



# tantien

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

氣功

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

**Coordinado por:**  
Anabel Esteve Brisa

Beniopa, 1 Valencia · [www.escuelatantien.com](http://www.escuelatantien.com) · [info@escuelatantien.com](mailto:info@escuelatantien.com) · Tel: 960 65 12 20

**formación de profesores  
chikung 2011-2013**

## 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. Miles de practicantes pueden constatar su eficacia que también ha sido comprobada científicamente en el caso de algunas patologías.

## EL CHIKUNG AQUÍ Y AHORA

El **chikung** es una disciplina milenaria reconocida como una joya patrimonial por la República Popular China. Se practica en hospitales, clínicas, parques, escuelas, etc. En occidente se está extendiendo cada vez más como ejercicio preventivo complementario a tratamientos sanitarios y como camino de desarrollo personal. Algunos países lo han introducido en el sistema sanitario público y privado.

Ciertas sensaciones y efectos del chikung se pueden percibir a corto plazo en la mayoría de las personas, a diferencia del aprendizaje del Taichi chuan, donde se requiere más dedicación para coordinar y memorizar las tablas de ejercicios. Por otra parte el Taichi chuan aporta otros beneficios interesantes que no son motivo de esta introducción.



## 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 24 años de aprendizaje y búsqueda en este arte de la energía y los 18 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 dinámica de grupos y pedagogía, anatomía y conciencia corporal, prevención de lesiones, fisiología y patología más comunes, y filosofía y medicina tradicional China. También se considera importante que el futuro profesor aprenda a evaluar a sus alumnos.

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 QUIÉN VA DIRIGIDO?

A practicantes y profesores/as de chikung, taichi chuan, wushu y otras artes marciales, yoga, gimnasia, danza y a terapeutas, actrices y actores y en general a toda persona que tenga un interés profesional por estas técnicas o aquellas 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.- 6º Duan por la Federación China de Wushu.- Cinturón Negro 2º Dan e Instructor de Taichi chuan por la Federación de Judo y Deportes Asociados (Taichi).- Entrenador Deportivo por el Consell Valencia de l’Esport.- 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.- Entrenadora Deportiva por el Consell Valencia de l’Esport.- Cinturón negro 2º Dan e instructora de Taichi chuan por la Federación de

Judo y Deportes Asociados.- 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 Área de Chikung (Qigong) 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 craneosacro.
- Wudang Daoyin (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 (neigong) y automasajes.
- Jian Shen Yun Qi Fa. Técnica para la salud transportando la energía vital.
- Bai Ri Zhu Ji Gong (Cientos de días edificando la base). Pequeña serie para dirigir el chi abriendo, cerrando, subiendo, hundiendo, y girando el Dantian (Tantien)".
- 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 masajes para favorecer la salud de los órganos y entrañas de la pentacoordinación clásica de la medicina tradicional china.
- 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 (Nei gong): Meditación en Dantian, Pequeña Circulación Celeste y Chikung tumbado.
- Automasajes Chikung. Sobre puntos, meridianos y órganos.
- Tuina-anmo (masaje chino) 1º nivel. En posición sentado, puntos acupuntura y canales en la cabeza, hombros, brazos y espalda.

- Yi Jin Jing (Clásico de la Transformación del Musculo y Tendón). Sistema de estiramientos originales de Shaolin para dar tono y elasticidad a los tejidos.
- Ejercicios complementarios: estiramientos, desbloques articulares, empujes para el enraizamiento, ejercicios de relajación y respiración, meditaciones guiadas y juegos de conciencia corporal educativos.

*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 Chikung de la Asociación China de Qigong de Salud

### PROFESOR:

**Miguel Martín Vizan**

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 en España de Daoyin Yangsheng Gong, Lian Gong Shiba Fa y Qigong para la salud de la Asociación Estatal China.

### PROGRAMA:

- Wu Qin Xi (Juego de los Cinco Animales Renovado): Clásico del médico Huato de imitación de movimientos de animales para adquirir sus potenciales corporales y comportamentales. Tigre, Ciervo, Oso, Mono y Grulla.
- Ejercicios preparatorios.



## 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, Psiconeuroinmunología, etc.- Especialista en comunicación para Formadores. Pedagogía Creativa.

**PROGRAMA:**

- 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.

### *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.- Director profesor de las formaciones de “Anatomía para el movimiento” en España bajo la supervisión de la creadora del método Blandine Calais.- Formaciones en varios métodos de Cadenas Musculares: R.P.G., Meziers y G.D.S.- Practicante de Taichi Chuan.

**PROGRAMA:**

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

*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.) dirigida por el Dr. Carlos Nogueira, 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 en la C.E.M.T.C..

**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.



## 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 y pedagogía.
- 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 fluida 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.
- Se entregarán apuntes de las tablas de ejercicios y la posibilidad de filmarlas.

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



## FECHAS SEMINARIOS 1º CURSO 2011 - 2012

### 2011

- 1º Octubre, 22 y 23
- 2º Noviembre, 19 y 20
- 3º Diciembre, 17 y 18

### 2012

- 4º Enero, 21 y 22
- 5º Febrero, 18 y 19
- 6º Marzo, 10 y 11
- 7º Abril, 21 y 22
- 8º Mayo, 19 y 20
- 9º Junio, 16 y 17
- 10º Julio, 7 y 8

*NOTA: El profesor Wang Xiaojun vendrá desde Pekín para impartir el seminario en Junio, 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 13:00 h.

Comienzo curso:  
Octubre de 2011.

## 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 de Instructor** emitido en conjunto por Escuela Tantien con el Instituto Nacional Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional, la Asociación de Taichi y Chikung de Valencia (A.T.C.V.) y la colaboración de la Universidad de Deportes de Pekín (B.S.U.)

## COORDINACIÓN

### Anabel Esteve Brisa

Profesora de Chikung e instructora en el Servicio de Deportes de la Universidad de Valencia. Subdirectora de la Escuela Tantien. Profesora ayudante en la formación.





C/ Beniopa, 1 · 46022 Valencia  
Junto al nº 173 de la Av. Blasco Ibañez y  
el Colegio Mare Nostrum,  
cerca de la C/ Serrería.

**Información cursos:**

[www.escuelatantien.com](http://www.escuelatantien.com)

[info@escuelatantien.com](mailto:info@escuelatantien.com)

Tel: 960 65 12 20