

वुशु



12.1 वुशु का इतिहास

वुशु की उत्पत्ति का पता प्रारंभिक मानव और कांस्य युग (3000–1200 ईसा पूर्व) के दौरान कठोर वातावरण में जीवित रहने के उसके संघर्ष से लगाया जा सकता है, या उससे भी पहले, एक ऐसा संघर्ष जिसने जंगली जानवरों और अन्य मनुष्यों, दोनों से बचाव की तकनीकों के विकास को जन्म दिया। हथियारों के प्रयोग ने अंततः वुशु की हथियार-आधारित तकनीकों की नींव रखी, और शक्ति और तकनीक की प्रतियोगिताओं (जैसे जियाओदी, कुश्ती का एक प्रारंभिक चीनी रूप) ने नंगे हाथों से युद्ध प्रणालियों के विकास को बढ़ावा दिया।

शांग राजवंश (लगभग 1556–1046 ईसा पूर्व) से लेकर युद्धरत राज्यों के काल (481–221 ईसा पूर्व) तक, वुशु ने विशिष्ट सशस्त्र और निहत्थे युद्ध विधियों का और विकास किया, और युद्ध के लिए अत्याधुनिक हथियार उभरने लगे। इन कालखंडों में, वुशु आम लोगों के बीच आत्मरक्षा और स्वास्थ्य सुधार के साथ-साथ मनोरंजन के साधन के रूप में भी लोकप्रिय हुआ। प्राचीन चीनी दर्शन ने साहित्यिक और युद्ध कला ('वेन वु'), दोनों के संवर्धन का प्रसिद्ध रूप से समर्थन किया।

495 ईस्वी में, जब शाओलिन मंदिर, जिसे लंबे समय से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चीनी वुशु की कुछ शैलियों की कसौटी के रूप में मान्यता प्राप्त थी, सोंग शान पर्वत पर भिक्षु बटुओ के लिए बनाया गया था, जिनके शिष्य अपने खाली समय में वुशु-प्रकार के व्यायामों का आनंद लेते थे। बाद की पीढ़ियों के भिक्षुओं ने चान (जेन) और क्वान (मार्शल आर्ट) को मिलाकर एक ऐसी कला विकसित की जिसे आज शाओलिन क्वान (शाओलिन वुशु) के नाम से जाना जाता है।

किंग राजवंश (1644–1911 ई.) के उत्तरार्ध में, सैनिकों के बीच आग्नेयास्त्रों के प्रयोग में धीरे-धीरे वृद्धि होने के कारण, सैन्य षंडे हथियारों का प्रयोग कम होने लगा। वुशु का अभ्यास मुख्यतः आम लोगों द्वारा किया जाने लगा, और युद्ध तकनीकों और अभ्यासों को आम लोगों में प्रचलित सैद्धांतिक और दार्शनिक विचारों के साथ जोड़ा जाने लगा, जिसके परिणामस्वरूप जिंगी क्वान, बागुआ झांग और ताइजी क्वान जैसी सैकड़ों शैलियाँ उभरीं। हालाँकि ये शैलियाँ मुख्यतः युद्ध संबंधी अनुप्रयोगों पर आधारित थीं, लेकिन स्वास्थ्य और नैतिक सिद्धांतों को भी महत्व देती थीं।

20वीं सदी की शुरुआत में शंघाई जिंग वू फिजिकल कल्चर सोसाइटी जैसे संगठनों की स्थापना ने वुशु के लोकप्रिय खेल के रूप में विकास का मार्ग प्रशस्त किया। सार्वजनिक प्रदर्शन, प्रशिक्षण और प्रतियोगिताएँ आम हो गईं, जिससे वुशु के अभ्यास को और बढ़ावा मिला।

1923 में शंघाई में चीनी राष्ट्रीय वुशु खेल आयोजित किए गए, और 1936 में बर्लिन में आयोजित ग्यारहवें ओलंपिक खेलों में एक चीनी वुशु प्रतिनिधिमंडल ने प्रदर्शन किया। गणतंत्र युग और चीन जनवादी गणराज्य की स्थापना के बाद भी वुशु का विकास जारी रहा। वुशु प्रतियोगिता के प्रारूप और नियम लागू किए गए, शिक्षण विधियों और सामग्रियों का मानकीकरण किया गया, और 1985 में चीन के शीआन में पहला अंतरराष्ट्रीय आमंत्रण वुशु टूर्नामेंट आयोजित किया गया, और अंतरराष्ट्रीय वुशु महासंघ (IWUF) की तैयारी समिति का गठन किया गया। 3 अक्टूबर, 1990 को IWUF की आधिकारिक स्थापना हुई।

वुशु, या चीनी कुंगफू, एक पूर्ण मार्शल आर्ट है और इसका एक समृद्ध और लंबा इतिहास है, जो हजारों साल पहले चीन में उत्पन्न हुआ था।

प्राचीन काल

- उत्पत्ति: वुशु की जड़ें मनुष्य के शुरुआती संघर्षों में हैं, जहाँ उसे जीवित रहने और जानवरों व अन्य मनुष्यों से बचाव के लिए तकनीकों का विकास करना पड़ा।

- विकास: चीन के प्राचीन राजवंशों के दौरान, वुशु ने हथियारों सहित विभिन्न युद्ध विधियों और निहत्थे युद्ध प्रणालियों का विकास किया।
- आम जनता में लोकप्रियता: वुशु धीरे-धीरे आत्मरक्षा, स्वास्थ्य सुधार और मनोरंजन के साधन के रूप में आम लोगों के बीच लोकप्रिय हो गया।
- दार्शनिक प्रभाव: तीसरी से छठी शताब्दी ईस्वी के बीच, वुशु बौद्ध धर्म और ताओवाद के प्रभाव में आया, जिससे यह केवल एक योद्धा कला से एक गहरी ध्यान कला में बदल गया।

आधुनिकीकरण और खेल के रूप में वुशु

- 20वीं सदी: 20वीं सदी में, चीनी सरकार ने पारंपरिक चीनी मार्शल आर्ट के अभ्यास को मानकीकृत करने के प्रयास में वुशु को आधुनिक और मानकीकृत किया।
- अंतर्राष्ट्रीयकरण: 3 अक्टूबर, 1990 को अंतर्राष्ट्रीय वुशु महासंघ (IWUF) की स्थापना हुई, जिसने वुशु को विश्व स्तर पर फैलाने में मदद की।
- ओलंपिक मान्यतारु IWUF को अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (पू) द्वारा मान्यता प्राप्त है।
- प्रतिस्पर्धी खेलरु वुशु को ताओलू (कोरियोग्राफ किए गए रूटीन) और सैंडा (पूर्ण-संपर्क मुकाबला) सहित दो मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है।
- वर्तमान स्थिति: आज, लाखों लोग फिटनेस और प्रतिस्पर्धा के रूप में वुशु का अभ्यास करते हैं। यह एशियाई खेलों और विश्व खेलों सहित कई प्रमुख खेल आयोजनों में शामिल।

12.2 पारंपरिक वुशु

पारंपरिक वुशु (जिसे आमतौर पर कुंगफू कहा जाता है) वुशु खेल की जड़ है और इसका एक लंबा और विविध इतिहास है। चूंकि वुशु की उत्पत्ति चीन में हुई थी, इसलिए पारंपरिक वुशु प्रथाएँ देश के भौगोलिक क्षेत्र में विकसित और फैली हुई हैं और चीन के विभिन्न समूहों की विशिष्ट सांस्कृतिक, जातीय और दार्शनिक विशेषताओं को आत्मसात करती हैं।

आत्मरक्षा और अस्तित्व की आवश्यकता के साथ-साथ युद्ध कला से उत्पन्न, वुशु के हजारों वर्षों के विकास में विभिन्न पद्धतियों, विषयवस्तु, दर्शन, युक्तियों और तकनीकों के साथ विभिन्न शैलियाँ और अभ्यास उभरे। हालाँकि पारंपरिक वुशु अपने मूल में युद्ध, आक्रमण और बचाव की एक विधि है, लेकिन इसका अभ्यास अब एक सरल साधन से आगे बढ़कर नैतिक और नैतिक सिद्धांतों की विरासतों से गहराई से जुड़ गया है। पारंपरिक वुशु का अभ्यास उन पिछली पीढ़ियों के सिद्धांतों, विधियों और विरासतों को संरक्षित करने पर केंद्रित है जिन्होंने अस्तित्व और समग्र जीवन सुधार के लिए इन कलाओं का विकास और उन पर भरोसा किया।

वुशु की शैलियाँ और अभ्यास व्यापक रूप से भिन्न हैं, कुछ मुख्यतः हाथों की तकनीकों पर केंद्रित हैं, कुछ पैरों की तकनीकों पर, और कुछ अन्य कुशती पर जोर देते हैं। कुछ आक्रमण और बचाव पर केंद्रित हैं, जबकि कुछ स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने और संरक्षित करने का प्रयास करते हैं। पारंपरिक वुशु में ठंडे हथियारों के युग से चली आ रही पारंपरिक हथियारों की एक अत्यंत विस्तृत श्रृंखला के साथ-साथ व्यावहारिक विधियाँ भी शामिल हैं जिन्हें बाद की पीढ़ियों ने संरक्षित रखा है। अनेक कुलों, संप्रदायों, पारिवारिक प्रणालियों और शैलियों के साथ, पारंपरिक वुशु विविध और रंगीन है, जिसमें एक अत्यंत गहन और जटिल शारीरिक संस्कृति है। यह जीवन के सभी क्षेत्रों के लोगों

द्वारा, जाति, लिंग, आयु, सामाजिक वर्ग या शारीरिक स्थिति की परवाह किए बिना, अभ्यास किया जाता है, यह हर जगह के लोगों के लिए एक सांस्कृतिक और खेल रत्न है।

अंतर्राष्ट्रीय वुशु महासंघ (IWUF) पारंपरिक वुशु को संरक्षित और प्रोत्साहित करता आ रहा है क्योंकि यह अभ्यास धीरे-धीरे सभी के लिए खेल के दायरे में प्रवेश कर रहा है। पारंपरिक वुशु के मूल्य सामाजिक सामंजस्य, सांस्कृतिक और शैक्षिक मूल्यों, और स्वस्थ जीवन शैली व आदतों के विकास को बढ़ावा देने के मूल्यों के साथ संरेखित हैं। 2004 में IWUF ने द्विवार्षिक विश्व पारंपरिक कुंगफू चैम्पियनशिप का पहला संस्करण आयोजित किया। सभी के लिए एक खेल आयोजन के रूप में, इस प्रतियोगिता का उद्देश्य बड़े पैमाने पर भागीदारी और आदान-प्रदान के माध्यम से पारंपरिक कुंगफू के अभ्यास को बढ़ावा देना है। इस आयोजन में सभी आयु वर्गों के हजारों प्रतियोगी विभिन्न प्रकार के वर्गों में प्रतिस्पर्धा करते हैं, जिनमें से अधिकांश को भागीदारी के लिए पुरस्कार दिए जाते हैं। परस्पर संवाद की भावना के साथ, इस आयोजन का उद्देश्य पारंपरिक वुशु के माध्यम से मित्रता और रुचि का निर्माण करना है।

12.3 ताओलू (Taolu)

ताओलू वुशु के निर्धारित नियमित अभ्यास (फॉर्म) को संदर्भित करता है। ताओलू नियमित अभ्यास में पूर्व-निर्धारित तकनीकों का एक निरंतर जुड़ा हुआ समूह शामिल होता है, जिसे कुछ सिद्धांतों और दर्शनों के अनुसार नृत्यबद्ध किया जाता है ताकि आक्रमण और बचाव के शैलीगत सिद्धांतों को शामिल किया जा सके। इनमें हाथ की तकनीकें, पैर की तकनीकें, कूद, स्वीप, मुद्राएँ और पैरों की गति, पकड़ना, फेंकना और कुश्ती, और संतुलन शामिल हैं।

परंपरागत रूप से, ताओलू अभ्यास किसी विशेष वंश या प्रणाली की तकनीकों और युक्तियों को संरक्षित करने के लिए संकलित किए जाते थे, और नियमित प्रशिक्षण के माध्यम से धीरे-धीरे अभ्यासकर्ता के लचीलेपन, सहनशक्ति, शक्ति, गति, संतुलन और समन्वय में सुधार लाते थे, और अभ्यासकर्ताओं में एक सामरिक क्रम 'छाप' देते थे। ताओलू अभ्यास में व्यक्तिगत अभ्यास और समूह अभ्यास, साथ ही दो या अधिक अभ्यासकर्ताओं के साथ द्वंद्व अभ्यास भी शामिल हैं। इनकी विषयवस्तु समृद्ध और विविध है, जिसमें नंगे हाथों से की जाने वाली तकनीकों के साथ-साथ हथियारों से की जाने वाली तकनीकों का भी उपयोग किया जाता है।

खेल वुशु पारंपरिक वुशु से विकसित हुआ है और प्राचीन प्रथाओं और आधुनिक खेल सिद्धांतों के उत्तम संयोजन के साथ एक आधुनिक ओलंपिक-स्तरीय खेल के रूप में दुनिया के सामने प्रस्तुत किया गया है। खिलाड़ी विशिष्ट नियमों के आधार पर (नंगे हाथों या हथियारों के साथ) अभ्यास करते हैं, जिससे उनकी एथलेटिक क्षमता उजागर होती है।

रूटीन का मूल्यांकन जजों के एक पैनल द्वारा किया जाता है जो प्रदर्शन के विभिन्न पहलुओं, जैसे कि गति की गुणवत्ता, समग्र प्रदर्शन और कठिनाई की डिग्री, का मूल्यांकन करते हैं और एथलीट के प्रदर्शन के आधार पर अंक प्रदान करते हैं। व्यक्तिगत ताओलू रूटीन में वैकल्पिक रूटीन, अनिवार्य रूटीन, नृत्य-निर्देशित द्वंद्व/मुक्केबाजी रूटीन और समूह रूटीन शामिल होते हैं। ताओलू प्रतियोगिता एक विशेष 8 मीटर x 14 मीटर के अखाड़े में होती है, जो उच्च घनत्व वाले फोम से बना होता है और एक कम-स्थिर कालीन से ढका होता है।

12.4 वूशू (Wushu) कोर्ट, जिसे ताओलू (Taolu) प्रतियोगिता के लिए इस्तेमाल किया जाता है, के आयाम इस प्रकार हैं: – लंबाई: 14 मीटर/चौड़ाई: 8 मीटर /किनारे का निशान (लाइनर): 5 सेंटीमीटर चौड़ा।



12.5 चांग क्वान (लंबी मुट्ठी)

चांगक्वान (लंबी मुट्ठी): चीन के उत्तरी भौगोलिक क्षेत्रों (यांग्जी नदी के उत्तर) में उत्पन्न और प्रचलित शैलियों, जैसे चा क्वान, हुआ क्वान, होंग क्वान, शाओलिन क्वान, फांजी क्वान और पाओ चुई, से मिलकर बनी यह शैली खुले और लंबी दूरी के प्रहारों, और पैरों की विविध तकनीकों और गोलाकार गतियों द्वारा परिभाषित होती है। चांगक्वान में खुले और विस्तृत आसन, उच्च गति तकनीकों के साथ-साथ कई हवाई और कलाबाजी तकनीकों का उपयोग किया जाता है। यह एक तेज, गतिशील और रोमांचक शैली है, जिसमें कई लुभावने आंदोलनों का समावेश होता है।



12.6 नानक्वान (दक्षिणी मुट्ठी)

इसमें चीन के दक्षिणी भौगोलिक क्षेत्रों (यांग्जी नदी के दक्षिण) में उत्पन्न और लोकप्रिय शैलियों जैसे हांग (हंग गार), ली (लेई गार), लियू (लाउ गार), मो (मोक गार), कै (चॉय गार), वू जू क्वान, योंग चुन क्वान (विंग चुन) और अन्य शामिल हैं। नानक्वान की विशेषता कम पैरों की तकनीकों के साथ कम मुद्राओं और अक्सर मुखर उच्चारण के साथ छोटे, शक्तिशाली हाथ के प्रहारों पर ध्यान केंद्रित करना है। एक ठोस मुद्रा और स्थिरता पर ध्यान केंद्रित करते हुए, नानक्वान में अपेक्षाकृत कम कलाबाजी तकनीकें हैं, लेकिन जटिल और अत्यधिक विकसित हाथ तकनीकों के साथ अत्यंत शक्तिशाली तकनीकों को उत्पन्न करने पर अधिक ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह एक उग्र और शक्तिशाली शैली है, जिसका अभ्यास करने वालों में एक मजबूत भावना व्यक्त होती है।



12.7 Taijiquan(ताई ची

आज दुनिया में सबसे से प्रचलित और लोकप्रिय ताईजीक्वान अपनी धीमी गतियों और कठोर व तकनीकों के संयोजन के जाता है। ताईजीक्वान में सुन और वू (हाओ) जैसी



चुआन)

व्यापक रूप मार्शल आर्ट, और सुंदर कोमल, दोनों लिए जाना चेन, यांग, वू प्रसिद्ध



शैलियाँ शामिल हैं, और यह अपने स्वास्थ्य-निर्माण और दीर्घायु पर केंद्रित अभ्यास के कारण लोकप्रिय है। ताईजीक्वान की धीमी गतियाँ कभी-कभी बल के विस्फोटक विस्फोटों के साथ जुड़ जाती हैं, जिसके लिए निरंतर अभ्यास में गति और श्वास के पूर्ण सामंजस्य, एकाग्रता और पूरे शरीर व मन के समन्वय की आवश्यकता होती है।

12.8 Taijijian (ताई ची सीधी तलवार)

ताइजीजियान, ताइजीक्वान सिद्धांतों और गति विशेषताओं के साथ प्रयुक्त दोधारी सीधी तलवार की तरह है। ताइजीजियान को धीमी गति से किया जाता है, जिसमें कभी-कभी बल के विस्फोटक विस्फोट भी शामिल होते हैं, जिसके लिए, ताइजीक्वान की तरह, निरंतर अभ्यास में गति और श्वास के पूर्ण सामंजस्य, एकाग्रता और पूरे शरीर और मन के समन्वय की आवश्यकता होती है।



12.9 कियांगशु (भाला)

भाले को सभी हथियारों का 'राजा' माना जाता है, और यह पूरे चीन में व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला प्रमुख लंबी-शाखा वाला हथियार है। इसके अभ्यास की विशेषताएँ हैं फुर्तीले पैर, लचीले शारीरिक कार्य, सहज संक्रमण, और तेज व सटीक छोटी व लंबी दूरी की तकनीकें। हालाँकि इसकी मुख्य तकनीक जोर लगाना है, अन्य तकनीकों में कुंडलित होना, चक्कर लगाना, गोलाकार अवरोधन के साथ-साथ जोर से मारना भी शामिल है। भाले के लिए उच्च स्तर के शारीरिक समन्वय की आवश्यकता होती है, जो पूरे शरीर से उत्पन्न बल पर निर्भर करता है। यह एक अद्भुत और मंत्रमुग्ध कर देने वाला प्रदर्शन प्रस्तुत करता है। कियांगशु को 'चांगक्वान' (उत्तरी) शैलीगत समूह में वर्गीकृत किया गया है और इसके अभ्यासों की तुलना एक उड़ते हुए अजगर से की जाती है।



12.10 नंदाओ (दक्षिणी ब्रॉडस्वॉर्ड)

इसमें चीन के दक्षिणी भौगोलिक क्षेत्रों (यांग्जी नदी के दक्षिण) में उत्पन्न और लोकप्रिय शैलियों जैसे हांग (हंग गार), ली (लेई गार), लियू (लाउ गार), मो (मोक गार), कै (चॉय गार), वू जू क्वान, यांग चुन क्वान (विंग चुन) और अन्य शामिल हैं। नानक्वान को कम पैरों की तकनीकों के साथ कम मुद्राओं और अक्सर मुखर उच्चारण के साथ छोटे, शक्तिशाली हाथ के प्रहारों पर ध्यान केंद्रित करके परिभाषित किया जाता है। एक ठोस मुद्रा



और स्थिरता पर ध्यान केंद्रित करते हुए, नानग्वान में अपेक्षाकृत कम कलाबाजी तकनीकें हैं, लेकिन जटिल और अत्यधिक विकसित हाथ तकनीकों के साथ अत्यंत शक्तिशाली तकनीकों को उत्पन्न करने पर अधिक ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह एक उग्र और शक्तिशाली शैली है जिसके अभ्यासी एक मजबूत आत्मा का अनुभव करते हैं।

12.11 नांगुन (दक्षिणी स्टाफ)

‘नानगुन’ उन सभी विभिन्न प्रकार की दंड शैलियों के लिए दिया गया सामूहिक शब्द है जिनकी उत्पत्ति और प्रचलन चीन के दक्षिणी भागों में हुआ है, जैसे ‘दोमुँहा दंड’ और ‘एकमुँहा दंड’, साथ ही अन्य दक्षिणी दंड शैलियों की तकनीकें। विविध तकनीकों और तीव्र गति वाली लय से युक्त समृद्ध और व्यावहारिक विषयवस्तु के साथ, नानगुन, कुशल विस्तार और प्रत्यावर्तन विधियों और विनाशकारी अनुप्रयोगों के साथ, द्विहस्त तकनीकों का उपयोग करके दक्षिणी दंड शैलियों की विशेषताओं और भावना को पूरी तरह से मूर्त और प्रदर्शित करता है। नानगुन की तकनीकें स्पष्ट, सटीक और सटीक हैं, और अक्सर स्वर उच्चारण के साथ होती हैं।



12.13 डुइलियन(नृत्य निर्देशन/द्वंद्व युद्ध)

यह एक कोरियोग्राफ किया गया रूटीन है जिसमें दो या दो से ज्यादा प्रतिभागी नंगे हाथों और/या हथियारों से युद्ध की स्थिति का अनुकरण करते हैं। आक्रमण और रक्षात्मक दोनों तरह के प्रदर्शन के लिए, डुइलियन में सटीकता, उच्च स्तर की महारत और उत्कृष्ट कंडीशनिंग की आवश्यकता होती है। छलांग, कूद, लुढ़कने और गिरने जैसी जबरदस्त गति और गति के साथ, यह बेहद ऊर्जावान और देखने में मनोरंजक होता है।



12.14 बगुआंग (आठ त्रिग्राम हथेली)

बगुआजांग अपने आधारभूत प्रशिक्षण के रूप में वृत्ताकार पैदल चलने का उपयोग करता है, और इसकी तकनीकें क्षैतिज और ऊर्ध्वाधर क्रॉसिंग, और चलते समय तकनीक बदलने पर जोर देती हैं। दार्शनिक अनुप्रयोग अवसरों का अनुसरण करने के लिए अपने मार्ग को बदलने, और वर्तमान परिस्थिति के अनुसार हमेशा समायोजन करने पर जोर देते हैं।



12.15 शुआंगजियान (दोहरी सीधी तलवारें)

सीधी तलवार तकनीक का उपयोग करते हुए दो सीधी तलवारों का उपयोग करते हुए, शुआंगजियान, कलाकार के बाएं और दाएं हाथों के साथ-साथ हथियारों और शरीर के बीच सामंजस्य और समन्वय को सुंदर और सटीक तरीके से प्रदर्शित करता है।



12.16 शुआंगदाओ (डबल ब्रॉडस्वॉर्ड्स)

तलवार में सौ सैनिकों का साहस समाया होता है। शुआंगदाओ (दोहरी तलवारें) चलाने के लिए चारों अंगों का पूर्ण समन्वय आवश्यक है, कदम और लय पूरी तरह से एक-दूसरे के साथ तालमेल में हों, यहाँ तक कि एक तलवार चलाने से भी ज्यादा अंग शरीर के निचले हिस्से की लय जरा भी गड़बड़ा जाए, तो दोहरी तलवार की चालें पूरी करना असंभव हो जाता है। प्रदर्शन करते समय, पैरों की गति स्थिर होनी चाहिए, आगे बढ़ने और पीछे हटने में लचीलापन होना चाहिए, और जरूरत पड़ने पर समायोजन किया जाना चाहिए, कदम और तलवारें एक साथ चलनी चाहिए तलवारें बिना किसी रुकावट के होनी चाहिए, चालें स्पष्ट, साहसी और शक्तिशाली होनी चाहिए।



12.17 जिंग्यिक्वान (आकार और इरादे मुट्टी)

जिंग्यिक्वान, यिन और यांग के पारंपरिक चीनी सांस्कृतिक विचारों और पाँच तत्वों से प्रेरित है। गति के सिद्धांत पाँच तत्वों की अवधारणाओं से लिए गए हैं, और बारह पशु रूपों और विशेषताओं का उपयोग व्यावहारिक आक्रमण और रक्षा तकनीकों के लिए प्रेरणा के रूप में किया जाता है। जिंग्यिक्वान में बल के शक्तिशाली प्रयोग शामिल हैं।



12.18 सांडा (Shanshu)

सांडा एक आधुनिक निहत्थे युद्ध खेल है जो पारंपरिक वुशु तकनीकों से विकसित हुआ है, और इसमें मुख्य रूप से मुक्का मारना, लात मारना, फेंकना, कुश्ती और रक्षात्मक तकनीकों का उपयोग किया जाता है।



सांडा (Sanda) या सान्सौ (Sanshou)

सांडा (Sanda) या सान्सौ (Sanshou) प्रतियोगिता के लिए इस्तेमाल होने वाले कोर्ट या प्लेटफॉर्म के आयाम इस प्रकार हैं:-

- लंबाई और चौड़ाई: 8 मीटर x 8 मीटर (एक वर्ग आकार का प्लेटफॉर्म)
- ऊंचाई: 60 से 80 सेंटीमीटर:-यह एक बिना रस्सी वाला ऊँचा प्लेटफॉर्म होता है, जहाँ सांडा के मैच आयोजित होते हैं।

प्रतियोगिता के मुकाबले 'लीताई' नामक एक ऊँचे मंच पर होते हैं, जिसकी ऊँचाई 80 सेमी, चौड़ाई 8 मीटर और लंबाई 8 मीटर होती है, और यह उच्च घनत्व वाले फोम से ढका एक फ्रेम होता है जिस पर कैनवास का आवरण होता है। मंच के चारों ओर जमीन पर 30 सेमी ऊँचा और 2 मीटर चौड़ा एक सुरक्षात्मक कुशन होता है। प्रतियोगी खिलाड़ी सुरक्षात्मक उपकरण पहनते हैं जिनमें हेडगार्ड, चेस्ट प्रोटेक्टर और दस्ताने, साथ ही माउथगार्ड और जॉकस्ट्रैप शामिल हैं।

प्रतियोगिता के मुकाबलों में कुल 3 राउंड होते हैं, प्रत्येक राउंड दो मिनट का होता है और राउंड के बीच एक मिनट का विश्राम होता है। अवैध प्रहारों और तरीकों के अलावा, सांडा एथलीट वुशु की सभी शैलियों से मुक्का मारने, लात मारने और फेंकने की तकनीकें अपना सकते हैं। मान्य प्रहार क्षेत्र हैंरु सिर, धड़ (छाती, पेट, कमर और पीठ सहित), और पैर। पूर्ण-संपर्क मुकाबले मुक्त और रोमांचक होते हैं, और स्कोरिंग मानदंडों के आधार पर सफलतापूर्वक निष्पादित तकनीकों के लिए एथलीटों को साइडलाइन जर्जों द्वारा अंक दिए जाते हैं। एक एथलीट को विजेता घोषित किया जाएगा यदि वह मुकाबले के 3 राउंड में से 2 जीतता है, या यदि उसका प्रतिद्वंद्वी नॉकआउट हो जाता है।

सांडा प्रतियोगिता में पुरुषों के लिए 11 भार वर्ग और महिलाओं के लिए 7 भार वर्ग शामिल हैं।

- संशौ एक पूर्ण-संपर्क खेल है जिसमें किक, पंच, थ्रो और टेकडाउन शामिल हैं।
- प्रतिभागियों को एक दूसरे को सिर, कोहनी या घुटनों से मारने की अनुमति नहीं है।
- यदि प्रतिद्वंद्वी पहले से ही गिरा हुआ है, तो उसके सिर पर वार करना गैरकानूनी है।
- प्रतिद्वंद्वी के सिर के पिछले हिस्से, गर्दन और जांघों पर वार करना गैरकानूनी है।
- व्यक्तिगत और तकनीकी फाउल के लिए दंड दिए जाते हैं।
- व्यक्तिगत फाउल में निषिद्ध क्षेत्र में प्रहार करना, शुरू होने से पहले या रुकने के बाद प्रतिद्वंद्वी पर हमला करना, और जानबूझकर प्रतिद्वंद्वी को घायल करना शामिल है।
- तकनीकी फाउल में प्रतिकूल स्थिति में टाइम-आउट के लिए कॉल करना, निष्क्रिय होल्डिंग/क्लिचिंग, जानबूझकर मुकाबले में देरी करना और जर्जों और रेफरी के आदेशों का अनादर करना शामिल है।
- तीन व्यक्तिगत फाउल मिलने पर अयोग्यता मिलती है।
- जानबूझकर प्रतिद्वंद्वी को चोट पहुँचाने पर पूरे प्रतियोगिता से अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

12.19 अन्तर्राष्ट्रीय वुशु महासंघ

अंतर्राष्ट्रीय वुशु महासंघ (IWUF), जिसकी स्थापना 3 अक्टूबर, 1990 को हुई थी, एक अंतर्राष्ट्रीय महासंघ (IF) है जो दुनिया भर में वुशु के सभी रूपों का संचालन करता है। वर्तमान में, IWUF के 5 महाद्वीपों में 160 राष्ट्रीय/क्षेत्रीय सदस्य हैं। IWUF को अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) द्वारा वुशु के सभी रूपों के लिए एकमात्र विश्वव्यापी नियामक प्राधिकरण के रूप में मान्यता प्राप्त है, और यह ARISF और स्पोर्ट्स, कॉर्ड दोनों का सदस्य भी है।



दृष्टि :- वुशु को एक ओलंपिक खेल बनाना और विश्व भर के लोगों के लिए एक स्वस्थ जीवनशैली बनाना।

उद्देश्य :- आईडब्ल्यूएफ दुनिया भर में वुशु का विकास करता है, लोगों के जीवन को शारीरिक और मानसिक रूप से समृद्ध बनाता है, तथा खेल की भावना के माध्यम से सभी लोगों के बीच सभी प्रकार के भेदभाव से मुक्त मैत्री और समझ को बढ़ावा देता है।

भूमिका :-

- संविधान द्वारा परिभाषित IWUF की भूमिका में निम्नलिखित उद्देश्य शामिल हैं:
- ओलंपिक चार्टर के सामान्य मौलिक सिद्धांतों को स्वीकार करना और उनका अनुपालन करना तथा ओलंपिक भावना को बनाए रखना।
- पूरे विश्व में वुशु के सभी रूपों के विकास और अभ्यास को बढ़ावा देना और प्रोत्साहित करना।
- सभी वुशु प्रतियोगिताओं को नियंत्रित करने वाले तकनीकी नियमों और विनियमों को तैयार और संकलित करना।
- अंतर्राष्ट्रीय वुशु प्रतियोगिताओं और गतिविधियों को व्यवस्थित और अनुमोदित करना, IWUF सदस्य महासंघ की प्रतियोगिताओं और गतिविधियों को मानकीकृत करना, तथा अंतर्राष्ट्रीय वुशु न्यायाधीशों और प्रशिक्षकों के अनुमोदन और प्रमाणन के लिए अंतर्राष्ट्रीय वुशु न्यायाधीशों और प्रशिक्षकों के प्रमाणन मानकों को तैयार और कार्यान्वित करना।
- अंतर्राष्ट्रीय वुशु आदान-प्रदान के विकास को बढ़ावा देना और प्रोत्साहित करना।
- अपने सदस्यों के बीच सहयोग, मैत्रीपूर्ण संबंध और आपसी समझ को बढ़ावा देना।
- वुशु को सक्रिय रूप से बढ़ावा देना और लोकप्रिय बनाना, तथा इसके अभ्यास के माध्यम से विश्व भर में स्वास्थ्य में सुधार लाना।
- वुशू खेल में प्रयुक्त होने वाले विभिन्न प्रकार के वस्त्रों और उपकरणों के लिए मानक तैयार करना।
- वुशु खेल के अंतर्गत लोकतंत्र, समानता और सद्भाव के सिद्धांतों का सम्मान करना। वुशु खेल के अंतर्गत सभी प्रकार के नस्लीय, राजनीतिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, वैचारिक और लैंगिक भेदभाव का विरोध करना और आंतरिक गुटबाजी के आधार पर भेदभाव का विरोध करना।
- संपूर्ण वुशु परिवार में नैतिकता और अखंडता की संस्कृति को बढ़ावा देना।

12.20 IWUF कालक्रम

- 2023 –2025 चेंगदू विश्व खेलों में वुशु को आधिकारिक खेल के रूप में शामिल किया जाएगा।
- 2022 – आईडब्ल्यूएफ ने एथलीट ऑफ द ईयर पुरस्कार की शुरुआत की।
- 2021– IWUF को अंतर्राष्ट्रीय विश्व खेल संघ (IWGA) के आधिकारिक सदस्य के रूप में स्वीकार किया गया।
- 2020– डकार चतुर्थ युवा ओलंपिक खेलों के खेल कार्यक्रम में वुशु को आधिकारिक खेल के रूप में शामिल किया गया।
- 2018– चीन के मकाऊ में आयोजित विश्व विश्वविद्यालय वुशु चौम्पियनशिप में वुशु का पदार्पण।
- अल्जीयर्स, अल्जीरिया में आयोजित अफ्रीकी युवा खेलों में वुशु की शुरुआत एशिया पैसिफिक मास्टर्स गेम्स में वुशु का पहला समावेश मलेशिया के पेनांग में हुआ।

- 2017— चीनी ताइपे में 2017 ग्रीष्मकालीन यूनिवर्सियाड कार्यक्रम में वुशु का उद्घाटन।
- 2016— पहला ताओलू विश्व कप फूजौ, चीन में आयोजित हुआ।
- 2015— वुशु को टोक्यो 2020 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों के लिए एक अतिरिक्त खेल के रूप में चुना गया IWUF ने FISU के साथ सहयोग समझौते पर हस्ताक्षर किए।
- 2014— नानजिंग 2014 युवा वुशु टूर्नामेंट 2014 युवा ओलंपिक खेलों के संयोजन में आयोजित किया गया पहली विश्व ताईजीक्वान चैम्पियनशिप चीन के चेंगदू में आयोजित की गई।
- 2012— IWUF का मुख्यालय स्विट्जरलैंड के लॉजेन में स्थापित है।
- 2011— वुशु को टोक्यो 2020 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों में शामिल करने के लिए चुना गया।
- 2008— बीजिंग 2008 वुशु टूर्नामेंट 2008 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों के साथ आयोजित किया गया।
- 2006— पहली विश्व जूनियर वुशु चैम्पियनशिप मलेशिया के कुआलालंपुर में आयोजित हुई।
- 2004— चीन के झेंगझौ में पहली विश्व कुंगफू चैम्पियनशिप आयोजित।
- 2002— आईओसी ने अपने 113वें सत्र के दौरान आईडब्ल्यूएफ को आधिकारिक तौर पर मान्यता दी।

पहला सांडा विश्व कप शंघाई, चीन में आयोजित हुआ

- 2001— IWUF ने WADA समझौते पर हस्ताक्षर किए।
- 1994— GAISF (स्पोर्ट, कॉर्ड) के 28वें सम्मेलन के दौरान इसके सदस्य के रूप में स्वीकार किया गया।
- 1991— पहली विश्व वुशु चैम्पियनशिप बीजिंग, चीन में आयोजित हुई।
- 1990— IWUF की स्थापना 3 अक्टूबर को हुई।

12.21 वुशु – उपकरण

चूँकि यह मार्शल आर्ट का एक रूप है, इसलिए खिलाड़ियों को ज्यादा उपकरण पहनने की जरूरत नहीं होती जो क्रियाओं में बाधा डाल सकते हैं या शरीर को भारी बना सकते हैं। लेकिन मुकों और लातों से बचाव के लिए कुछ उपकरणों की जरूरत होती है। आइए वुशु खेलने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले उपकरणों पर एक नजर डालें।

बॉक्सिंग ग्लव्स — ये सामान्य बॉक्सिंग ग्लव्स हैं जिनका इस्तेमाल वुशु में प्रतिद्वंद्वी पर हमला करने और बचाव करने के लिए किया जाता है। संशोखिलाड़ियों को इन्हें पहनना जरूरी है।

हेड गार्ड — इसका इस्तेमाल प्रतिद्वंद्वी के हमले से सिर की रक्षा के लिए किया जाता है। यह उपकरण सुरक्षा के लिए इस्तेमाल किया जाता है। संशो खिलाड़ियों को इन्हें पहनना जरूरी है।

टीथ गार्ड – लड़ाई में, दांतों पर गंभीर चोट लग सकती है। इसलिए, उनकी सुरक्षा के लिए, मुक्केबाजों की तरह दांतों के गार्ड पहनने पड़ते हैं। संशो खिलाड़ियों को भी दांतों के गार्ड पहनने पड़ते हैं।

चेस्ट गार्ड – यह सुरक्षा के लिए एक और उपकरण है और सबसे जरूरी भी क्योंकि मुक्केबाजी के विपरीत, प्रतिद्वंद्वी का वार मुख्य रूप से प्रतिद्वंद्वी की छाती पर होता है। इसलिए, एक वुशु खिलाड़ी को चेस्ट गार्ड पहनना जरूरी है।

शिन पैड— यह पैड प्रशिक्षण के लिए है। इस उपकरण से अभ्यास करके, कोई व्यक्ति या प्रशिक्षु अपनी कोहनी और यहाँ तक कि जांघ की शक्ति, क्षमता और मांसपेशियों को बेहतर बना सकता है।

कप प्रोटेक्टर – यह एक प्रकार का एथलेटिक सपोर्टर है जो खिलाड़ियों को कमर के क्षेत्र में गंभीर चोटों से बचाता है।

किक बैग – यह उपकरण चमड़े और नायलॉन से बना होता है। इसमें चूरा या सूती कपड़े के कटे हुए टुकड़े भरे होते हैं। इसकी परिधि या व्यास 10 फीट होगा जिसमें एक साथ किक और पंच दोनों हो सकते हैं।

पंचिंग पैड – यह भी चमड़े और नायलॉन से बना होता है। इसमें मुलायम स्पंज भरा होता है। इसे इस तरह बनाया जाता है कि यह पाँच उंगलियों से पकड़ में आ सके। हालाँकि, यह सपाट होना चाहिए ताकि पंच करते समय पंच की शक्ति में सुधार हो सके।

वुशु तलवारें – वुशु में इस्तेमाल की जाने वाली तलवारों में, दाओशु (एक चौड़ी तलवार), सीधी तलवार, ताइजी तलवार, मोंगुन, मेमदाओ तलवार, गुंशु और कियानशु प्रसिद्ध हैं। तलवारों के सिरे पर कभी-कभी एक लटकन या सुंदर रेशमी कपड़ा बाँधा जाता है जो वुशु खिलाड़ियों के हिलने पर सुंदर ढंग से हिलता है।

12.22 वुशु हथियारों से संबंधित नियम

वुशु हथियारों के संबंध में कुछ नियम इस प्रकार हैं

- जियान और दाओ (तलवारें और ब्रॉडस्वॉर्ड): हथियार की नोक, जब आप अपनी पीठ के पीछे सीधी भुजा से ऊपर उठाते हैं, तो खिलाड़ी के कान के ऊपर तक पहुँचनी चाहिए।
- नंदाओ (दक्षिणी तलवार): हथियार की नोक, जब आप अपनी पीठ के पीछे सीधी भुजा से ऊपर उठाते हैं,
- तो खिलाड़ी की टुड्डी के नीचे तक पहुँचनी चाहिए।
- गन (कडगल): इस हथियार की लंबाई खिलाड़ी की ऊँचाई से कम नहीं होनी चाहिए।
- कियांग (भाला): इस हथियार की लंबाई जमीन से खिलाड़ी की मध्यमा उंगली के सिरे तक की दूरी से कम नहीं हो सकती, जब उसकी भुजाएँ सीधे खड़े होकर ऊपर की ओर फैली हों।

12.23 बहु-खेलों में वुशु

1990 में IWUF के उद्घाटन के बाद से, वुशु को बहु-खेल खेलों में एक प्रतियोगिता या प्रदर्शनी खेल के रूप में सफलतापूर्वक शामिल किया गया है।

- एशियाई खेल :- वुशु का समावेश: 1990 से 2018 एशियाई खेल एशियाई खेल (आधिकारिक तौर पर 18वें एशियाई खेल, XVIII एशियाड और जकार्ता-पालेमबांग 2018 के रूप में जाना जाता है), इंडोनेशिया के जकार्ता और पालेमबांग शहरों में 18 अगस्त से 2 सितंबर तक आयोजित एक अखिल एशियाई बहु-खेल आयोजन था।
- वैश्विक गेम :- वुशु का समावेश: 2009, 2013, 2022, 2025
2009 विश्व खेल 2009, इस आयोजन का आठवां संस्करण, 16-26 जुलाई तक कारुशुंग, चीनी ताइपे में आयोजित किया गया। नौवें विश्व खेल, विश्व खेल 2013, 25 जुलाई से 4 अगस्त तक कोलंबिया के कैली शहर में आयोजित किये गये। विश्व खेल 2022, इस आयोजन का 11वां संस्करण, 7-17 जुलाई तक अमेरिका के बर्मिंघम शहर में आयोजित किया गया। वुशु प्रतियोगिता 12 से 13 जुलाई 2022 तक आयोजित की गई। विश्व खेल 2025, 8-17, 2025 तक चेंगदू, चीन में आयोजित किए जाएंगे। वुशु प्रतियोगिता में 12 स्वर्ण पदक बनाए जाएंगे।
- विश्व युद्ध खेल :- वुशु का समावेश: 2013, 2023
2013 विश्व युद्ध खेल 18-26 अक्टूबर तक रूस के सेंट पीटर्सबर्ग में आयोजित किये गये थे।
2023 विश्व युद्ध खेल रियाद, सऊदी अरब में 21.10-22.10 2023 को आयोजित किए गए थे।

ग्रीष्मकालीन यूनिवर्सियाड :- वुशु का समावेश: 2017, 2023

2017 ग्रीष्मकालीन यूनिवर्सियाड, XXIX ग्रीष्मकालीन यूनिवर्सियाड, जिसे आमतौर पर ताइपेई 2017 निवर्सियाड के रूप में जाना जाता है, 19-30 अगस्त तक ताइपेई, चीनी ताइपेई में हुआ। 31वां ग्रीष्मकालीन यूनिवर्सियाड, चीन के चेंगदू में 7.29 से 8.3 बजे तक आयोजित हुआ।

- विश्व विश्वविद्यालय चैम्पियनशिप :- वुशु का समावेश: 2018
प्रथम विश्व विश्वविद्यालय वुशु चैम्पियनशिप 2-5 अगस्त, 2018 को मकाऊ, चीन में आयोजित हुई।
- अफ्रीकी युवा खेल :- वुशु का समावेश: 2018
2018 के तीसरे अफ्रीकी युवा खेल 18-28 जुलाई तक अल्जीयर्स, अल्जीरिया में आयोजित हुए।
- इस्लामी एकजुटता खेल :- वुशु का समावेश: 2017
2017 का चौथा इस्लामिक सॉलिडेरिटी गेम्स एक बहुराष्ट्रीय, बहु-खेल आयोजन था जो 12-22 मई तक बाकू, अजरबैजान में आयोजित किया गया था।
- एशिया पैसिफिक मास्टर्स गेम्स :- वुशु का समावेश: 2018
मलेशिया के पेनांग राज्य ने 2018 में 7-15 सितंबर तक इस आयोजन के पहले संस्करण की मेजबानी की थी।
- विश्वविद्यालय विश्व कप कॉम्बैट स्पोर्ट्स :- वुशु का समावेश: 2022
- वुशु को डकार 2026 युवा ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया - 8 जनवरी, 2020 को, अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) ने घोषणा की कि वुशु को डकार

2022 युवा ओलंपिक खेलों (2026 तक स्थगित) में शामिल किया जाएगा। यह पहली बार होगा जब वुशु को YOG खेल कार्यक्रम में शामिल किया गया है। अब तक, मूल 28 प्रमुख आयोजनों के अलावा, 2026 में होने वाले डकार युवा ओलंपिक खेलों में वुशु सहित कुल 7 आयोजन शामिल होंगे।

12.24 अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर एथलीट

- अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर वुशु सांडा महिला एथलीट ऑफ द ईयर 2023 – रोशिबिना देवी नाओरेम, INDIA
- अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर वुशु सांडा पुरुष एथलीट ऑफ द ईयर 2023 – बेनबेड्रा योआन, FRA
- अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर वुशु ताओलू पुरुष एथलीट ऑफ द ईयर 2024 – किंगचुन झांग, CHN
- अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर वुशु ताओलू पुरुष एथलीट ऑफ द ईयर 2024 – जहरा कियानी, IRI

12.25 राष्ट्रीय स्तर पर एथलीट

अर्जुनाअवार्ड :-

1. वांगखेम संध्यारानी दृ 2011
2. एम. बिमोलजीत सिंह – 2012
3. वाई. सनथोई देवी – 2015
4. पूजा कादियान– 2018
5. प्रवीण कुमार –2020
6. नाओरेम रोशिबिना देवी – 2023

12.26 द्रोणाचार्य पुरस्कार

1. कुलदीप कुमार हांडू – 2020

12.27 भारत में अब तक हुए वुशु चैम्पियनशिप

- 34वीं सीनियर नेशनल वुशू चैम्पियनशीप, जयपुर, राजस्थान 2025
- 24वीं जूनियर नेशनल वुशू चैम्पियनशीप, तेलंगाना 2025
- 25वीं सब-जूनियर नेशनल वुशू चैम्पियनशीप, नामकल, 2025

12.28 वुशु – हॉल ऑफ फेम

वुशु के कुछ प्रसिद्ध विशेषज्ञ इस प्रकार हैं:

जेट ली : ली का जन्म 26 अप्रैल, 1963 को बीजिंग, चीन में हुआ था। उन्होंने दो साल की उम्र से ही वुशु का प्रशिक्षण शुरू कर दिया था। बीजिंग वुशु टीम के सदस्य के रूप में, उन्होंने वुशु का प्रशिक्षण प्राप्त किया और चीनी वुशु चैम्पियनशिप में 15 स्वर्ण पदक और एक रजत पदक जीता। अपनी कम उम्र के बावजूद, उन्होंने वयस्कों के साथ प्रतिस्पर्धा की। ली के अनुसार, जब वह बचपन में चीनी राष्ट्रीय वुशु टीम के साथ संयुक्त राज्य अमेरिका में राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन के लिए प्रदर्शन करने गए थे, तो निक्सन ने उन्हें अपना निजी अंगरक्षक बनने के लिए कहा था। विभिन्न वुशु शैलियों के विशेषज्ञ होने के अलावा, जेट ली एक प्रसिद्ध फिल्म निर्माता और निर्देशक भी हैं।

वु बिन : उन्हें चीन में आधुनिक वुशु के अग्रदूत के रूप में जाना जाता है। वह एक वुशु कोच हैं जिन्होंने चीन में सबसे अधिक वुशु खिलाड़ी तैयार किए हैं। उन्होंने 1963 में बीजिंग फिजिकल कल्चर यूनिवर्सिटी के वुशु विभाग से स्नातक होने के बाद वुशु कोच के रूप में अपना करियर शुरू किया। वु बिन प्रसिद्ध बीजिंग वुशु टीम के कोच बने। उन्होंने 1986 से 1992 तक चीनी वुशु अनुसंधान संस्थान के तकनीकी विभाग में अध्यक्ष का पद भी संभाला।

हाओ झिहुआ : हाओ ने नौ साल की उम्र में बीजिंग स्पोर्ट्स अकादमी में वु बिन के निर्देशन में वुशु का प्रशिक्षण शुरू किया। बीजिंग वुशु टीम की सदस्य के रूप में, उन्होंने लगातार तीन वर्षों तक राष्ट्रीय ऑल-अराउंड चैंपियन का खिताब जीता। चीन के वुशु इतिहास में एक ही राष्ट्रीय प्रतियोगिता में छह स्वर्ण पदक और एक रजत पदक जीतने वाली वह एकमात्र खिलाड़ी हैं। उन्हें 'दस सर्वश्रेष्ठ एथलीट' का पुरस्कार भी मिला है। चीन में। कुल मिलाकर, उन्होंने वुशु में अपने प्रतिस्पर्धी करियर के दौरान 80 से ज्यादा स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीते हैं।

12.29 वुशु कार्यालय

अंतर्राष्ट्रीय वुशु कार्यालय :-

9 हुवेइली, चाओयांग जिला, 100021 बीजिंग, चीन

86-10-87774492

iwuf@iwuf.org

www.iwuf.org

अंतर्राष्ट्रीय वुशु लॉजेन कार्यालय :-

एवेन्यू डी रोडानी 58, 1007 लॉजेन, स्विट्जरलैंड

0041-21-312-2583

iwuf@iwuf.org

राष्ट्रीय वुशु कार्यालय

524, चौपाटी, आर के काकर पार्क, लखनऊ-226003 (उत्तर प्रदेश) भारत

ususecretariat@gmail.com

09759878686

राज्य वुशु कार्यालय

हरि सभा चौक, रमना, मुजफ्फरपुर, 842002

वेबसाइट <https://www.biharwushuassociation>