

An Official Introductory course

Acudo ryu - 2015

Place: Oaxaca
Trainer: Nils Erik Volden, 8. Dan,
President World Acudo Association (WAA)
Students: Seminar
Seminar date: 01.02.2015
Training time: 09.00 – 17.00 on Sunday
Other: The seminar are both WAA and WPMAF approved
2015; www.wpmaf.com and www.acudo.org.



World Personal Martial Arts Federation

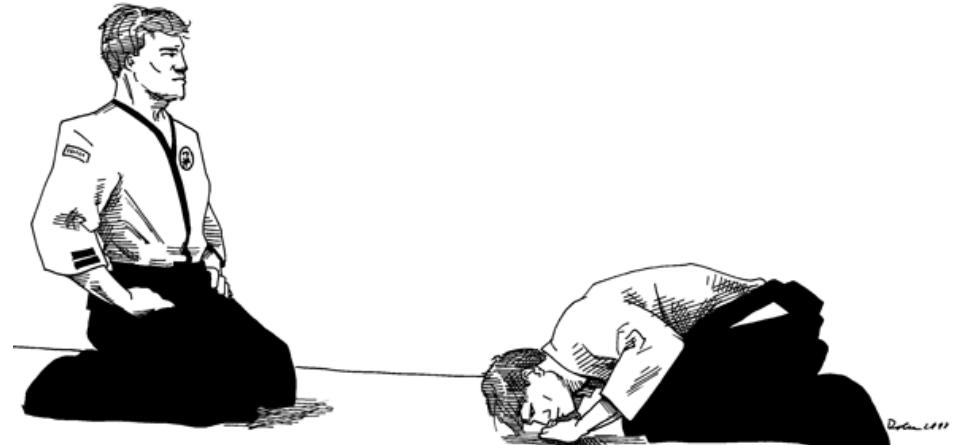


Ritual: Inicio

- Saludo Shaolin
- 敬重 Jing zhong (chino mandarin: Respeto profundo)
- Incarse, Inclinarse 出发 Chun fa (chino mandarin: Iniciar)

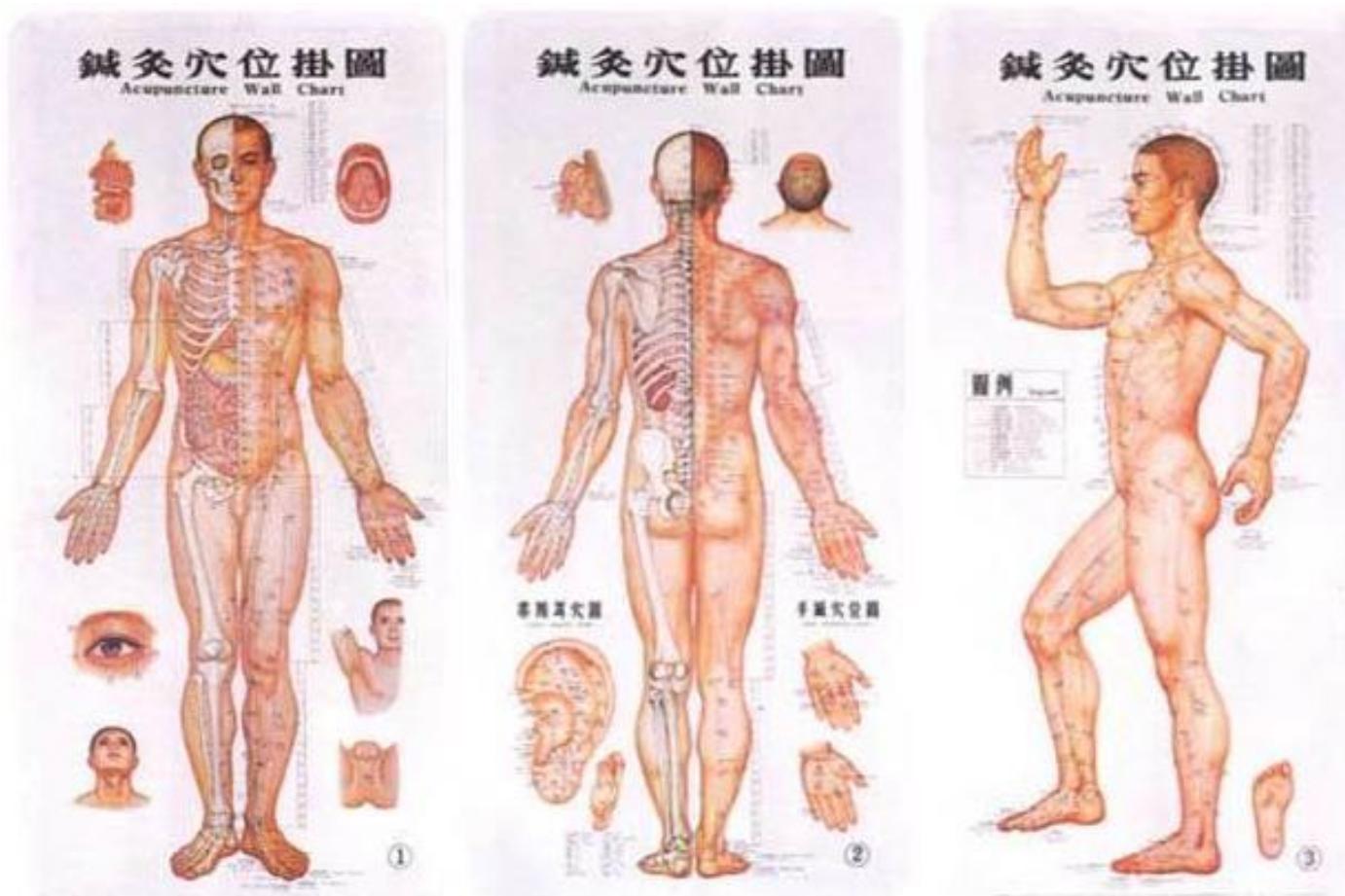
Ritual 2: Final

- Incarse
- 歇心 Xie xin (Poner la mente en blanco)
- 瞑 Ming (Cerrar los ojos)
- Inclinarse 竣 Jun (chino mandarin: completado)
- Ponerse de pie
- Saludo Shaolin 敬重 Jing zhong (chino mandarin: Respeto profundo)



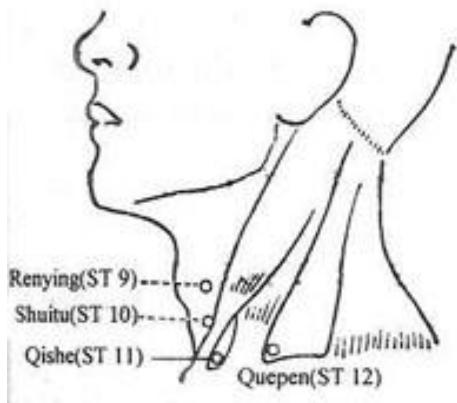
Programa

Horario	Actividad
09.00 – 10.00	Introducción GM Volden y Acudo ryu
10.00 – 12.00	Uso general de puntos en Acudo ryu
12.00 – 13.00	Shaolin Qinna #1 - #5
13.00 – 14.00	La localización de los 11 puntos de pulmón
14.00 – 15.00	Comida
15.00 – 16.00	Defensa personal y miedo
16.00 – 17.00	Experimentar con los puntos

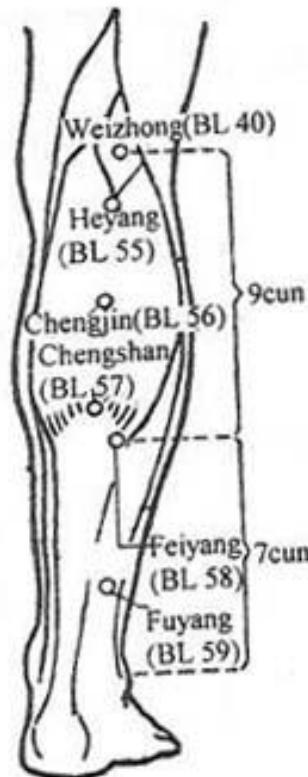


Cinco puntos básicos:

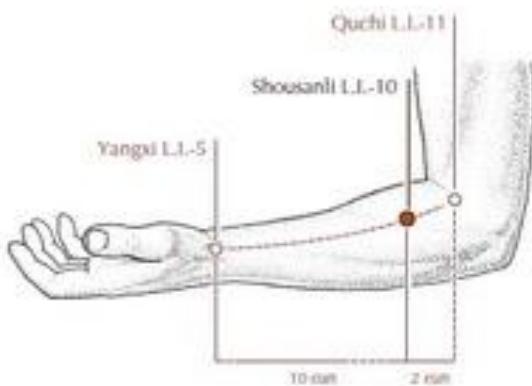
E11



V58

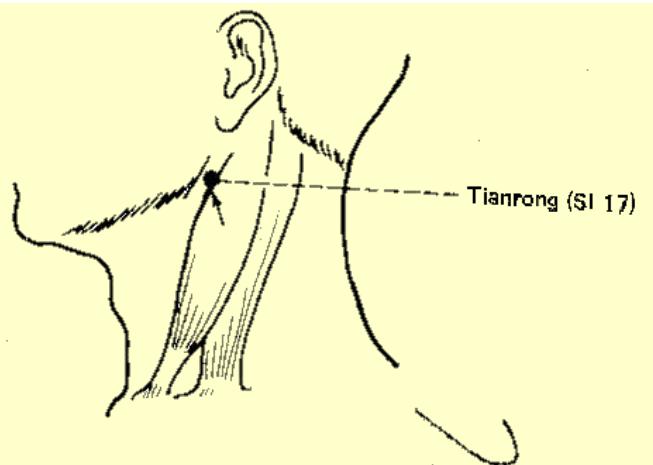
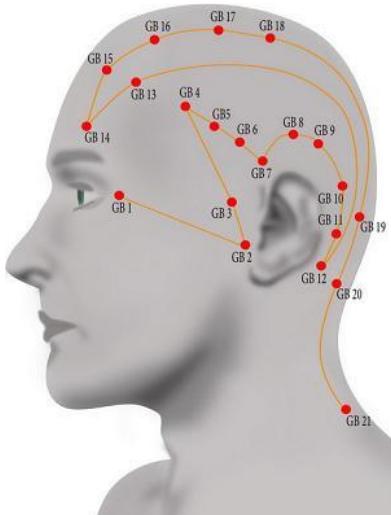


IG10



ID17

VB2



Primeras cinco técnicas Shaolin Qinna:

Shaolin Qinna 1



Shaolin Qinna 2



Shaolin Qinna 3





Shaolin Qinna 5



Lung meridian



Lung meridian

Yunmen (LU-2)

Zhongfu (LU-1)

Tianfu (LU-3)

Xiabai (LU-4)

Chize (LU-5)

Kongzui (LU-6)

Lieque (LU-7)

Jingqu (LU-8)

Taiyuan (LU-9)

Yuji (LU-10)

Shaoshang

(LU-11)

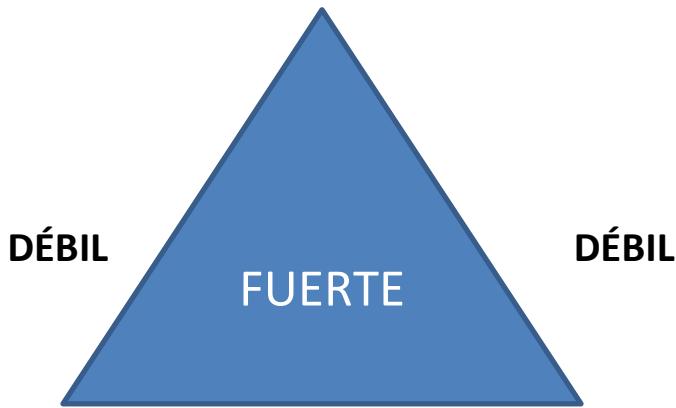
Defensa personal y Miedo

Reglas de seguridad:

DDD: Detect (spot) – Diffuse (spread) – Defend (fight)
SEE: Search – Evaluate – Execute

Detectar – Difundir - Defender
Buscar – Evaluar - Ejecutar

Triángulo de fuerza:



Descarga de Adrenalina:

El cuerpo pierde control: coctel hormonal

Habilidades motóricas finas se pierden cuando se está bajo presión.

Piensa en la Mente como Agua: reflección: Viento causa movimiento en el Agua: Necesario tranquilizar el Viento

Cinco técnicas básicas de protección personal (No hay habilidades motóricas finas)

PP1: Bloquear, Codo Tai yang

PP2: Bloquear, Cuchillo ID16

PP3: Rodilla E32

PP4: Cabezazo Du25

PP5: Rodilla/ Palma R11

