

Amarilla-1 (Won Si Tai/ Won Si Mui).

Naranja (Shan Si Tai/ Shan Si Mui).

Contenidos teóricos I:

La filosofía que dio origen a la Escuela “Fa Men Chuan”.

Historia y filosofía de la Escuela “Fa Men Chuan”.

Saludo.

Jerarquías y estructura social.

**Los contenidos que se ven en este periodo escolar se imparten en dos clases teóricas a la semana en la Escuela de Arte Marcial “Fa Men Chuan” las cuales se dividen por niveles de cintas. La primera es una plática dirigida a los alumnos de grados básicos a partir de la cinta blanca hasta la cinta naranja. La segunda plática es donde asisten todos los alumnos desde las cintas blancas hasta las**

**cintas negras.**

**El segundo periodo del proceso formativo para la etapa intermedia de cintas de colores es a partir de: cinta verde hasta la cinta roja en el cual se continua practicando los contenidos anteriores a su vez se integra en el trabajo técnico de las siguientes formas de mano vacía: Wu Xin Chuan (5 escuelas) y Yum Pen Kuan (Puño rojo). Formas con arma: Kwan Tao y Sable.**

**A partir de este periodo empieza el laboratorio de pelea (corta y larga) en el cual se practica las técnicas de golpes con las manos, bloqueos y/o agarres, patadas, zancadillas y llaves.**

**Grados de cintas intermedias II:**

**Verde (Shin Si Tai/ Shin Si Mui).**

**Violeta (Chin Si Tai/ Chin Si Mui).**

**Roja (Yung Si Tai/ Yung Si Mui).**

**Contenidos Teóricos II:**

**Enfoque social de la tradición del sistema “Fa Men Chuan”.**

**Enfoque de la tradición en la Escuela “Fa Men Chuan”.**

**Tradición esotérica y tradición comercial.**

Relación y diferencias entre el Karate Do y el “Fa Men Chuan”

Chin-Na.

Definición del ser interno y ser externo.

Definición del maestro.

Definición del discípulo.

Relación entre maestro y discípulo.

Sucesión de la tradición en la Escuela “Fa Men Chuan”.

¿Qué son los dragones y la flor de loto?

Emblema de la Escuela Fa Men Chuan.

**El tercer periodo del proceso formativo es pasar al primer grado de cinta negra para después continuar progresivamente la evaluación de cada uno de los siete grados de las cintas de color negro. Los temas a evaluar son:**

**Formas de mano vacía: Embu, I Wor Kuen, Ti Chi Kuen, I Shou Chien, Wu Xin Chuan (cinco escuelas) y Yum Pen Kuan (puño rojo).**

**Coreografía de la forma personal de mano vacía.**

**Formas con arma: Bastón del mendigo, lanza, Kwan Tao y sable.**

**NKen (Técnicas de defensa-100).**

**Técnicas de pierna (patadas-75).**

**Coreografiar una pelea en pareja.**

**(TaYuFaMenChuan, 2008f)**

## 1.7 Características generales en la etapa adulta joven a la adulta tardía.

### ○ *Adulto joven*

La palabra adultez proveniente del latín “adultus” integrada por “ad” que alude a una aproximación y por “altum” con el significado de “criar”. (Deconceptos.com, 2018) Al término anterior se le asocia con la palabra adulto que en castellano significa “crecido”, es decir que ha llegado a un grado importante de madurez (Pequeño Larousse Ilustrado, 1972a). Y el término joven o juventud procede del latín “iuvenis” que está en la etapa de la juventud (PLI,1972b).

Dentro de las etapas del desarrollo humano al término de la adolescencia inicia la adultez donde hombres y mujeres están en la cúspide de la salud física y psicomotora, durante esta etapa experimentan la máxima capacidad de fuerza, resistencia, agilidad, coordinación y equilibrio corporal; comprende de los 18 a los 25 o 30 años aproximadamente (p. 372a). Los sentidos de la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto están en su máximo funcionamiento. Gradualmente van disminuyendo la vista y el oído a partir de los 40 años; mientras que el sentido del gusto y el olfato permanecen estables alrededor de los 45 años ([www.aliat.org.mx](http://www.aliat.org.mx), 2012a, p.15). El inicio, duración y fin de este período tiene que ver con diversos factores hereditarios, climáticos, salud etc (etapasdesarrollohumano.com, s.f). El camino de la adultez tiende a caracterizarse por tres rubros: “1) Aceptar las responsabilidades propias, 2) tomar decisiones independientes y 3) obtener la independencia financiera (Arnett, 2006, p.422a). Para Erick Erickson en los estudios realizados por Vaillant y Levinson (1938) se explica que esta etapa es el logro de la identidad y la construcción de sí mismo, aproximadamente inicia a partir de los 20 hasta los 40 años que es el primer periodo de la adultez temprana. De acuerdo con la etapa de las operaciones formales de Piaget, los adultos

continúan desarrollando las capacidades cognitivas a lo largo de la vida; sin embargo al inicio de cada etapa, los adultos prueban nuevas formas de pensamiento reflexivo y lógico como lo define Dewey (1910/1991): “Es la evaluación activa continua de la información y las creencias a la luz de la evidencia y las consecuencias” (p.435b).

También aparece el pensamiento postformal que es el tipo maduro de pensamiento basado en la lógica, la intuición y la emoción. Aquí los adultos tienen la capacidad para discernir y lidiar con la ambigüedad, la incertidumbre, la contradicción, la imperfección y el compromiso (Labouvie-Vief, 2006, p.435c). Asimismo, el modelo del ciclo de vida del desarrollo cognoscitivo propuesto por Schaie (1977-1978) comenta que: “Los adultos ya no adquieren el conocimiento en aras del conocimiento mismo; lo utilizan para alcanzar metas, como una carrera, empleo y una familia” (p.437d). Y suelen ser más prácticos resolviendo conflictos en contexto laboral, interpersonal, familiar etc.

Por otro lado los cambios sociales y emocionales que genera la edad vienen en lapsos sucesivos, en ocasiones marcados por crisis emocionales (p.457 y 458a). Sin duda en éste período es notorio, en opinión de Neugarten (1977) los cambios de personalidad durante “la edad adulta en ambos sexos dejan de ser tan egocéntricos y adquieren mejores habilidades de afrontamiento” (p.428b).

Incluso Vaillant (1977) dice que “los individuos sienten mayor compromiso y responsabilidad para los demás, aprenden nuevas formas de adaptarse y se sienten más cómodos en las relaciones interpersonales” (p.428c). Levinson (1978,1986, 1987) nombró esta etapa cómo: “transición de la madurez porque es el proceso por el cual los adultos evalúan el pasado y formulan nuevas metas para el futuro” (p.429d). En efecto: “intentan atender ciertas necesidades, entre ellas las relaciones de afecto, elección educacional y el

trabajo satisfactorio” (s.a, s.f, p.422e). Tienden a mejorar sus habilidades cognitivas, críticas, reflexivas y probar nuevas formas de mirar el mundo (s.f, s.a, p. 443e).

Los adultos buscan compartir y empatizar una relación de pareja en la cual puedan establecer vínculos de afecto y reciprocidad a largo plazo. Conforme con Erickson (s.f), tanto hombres como mujeres adquieren la identidad personal y sexual después de haber pasado por la adolescencia, definen los roles personales y sociales: hijo, amiga, estudiante, directora, esposo etc. El adulto está preparado para compartir el amor e intimar con otro adulto dando continuidad al proceso natural de cada individuo en escoger al compañero para formar un matrimonio o cohabitar. Tienden a formalizar su relación por su afinidad en la edad, raza, creencias, intereses en común a su vez que con el paso de los años van descubriendo su compatibilidad (Gagnon y otros.1994.Murstein, 1986, p.422f).

Aunque la pareja adulta heterosexual sigue siendo la norma estadística en la actualidad, las parejas de adultos homosexuales y lesbianas tienden a buscar el similar tipo de relación afectiva y significativa que las parejas heterosexuales (Peplau y Cochran, 1990, p.423g). En palabras de Birchler y Fals-Stewart, (1994); Edwards, 1995; Kurdek, (1991, 1992) es mostrar: “una gran confianza, respeto, buena comunicación, y habilidades adecuadas para resolver conflictos” (p.423h).

Por otro lado, la paternidad y la maternidad en la etapa adulta generan la realización personal, demandan nuevas responsabilidades, deberes, obligaciones de familia y ajustes en la pareja. Habitualmente tienen conflictos sobre los intereses profesionales y responsabilidades familiares. Una vez que los hijos se independizan los padres retoman la relación (Warr y Perry, 1982, p.425i).

Otro factor importante en el desarrollo personal del hombre y la mujer es tener satisfacción y estabilidad profesional y económica por medio de un oficio para cubrir aspectos básicos de la vida como la atención médica y la educación de la familia (Lewin, 1995, p.427j).

En los años de la madurez son notorios los cambios biológicos de la capacidad reproductiva en los adultos. Las mujeres entran en la menopausia es la etapa en la cual dejan de menstruar y pierden su fertilidad, generalmente se ubica alrededor de los 45 a 50 años. Dado que la menopausia está acompañada de una reducción de estrógeno (hormona femenina), algunas mujeres sienten síntomas tales como bochornos o repentinas oleadas de calor. Esto se puede tratar con terapia hormonal para disminuir los síntomas de la menopausia. En algunas mujeres, la menopausia provoca el adelgazamiento de los huesos haciéndolos más vulnerables a las fracturas.

En el caso de los hombres, entran en la andropausia esto significa que disminuye los niveles de la testosterona, la hormona masculina. Además que expresan un decaimiento físico progresivo: la producción de espermatozoides disminuye, al igual que la frecuencia de los orgasmos (p.372b)

Estos cambios fisiológicos que se manifiestan tanto en los hombres como en las mujeres determinan el fin de la adultez inicial para pasar a la adultez intermedia.

- ***Adultez intermedia***

La edad adulta intermedia comprende de los 40 o 45 años hasta los 65 con ello vienen los cambios biológicos como el climaterio en la mujer, ocurre cuando dejan de menstruar y

pierden fertilidad. En esta etapa es normal que disminuya la producción de estrógeno (hormona femenina) propiciando síntomas como bochornos o repentinas oleadas de calor.

En el caso de los hombres entran en la andropausia; o sease, reducen los niveles de la testosterona (hormona masculina). Además que expresan un decaimiento físico progresivo como menor producción de esperma, al igual que la frecuencia de los orgasmos (p.372b).

Al inicio de esta etapa son sutiles las deficiencias sensoriales como la disminución visual, la presbicia y la miopía; al igual que la auditiva como la presbiacucia. También se va perdiendo el sentido del gusto como la sensibilidad de las papilas gustativas. Al igual que el tacto después de los 45 años se pierde la sensibilidad al dolor después los 50 años. Nos comenta Katchadourian (1987) que: “Se conserva la función protectora del dolor: aunque las personas sienten menos dolor, su capacidad de tolerarlo se reduce (p.485f).

El funcionamiento psicomotriz como la fuerza muscular, la resistencia, la coordinación fina y gruesa van disminuyendo gradualmente de acuerdo a la genética y el consumo de energía para mantener las funciones vitales a partir de los 40 años (Merril y Verbrugge, 1999, p.485g). La densidad ósea al igual que la capacidad vital de los adultos se va debilitando con el paso de los años (Merril y Verbrugge, 1999, p.486h).

Por otra parte, la personalidad del adulto intermedio se caracteriza por ser autónomo y responsable ya que es capaz de decidir por él mismo a lo largo de su vida. Además sus capacidades cognitivas como: la creatividad, el razonamiento, la reflexión, la abstracción, la deducción y la capacidad de análisis continúan desarrollándose ([www.academia.edu](http://www.academia.edu), 2013, p.2), en el cual Piaget explica que: “Las operaciones formales aportan al pensamiento un

poder completamente nuevo, que equivale a desligarlo y liberarlo de lo real para permitirle edificar a voluntad reflexiones y teorías” ([www.aliat.org.mx](http://www.aliat.org.mx), 2012b, p.69).

En esta edad adulta la capacidad intelectual se distingue por dos aspectos: la inteligencia fluida y la cristalizada. La inteligencia fluida es la capacidad para resolver nuevos problemas que no requieren ningún conocimiento previo que relaciona la percepción, formación e inferencia de conceptos. La inteligencia cristalizada es la capacidad de recordar y utilizar experiencias previas en la vida sobre todo con la educación y el contexto cultural. Las características del pensamiento adulto intermedio es que tiene la facultad de discernir entre términos conceptuales lógicos, relativos y contradictorios. También percibe los cambios en la vida cotidiana como un proceso evolutivo y de transformación; de tal modo que existe un vínculo cognitivo-contextual que está relacionado con la vida cotidiana ya que le permite tomar decisiones con base en las vivencias que cada adulto ha experimentado con la edad, el contexto cultural y educativo ([www.aliat.org.mx](http://www.aliat.org.mx), 2012c, p.69).

Conforme al desarrollo psicosocial en esta etapa para Carl Jung en su teoría “El equilibrio de la personalidad” explica que los adultos han logrado metas personales, formaron una familia, obtuvieron crecimiento y éxito laboral. En cuanto los hijos crecen, tienen una carrera, son independientes emocionalmente y económicamente de los padres; hace posible para los progenitores que presten mayor atención a sus intereses personales, reconstruyen su yo como individuos satisfechos y productivos, ya que tienen una necesidad de cuidarse a sí mismos. De hecho tienden a manifestar una actitud de guía hacia las generaciones más jóvenes, a esta faceta se le llama generatividad. Para Erickson y Peck, el adulto intermedio se enfrenta a la crisis emocional, física y cognitiva caracterizada por la polaridad en cada una de ellas: “Valoración de la sabiduría vs valoración de la facultad física, socialización vs

sexualización en las relaciones humanas y flexibilidad mental vs rigidez mental”. Con base en lo anterior, lo que experimenta el adulto intermedio es el crecimiento psico-emocional y la detención en su ciclo de vida psicosocial ([www.aliat.org.mx](http://www.aliat.org.mx), 2012d, p.87-92).

- *Adulthood tardía*

La adultez tardía es la última etapa del ciclo vital del ser humano que se da aproximadamente a partir los 65 años presenta un conjunto de cambios físicos, intelectuales, psicosociales y emocionales que dan cabida al envejecimiento el cual es un proceso de vida continua, universal, e inevitable para el adulto ([www.aliat.org.mx](http://www.aliat.org.mx), 2012e, p.98). “Se define como el resultado o suma de todas las alteraciones que produce el organismo con el paso del tiempo.” ([www.aliat.org.mx](http://www.aliat.org.mx), 2012f, p.99).

El envejecimiento varía por diferentes factores como pueden ser, el género, la genética, el clima, las enfermedades, las condiciones psicológicas o físicas, el estrés o depresión ([www.aliat.org.mx](http://www.aliat.org.mx), 2012g, p.99). De este modo los cambios físicos en la edad adulta tardía son evidentes. Por ejemplo: La piel envejece, pierde elasticidad y tiende a arrugarse; el cabello se torna gris y después blanco; la estatura del adulto mayor se reduce ya que los huesos se van adelgazando.

Otros cambios corporales se proyectan en los órganos y sistemas son variables porque algunos como el sistema inmune y el digestivo, se mantienen estables a la vez que la capacidad de reserva que tienen los demás puede ir hasta su límite en situaciones de estrés. Sin embargo, la capacidad del corazón se debilita y se hace vulnerable por enfermedades disminuyendo su potencial de reserva (papalia, p.560).

A partir de esta etapa las destrezas psicomotoras como la fuerza, resistencia, equilibrio y tiempo de reacción ante cualquier estímulo van disminuyendo parcialmente; incluso el funcionamiento sensorial se va deteriorando, la visión se vuelve más sensible a la luz, puede resultar difícil enfocar en diferentes distancias colores o palabras. A menudo en ancianos pueden padecer de cataratas, degeneración macular o glaucoma. Y la audición suele experimentar pérdidas generando dificultades para memorizar lo que se escucha. Con asistencia médica se puede mejorar y rescatar su funcionamiento para continuar su vida cotidiana. El olfato y el gusto se van reduciendo por malos hábitos alimenticios.

En efecto, los cambios físicos internos y externos son el resultado de una combinación del envejecimiento natural, la disminución de la actividad corporal y algunas enfermedades que se van presentando en esta última etapa de la vida en el ser humano (Barry y Carson, 2004, p.562-564).

En esta última etapa de vida, los adultos mayores transitan por cambios en su estructura física, deviene progresivamente la modificación de la personalidad. Erickson menciona que es la octava etapa del desarrollo psicosocial, denominada: "Integridad del yo frente a la desesperación", es la culminación de las siete etapas anteriores que son: La infancia postnatal (nacimiento a 18 meses), primera infancia (2 a 3 años), preescolar (3 a 5 años), edad escolar (6 a 11 años), adolescencia (12 a 18 años), primera edad adulta (19 a 40 años), edad adulta media (40 a 65 años) y madurez (65 hasta la muerte). Habiendo obtenido éxito en cada una de ellas: implica amor al yo humano, aceptando la vida que se ha llevado, sin deudas, pendientes por lo que no pudo o debió hacer" ([www.aliat.org.mx](http://www.aliat.org.mx), 2012h, p.115). Brookes y Samuels, hablan de la desidentificación del ego; es decir, que el adulto pasa por un proceso reflexivo e introspectivo durante el envejecimiento en el cual es consciente que está

al final de la vida ([www.tesis.uchile.cl](http://www.tesis.uchile.cl), 2004a, p.29). Entonces en el proceso del envejecimiento, los adultos mayores encuentran el equilibrio de su personalidad porque se adapta a la realidad interna. Además el adulto mayor se centra en establecer relaciones para resolver necesidades culturales y espirituales mejorando la calidad de las mismas con el entorno (Jung, 2004b, p.28).

Los procesos internos que experimenta una persona en su declinar de la vida están asociados con factores psicosociales que de modo natural los dirigen a desvincularse respecto a las relaciones personales. Salvarezza explica: “la teoría del desapego”, que es un proceso normal del envejecimiento en dónde las relaciones entre persona y sociedad se ven afectadas por la falta de actividad e interés por la vida social. Existen otras conductas y estilos de vida en la vejez dado a una fracción de individuos decidirán por actividades que les permitan interactuar con su comunidad priorizando labores importantes para su desarrollo intelectual, motriz y emocional ya que encuentran mayor satisfacción personal. Otro componente importante para el adulto mayor es el rol y la socialización que desempeña en la sociedad. Rosow (1957): “Plantea que a lo largo de la vida de una persona, la sociedad le va asignando papeles o roles que debe asumir en el proceso de socialización”. Esto incluye responsabilidades en el envejecimiento van cambiando de acuerdo con factores socio-culturales. Esta dinámica conlleva al fin de la crianza de los hijos, jubilación y finaliza con la productividad laboral. Otro aspecto importante es la viudez; por lo que el adulto mayor cuenta con el apoyo moral de su familia y a la vez busca actividades recreativas como juegos, paseos, voluntariados sociales, participación en clubs para ellos, etc. Que lo incentive, motive y estimule a sentirse miembro de un grupo social. En esta etapa mantiene la capacidad para

crear o sobreponerse a experiencias adversas provenientes de los distintos ámbitos que le rodean, la salud y lo psicológico.

Los procesos del crecimiento humano están vinculados con la edad, el comportamiento de la persona, los cambios en el carácter, las experiencias y las decisiones que toma en su vida; el rol que desempeña en su medio y las relaciones personales que va construyendo con el paso de los años. Ya que implican responsabilidades, madurez, valores y aprendizajes.

## Capítulo 2. Nexos entre la Danza y el Arte Marcial

### 2.1 Historia de la Danza

A lo largo de la historia los seres humanos han representado con la danza los sucesos cotidianos, los cambios de estación, la caza, la agricultura, los rituales, la vida y la muerte. Puesto que la relación que establece consigo mismo, con otros seres vivos y con el contexto se convierte en un intercambio de comunicación en el tiempo y en el espacio.

Vilar (2011:17) define a la danza como: “La necesidad de expresarse, de comunicar las experiencias y los pensamientos concretos”. Se caracteriza por tener “una serie de movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón acompañados generalmente con música” (Instituto Evangélico América Latina:2). Según Wengrower (s.f) dice que:” Es una acción motriz que procede de un individuo que responde a sensaciones internas y a la percepción de estímulos internos”. Además que es una interacción entre el movimiento y el gesto configurando la unión que representa la danza (p.20).

La naturaleza de ésta en las tribus primitivas (África) era de carácter colectivo y tradicional configurándose poco a poco en diversas danzas. Las primeras civilizaciones fueron tecnificando la realización de las ceremonias o rituales, según sus recursos, ya que cada tribu tenía manifestaciones culturales diferentes. La danza en la antigua Grecia y China tenían un principio tanto sagrado como estructurado, caracterizadas por rituales funerarios y de la fertilidad, vinculados con bailes que se realizaban en honor a los dioses, la representación de los juegos deportivos, las danzas guerreras con armas y las ceremonias acompañadas todas por un grupo coral.

Después la danza a mediados de la Edad Media hasta el Barroco tuvo una connotación de entretenimiento más que un sentido ritual. Adoptó nuevas formas estéticas, rítmicas y artísticas. Los espectáculos se realizaban en el exterior, comenzaron en los pórticos de las iglesias y catedrales hasta extenderse a las calles, plazas, campos, patios y jardines. A partir de éste período se empieza a ejecutar el ballet integrando géneros teatrales, surgiendo las primeras expresiones de temas terrenales y espirituales.

En el siglo XVIII hasta finales del XIX el romanticismo surgió en Inglaterra y Alemania extendiéndose hacia el resto de Europa como movimiento artístico e intelectual, contribuyó a los ballets, a los bailes populares, a las danzas folklóricas y valsés para que los coreógrafos de esa época intervinieran con coreografías narrativas donde la propia danza es la que cuenta las historias.

La danza moderna nace como una reacción en contra de las posiciones y movimientos del ballet, reflejando un desafío en cuestiones de su tiempo, utilizando el cuerpo humano como el instrumento de máxima expresión. El bailarín propone, inventa y renueva el movimiento como una manifestación libre que integra emociones, metáforas e ideas abstractas, genera un nuevo lenguaje corporal y espacial en contra de la técnica del ballet, por la necesidad constante de encontrarse a sí mismo. Las coreografías se adaptan al contexto actual, resultado de ello es que surge la danza contemporánea. Ya que desde su inicio buscó innovación en la ejecución física e interpretativa, la creación coreográfica se lleva a cabo en espacios no convencionales adaptándose a las nuevas propuestas artísticas ([www.uax.es](http://www.uax.es),2017,).

## **2.2 Características generales de la Danza Contemporánea: “Técnica de Contacto”**

Para la finalidad de este proyecto considero necesario hablar sobre la danza contemporánea “Técnica de contacto”, profundizando en el trabajo de Steve Paxton, quién es precursor de ese estilo de movimiento. Además desarrolla la propuesta artística ante las experiencias corporales del aikido, tai chi chuan, la gimnasia y la técnica de improvisación.

Steve Paxton, bailarín y coreógrafo estadounidense de danza contemporánea (21 de enero de 1939), Phoenix (Arizona). Comenzó sus estudios de danza en Tucson después continuó en Nueva York con Merce Cunningham, Martha Graham, Robert Dunn y José Limón. Fue miembro de la Judson Dance Theater en dónde presentó sus coreografías.

Oficialmente en el año de 1972 surge la propuesta de Steve Paxton denominada “Contact Improvisation”. La cual se originó de los conceptos de Cunningham, sobre los límites del movimiento para la propuesta coreográfica, usando los de la vida cotidiana: el balanceo, la caída, el caminar, el correr, el arrastrarse, el saltar y otras formas de trasladar el peso. Sin embargo, para este trabajo se usará el término de “técnica de contacto” para hacer referencia al CI.

Muchas de las ideas sobre la “Técnica de contacto” surgen de la observación del desarrollo en la vida de los animales.

Él relacionó los movimientos entre el bailarín-ejecutante con el público-espectador para delimitar un vocabulario cotidiano creando mayores posibilidades para el potencial de los participantes.

Contribuyó hacia el cambio en la danza moderna con su terminología del movimiento relacionado con el entorno, a la conciencia corporal y la mínima participación del coreógrafo en proceso de composición.

Paxton, con un grupo de bailarines comenzaron a experimentar los principios del movimiento de la “TC” investigando a partir de los conceptos básicos del contacto físico que son:

- Impulso: En física es la magnitud física generalmente representada como la variación en la cantidad del movimiento que experimenta en un sistema cerrado. Y en la danza se convierte en un intercambio de energía entre dos o más personas, cediéndose y apropiándose aleatoriamente por cualquiera de ellos.
- Caída: Es la relajación total de los músculos del cuerpo cediendo a la gravedad. Es la sensación de adherirse al piso, aún más cuando hay una exhalación (<https://es.slideshare.net/anghelysalinas/técnicas-de-danza-contemporánea>).
- Rolada: Es dar vueltas en círculo, variando de dirección (<https://contact-improvisación.blogspot.com/2007>)
- Choque: Se produce cuando dos cuerpos rebotan entre sí. Es percibido por una aceleración o desaceleración normalmente por un impacto (<https://contact-improvisación.blogspot.com/2007>).
- Contrapeso: Peso con que se equilibra otro peso (Larousse, 2017).  
Al hablar de la “TC” se hace referencia a otros conceptos como el peso, la fricción, la inercia, el contacto con el compañero y conservando la visión periférica del espacio.  
Sin olvidar que la gravedad dirige al cuerpo hacia un punto determinado.

Otros de sus principios del “TC” era la investigación de los sentidos y la seguridad física, es decir que los ejecutantes debían cuidar el espacio para evitar choques entre ellos.

También el entrenamiento del “TC” se ha encargado de instruir al intérprete a partir de esta corriente artística y filosófica la cual influye en el modo de educar al cuerpo y desligar estereotipos estéticos, mentales y físicos.

Esta propuesta de clase plantea la introducción y experimentación del contrapeso a partir de los principios de la Danza Contemporánea “TC” como apoyo a alumnos de Kung Fu.

### **2.3 La enseñanza para la Danza y el Arte Marcial en Occidente y Oriente**

La estrecha relación que tienen ambas es el entrenamiento necesario para proyectar orden, lo que se traduce en un tipo de educación muy similar; ya que el soldado, artista marcial y bailarín han recibido una educación técnica durante mucho tiempo. Entonces, con el resultado da una armonía y una forma de organización en el espacio. Por ejemplificar, “En la Grecia Clásica, la educación de la danza y de la guerra era prácticamente la misma. Los espartanos se guiaban por la música y el ritmo de la flauta para luchar cuerpo a cuerpo, por consiguiente terminaba en danza, y un flautista situado en medio toca la flauta marcando el ritmo con el pie, mientras ellos, siguiendo unos a otros en fila exhiben toda clase de figuras, avanzando al ritmo, unas veces guerreras, poco después corales, que son gratas a Dioniso y a Afrodita” (extraído de su Diálogo sobre la danza) (revistafluir.com.mx, 2013b).

En el artículo “El trazado de dos identidades en la danza” (2014c) contextualiza el enfoque educativo de la danza en China como a continuación se muestra:” La danza en China no tuvo sistematización que tuvo el ballet en occidente a través de sus escuelas e institutos”, siempre se ha vinculado con las Artes Marciales por la conservación de la tradición, la transmisión y la educación técnica. Ya que quienes impartían los conocimientos técnicos y representaban las danzas eran los guerreros, fuese una demostración para el público o para el Emperador. Transmitiendo y conservando en Oriente y en Occidente al igual que la danza se mantienen vigentes ([www.elguillatun.cl](http://www.elguillatun.cl)).

### **Capítulo 3. Propuesta de clase: Introducción y experimentación de los contrapesos a partir de los principios de la Danza Contemporánea “Técnica de contacto” como apoyo a alumnos de Kung Fu**

La propuesta de clase “Introducción y experimentación de los contrapesos a partir de los principios de la Danza Contemporánea “Técnica de contacto” como apoyo a alumnos de Kung Fu”. Se imparte una vez por semana (sábados) en un horario de 9:00 a 10:00 de la mañana en el Parque Viveros de Coyoacán; dirigido al grupo de alumnos de edades mixtas de la Escuela de Arte Marcial “Fa Men Chuan”.

Objetivo general de clase:

Introducir a los alumnos de Kung Fu a la clase de Danza Contemporánea “Técnica de contacto”, mediante la exploración guiada para realizar contrapesos en pareja generando una corta coreografía.

Objetivos específicos de clase:

- El alumno concientizará la respiración.
- El alumno trabajará la capacidad de reacción ante el contacto visual y físico.
- El alumno percibirá los cambios de peso del cuerpo.
- El alumno explorará con las diferentes partes del cuerpo con su pareja para lograr contrapesos.
- El alumno creará una pequeña coreografía a partir de los contrapesos con su pareja.

Contenidos de la clase:

- Actividad de integración.

- Calentamiento y estiramiento de articulaciones.
- Cambios de peso.
- Contrapesos en pareja.

### **3.1 Estructura de la clase**

La propuesta de clase tiene una duración de sesenta minutos, la cual se divide de la siguiente manera:

- A) Ejercicio de integración (5 minutos). Iniciaré la clase de Danza Contemporánea a partir de la conciencia de la respiración y la percepción de los cambios de peso del cuerpo de manera individual y en grupo.
- B) Calentamiento (20 minutos). En esta fase los alumnos prepararan cada parte de su cuerpo con estiramientos en el suelo para trabajar y concientizar el peso de su cuerpo para la actividad física.
- C) Técnica de Contacto (15 minutos). Los ejercicios en esta sección de la clase de danza serán en el centro y en las diagonales para desarrollar las consignas de contrapesos en pareja a partir de la exploración guiada. Después se le pedirá a las parejas que hagan una coreografía de contrapesos con una duración de 1 minuto ya que se les pedirá que muestren por pareja su propuesta.
- D) Relajación (10 minutos). Al concluir la clase se realiza un pequeño estiramiento, por el cual pueden estirar el cuerpo y relajar la mente.
- E) Evaluación, (5 minutos). Se hará una evaluación de opción múltiple, en la cual, las respuestas se darán a través de la expresión corporal.

F) Retroalimentación y reflexión (5 minutos). La docente dará la retroalimentación de acuerdo a lo observado durante la clase de Danza Contemporánea y hará comentarios sobre la participación y disposición de manera individual a los alumnos.

### **3.2 Descripción del grupo de edades mixtas de la Escuela Tradicional de Arte Marcial “Fa Men Chuan”**

En la propuesta de clase “Introducción a los contrapesos a partir de los principios de la Danza Contemporánea “TC” como apoyo a alumnos de Kung Fu. En total son 7 alumnos de los cuales participan 3 mujeres y 4 hombres; el rango de edades abarca de los 23 hasta los 70 años de edad con la posibilidad que asistan más o menos alumnos a las clases sabatinas dado que están diseñadas para todos los integrantes de Kung Fu de la “ETAMFMC”.

El grupo de edades mixtas presentan diversas aptitudes físicas que varían por la edad y el género, por ejemplo: los hombres tienen mayor fuerza muscular que las mujeres; sin embargo, las mujeres poseen mayor elasticidad muscular. Además, se aprecia que todos los alumnos cuentan con buena resistencia física ya que cada individuo mantiene buena condición de acuerdo a su peso y edad. Un factor importante en el grupo mixto que anteriormente se menciona es la diferencia de edad entre un joven y un adulto mayor, porque la capacidad de rapidez y reflejo es menor aunque no sea sobresaliente el género.

En general todos los alumnos manifiestan buenas destrezas psicomotoras como la coordinación gruesa y fina que les permite realizar cualquier actividad corporal mientras que la lateralidad predomina del lado derecho por ambos géneros. También se caracterizan por

tener buena conciencia corporal y espacial. Los adultos mayores son los que presentan dificultades de memorización y carencia de ritmo.

Es importante destacar las inteligencias múltiples de los alumnos, las cuales son la base para la introducción a los contrapesos a partir de los principios de la danza contemporánea “CI” puesto que beneficia los previos aprendizajes técnicos de la práctica marcial. Además, estimula las habilidades de expresión, la conexión y la sensibilidad corporal para entrar en contacto físico con otros cuerpos, las destrezas psicomotoras para realizar los movimientos marciales con diversos ritmos musicales, la capacidad de adaptarse al nivel de las habilidades físicas y cognitivas de cada alumno y las aportaciones de nuevas ideas de danza y de creación coreográfica.

En la siguiente tabla se muestra el nombre, el grado de cinta de y la edad de cada alumno.

<b>NOMBRE</b>	<b>GRADO DE CINTA</b>	<b>EDAD:</b>
Miguel	1° grado de cinta negra (Hat Shu Si Tai	23
Malinali	1° grado de cinta negra (Hat Shu Si Mui)	25
Jessica	1° grado de cinta negra (Hat Shu Si Mui)	36

Jesús	1° grado de cinta negra (Hat Shu Si Tai)	37
María Teresa	2° grado de cinta negra (Han Jun Si Mui)	37
Christian	Cinta de color Violeta (Chin Si Tai)	38
Etelberto	Cinta de color Roja (Yung Si Tai)	70

### 3.3 Estrategias de Enseñanza

Para el diseño de las estrategias fue necesario investigar sobre el origen y los conceptos de la Técnica de Contacto, a su vez consulté la biografía de Steve Paxton y el video titulado “Magnesium” (Contactimprodoc, el 28 de julio de 2008 por [www.youtube.com](http://www.youtube.com)) coreografía relacionada con la práctica y los movimientos de Aikido y la “Contact Improvisation” esto ayudará para poner en práctica uno de los principios físicos para introducir los contrapesos de la técnica de contacto. Justificando la propuesta educativa que se fusiona entre la Danza Contemporánea y el Kung Fu.

### 3.4 Plan de clase

En seguida se describirá la clase a impartir, dónde se detalla ejercicio por ejercicio, duración y actividad a realizar.

El plan de clase es la propuesta que desarrollo de acuerdo a la introducción de los contrapesos a partir de los principios de la Danza Contemporánea “CI”.

Como docente considero importante concientizar al alumno con la conexión entre la respiración, el peso del cuerpo y el medio en el que habita. Fluyendo físicamente para realizar los ejercicios de manera individual, en pareja o en grupo para percibir, sensibilizar, expresar y crear un diálogo corporal.

Plan de Clase: Introducción a los contrapesos a partir de los principios de la Danza Contemporánea “Técnica de contacto” como apoyo a alumnos de Kung Fu.		
Nombre: María del Mar Bravo Lima.		
Escuela: Escuela de Arte Marcial “Fa Men Chuan”		
Duración: 60 minutos		
Objetivo: Introducir a los alumnos de Kung Fu a la clase de Danza Contemporánea , mediante la exploración guiada con la técnica de contacto para realizar contrapesos en pareja generando su propia frase de movimiento.		
Ejercicio	Tiempo	Descripción
Actividad de Integración	5 min.	El gusano: Todos dando vueltas en círculo se van acercando poco a poco hasta quedar todos pegados,

Calentamiento	20 min.	<p>se da la orden de sentarse y todos se tienen que sentar en las piernas del compañero, luego ordena dar un paso con el pie derecho hacia delante, luego con el pie izquierdo, después un paso hacia atrás. Si uno se cae se caen todos. Esto se repite haciendo variaciones cuantas veces sea necesario.</p> <p>Continuamos con el calentamiento sobre el piso de frente a la docente porque dirige al alumno a la actividad física.</p>
Técnica de contacto	15 min.	<p>Terminando el calentamiento en el centro, la docente les pide a los alumnos que elijan a una pareja sin pararse. Les indicará que seleccionen una parte de su cuerpo para que comiencen la exploración para ponerse de pie y regresen a su posición inicial sobre el piso. Constantemente la docente les pedirá que escojan otras partes del cuerpo para que prueben los contrapesos subiendo y bajando de nivel. Después les pedirá a los alumnos que prueben el mismo ejercicio con los ojos cerrados. Por último les pedirá que seleccionen cinco contrapesos ya que cada pareja mostrará sus trabajos ante el grupo.</p>

Relajación	10min	<p>La docente les pide a sus alumnos que se dirijan a una diagonal del salón para que se desplacen a partir de los contrapesos para llegar hacia la otra diagonal del salón. Estos desplazamientos se repetirán cuatro veces por pareja.</p> <p>La docente guiará al grupo en una relajación para concluir el contacto físico.</p>
Evaluación	5 min	<p>La docente realizará una encuesta para ambas partes mejoren el desempeño durante la clase.</p>
Retroalimentación y reflexión	5 min	<p>Al final se dará una retroalimentación sobre la participación de los alumnos para que se sientan beneficiados a través de la clase de Danza Contemporánea y refuercen su práctica de Kung Fu.</p>

## Conclusiones

La danza a lo largo de la historia se ha representado a través de la expresión del cuerpo acompañado del gesto, caracterizada por sus variaciones de acuerdo al contexto en que se vive formando parte del crecimiento cultural.

Actualmente hay muchos estilos de danza que nos muestran la gama con la que se cuenta siendo una actividad física y artística porque pretende ofrecer la Danza Contemporánea una propuesta diferente de movimientos y alternativas enfocadas con base en filosofías y estilos.

Con respecto al Kung Fu es una de las Artes Marciales Chinas que se han conservado a lo largo de los años y que proyectan similitudes en la transmisión de la enseñanza de la tradición en la Danza y el Kung Fu, además ambos se manifiestan mediante la expresión y el diálogo cuerpo a cuerpo; por lo que cobra un sentido ceremonial o ritual para representar las Antiguas Danzas Guerreras.

La propuesta de clase “Introducción a los contrapesos a partir de los principios de la Danza Contemporánea/Técnica de contacto como apoyo a los alumnos de Kung Fu” con el grupo de alumnos de edades mixtas de la Escuela de Arte Marcial “Fa Men Chuan” y de la Escuela Long Men Kung Fu complementa el entrenamiento corporal mediante ejercicios de conciencia corporal y en pareja para facilitar al grupo de alumnos los cambios de peso y contrapeso. Desarrollando la capacidad de tolerar la frustración individual, en pareja o en grupo y ayudó a mejorar la retención de las indicaciones de alguna actividad en relación a la clase y poner atención al trabajo de los participantes. El resultado de este proceso enriquece el

lenguaje corporal favoreciendo a las capacidades motoras, cognitivas y socio afectivas del grupo.

Durante el proceso de enseñanza los alumnos se mostraron interesados y dispuestos, independientemente de las suspensiones de labores, periodos vacacionales, e inasistencias de los alumnos. Al ir desarrollando las clases percibí que cada alumno tiene procesos de aprendizajes, necesidades y correcciones distintas por el rango de edades y capacidades psicomotoras; hay que buscar un equilibrio al dar las mismas para que sean concretas y directas, sobre todo para darle el tiempo suficiente para que las asimile.

También hubo avances interesantes, el alumno comienza a conectar más con las sensaciones que con la imitación corporal y se empieza a dejar llevar por su intuición más que por tratar de entender la comunicación física. Creando un clima favorable durante la clase donde haga comunión entre sentir, decidir y pensar, desarrollando su capacidad reflexiva, creativa y corporal para llevar esta experiencia a la vida cotidiana.

Lo valioso de esta propuesta de clase es brindarle al grupo de alumnos otra práctica corporal en la cual se manifiesta a través de la danza como un medio de comunicación. Además que el contacto cuerpo a cuerpo permite nuevas posibilidades de movimiento y creación coreográfica. Sin embargo, durante el proceso de investigación reflexioné sobre la connotación artística que se le da al Arte Marcial tanto en la cultura de Oriente como en Occidente y el estrecho vínculo que tiene con la Danza. Por lo cual, surgió el interés por llevar acabo la presentación de esta clase.

Así mismo, reforcé los aprendizajes cambiando mi manera de expresar y comunicar claramente mis ideas tanto el uso de los contenidos del Kung Fu como de la Danza.

Me mantuve abierta a las sugerencias ya que lo principal como docente es que el alumno viva el proceso de aprendizaje de manera evolutiva de su propia experiencia.

## Referencias

Anabalón, A.A (2014 a-c). El Guillatún. La Danza entre China y Occidente. Recuperado de: <https://www.elguillatun.cl/columnas/problematizando-la-danza/danza-historia-y-memoria/la-danza-entre-china-y-occidente>.

Asociación ciceron, A.A (2014). Tema 6. Teorías psicosociales del envejecimiento. Recuperado de: <http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>

Asociación deportiva de Artes Marciales TAMO, A.A (1994). Historia del Kung Fu. Recuperado de [www.artesmarciales.org/TAMO/kung fu historia.html](http://www.artesmarciales.org/TAMO/kung_fu_historia.html)

CSDMA Superior Danza Madrid. (2015). Danza educativa/Creativa. Recuperado de <https://www.csdma.es/actividades/agenda/item/807-danza-educativa-creativa-avanzado-verena-maschat>

Deconceptos, A.A (2018). Deconceptos.com. Recuperado de <https://deconceptos.com/cienciassociales/adultez>

Definiciones, A.A (2010). Definición-de.com. Santa Fe, Argentina: ALEGSA. Recuperado de [www.definiciones-de.com/Definición/de/marcial.php](http://www.definiciones-de.com/Definición/de/marcial.php)

De Vivar, A.A. (2017). Evolución de la danza y su lugar de representación a lo largo de la historia. AxA. Una Revista de Arte y Arquitectura, sin volumen, pp-pp. Recuperado de <https://www.uax.es/publicacion/evolucion-de-la-danza-y-su-lugar-de-representacion-a-lo-largo-de-la-historia.pdf>

Digest, A.A. (Reader's Digest México, S.A de C.V). (1975). Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado, Insurgentes Norte, México: Reader's Digest México, S.A de C.V.

Etapasdeldesarrollohumano, A.A (s.f). Etapasdesarrollohumano.com.Recuperado de <https://etapasdesarrollohumano.com/etapas/juventud>

Feldman, A.A (1995 a-b) Psicología. D.F, México:McGraw-Hill/interamericana de mexico, S.A. de C.V.

Garces, A.A (2013). In Slideshare. Linkedin Corporation 2017. Recuperado de <https://es.slideshare.net/CarlosGarcesV/historia-de-as-artes-marciales>

García, A.A. (Larousse). (1972b). Pequeño Larousse Ilustrado. Rue du Montparnasse, París: Larousse.

García et al, A.A (2015 a-i). Las artes marciales, su origen y actualizada: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wu Shu. Recuperado de [https://www.uv.mx/chinaveracruz/files/2015/04/06\\_Las-artes-marciales-su-origen-y-actualidad.pdf](https://www.uv.mx/chinaveracruz/files/2015/04/06_Las-artes-marciales-su-origen-y-actualidad.pdf).

G. Morris A.A. (Pearson Educación). (2001 a-j). Psicología. D.F. México: Pearson Educación.

7Graus, A.A (2013-2017). Significados. Recuperado de <https://www.significados.com/arte>

Instituto Evangélico América Latina. Educación a Distancia. Guía de Estudio Equivalencia 2º. Básico. Danza y Expresión Corporal. Movimiento y Danza. Recuperado de [Colegios.alatina.org/files/equivalencias/2b/2B-Equivalencia-Danza- y-Expresión-Corporal.pdf](https://Colegios.alatina.org/files/equivalencias/2b/2B-Equivalencia-Danza- y-Expresión-Corporal.pdf)

Jiménez, A.A (2012 a-h). Teorías del desarrollo III. Estado de México: Red Tercer Milenio S.C. Recuperado de

[http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias\\_del\\_desarrollo\\_III.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_III.pdf)

Kiew, A.A. (1996) Kung Fu Shaolín. Recuperado de

[https://books.google.com.mx/books?id=vS50PIv7QagC&printsec=frontcover&dq=estilos+de+wushu+de+extremo+oriente&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=vS50PIv7QagC&printsec=frontcover&dq=estilos+de+wushu+de+extremo+oriente&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Martínez, A.A (2011). Una aproximación antropológica al cuerpo como arma en las artes marciales. Revista de Antropología Experimental, n°11,pp-pp. Recuperado de:

<http://revista.ujaen.es/huesped/rae/articulos2011/08martinez11.pdf>

Martínez, A.A (2011 a-h). Una etnografía de las artes marciales. Proceso de cambio y adaptación al taekwondo. Recuperado de

<https://books.google.com.mx/books?id=It7p02N5Vykc&pg>

Men'shealth. (2015). Men'sHealth máximo rendimiento. Redescubre tu cuerpo con las artes marciales. Recuperado de [blogs.menshealth.es/máximo-rendimiento/redescubre-cuerpo-las-artes-marciales-2/](https://blogs.menshealth.es/máximo-rendimiento/redescubre-cuerpo-las-artes-marciales-2/).

Monroy, A.A (2007a -b). Historia del deporte: De la Prehistoria al Renacimiento. Recuperado de <http://books.google.com.mx/books?id=ZOHyCgAAQBAJ&pg>

Morello, A.A (s.f).El Origen de las Artes Marciales “El Pancraccio”. Recuperado de

<https://books.google.com.mx/books?id=5BuVAwAAQBAJ&pg>

Papalia, A.A. (2010 a-j).Desarrollo humano. D.F, México: McGraw-Hill/interamericana editores, S.A. de C.V.

Paz, A.A. (2013) Ensayo sobre la personalidad del adulto medio. Recuperado de [https://www.academia.edu/10443370/ENSAYO\\_SOBRE\\_LA\\_PERSONALIDAD\\_DEL\\_ADULTO\\_MEDIO](https://www.academia.edu/10443370/ENSAYO_SOBRE_LA_PERSONALIDAD_DEL_ADULTO_MEDIO).

Sassenfeld, A.A. (2004 a-b). El desarrollo humano en la psicología jungiana. Recuperado de: [http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2004/sassenfeld\\_a/sources/sassenfeld\\_a.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2004/sassenfeld_a/sources/sassenfeld_a.pdf)

Ta-Yu Fa Men Chuan Lung Pek Pai Doi Con. (2008a-f). Ta-Yu Fa Men Chuan/historia. Recuperado de [www.tayufamenchuan.com/es/nosotros.html](http://www.tayufamenchuan.com/es/nosotros.html)

Tzu, A.A. (Editores Mexicanos Unidos, S.A.). (2015 a-b). El Arte de la Guerra. Ciudad de México, México: D.R Editores Mexicanos Unidos, S. A.

Villamón, A.A (2005 a-b). Introducción al Judo. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?id=ly2OB4yx\\_r8C&printsec=frontcover&dq=Villam%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Villam%C3%B3n&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=ly2OB4yx_r8C&printsec=frontcover&dq=Villam%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Villam%C3%B3n&f=false)

Wengrower, A.A(2013). La vida es danza. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=rSUIBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=10+autores+de+danza&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjPjdv0hfnbAhUPRKwKHWZ1C7kQ6AEIUjAI#v=onepage&q=10+autores+de+danza&f=false>

# ANEXOS

## Anexos

### Postura de Pu Bu



Patada de lado



Postura de Du Li Bu



Postura de Ma Bu



Postura de Du Li Bu



Postura de QiLong Bu



Postura de Pu Bu



## Postura de Ma Bu

