

Javier Arnanz



» Psicólogo del deporte de formación, comenzó a entrenar taijiquan con Diego Cáceres en Torrelodones (Madrid) a finales de los 90. Con él se introdujo en el estilo Yang, tanto con las formas modernas de competición como en la línea tradicional de la Familia Yang (Yong Nian – Fu Sheng Yuan), tanto en armas como en mano vacía, además de establecer unas bases de trabajo marcial y empuje de manos.

» A partir de 2005 toma el compromiso de trabajar con [Sam Masich](#) siguiendo su sistema de entrenamiento y comienza a traerlo tres veces al año para trabajar tanto en formas como en principios generales de mano vacía, empuje de manos y armas. En noviembre y diciembre de 2007 lleva a cabo un curso de entrenamiento [intensivo para profesores](#) en Vancouver (Canadá) impartido por Sam Masich, en el que se hace especial hincapié al tema de la enseñanza. En marzo de 2009 finaliza un curso de tres meses en San Miguel de Allende (México) en el que se trabaja en profundidad el [currículum tradicional del Estilo Yang](#), también impartido por Sam. En 2009, además comienza a entrenar de forma regular con Juan Carlos Serrato con trabajo tradicional de Estilo Yang y Wudang.

» Empieza como profesor de taijiquan en 2001 en el Gimnasio Health Fitness Center donde imparte clases durante 5 años y desde entonces ha impartido clases en diferentes centros y asociaciones, entre los que destaca la Escuela Superior Wudao donde continúa en la actualidad, además de colaborar en diferentes encuentros nacionales como organizador e impartiendo talleres. A principios de 2007 abre un nuevo grupo para un entrenamiento más avanzado donde se estudia con más detenimiento los aspectos marciales del taijiquan.

» En mayo de 2009 lleva un equipo al Campeonato del Mundo de Kung Fu Wushu de la WCKA en Perugia donde obtiene el primer puesto por equipos en formas modernas gracias a la actuación de tres de los alumnos de la Escuela (ver más información) y en el año siguiente repiten hazana, obteniendo en esta ocasión él mismo medalla en armas tradicionales.



» Debido a su formación específica en psicología del deporte colabora con diferentes cursos de monitores impartiendo la asignatura de Psicología del deporte y Pedagogía aplicada a las Artes Marciales.

» Compagina su actividad el el taijiquan con las Terapias Naturales (tuina y mtc), Psicología Deportiva (psicólogo de la Selección Nacional de Boxeo desde 2006 – 2009 y ahora colaborador de la FM de boxeo) y el trabajo en la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

» Además, Javier, es Técnico Especialista en Taijiquan de Nivel III por la Federación Canaria de Shorinji Kempo y monitor de Taijiquan por la federación Madrileña de Karate.

» En estos momentos también colabora con la Asociación Española de Kuoshu encargado del área de Artes Marciales Internas.

Currículum moderno

- Taijiquan de 5 Secciones 五段太極拳 Forma individual de mano vacía de Estilo Yang (Nivel Principiante)
- Taijiquan de 5 Secciones en parejas 五段太極散手 Forma de mano vacía de dos personas (San shou) (Nivel intermedio)
- Taijijian de 5 Secciones 五段太極對練劍 Forma individual de Espada de Taiji (Nivel principiante / intermedio)
- Taijijian en parejas de 5 Secciones 五段太極劍 Forma de dos personas de espada recta de taiji (Nivel intermedio / avanzado)
- Taijiquan Estilo Chen de 5 Secciones 五段陳式太極拳 Forma de mano vacía de Estilo Chen (Nivel principiante / intermedio)
- Taiji Qigong de 5 Secciones 五段太極氣功 Ejercicios energéticos y preparatorios
- Taiji Jue-shou de 5 Secciones 五段太極覺手 Ejercicios para dos personas de “manos sensibles”
- Forma de 24 movimientos
- Forma de 16 movimientos de lanza estilo Yang

Currículum tradicional del Estilo Yang

- Gongli para el estilo Yang de Taijiquan
 - *Posturas fijas*
 - *Qigong simétrico de empuje*
 - *Posicionamiento de la respiración*
 - *Gongli (entrenamiento en fuerza, flexibilidad y acondicionamiento)*

- Taijiquan del estilo Yang. Forma de mano vacía
 - *Forma de mano vacía de 108 movimientos*
 - *37 posturas (y familias)*
 - *Forma de los 5 puños*

- Empuje de manos del estilo Yang
 - *Ba Pan Jia Zi. Ocho ejercicios preparatorios básicos ("1-8"; mezcla de técnicas)*
 - *Si-zheng Tui-Shou (Cuatro manos)*
 - *Pie fijo (ritmo hacia delante y hacia atrás)*
 - *Pie fijo estilo libre (8 cambios)*
 - *Pie móvil (3×3 y 3×2)*
 - *Pie móvil libre*
 - *Dalu*

- Lucha libre(San-shou)
 - *Forma de Taiji San-shou (88 y mix)*
 - *Sanshou de los 5 puños*
 - *Teoría sobre el rango de lucha y entrenamiento*
 - *Empuje de manos para la lucha*
 - *Lucha libre*

- Sable del estilo Yang (taijidao)
 - *Forma de Fu Zhongwen*
 - *Forma de Chen Yanlin*
 - *Técnicas por parejas (paradas y ataques)*
 - *Forma de parejas de sable (8 movimientos)*

- Espada (Taijijian)
 - *Técnicas por parejas (paradas y ataques, adherencia)*
 - *Forma de 54 movimientos*

- Lanza del estilo Yang
 - *Trabajo base individual*
 - *Trabajo en parejas*

Otros estilos Internos

- Xingyiquan
 - *Mano vacía – 5 puños*
 - *Sanshou*
 - *Sable*

- Wudang Taijiquan

- Espada de 54 (sin funda y con funda)

Aparte de las clases regulares, Javier también imparte seminarios de fin de semana y clases particulares. Si estás interesado no dudes en ponerte en contacto.

móvil (+34) 647 69 79 52 – jarnanz@yahoo.es