

氣
功
太
極

Formación de **QIGONG** y **TAIJI** (CHIKUNG) (TAICHI)

Para formarse como docente
o para tu desarrollo personal

2025 · 2027

16ª PROMOCIÓN

Una formación **totalmente innovadora**, unificando tradición oriental con un abordaje desde:

- ☀ Anatomía para el movimiento®.
- ☀ Mindfulness.
- ☀ Medicina Tradicional China.
- ☀ Terapia de Reversión del Dolor (Neuroeducación).
- ☀ Comunicación y oratoria pública.
- ☀ Metodología aplicada.

Impartida por:

Félix Castellanos
Anabel Esteve
Manuel Rodríguez
José Luis Marín
Dr. Bernardo Ortín
Dr. Wang Xiaojun



Instituto Nacional Chino
de Investigación de Wushu y MTC



Universidad de deportes de Pekín

Te presentamos algo novedoso, particular y rompedor, completamente renovado y ajustado a las demandas actuales, donde las prácticas cuerpo-mente necesitan un abordaje desde la excelencia.

Nueva formación actualizada y reformulada. Mas de 2 décadas de experiencia, nuestras propias formaciones, investigaciones y transformaciones nos han hecho replantearnos y dar una vuelta a nuestros programas anteriores.

TE OFRECEMOS:

- Metodología y contenidos propios, desarrollados tras más de 30 años de docencia y 23 de enseñanzas recibidas de forma personal del maestro Wang Xiaojun a Félix Castellanos, siguiendo el método de linaje tradicional.
- Manuales de práctica, dosieres teóricos con ilustraciones y vídeos exclusivos.
- Plataforma online exclusiva.
- Equipo de profesores especializados en cada materia.
- Formación continuada.

Hay un antes y un después en mi vida y en mi trabajo: saber que construimos emociones, sensaciones, dolor, estrés... y también calma y curación, nos hace ser más conscientes de nuestro papel como arquitectos de nuestro cerebro. Las experiencias presentes generan predicciones que influyen en la conducta y las acciones, y se convertirán en los cimientos de nuestras experiencias futuras. Merece la pena cambiar conceptos y cuidar el cuerpo, sin obsesión, y te digo, que el Qigong y el Taichi están llenos de estos ingredientes.

En esta formación cuidamos cada experiencia para que sea un abono que nos permita cultivar una vida mejor. Poder compartir algo que estoy estudiando, basado en evidencias científicas, y en la experiencia de muchas personas y sobretodo, en mi experiencia personal, me llena de una profunda alegría. La tradición y la ciencia se unen en una disciplina renovada maravillosa.

Félix Castellanos Olivares

Conscientes de la demanda de profesionales en la enseñanza del Qigong y del Taichi y de la necesidad de ofrecer una formación para ello, te presentamos esta **Formación** en su 16ª promoción (desarrolladas desde 2003).

La experiencia de 38 años de aprendizaje y búsqueda en estas artes cuerpo-mente y de la energía y los 31 años de enseñanza e investigación docente me han llevado a la elaboración de un programa bien práctico y adaptado a los tiempos y necesidades, así como la formación de un equipo de confianza de profesores bien formados en sus áreas.

En esta formación no solo se ha contemplado la práctica y la teoría del Qigong y del Taichi, sino que además se tiene en cuenta que el profesor es un comunicador que requiere conocimientos básicos en la dinámica de grupos, la pedagogía, anatomía y conciencia corporal, prevención de lesiones, fisiología y patología más comunes, neurociencia, filosofía y medicina tradicional china. También se considera importante que el futuro profesor aprenda a evaluar a sus alumnos y a preparar proyectos que le ayuden a fomentar su futuro laboral. Esta formación también está dirigida para los que desean profundizar en el Qigong y el Taichi como práctica personal, sin objetivos profesionales. Para esto, en Escuela Tantien, se han reunido expertos en dichas áreas que nos transmitirán, no solo conocimientos teóricos, sino también su apreciada experiencia como profesional. La filosofía de nuestro sistema es unir tradición y modernidad, belleza y rigor, arte y ciencia. Nuestra aspiración es mantener la esencia de los principios tradicionales chinos y adaptarlos a las necesidades y realidades de nuestra sociedad actual. En Escuela Tantien tenemos también el placer de nutrirnos de forma continua a través del contacto con nuestro maestro el Dr. Wang y las actividades e investigaciones del departamento de Yangsheng (qigong y taichi para la salud) de la Universidad de Educación Física de Pekín, el Hospital Universitario N° 3 de Pekín y el Instituto de Investigación de Wushu y Medicina China.

Como profesionales, el equipo Tantien trabaja cada día con la práctica y la docencia. Por otra parte, tenemos un grupo de investigación formado por profesionales y colaboradores que nos reunimos y trabajamos para que estés al tanto de los últimos descubrimientos y estudios relacionados con nuestras disciplinas. Nos interesa todo arte y ciencia que ayude a mejorar la vida de forma amable y respetuosa.

*Félix Castellanos Olivares
Director de la Formación*

El Qigong y el Taichi son prácticas ancestrales chinas para regular la salud integral (cuerpo, mente y espíritu) que está cautivando a los investigadores por su gran potencial en el desarrollo del bienestar, la salud, longevidad y recuperación de enfermedades y desordenes diversos. El Colegio Médico de la Universidad de Harvard (EEUU) ha publicado un libro sobre gran variedad de estudios que nos muestran los beneficios de la práctica del Taichi y Qigong, que se unen a los ya publicados en China y otros países. Este prestigioso organismo recomienda el Taichi y el Qigong como la mejor forma de mantener el equilibrio durante toda tu vida. Es reconfortante ver cómo la ciencia corrobora lo que de manera empírica se lleva experimentando durante tantos siglos y que podemos experimentar todos los que practicamos desde hace tiempo.

1. A QUIÉN VA DIRIGIDA

A practicantes y profesores/as de Qigong, Taichi Chuan, artes marciales, Yoga, gimnasia, danza, y a sanitarios, terapeutas, actrices o actores, educadores, artistas, filósofos, personas con dolor crónico, estrés, ansiedad, y en general a toda persona que tenga un interés profesional por estas técnicas o aquell@s que únicamente quieran profundizar en el Qigong y Taichi como camino de evolución personal.

ALGUNAS RAZONES PARA LA PRÁCTICA Y DIFUSIÓN DEL QIGONG Y DEL TAICHI

- Beneficios demostrados sobre salud física y mental. En sí son disciplinas que se basan en principios, medios y objetivos orientados a la salud y bienestar. Se considera una de las mejores prácticas Bodyfulness.
- Son disciplinas muy completas. Engloban ejercicios de acondicionamiento físico, como el ajuste postural y estiramientos dinámicos, respiratorios y acondicionamiento cognitivo. Como meditación en movimiento con el desarrollo de la memoria corporal, se añaden muchos más potenciales a los ya adquiridos en la meditación estática sentado. Al sentarnos tras el Qigong y/o el Taichi, nos es más fácil meditar con una sensación agradable y ligera del cuerpo, generada por el movimiento consciente que hace circular mejor la sangre y la energía,
- Proviene de técnicas taoístas para longevidad llamadas Yangshen (Nutrir la vida). Durante milenios los taoístas estudiaron las situaciones y estados que generan enfermedad y acortan la vida, y los ejercicios cuerpo-mente, la alimentación y hábitos que la alargan.
- El ejercicio lento, suave (sin excesos ni restricciones) y progresivo genera confianza, sin apenas riesgos, en personas con miedo al movimiento y las caídas (kinesiofobia), despertando conciencia corporal y ganando equilibrio, fluidez y placer en el movimiento.
- Son una práctica muy beneficiosa en casos de dolor crónico: fibromialgia, artritis, migraña, neuralgias... Unido a la conciencia en la respiración, mejora visiblemente en casos de ansiedad, estrés, insomnio, fatiga, molestias de la menopausia... al cambiar

conceptos fragilizantes y errores predictivos sobre las creencias de daño, peligro o amenaza, actuando en el plano físico y psicológico de forma segura. Según estudios, las ondas cerebrales Alpha y Theta generadas durante la práctica estimulan nuestro sistema defensivo y de recuperación.

- Son adaptables a todas las edades y condiciones físicas, siendo incluso, además de unos ejercicios preventivos y de rehabilitación en muchos casos. Contienen ejercicios estáticos y en movimiento, de pie, sentados, tumbados y marchas.
- Son muy beneficiosos durante cualquier fase del embarazo, parto y postparto.
- Con transferencia práctica a la vida cotidiana. Los ejercicios y principios se fundamentan básicamente en la forma natural en la que los humanos nos movemos, paramos, realizamos acciones y nos relacionamos (y no tanto con posturas tumbados, menos habituales), como andar, estar de pie, sentarse y levantarse, cargar, empujar, estirar, desviar, subir escaleras, regular emociones, animarse, calmarse, concentrarse, comunicarse, hacer faenas del hogar, en el trabajo, en el tiempo de ocio, etc. Conforme se va consolidando la práctica de estos principios saludables, podemos sentir sus efectos agradables sin esfuerzo (hábito) las 24 horas del día.
- Puede ser practicado por aquellas personas que encuentran difícil y/o doloroso tumbarse, hacer ejercicios en suelo y levantarse durante las sesiones, porque la mayoría de los ejercicios son de pie o sentados.
- Generan cohesión social al practicarse en grupo de forma no competitiva, fortaleciendo nuestra pertenencia a grupo, la empatía, la confianza, el sistema inmunitario y la espiritualidad.
- La práctica es gratuita. Puede que cueste dinero aprender, pero no practicar por tu cuenta.
- No se necesita vestuario, material o instalación especial. Se pueden practicar en tu centro de Qigong/Taichi, en el trabajo, en casa y al aire libre, en parques, naturaleza, etc., con movimientos, o simplemente visualizando.



2. PROFESORES

"El mejor profesor no es el que enseña todo lo que sabe, sino el que enseña lo que el alumno necesita".



Félix Castellanos Olivares

Director de Escuela Tantien y de la formación.

Practicante de Qigong y Taichi desde 1987 y docente desde 1994.

5ª generación Taichi Chuan estilo Chen de Pekín (Xinjia), discípulo de Wang Xiaojun 4ª (maestros Tian Qiutian 3ª, Tian Xiuchen 2ª y Chen Fake 1ª). Instructor de Taichi Chuan por el Instituto Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional (Dr. Wang Xiaojun).

Profesor de Qigong por el Instituto Internacional de Qigong (Yves Requena). Titulado en la Universidad de Deportes de Pekín en Taichi Chuan estilo Chen y Yang. Titulado y organizador de los cursos del "Tao de la Armonía" (Alain Baudet). Entrenador deportivo (Consell Valencià de l'Esport). Deportista de élite. Cinturón negro 4º Duan de Kungfu-Taichi y 2º de Chikung por la Federación Española de Karate y DDAA, y 6º Dan por la Federación China de Wushu. Presidente del Club Taichi Tantien.

Fue instructor en el Servicio de Deportes de la Universidad de Valencia durante 19 años. Colaborador del Instituto Confucio de la Universidad de Valencia. Profesor en Máster de Entrenamiento de Adultos Mayores de la Universidad de Valencia (Facultad Ciencias Actividad Física y Deporte). Organizador de viajes de estudio de Taichi y Qigong a China. Formador de formadores desde 2003.

En las dos últimas décadas Ha realizado 15 viajes a China para ampliar sus estudios y prácticas de Qigong y Taichi en la Universidad de Deportes de Pekín y con monjes taoístas en templos de Wudang y Pekín (China). Ha impartido cursos y conferencias en castellano e inglés en diferentes centros educativos, ayuntamientos, hospitales, colegios profesionales, asociaciones, congresos, empresas, retiros y otros organismos públicos y privados, en España, Italia, Bélgica, Bosnia-Herzegovina, China, Estados Unidos y Reino Unido. Miembro asesor de la IATF (International Aquatic Therapy Faculty). Creador del método de Qigong acuático "QiShui" y profesor autorizado, colaborando con la directiva de fisioterapeutas y educadores (Johan Lambeck, Urs Gamp y Anne Bommer) en proceso formativo y estudio científico. Participó en un estudio biomédico sobre "Meditación y EEG (electroencefalografía)" con la Universidad Politécnica de Valencia, pudiendo apreciar cambios considerables en el cerebro y las ondas Alpha y Theta durante la práctica. Curso de "Neurociencia" con la Dra. Nazareth Castellanos (incluyendo algunos aspectos de la práctica del Qigong). Titulado en quiromasaje y masaje deportivo. Formación en fundamentos de la Medicina Tradicional China. Formación de Anatomía para el Movimiento® con José Luis Marín y Blandine Calais-Germain. Formación en "Terapia Breve y estratégica", "Neurolingüística" y "Comunicación y oratoria pública" con el Dr. Bernardo Ortín. Cursos de Mindfulness y Mindfulness para la Depresión basado en Terapia Cognitiva. Formación en TRD (Terapia de Reversión del Dolor) con Encarna Espunya, habiendo superado dolores crónicos con dicha terapia (con bases novedosas en neurociencias), conocimientos que han sido incorporados a la teoría y práctica de Qigong y Taichi.

Últimamente ha realizado las ponencias: 1) "TCQ AS A TOOL FOR CHRONIC PAIN MANAGEMENT AND MODULATION OF THE ALERT STATES" en el Congreso "The Science of Taichi & Qigong as Whole-Person Health" en Boston (USA), organizado por Harvard Medical School y Osher Center en septiembre de 2023; 2) y en el Congreso de 2024 de la IMTQA (International Medical Taichi Qigong Association) en la Universidad de D'Youville, Bufalo (New York, USA) en octubre de 2024; 3) "QISHUI" (QIGONG ACUÁTICO) en "6th International Conference on Evidence (Based Aquatic Therapy)". The International Brain Wave, en la Universidad de Winchester (UK) en junio de 2024; 4) "CHIKUNG-TAICHI (MOVIMIENTO, RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN)" en Congreso Online de TRD (Terapia de Reversión del Dolor) en julio de 2024.

Miembro de la PPDA (Asociación de Transtornos Psicofisiológicos).



Wang Xiaojun

Profesor asesor de la formación. No impartirá clases presenciales.

Presidente Honorífico de Escuela Tantien (Valencia). Doctor en Educación Física especialista en Wushu (Taichi y Qigong) y profesor en la Universidad de Deportes de Pekín (BSU). Máster en Acupuntura y Masaje por la Universidad de Medicina Tradicional China de Beijing. Director del Centro de Investigación de Rehabilitación y Prevención de la Universidad de Deporte de Pekín (BSU). Presidente del Instituto de Investigación de Wushu y Medicina China. Dirige el Programa Nacional de Ejercicios Tradicionales Preventivos.

El Profesor Wang ha heredado una rica tradición de "Qigong, Taichi y MTC" de su maestro, el Dr. Li Yongchang (médico muy conocido y fundador de la Medicina Deportiva Tradicional China) y su maestro Tian Qiutian (3ª generación de Taichi del estilo Chen de Pekín).

Ha realizado 14 proyectos de investigación y publicado más de 30 artículos en revistas nacionales sobre los efectos del Taichi y el Qigong, colaborando con el Hospital Universitario N° 3 de Pekín, donde imparte clases y terapia a médicos y pacientes. Ha publicado varios libros de texto revisados por la Universidad de Deporte de Pekín. Ha participado en las Formaciones de Profesores de Taichi y Qigong de Escuela Tantien (Valencia-España) como docente y asesor durante 20 años.

Recientemente ha creado dos trabajos muy reconocidos:

1. "Vision Improvement Qigong", surgido por la necesidad de mejorar la vista en tiempos de teletrabajo y telestudio, del que ha recibido el "Premio nacional de divulgación y excelencia en ciencias del deporte" por la Administración General del Deporte y el Ministerio de Ciencia y Tecnología de la República Popular China (2022).
2. "Longevity Breathing Exercises", siendo registrada en Guinness World Records como "La clase más multitudinaria del mundo de ejercicios respiratorios" (2017). Ambos trabajos fueron enseñados de forma particular a Félix Castellanos vía online.

Ha impartido cursos y conferencias en EEUU, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Japón, Malasia, Rusia, Alemania, Bélgica, Italia, Inglaterra y España. Reside en Pekín. Pero de todos los lugares donde ha dejado sus enseñanzas, destaca Valencia (España), lugar al que va anualmente desde hace 20 años, residiendo en casa de su único discípulo, Félix Castellanos, el cual le ha visitado 15 veces a su residencia de Pekín, transmitiéndose así una cadena de conocimientos tradicionales y científicos y generándose a la vez un vínculo familiar.



Anabel Esteve Brisa

Directora coordinadora de Escuela Tantien y profesora.

Practicante de Qigong y Taichi desde 1990 y docente desde 2004. Instructora de Taichi Chuan y Qigong por el Instituto Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional (Dr. Wang Xiaojun) Titulada por el “Tao de la Armonía” con el maestro Alain Baudet y organizadora de sus cursos en Valencia. Perfeccionamiento de Taichi Chuan estilo Yang con el maestro Wang Xiaojun en la Universidad de Deportes de Pekín. Cursos en templos taoistas de Wudang (China). Cursos de Qigong con el maestro Zhang Guangde (Daoyin Yangsheng Gong). Cinturón negro 1^{er} Duan de Kungfu-Taichi y 1^o de Chikung por la Federación Española de Karate y DDAA.

Especializada en meditación en movimiento y conciencia corporal. Formada en Periné y Movimiento (Anatomía para el movimiento®, Blandine Calais-Germain). Organizadora de los cursos de Anatomía para el movimiento® en Valencia (José Luís Marín). Formada en “Prevención de las alteraciones posturales y del movimiento”, para profesionales de la salud y el movimiento (APM). Titulada en Quiromasaje. Fue instructora en el Servicio de Deportes de la Universitat de Valencia durante 12 años. Formadora y creadora de programas especiales y personalizados relacionados con temas femeninos. Grupos especiales de Adultos Mayores y movimiento adaptado. Ha realizado cursos de “Comunicación y oratoria pública” con el Dr. Bernardo Ortín. Cursos de Mindfulness.

Participante en el Congreso “The Science of Taichi & Qigong as Whole-Person Health en Boston (USA), organizado por Harvard Medical School y Osher Center en septiembre 2023.

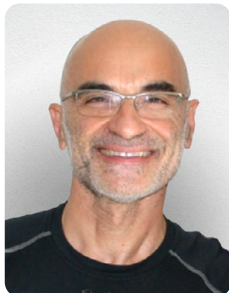


Manuel Rodríguez Salvador

Instructor del equipo de Escuela Tantien.

Instructor de Taichi y Qigong por Escuela Tantien y el Instituto Chino de Investigación de Wushu y MTC. 6^a generación de Taichi estilo Chen de Pekín, discípulo de Félix Castellanos. Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Graduado en Medicina China por la Escuela Europea de Acupuntura y MTC. Cinturón negro 3^{er} Duan y Monitor Deportivo nivel 1 de Kungfu-Taichi por el Consejo Superior de Deportes (CSD) y la Real Federación Española de Karate y DDAA.

Graduado en Turismo por la Universidad de Valencia. Formado en quiromasaje, técnicas articulares, musculares, miofasciales y otros tratamientos integrativos. También ha realizado cursos en el método Anatomía para el Movimiento®, ciencias contemplativas, diferentes prácticas psicocorporales y neurociencia corporal, entre otros. Practicante de meditación desde 2010, profundizando principalmente en la vía del Zen y el movimiento consciente (Bodyfulness). Desde 2012 dirige clases semanales y cursos puntuales de Taichi, Qigong y Mindfulness en distintos grupos y organizaciones.



José Luis Marín

Graduado en Fisioterapia.

Profesor asociado de la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Valencia. Profesor autorizado de las formaciones de *Anatomía para el movimiento®*, imparte regularmente cursos en España y Francia. Formado en varios métodos de cadenas musculares y terapias globales: RPG, método Mézières, GDS, terapia craneo-sacral y liberación miofascial. Practicante de Taichi Chuan.

Actualmente imparte la formación "Formación en prevención de las alteraciones posturales y del movimiento", para profesionales de la salud y el movimiento (APM Valencia).



Bernardo Ortín

Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación.

Postgrado en Terapia Regenerativa por el Instituto de Ciencia Deportiva. Formaciones en Programación Neurolingüística, Hipnosis, Análisis Transaccional, Psicogenealogía, Psiconeuroinmunoendocrinología, etc. Especialista en comunicación para Formadores. Pedagogía Creativa.



3. CONTENIDOS

Nuestro estilo de enseñanza

En esta formación se darán los medios para facilitar la memorización de los ejercicios con apuntes y vídeos, pero nuestra labor más importante es orientar al alumn@ hacia conocimientos y sensaciones desde diferentes campos exploratorios. Tras la experiencia con miles de alumn@s, hemos refinado nuestra metodología de enseñanza, en la que se combinan métodos reproductivos (con la repetición de ejercicios guiados) y métodos productivos (que nos invitan a descubrir por uno mismo los conocimientos teóricos a través del conocimiento guiado y la autopercepción). La variedad de aspectos pedagógicos utilizados favorece un aprendizaje que trata de proporcionar confianza en la materia, así como un sentido crítico esencial para evolucionar, favoreciendo una percepción flexible para adaptarse a las capacidades y necesidades de cada persona o colectivo. Cada ejercicio nos llevará a la conciencia de las estructuras corporales que se implican, meridianos y puntos de acupuntura, conectadas con el impulso de la respiración profunda, así como al estado de la mente y las emociones, guiándolas hacia la atención calmada y el cambio de conceptos fragilizantes a otros que nos proporcionan mayor fortaleza y confianza, y que transforman nuestras estructuras cerebrales (neuroplasticidad), conductas y acciones presentes y futuras.

Las instrucciones, metáforas e imágenes que utilizamos y la forma de verbalizarlas son herramientas poderosas para despertar y calmar nuestra consciencia y espíritu (Shen), revitalizar nuestra energía vital (Qi) y dar solidez a la esencia corporal (Jing), produciendo un efecto integral sobre nuestro Ser.

3.1 Área de Qigong

Félix Castellanos, Anabel Esteve, Manuel Rodríguez y Dr. Wang Xiaojun (asesor)

Contenidos teóricos

- Conceptos generales del Qigong.
- Historia y filosofía.
- Escuelas y estilos de Qigong.
- El entrenamiento del Qigong. Las 3 regulaciones.
- Beneficios fisiológicos, psicológicos y espirituales.
- Instrucciones tradicionales: Song (soltar), Zheng zhong (erguido y centrado), Guan (observar), Jing (quietud), Kong (vacuidad), Dao (dirigir)...
- Teoría específica de cada tema práctico. Aprenderemos los nombres originales de cada ejercicio y su significado.

Contenidos prácticos

Aprenderemos en cada tabla y cada ejercicio el proceso del movimiento, realizando los ajustes necesarios para que se produzca el equilibrio estructural, mental, energético y espiritual para generar el principio sanador propio de cada ejercicio.

- Song Dou Gong. (Relajar Sacudiendo). Ejercicios para sacudirnos como un árbol y liberar cuerpo y mente siguiendo diferentes capas o secciones.
- Pai Da Gong (Giros y percusiones). Con ejercicios dinámicos de *clapping* se estimulan puntos de acupuntura, tejidos corporales y fluidos mejorando la circulación y las funciones específicas de cada área.
- Man Bu Xin Gong (Caminar con Paso Lento). Meditación caminando con concentración en puntos.
- Ba Duan Jin (Ocho Piezas de Brocado). Procedentes del budismo de Shaolin. Para la salud general.
- Ondulaciones, estiramientos y torsiones. Mecánica básica de la estructura en todos los planos.
- Guan Jie Song Kai: (Relajación y Apertura Articular). Movilizar de forma rítmica, suave, lento y consciente cada articulación para liberar las presiones internas y preparar el cuerpo para la movilidad fluida, permitiendo el libre flujo de la energía y la sangre.
- Bai Ri Zhu Ji Gong (Cien Días Construyendo la Base). Pequeña serie para dirigir el Chi abriendo, cerrando, subiendo, hundiendo, y girando el Dantian (Tantien).
- Zhang Zhuang Gong (Poste Erguido): Posiciones estáticas para equilibrar la estructura corporal, regular la respiración, calmar la mente y hacer circular el Chi por el cuerpo.
- Jian Shen Yun Qi Fa. Conducir la energía y mejorar la salud. Un trabajo muy funcional.
- Fang Song Gong (Ejercicios de Relajación). Enfoque de la mente en áreas corporales, visualizaciones, instrucciones sugerentes, sonidos y respiración para la relajación profunda.
- Apertura de meridianos tendinomusculares, muy relacionado con las cadenas musculares.
- Wuqinxi (Juego de los Cinco Animales). 10 ejercicios escogidos de la tradicional de 25 para ejercitar las habilidades físicas, mentales y espirituales del tigre (Madera-Hígado), ciervo (Agua-Riñón), oso (Tierra-Bazo), mono (Fuego-Corazón) y el pájaro (Metal-Pulmón).
- Nei Yang Gong (Ejercicios de Nutrición Interna). Movimientos sencillos que se pueden hacer sentados.
- Meditación Taoísta (Dao Jia Jing Zuo Gong): Sentarse Tranquilo, Tres Circulaciones Misteriosas, el Tigre Sigue al Dragón (ejercicios con la saliva) y automasaje.
- Chikung tumbado (Shui Gong). Con visualizaciones y puntos de concentración.
- Automasajes Chikung. Sobre puntos, meridianos y órganos.
- Ejercicios complementarios: estiramientos, empujes para el enraizamiento, ejercicios de relajación, respiración y conciencia corporal, meditaciones guiadas, juegos educativos y dinámicas de grupo.

Seminarios postformación

Escuela Tantien ofrece formación continuada. Tras acabar los estudios básicos, podrás realizar los siguientes cursos para profundizar. Las horas se añadirán a tu titulación:

- Yi Jin Jing (Clásico de la Transformación del Músculo y Tendón). Sistema de estiramientos originales de Shaolin para dar tono y elasticidad a los tejidos.
- Liu Zi Jue (Seis Sonidos Curativos): Clásico de seis ejercicios para regular seis órganos con el movimiento, la vibración sanadora en zonas reflejas de la lengua y la visualización con la sonrisa interior.
- Wuqinxi (Juego de los Cinco Animales). Tabla tradicional completa de 25 ejercicios para ejercitar las habilidades físicas, mentales y espirituales del tigre (Madera-Hígado), ciervo (Agua-Riñón), oso (Tierra-Bazo), mono (Fuego-Corazón) y el pájaro (Metal- Pulmón).
- Zang Fu Yang Yuan Gong (Ejercicios de Nutrición de la Energía Original con los Cinco Órganos y Entrañas). Recopilación de cinco ejercicios de Chikung médico con movimientos, marchas y automasajes.

3.2 Área de Taichi

Félix Castellanos, Anabel Esteve, Manuel Rodríguez y Dr. Wang Xiaojun (asesor)

Contenidos teóricos

- Conceptos generales del Taichi Chuan. Salud, arte marcial y filosofía.
- Historia y linaje de nuestra escuela.
- Escuelas y estilos de Taichi Chuan.
- Los Ocho ingredientes del Taichi según Harvard Medical School: Atención (conciencia) - Intención (visualización) - Estructura dinámica integrada - Relajación activa - Flexibilidad, fuerza y ejercicio aeróbico - Respiración natural - Cohesión social - Filosofía, ritual y espiritualidad. Según el Dr. Peter Wayne.
- Diferencias y similitudes entre Taichi y Qigong.
- Principios del Taichi Chuan.
- Beneficios.
- Estructura del aprendizaje.
- Temas específicos de cada ejercicio y forma.

Contenidos prácticos

Aprenderemos en cada tabla y cada ejercicio el proceso del movimiento, realizando los ajustes necesarios para que se produzca el equilibrio estructural, mental, energético y espiritual para generar el principio sanador propio de cada ejercicio.

- Posturas de piernas (Bu xing) y brazos (Shou xing) con sus correspondientes denominaciones y estructura general del tronco y cabeza.

- Técnicas básicas de pasos (Bu fa), brazos (Shou fa) y mirada (Yan fa).
- Regulación de la respiración y visualización (intención) con el movimiento.
- Movimientos y combinaciones básicas.
- Forma de 5 ejercicios estilo Yang. Movimientos simétricos en las cuatro direcciones. Forma exclusiva creada por el profesor Wang Xiaojun y Félix castellanos.
- Forma de 24 ejercicios estilo Yang.
- Aplicaciones marciales.
- Tuishou (empuje de manos) básico. 4 técnicas.
- Taichi creativo.

3.3 Área de pedagogía: Comunicación y docencia

Bernardo Ortín

Contenidos

- La oratoria pública. Recomendaciones metodológicas iniciales. Aceptarán tu mensaje si te aceptan a ti. Factores de éxito y fracaso en la enseñanza de estas disciplinas. Axiomas de la comunicación interpersonal. La congruencia del comunicador. Rapport, acompasamiento, sintonización entre los comunicantes. El vehículo de la transmisión es el estado. Evocar estados en el auditorio. Contacto visual lo primero. Indicaciones para el uso del espacio y el tiempo. Factores comunicación persuasiva. Pánico escénico. Abordaje de dificultades y auditorios hostiles. Medios para una presentación efectiva. La Misión.
- La congruencia del comunicador. Patrón de congruencia del comunicador. Trance generativo. Tres mentes: Sensorial-Emocional (Escenario corporal), Racional (Escenario mental), Exploratoria (Escenario geográfico). Aprendizaje, tensión y mapas mentales. Viejos y nuevos edificios mentales.

3.4 Área de pedagogía: Didáctica del Qigong y del Taichi

Félix Castellanos

Contenidos

- Elementos de la sesión (clase). Alumnos, profesor, espacio, materiales, elementos didácticos.
- Estructura de la sesión. Momentos y fases.
- Métodos de enseñanza. Modelos reproductores y productores.
- Frecuencias de aprendizaje. Estar sintonizados.
- Palabras e imágenes para inducir un estado de conciencia plena y sus efectos positivos sobre la salud y bienestar cuerpo-mente en la práctica del Qigong y del Taichi.
- La adaptación pedagógica a colectivos específicos.
- Elaboración de un proyecto.

3.5 Área de anatomía

José Luis Marín

Contenidos

- Columna.
- Diafragma.
- Respiración.
- Pelvis.
- Cadera.
- Cintura escapular.

Se imparte un método de enseñanza plurisensorial de la anatomía creado por Blandine Calais-Germain, que permite adquirir los conocimientos anatómicos indispensables para la práctica del movimiento corporal, en este caso adaptado a la práctica del Qigong y del Taichi, teniendo en cuenta las posturas y/o movimientos más favorables y seguros.

Se recomienda el libro “Anatomía para el movimiento - Tomo 1”, de Blandine Calais. Ed. Liebre de Marzo.



3.6 Área de Medicina y Filosofía Tradicional China

Manuel Rodríguez

Contenidos teóricos

- El Tao, Wuchi y Taichi (Wuji y Taiji).
- Yin y Yang.
- Los 3 Tesoros, Jing, Qi y Shen, y los 3 Niveles, Cielo, Tierra y Humano.
- Los 5 Elementos.
- Meridianos principales y meridianos curiosos.
- Puntos importantes en Qigong y Taichi.

4. OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- Memorizar las tablas de ejercicios, posiciones y automasajes.
- Adquirir conocimientos teóricos relacionados con el Qigong y el Taichi, filosofía y medicina tradicional, neurociencias, anatomía, fisiología y pedagogía.
- Transformar y mejorar la estructura corporal, la motricidad y las capacidades cognitivas y sensoriales.
- Vivenciar y valorar el Qigong y el Taichi en su aspecto corporal, mental, respiratorio y energético.
- Fomentar el autocuidado y un estilo de vida saludable y sostenible.
- Transmitir por parte de los profesores sus experiencias como practicantes y como formadores.
- Obtener como formador la capacidad de transmitir las técnicas y conocimientos adquiridos.
- Aprender técnicas de motivación y dinamización de grupos.
- Establecer una comunicación abierta entre compañer@s y profesores.
- Crear un clima armónico de trabajo y desarrollo individual y grupal con trascendencia social.
- Generar un equipo y comunidad especializada en el estudio, investigación y difusión de la salud holística a través del Qigong y del Taichi.
- Colaborar con profesionales de la salud y padecientes de dolor crónico y en casos de ansiedad, estrés, insomnio, fatiga, depresión... como técnica complementaria cuerpo-mente.

5. METODOLOGÍA

- Clases teórico-prácticas con diversas metodologías.
- Evaluación continua y trabajo teórico-práctico de fin de curso.

Aquellos alumnos/as que no deseen titulación no tendrán que realizar ninguna de estas pruebas.

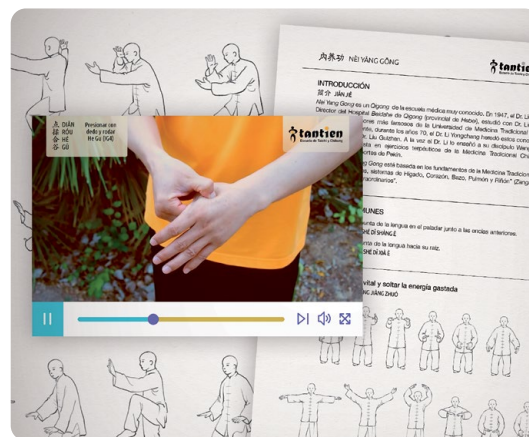
6. RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES

Plataforma online

- Material audiovisual y manuales exclusivos de tablas de ejercicios.
- Artículos en nuestra web.

Espacio clase

- Láminas de acupuntura, anatomía...
- Esqueleto completo y raquis.
- Colchonetas, cojines, mantas, banquetas, sillas, palos y pelotas.
- Pizarra, espejo, proyector y equipo de música.



7. DESCUENTOS Y OTROS BENEFICIOS

- Descuentos en las clases regulares de Qigong y Taichi.
- Descuentos en algunos cursos y retiros organizados por Escuela Tantien.
- Recomendación en las demandas de trabajo que nos llegan.
- Posibilidad de participar en prácticas, exhibiciones, encuentros y otros eventos.
- Formación continuada especializada (reciclaje).

8. PLANIFICACIÓN

18 seminarios, de octubre de 2025 a abril de 2027.

1º seminario: 25 de octubre de 2025
2º seminario: 22 de noviembre
3º seminario: 13 de diciembre
4º seminario: 17 de enero de 2026
5º seminario: 7 de febrero
6º seminario: 14 de marzo
7º seminario: 18 de abril
8º seminario: 16 de mayo
9º seminario: 6 de junio

10º seminario: 27 de junio
11º seminario: 19 de septiembre
12º seminario: 17 de octubre
13º seminario: 14 de noviembre
14º seminario: 12 de diciembre
15º seminario: 16 de enero de 2027
16º seminario: 13 de febrero
17º seminario: 13 de marzo
18º seminario: 10 de abril

Trataremos de mantener estas fechas, pero podrían variar en caso de necesidad de la organización, comunicándose con suficiente antelación.

- **18 seminarios presenciales** realizados en sábado, en horario de 9:30 a 13:30 h y de 15:30 a 19:00 h (con 30 minutos de descanso por la mañana y 20 minutos por la tarde).
- **Grabaciones de los seminarios.** En cada uno de ellos se grabará un resumen de los contenidos más significativos del seminario para que los puedas repasar cuantas veces quieras en nuestra plataforma online. Además, si no has podido asistir, no te perderás lo esencial de la jornada.
- **9 clases de teoría y consultas online**, un viernes cada dos meses, de 2 horas de duración.
- **Videos** de las tablas de ejercicios impartidas, para visualizar en nuestra plataforma online.



9. INSCRIPCIÓN E IMPORTE

ENTREVISTA: Para inscribirte es necesario realizar una entrevista de manera presencial u online.

NUEVOS ALUMNOS

- **Matrícula**
Hasta el 15 de marzo de 2025: **100 €**.
Hasta el 15 de junio: **150 €**.
Después del 15 de junio: **200 €**.
No reembolsable. Incluye camiseta y carpeta.
- **Pago único** (toda la formación)
Antes del 15 de septiembre de 2025: **2.500 €**.
- **Pago fraccionado**
 - 2 pagos de **1.350 €**
en septiembre de 2025 y marzo de 2026.
 - 3 pagos de **975 €**
en septiembre de 2025, marzo y septiembre de 2026.

ALUMNOS DE ANTIGUAS FORMACIONES TANTIEN

- **Matrícula**
100 €.
No reembolsable.
Incluye camiseta y carpeta.
- **Pago único** (toda la formación)
Antes del 15 de septiembre de 2025: **2.100 €**.
- **Pago fraccionado**
 - 2 pagos de **1.150 €**
en septiembre y marzo de 2026.
 - 3 pagos de **850 €**
en septiembre de 2025, marzo y septiembre de 2026.

ALUMNOS DE ANTIGUAS FORMACIONES DE QIGONG Y TAICHI QUE QUIERAN REPETIR

Consultar disponibilidad y precios para repetir seminarios sueltos.

PLAZAS LIMITADAS.

10. TITULACIÓN

Diploma de instructor emitido por **Escuela Tantien** con el **Instituto Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional China** en colaboración con la Universidad de Deportes de Pekín, superadas las pruebas.

Las prácticas realizadas en esta formación y en las clases y talleres de Escuela Tantien no sustituyen los tratamientos o terapias prescritas por profesionales sanitarios.

El certificado de Enseñanza Profesional "sin validez académica" es otorgado a los efectos del artículo 114 de la Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, reguladora del Derecho a la Educación Modificada del artículo 24.1 de la Ley Orgánica 8/1985 del 3 de julio, que a su vez fue modificada por la Disposición Adicional Sexta de la Ley Orgánica 1/1990 del 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo (BOE 4-10-1990).

Requisitos para obtener la titulación

- Realizar todos los trabajos y superar las pruebas teóricas y prácticas.
- No faltar a más de cuatro seminarios.
- Estar al corriente de los pagos.

TITULACIÓN OFICIAL

Actualmente, en España no existe una titulación oficial específica de Qigong y Taichi, ya que estas disciplinas se encuentran en “periodo transitorio”. Esto significa que están en proceso de regularización según el Plan Formativo publicado en el Boletín Oficial del Estado (resolución de 24 de abril de 2012, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, referente al plan formativo de la especialidad de Kung Fu). Hoy en día, la única vía para obtener una titulación oficial como Técnico Deportivo o Técnico Deportivo Superior es a través de una federación deportiva.

La Escuela Tantien está inscrita en la Federación de Karate y Disciplinas Asociadas de la Comunidad Valenciana (FKCV) mediante el Club de Taichi Tantien, lo que brinda a los/as alumnos/as la posibilidad de pertenecer a este organismo. Esto garantiza una infraestructura adecuada y una formación de calidad, tanto en Qigong como en Taichi, a través de clases, cursos y actividades organizadas por la escuela.

Para aquellos/as alumnos/as interesados/as en avanzar dentro del ámbito federativo, el “Club Taichi Tantien” ofrece preparación para optar a los grados de Cinturón Negro 1^{er} Duan de Qigong y 1^{er} Duan de Taichi (para este último serán necesarios seminarios adicionales). Actualmente poseer este grado y la pertenencia a una federación deportiva son requisitos esenciales para acceder a la formación oficial de Técnico Deportivo.

El coste de la formación no incluye los gastos relacionados con licencias federativas, derechos de examen u otros conceptos vinculados a la federación, que serán asumidos por el/la alumno/a.

Si tu objetivo es únicamente profundizar en la práctica del Qigong y el Taichi según la metodología de nuestra escuela, no es necesario cumplir con los requisitos formales de la titulación de instructor.

11. PLAN DE ESTUDIOS

- Horas lectivas: **150 h.**
- Esfuerzo (visualización de videos, estudio, prácticas, exámenes, trabajos, etc.): **350 h.**

Total: 500 h.

GALERÍA





Instituto Nacional Chino
de Investigación de Wushu y MTC



Universidad de deportes de Pekín