



# tantien

*En colaboración con el Instituto Nacional Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional, y la Asociación de Taichi y Chikung de Valencia.*

## **formación de profesores chikung**

Impartido por:  
Félix Castellanos  
Wang Xiaojun  
Rocío Iznardo  
Miguel Martín Vizán  
Dr. Bernardo Ortín  
Carmen Montalbá  
José Luis Marín  
José Luís Alabau  
Dra. Concha Cortés  
Manuel Peinado

## QUE ES EL CHIKUNG (QIGONG)

Es un método de origen chino de ejercicios corporales suaves, coordinados con la respiración y la concentración, así como de posturas y automasajes, los cuales nos sitúan en el camino de la salud, la longevidad y la plenitud como ha sido comprobado científicamente.

## EL CHIKUNG HOY

Es practicado en todo el mundo por su capacidad sanadora en hospitales de y desde hace menos en occidente, así como con grupos de personas mayores, como ejercicio preventivo y camino de desarrollo personal en centros, escuelas, parques y en grupos de deportistas y profesionales para mejorar su calidad profesional y personal.

El Chikung se está imponiendo en occidente ante el Taichi chuan debido a que los movimientos externos del Chikung son más sencillos y por tanto más perceptibles sus efectos y sensaciones a corto plazo.



## FORMACIÓN DE PROFESORES DE CHIKUNG (QIGONG)

Conscientes de la demanda de profesionales en la enseñanza del Chikung (Qigong) y de la necesidad de ofrecer una formación para ello, te presentamos esta Formación de Profesores de Chikung.

La experiencia de 22 años de aprendizaje y búsqueda en este arte de la energía y los 16 años de enseñanza e investigación docente me han llevado a la elaboración del programa y del equipo técnico bien formado y especializado que aquí se expone.

En esta formación de profesores no solo se ha contemplado la práctica y la teoría del Chikung, sino que se tiene en cuenta que el profesor es un comunicador que requiere conocimientos básicos en la dinámica de grupos y la pedagogía, anatomía y conciencia corporal, prevención de lesiones, fisiología y patología más comunes, acción osteopática, y 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. Para esto, en la Escuela Tantien, se han reunido expertos en dichas áreas.

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 occidental actual.

*Félix Castellanos Olivares  
Director de la Formación*

## A QUIEN VA DIRIGIDO

A practicantes y profesores/as de chikung, taichi chuan, wushu y otras artes marciales, yoga, gimnasia, danza y a terapeutas, actrices o actores y en general a toda persona que tenga un interés profesional por estas técnicas o aquell@s que únicamente quieran profundizar en el chikung como camino de evolución personal.

Durante el primer año se irán asimilando las diversas técnicas, aprendiendo a regular el cuerpo, la respiración y la mente y poder producir así un cambio personal. En segundo año la formación se va orientando cada vez más a la labor de transmisión de estos conocimientos vivenciados.



## Área de Chikung (Qigong)

### PROFESORES:

#### Félix Castellanos Olivares

Instructor de Chikung y Taichi chuan por el Instituto Nacional Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional.- Profesor de Chikung por el Instituto Internacional de Chikung (Yves Requena).- Titulado por el "Tao de la Armonía" (Alain Baudet) y organizador de estos cursos.- Cinturón Negro 2º Dan e Instructor de Taichi chuan por la Federación de Judo y Deportes Asociados (Taichi).- Titulado en Taichi chuan y Taichi chien (espada) del estilo Chen y 24 Yang en la Universidad de Deporte de Pekín.- Ha organizado seminarios en Valencia con Zhang Guande (Profesor creador de Daoyin Yangsheng Gong) y Kang Guixiang (Profesora creadora de la forma de 36 del estilo Chen).- Alumno personal de Taichi y Chikung de Wang Xiaojun (profesor de la Universidad de Deporte de Pekín) y organizador de sus cursos en España.- Campeón de la C. Valenciana en taichi y taichi espada y Subcampeón de España en taichi espada.- Deportista de élite en Taichi por la Generalitat Valenciana.- Presidente fundador de la Asociación de Taichi y Chikung de Valencia (ATCV).- Formador de Profesores de Chikung y Taichi en la Escuela Tantien y anteriormente en Sintagma desde 2003.- Profesor de Taichi Chuan en Universidad de Valencia, Instituto Confucio (del gobierno Chino) y la Escuela Tantien, habiendo participado en diversos proyectos en empresas privadas y públicas desde 1994.- Imparte cursos regularmente en Italia.- Practicante de Chikung y Taichi chuan desde 1987.- Organizador de viajes de estudio de Taichi y Chikung a China.- Director de la Escuela Tantien (Valencia).

#### Rocío Iznardo Gregory (Instructora asistente)

Profesora de Chikung y Taichi, titulada por la Asociación de Taichi y Chikung de Valencia, Escuela Tantien y Sintagma.- Instructora de Chikung y Taichi chuan por el Instituto Nacional Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional.- Cursos con los profesores Wang Xiaojun y Alain Baudet.- Alumna personal de Taichi y Chikung de Félix Castellanos.- Curso con el profesor Wang Xiaojun en Pekín.- Campeona de la C. Valenciana en taichi y taichi espada, Campeona de España en taichi espada y Campeona Internacional.- Deportista de élite en Taichi por la Generalitat

Valenciana.- Profesora de Chikung y Taichi Chuan en Universidad Politécnica de Valencia y la Escuela Tantien.- Licenciada en BB.AA. (Bellas Artes), por la Universidad de San Carlos de Valencia.- Pintora y Grabadora. - Arteterapeuta.

#### Wang Xiaojun

Licenciado en Wushu (artes marciales chinas) y cursando la Cátedra.- Profesor de Wushu en la Universidad de Educación Física de Pekín y Director del Departamento de Wushu.- Titulado en Medicina Tradicional China en la Facultad de M.T.C. de Pekín.- Presidente del Instituto Nacional Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional. Juez Internacional de la Federación China de Wushu. - Experto en Taichi chuan del estilo Chen y Yang, Chikung y Kungfu de Shaolin con 31 años de experiencia. - Entre sus maestros destacan: Tian Qiutian (3ª generación de Taichi chuan estilo Chen Tradicional, 2ª generación: maestro Tian Xiuchen y 1ª generación: maestro Chen Fake), Kan Guixiang (profesora creadora de la forma de 36 del estilo Chen), Men Huifeng (Profesor pionero en las formas modernas de Taichi chuan más conocidas), Dr. Li Yongchang (Fundador del Instituto Nacional Chino de Investigación del Wushu y la Medicina Tradicional, experto en Chikung médico y masaje Tuina - anmo y Exdirector de la Clínica de La Universidad de Educación Física de Pekín), Zhang Rongshi (Kungfu Shaolin del Norte) y Yu Hai (Kungfu Mantis).- Profesor y Coordinador de los viajes de estudio de Taichi y Chikung en China organizados por Félix Castellanos.- El maestro Wang ha publicado en la Universidad de Deportes de Pekín dos libros, sobre chikung, tuina y Kungfu Shaolin, y diversos artículos sobre Taichi chuan. Dirige un programa de investigación del Gobierno Chino sobre "los efectos del Taichi chuan en pacientes hipertensos". Imparte clases de Taichi teórico-prácticas a los médicos del Hospital Universitario de Pekín.



## Área de Chikung (Qigong)

### Contenidos teóricos:

- Conceptos generales del Chikung.
- Historia y filosofía.
- Escuelas y estilos de Chikung.
- El entrenamiento del Chikung.
- Beneficios fisiológicos, psicológicos y espirituales.
- Teoría específica de cada tema práctico.

### Contenidos prácticos:

- Ba Duan Jin (8 piezas de brocado): Procedentes del budismo de Shaolin. Para la salud general.
- Ondulaciones, torsiones y estiramientos. Principios fisiológicos del Chikung: trabajo de las fascias y aliento central o ritmo craneo-sacro.
- Wudang Qigong (Chikung de Wudang): De las montañas taoístas estos ejercicios llevan el chi a las manos y la distribuyen por el cuerpo.
- Apertura de meridianos: Desbloqueo de articulaciones, estiramiento de meridianos tendinomusculares, ejercicios de neikung y automasajes.
- Jian Shen Yun Qi Fa. Técnica para la salud transportando la energía vital.
- Wu Qin Xi (Juego de los cinco animales). Desarrollo de las actitudes corporales y comportamentales de los potenciales de cada animal.
- Bai Ri Zhu Ji Gong (Cientos de días edificando la base). Pequeña serie para dirigir el qi abriendo, cerrando, subiendo, hundiendo, interiorizando y exteriorizando.
- Er Shi Si Jie Qi Zuo Gong Fa (Qigong sentado de los 24 periodos, o 4 estaciones).
- Man Bu Xin Gong (Caminar con paso lento). Meditación caminando con concentración en puntos.
- Zhan Zhuang Gong (tronco erguido): Posiciones estáticas para equilibrar la estructura corporal fortaleciendo la musculatura corporal, calmar la mente y hacer circular el Chi por el cuerpo.
- Meditación taoísta: Meditación en Dantien, Agua Celeste y Circuito Microcósmico.
- Automasajes Qigong. Sobre puntos, meridianos y órganos.
- Ejercicios complementarios: estiramientos, desbloques articulares, empujes para el enraizamiento, ejercicios de relajación y respiración, meditaciones guiadas y juegos de conciencia corporal educativos.

· Yi Jin Jin (Cambio de Músculo Tendón). No incluido en la formación. Como trabajo de nuestra escuela, se podrá aprender en seminarios extraordinarios durante la formación o al acabar esta.

*Se recomienda el libro: "La gimnasia de la eterna juventud" - Yves Requena - Ed. Robin Book.*

*"El camino del Qigong" - Kenneth S. Cohen - Ed. Liebre de Marzo.*



## Área de Daoyin Yangsheng Gong

### PROFESOR:

**Miguel Martín Vizán**

Maestro Nacional de Wushu por la F.E.J.- Maestro Nacional de Kungfu 4º Dan por la Federación Gallega de Kungfu.- Diplomado en acupuntura por la CEMETC.- Formado en Daoyin, Wushu y Taichi chuan en la Universidad de Deporte de Pekín.- Director Fundador de Daoyin Yangsheng Gong España y Lian Gong Shiba Fa.

### PROGRAMA:

- Daoyin Yangshen Gong (método para guiar el principio vital y mejorar la salud). Principios generales del estilo.
- Ejercicios preparatorios.
- Una tabla del sistema Daoyin Yangshen Gong. Teoría y práctica.

## *Área de Pedagogía: Comunicación, docencia*

### **PROFESOR:**

**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, etc.- Especialista en comunicación para Formadores. Pedagogía Creativa.

### **PROGRAMA:**

- Comunicación efectiva en procesos de aprendizaje.
- Medios eficaces para hablar al público: Metáforas, anclas, clasificación espacial, psicogeografía, sistemas representacionales, apilamiento de realidades, símbolos, sembrar ideas, movimiento corporal, la congruencia.
- Corrección educativa del alumno.
- Condiciones para plantearse objetivos.

## *Elaboración de proyectos*

### **PROFESORA:**

**Carmen Montalbá**

Diplomada en Trabajo Social.- Licenciada en Sociología.- Docente e Investigadora.- Profesora de Chikung. Practicante de Taichi chuan.

### **PROGRAMA:**

- Definición del objetivo (profesional o no) ¿Cómo deseo ejercer?.
- Dónde presentar la actividad.
- Herramientas de presentación: Proyecto, Currículum Vitae.
- Evaluar el propio desempeño.

## *Metodología aplicada al Taichi y Chikung*

### **PROFESOR:**

**Félix Castellanos Olivares**

### **PROGRAMA:**

- 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.

## *Área de Anatomía*

### **PROFESOR:**

**José Luís Marín**

Diplomado en fisioterapia.- Profesor asociado de la Escuela de Fisioterapia de la Universidad de Valencia.- Colaborador de Blandine Calais, creadora de "Anatomía para el Movimiento".  
- Practicante de Taichi Chuan.

### **PROGRAMA:**

- Columna vertebral y pelvis. Estructura básica. Movimientos y prevención de lesiones.
- Hombro y cadera.
- Relación entre cadera, rodilla y pie.
- La respiración. Relación entre cavidad torácica y abdominal.

*Se recomienda el libro: "Anatomía para el movimiento" - Blandine Calais - Ed. Liebre de Marzo.*

## *Área de Medicina y Filosofía Tradicional China*

### **PROFESOR:**

**José Luís Alabau**

Diplomado en Acupuntura (C.E.M.T.C.), Masaje Deportivo y Naturopatía.- Dr. En Acupuntura por Universidad de Pekín.- Experto Universitario en Acupuntura Bioenergética por Universidad de Santiago de Compostela.- Master en Acupuntura Japonesa.- Trabajo en clínica y Docente de MTC.

### **PROGRAMA:**

- El Tao, Wuchi y Taichi.
- Yin y yang.
- Los tres tesoros: jing, qi y shen; y los tres niveles: cielo, tierra y humano.
- Los cinco elementos.
- Los ocho trigramas.
- Meridianos principales y meridianos curiosos.
- Puntos importantes en Chikung.

## Área de Fisiología y Patología en el Chikung

### PROFESORA:

Concha Cortés

Doctora en Medicina y Cirugía.- Profesora en el Área de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Valencia.- Profesora de Chikung.- Practicante de Taichi Chuan.

### PROGRAMA:

- Efectos preventivos y terapéuticos del Chikung en los diferentes sistemas. Aplicación y beneficios de las técnicas de Chikung.
- Fisiología del envejecimiento. Edad funcional, longevidad y Chikung.
- Aplicación y beneficios del Chikung en el terreno psicológico y emocional.

## Área de Osteopatía y Chikung

### PROFESOR:

Manuel Peinado

Diplomado en Fisioterapia.- Osteópata D.O.- Miembro Registro Osteópatas.- Formador de Osteópatas en la Escuela de Osteopatía de Madrid.- Practicante de Chikung.

### PROGRAMA:

- Osteopatía y Chikung: una visión holística.
- Los desbloques articulares.
- El sistema fascial: la unidad del cuerpo.
- El sistema craneosacro: impulso rítmico craneal (IRC); la fluctuación del líquido cefaloraquídeo.
- Los diafragmas, y su relación con los dantien.

*Este programa está sujeto a cambios cuando la organización lo estime necesario.*

## OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- Memorizar las tablas de ejercicios, posiciones y automasajes.
- Adquirir conocimientos teóricos relacionados con el Chikung, filosofía y medicina tradicional china, anatomía, fisiología, osteopatía, pedagogía y elaboración de proyectos.
- Vivenciar y valorar el Chikung en su aspecto corporal, mental, respiratorio y energético.
- 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.

## METODOLOGÍA

- Clases teórico prácticas con diversas metodologías.
- Dos evaluaciones por año y trabajo teórico práctico fin de curso.
- Posibilidad de prácticas con grupos en segundo curso.
- Se entregarán apuntes de las tablas de ejercicios.

*Aquellos alumn@s que no deseen titulación no tendrán que realizar ninguna de estas pruebas.*



## FECHAS SEMINARIOS 1º CURSO 2009 - 2010

- 1º Octubre 2009, 24 y 25
- 2º Noviembre 2009, 7 y 8
- 3º Diciembre 2009, 12 y 13
- 4º Enero 2010, 9 y 10
- 5º Febrero 2010, 6 y 7
- 6º Marzo 2010, 6 y 7
- 7º Abril 2010, 17 y 18
- 8º Mayo 2010, 8 y 9
- 9º Junio 2010, 5 y 6
- 10º Julio 2010, 3 y 4

*NOTA: El profesor Wang Xiaojun vendrá desde Pekín para impartir el seminario en Abril, estando abierto a profesores de antiguas promociones y siendo las plazas limitadas. El seminario que impartirá el profesor Miguel Martín también estará abierto a antiguas promociones.*

## DURACIÓN

21 seminarios de fin de semana (10 seminarios en 1º Curso y 11 seminarios en 2º Curso). 2 años. 250 horas.

## HORARIO

Un fin de semana al mes:.

- Sábado: de 9:30 a 13:30 y de 15:30 a 19:30 h.
- Domingo: de 9:30 a 13:30 h.

Comienzo curso:  
Octubre de 2009.

## IMPORTE

Matrícula: 50 €. Incluye camiseta y carpeta.

Importe 1º Curso: 1300 € (130 € al mes).

- Pago al contado: 1100 €.
- Pago aplazado: dos plazos de 600 €.

La no asistencia a los seminarios no exime del pago de los mismos.

El precio no incluye los gastos referentes a la emisión del Diploma de Instructor del Instituto Nacional Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional y el Diploma de la A.T.C.V.

## TITULACIÓN

Diploma emitido por Escuela Tantien.

Diploma de Instructor del Instituto Nacional Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional.

Diploma de la A.T.C.V. (Asociación de Taichi y Chikung Valencia) superadas las pruebas.

