

# FORMACIÓN 100% ONLINE

# NEIDAN

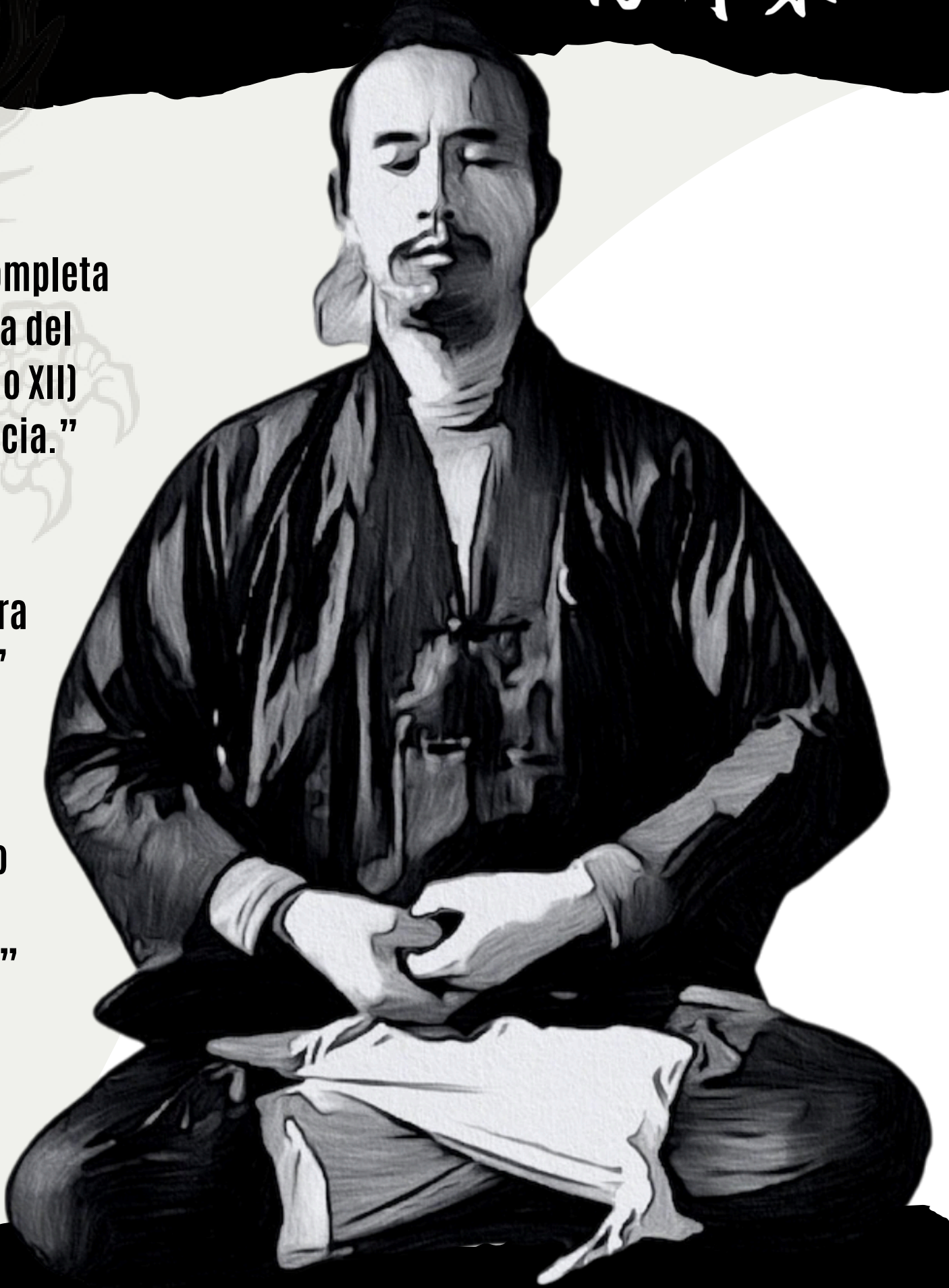


内丹术

“Esta es la única formación completa en español que sigue la línea del Maestro Zhang Sanfeng (siglo XII) adaptada sin perder su esencia.”

“Solo abriremos 10 plazas para esta cuarta edición online.”

“Si después de leer esto algo dentro de ti dice <<es lo que buscaba>>, confía en esa voz.”



INICIO  
**12**  
SEPTIEMBRE  
2026

INFORMACIÓN

ESCUELAJUANJOESTRELLA@GMAIL.COM



袁修刚师父 三丰派  
武当山道家传统武术馆  
MASTER YUAN XIUGANG  
INTERNATIONAL  
SANFENG PAI BRANCHES



# PRESENTACIÓN

## Una ciencia milenaria de transformación interior

Durante siglos, el Neidan Shu, conocido como la Alquimia Taoísta Interna, fue transmitido de maestro a discípulo como una de las enseñanzas más profundas y reservadas de la tradición taoísta. Lejos de constituir una simple práctica de bienestar o un conjunto de ejercicios energéticos, **representa un sistema completo de desarrollo humano orientado a la transformación consciente del individuo.**

Los antiguos maestros taoístas observaron que la mayoría de las personas viven dispersando su energía, reaccionando constantemente a las circunstancias externas y permaneciendo desconectadas de su verdadera naturaleza. A partir de esta observación desarrollaron métodos precisos para revertir ese proceso, permitiendo que el practicante recupere progresivamente el control sobre su energía interna, establezca su mente y profundice en el conocimiento de sí mismo.

El Neidan Shu se fundamenta en la idea de que el ser humano posee recursos internos extraordinarios que permanecen latentes mientras la atención se encuentra orientada exclusivamente hacia el exterior. Mediante prácticas específicas de respiración, concentración, regulación corporal y cultivo energético, el estudiante aprende a dirigir conscientemente sus recursos internos para desarrollar una vida más equilibrada, lúcida y plena.

A diferencia de otros enfoques que se limitan al desarrollo físico, emocional o espiritual por separado, el Neidan Shu contempla al ser humano como una unidad indivisible. Cuerpo y mente forman parte de un mismo proceso evolutivo y deben cultivarse simultáneamente.

Por esta razón, la alquimia interna taoísta es considerada uno de los sistemas más sofisticados jamás desarrollados para el perfeccionamiento humano. Su propósito no consiste únicamente en alcanzar estados temporales de relajación o bienestar, sino en promover una transformación profunda y duradera que permita al practicante vivir desde niveles superiores de armonía, claridad y presencia.

# PRESENTACIÓN

Cada módulo de la formación online forma parte de un proceso cuidadosamente estructurado cuyo objetivo es conducir al estudiante desde la dispersión hacia la integración, desde la agitación hacia la serenidad y desde el desconocimiento de sí mismo hacia una comprensión cada vez más profunda de su propia naturaleza.

## El problema silencioso de nuestro tiempo

Vivimos en una época caracterizada por un acceso sin precedentes a la información y, sin embargo, muchas personas experimentan una creciente sensación de vacío interior.

La velocidad del mundo moderno nos exige producir más, responder más rápido y mantenernos constantemente conectados. Nuestra atención se fragmenta entre múltiples estímulos, obligaciones y preocupaciones, mientras el contacto con nuestro propio centro se debilita progresivamente.

Muchas personas perciben que algo esencial falta en sus vidas. A pesar de alcanzar objetivos profesionales, acumular conocimientos o mantener una intensa actividad social, continúan sintiendo una inquietud difícil de explicar. Existe una sensación persistente de desconexión, como si la vida estuviera sucediendo en la superficie sin llegar nunca a las capas más profundas del ser.

La mente permanece ocupada incluso durante los momentos de descanso. El estrés se convierte en una condición habitual. La energía fluctúa constantemente. El cuerpo acumula tensiones. La capacidad de concentración disminuye. La claridad interior se vuelve cada vez más escasa.

Al mismo tiempo, surge una búsqueda. Una intuición silenciosa que lleva a muchas personas a preguntarse:

- ¿Existe una forma más consciente de vivir?

# PRESENTACIÓN

- ¿Es posible desarrollar estabilidad interior en medio del caos exterior?
- ¿Puede recuperarse una conexión auténtica con uno mismo?

La mayoría de las propuestas actuales ofrecen soluciones rápidas para problemas profundos. Técnicas aisladas, métodos simplificados o experiencias pasajeras que producen alivio momentáneo pero rara vez generan cambios duraderos.

El verdadero desafío no consiste únicamente en reducir el estrés o mejorar el bienestar. El desafío consiste en recuperar el gobierno de nuestra propia vida, nuestra atención y nuestra consciencia.

Y precisamente ahí es donde comienza el camino del Neidan Shu.

## La posibilidad de transformación

Toda gran tradición iniciática parte de una convicción fundamental: **el ser humano puede transformarse.**

No se trata de convertirse en alguien diferente, sino de desarrollar plenamente aquello que ya existe en potencia dentro de cada uno de nosotros.

El Neidan Shu ofrece un método progresivo para realizar ese proceso. A medida que el estudiante avanza, comienza a realizar cambios que van mucho más allá de la adquisición de conocimientos teóricos.

## Poco a poco surge una nueva relación con uno mismo y con el entorno.

La transformación no ocurre de manera instantánea ni depende de creencias. Es el resultado natural de una práctica constante y correctamente orientada.

Con el tiempo, el practicante descubre que posee mayores recursos para afrontar las dificultades, gestionar sus emociones, mantener la claridad en situaciones complejas y vivir con una sensación creciente de coherencia interior.

# PRESENTACIÓN

## La credibilidad del método de Wudang

Cuando una enseñanza ha sobrevivido durante siglos es porque ha demostrado su eficacia a través de generaciones enteras de practicantes.

Las montañas de Wudang son reconocidas como uno de los grandes centros históricos del taoísmo y del cultivo interno en China. Durante cientos de años han sido un lugar dedicado al estudio, la práctica y la preservación de las artes internas taoístas.

El sistema desarrollado en esta tradición no surge de teorías modernas ni de interpretaciones comerciales recientes. Es el resultado de una transmisión continua que ha sido refinada a través de incontables generaciones de maestros y discípulos.

La tradición del método alquímico de Wudang destaca por su extraordinaria integración entre filosofía, cultura, trabajo energético, desarrollo corporal y cultivo espiritual. Cada aspecto del entrenamiento se encuentra conectado con una visión coherente del desarrollo humano.

Su valor reside precisamente en esa profundidad. No ofrece fórmulas rápidas ni promesas espectaculares. Ofrece un método estructurado, probado por el tiempo y respaldado por una tradición viva que continúa transmitiendo sus conocimientos a nuevas generaciones de una manera tradicional.

En una época marcada por la superficialidad y la inmediatez, la tradición de Wudang representa una vía sólida para quienes buscan autenticidad, rigor y profundidad.

## Una invitación a descubrir un camino ancestral

Existen conocimientos que pueden aprenderse leyendo un libro, viendo un vídeo o consultando la ia. Y existen conocimientos que solamente pueden descubrirse acudiendo a su fuente primordial al ser transmitidos de manera tradicional, de “corazón a corazón”.

# PRESENTACIÓN

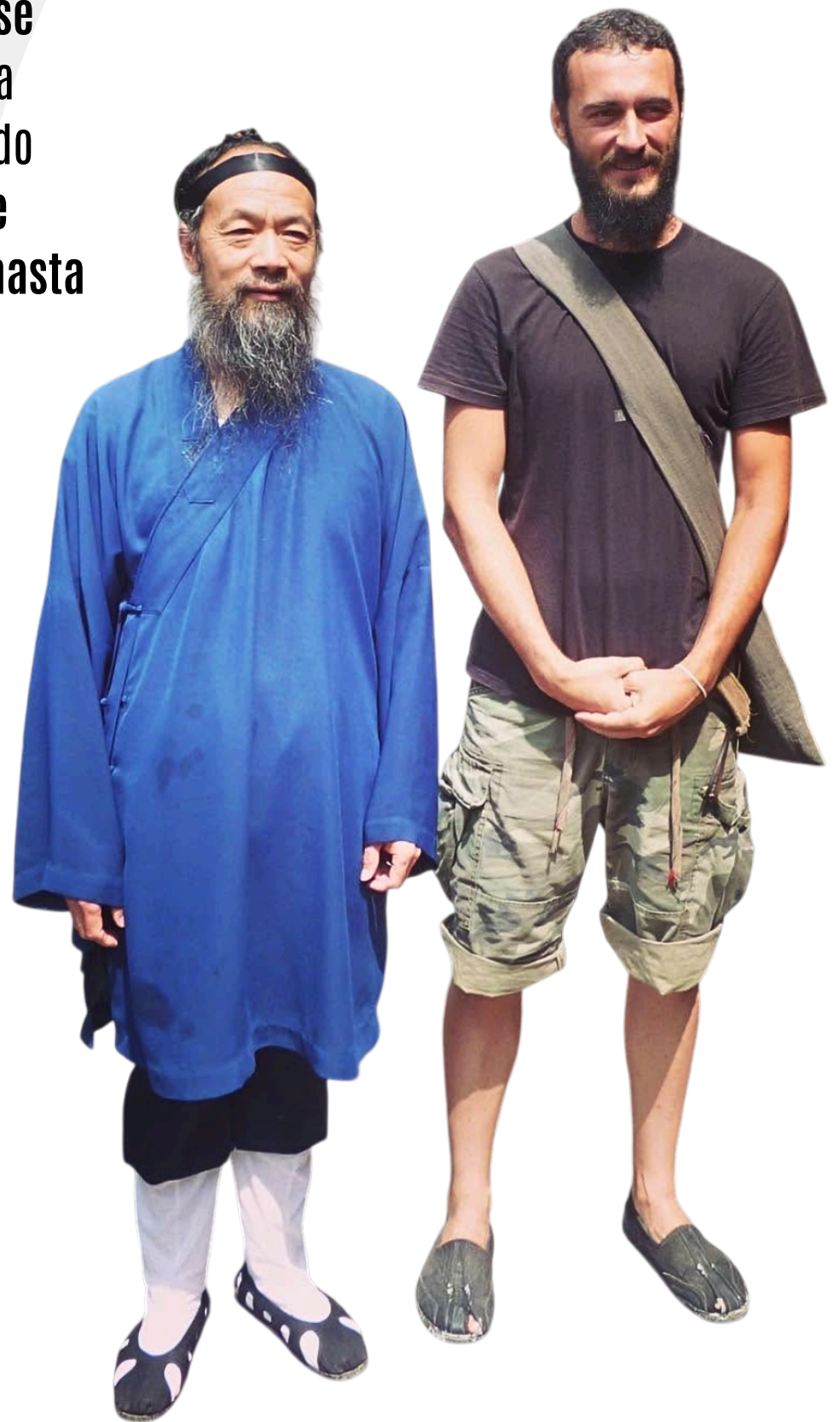
Wudang Neidan Shu pertenece a esta segunda categoría.

No es una información que se acumula. Es una experiencia que se desarrolla paso a paso.

Cada etapa prepara la siguiente. Cada práctica construye una base más sólida. Cada avance revela nuevas posibilidades de comprensión y transformación.

Por eso esta formación **no debe entenderse únicamente como un curso online**. Es una invitación a iniciar un proceso. Un recorrido estructurado diseñado para acompañarte desde los fundamentos más esenciales hasta niveles cada vez más profundos de comprensión y práctica.

Formar parte de este proyecto significa integrarse en una comunidad de personas comprometidas con el cultivo consciente de sí mismas. Personas que comparten una misma aspiración: desarrollar su potencial humano mediante una tradición auténtica y una práctica constante



# METODOLOGÍA

## Estructura académica del curso

A través de los cinco módulos que componen este programa de formación en Neidan Shu, el estudiante recorrerá un proceso progresivo de aprendizaje diseñado para asimilar de forma sólida y ordenada los principios fundamentales de la Alquimia Taoísta Interna.

Cada módulo constituye una etapa específica dentro del camino de cultivo interno transmitido por la tradición de Wudang, permitiendo al participante desarrollar gradualmente las habilidades necesarias para comprender y experimentar los procesos propios del sistema.

La formación combina enseñanza teórica, práctica guiada y desarrollo experiencial, favoreciendo una integración profunda de los conocimientos adquiridos. A medida que avanza en el recorrido formativo, el alumno irá consolidando las bases del trabajo interno, refinando su práctica personal y comprendiendo de forma cada vez más precisa los principios que sustentan el arte del Neidan de la línea San Feng Pai de Wudang .

Bajo la dirección de **Juanjo Estrella**, descendente oficial de la 16ª generación del linaje San Feng Pai, cada etapa ha sido estructurada para respetar la lógica tradicional de transmisión, garantizando que el estudiante avance de forma coherente, segura y eficaz a través de las distintas fases del cultivo taoísta.

Respetando la esencia de la transmisión tradicional, **Juanjo Estrella ha desarrollado una metodología que permite comprender con claridad los principios fundamentales del Neidan Shu**, descifrando el rico lenguaje metafórico de los antiguos textos y transformando conceptos aparentemente complejos en herramientas prácticas para el cultivo interno y la transformación personal.

# METODOLOGÍA

## Una formación basada en la transmisión tradicional

Los cinco módulos que integran la formación constituyen un proceso completo de desarrollo interno que conduce al estudiante desde los aspectos más esenciales del cultivo y preservación energética hasta una comprensión más profunda de los mecanismos internos de transformación descritos por la alquimia taoísta.

Más allá de la adquisición de conocimientos, el objetivo primordial es que cada participante pueda incorporar estas enseñanzas a su propia experiencia práctica, convirtiendo la teoría en comprensión vivida y la práctica en una herramienta real de crecimiento personal y espiritual.

Más allá de la adquisición de conocimientos, el objetivo primordial es que cada participante pueda incorporar estas enseñanzas a su propia experiencia práctica, convirtiendo la teoría en comprensión vivida y la práctica en una herramienta real de crecimiento personal y espiritual.

## Reconocimiento y comunidad de practicantes

Al completar satisfactoriamente los cinco módulos de la formación, el estudiante pasará a formar parte de la comunidad de alumnos formados en Neidan Shu dentro de la línea de transmisión representada por Juanjo Estrella, descendente oficial de la 16ª generación del linaje San Feng Pai.

Esta integración supone el acceso a una red de practicantes comprometidos con el estudio, la práctica y la preservación de las artes internas taoístas, creando un espacio de intercambio, crecimiento y profundización continua en el camino del cultivo interno.

# METODOLOGÍA

La finalización de la formación no representa el final del recorrido, sino el inicio de una etapa más profunda de práctica consciente, en la que **el alumno dispone de las bases necesarias para continuar desarrollando las enseñanzas recibidas** dentro de una comunidad unida por los mismos principios de disciplina, transformación y búsqueda interior.

Formar parte de esta tradición implica **integrarse en un legado vivo que ha sido transmitido de generación en generación** y que continúa ofreciendo a los practicantes contemporáneos una vía auténtica para el desarrollo integral del ser humano.

## Metodología activa y participativa

El programa se desarrolla mediante una **metodología activa, participativa y teórico-práctica**, donde el alumno experimenta de forma directa la utilidad de los conocimientos que va adquiriendo.

El profesor acompaña y guía al estudiante de forma constante, fomentando:

- La iniciativa personal
- La participación activa
- La resolución de dudas y dificultades
- La correcta ejecución técnica
- La comprensión profunda de cada práctica

Este enfoque permite que el aprendizaje no sea meramente memorístico, sino **vivencial, comprensivo y aplicable**, favoreciendo una evolución sólida y real.

# PROGRAMA

## Contenido de los cinco módulos

A continuación se presenta una **breve introducción al recorrido formativo**, donde se exponen de manera ordenada las materias que se abordarán en cada uno de los cinco módulos.

### Módulo I

- ¿Qué es el Neidan Shu 内丹?
- Cultivo Xing 性 - Ming 命
- Xiu Lian 修炼, un camino sin atajos
- Objetivos de la alquimia
- Principales escuelas taoístas
- Wudang San Feng Pai

### Módulo III

- Aprender a “sentarse”
- Estiramientos específicos
- Zuowang 坐忘, ¿qué es?
- Sentada, entrada, permanencia y salida

### Módulo V

- Xiao Zhou Tian 小周天 “Pequeña Revolución Celestial”
- Llenar el “Caldero”
- Asentar los cimientos
- Da Zhou Tian 大周天 “Gran Revolución Celestial”
- Bigu 辟谷, abstención del grano
- Neidan 内丹 vs Weidan 修炼

### Módulo II

- Mente e intención
- Fuentes de nutrición
- Vaos Extraordinarios
- Jing 精, Qi 氣 y Shen 神

### Módulo IV

- Niveles de conciencia
- Los tres Dandians 丹田
- Las tres circulaciones
- Los cuatro agujeros

# PROGRAMA

## Calendario

Las clases se impartirán dos sábados al mes, en horario de tarde de 18:00 a 19:30 horario español. Todos los participantes que residan fuera de España deberán ajustar sus franjas horarias a la española.

La duración del curso formativo será de: seis meses, con un total de doce clases online.

- Septiembre 2026 - días 12 y 26
- Octubre 2026 - días 10 y 24
- Noviembre 2026 - días 7 y 21
- Diciembre 2026 - días 12 y 26
- Enero 2027 - días 16 y 30
- Febrero 2027 - días 13 y 27



# REQUISITOS

## Número de alumnos

Con el fin de **garantizar la excelencia del programa formativo**, el curso se limita a un **máximo de diez (10) alumnos**. El objetivo reside en preservar la **calidad de la enseñanza, el acompañamiento personalizado y el adecuado seguimiento del aprendizaje**.

## Perfil de alumnado y requisitos de acceso

Esta formación en Neidan Shu está dirigida a personas interesadas en el estudio y la práctica del cultivo interno, **independientemente de su nivel previo de experiencia**. El programa está orientado a un público adulto, con una **edad recomendada comprendida entre los 18 y los 69 años**, aunque se podrán valorar de forma excepcional solicitudes de alumnos a partir de los 15 años, siempre que cuenten con la correspondiente autorización paterna o materna.

Dicha autorización podrá solicitarse a través del correo electrónico facilitado por la organización: **escuelajuanjoestrella@gmail.com**

La formación está abierta a todas las personas, **sin distinción de género**, que sientan una auténtica motivación por adentrarse en un proceso serio, estructurado y progresivo de cultivo interno dentro de la tradición alquímica de Wudang.

Más allá de los requisitos formales, se considera esencial que el estudiante mantenga una **actitud de compromiso, apertura y disciplina**, así como una disposición real al trabajo personal. El aprendizaje en este camino **requiere respeto, paciencia, perseverancia y una actitud consciente** hacia el propio proceso de transformación

El curso está diseñado como un sistema progresivo de práctica y comprensión, en el que **cada alumno avanza a su propio ritmo dentro de una estructura clara y guiada**, facilitando la integración de los contenidos teóricos, prácticos y experienciales del Neidan Shu.

# REQUISITOS y TARIFAS

Con el fin de favorecer la continuidad del proceso formativo, **el programa contempla mecanismos de seguimiento y recuperación de contenidos**, permitiendo al estudiante reforzar las prácticas y conocimientos adquiridos a través de material complementario, asegurando así una evolución coherente dentro del recorrido de la Alquimia Interna.

## Matrícula

La reserva de plaza y formalización de la matrícula se realizará mediante el abono de **100 €**, importe que deberá efectuarse en el momento de presentar la solicitud de inscripción.

Una vez realizado el ingreso, será necesario **enviar el justificante de pago al correo electrónico de contacto: [escuelajuanjoestrella@gmail.com](mailto:escuelajuanjoestrella@gmail.com)**

## Tarifas

El curso tiene dos modalidades de abono:

- Integral
- Mensualidad

**Abono Integral - 810 €** (aplicación realizada de un -10%)

**Mensualidad - 150 €** (ingresar antes de la primera clases del mes)

## Facturación

Todos los importes indicados se entienden **sin IVA incluido**.

En caso de solicitar factura, **se aplicará el 21 % de IVA** correspondiente, conforme a la normativa fiscal vigente. La emisión de la misma se realizará dentro de los plazos administrativos establecidos por la organización.

# TARIFAS e INFORMACIÓN

## Datos bancarios para Europa

- Entidad: Bankinter
- Titular: Juan José Estrella Sánchez
- IBAN: ES96 0128 0796 1401 0005 8236
- SWIFT / BIC: BKBKESMMXXX
- Concepto: Nombre + Apellidos + NDS26

Solicitar información si se desea realizar el abono integral del curso.

## Pagos desde fuera de Europa

- PayPal: Juanjo Estrella

**Importante:** antes de realizar cualquier aportación económica, hablar con la organización para incluir las comisiones de Paypal en el precio final.

## Durante el desarrollo de la formación

Durante el desarrollo de la formación en Neidan Shu, los alumnos se comprometen a respetar la metodología de enseñanza, la estructura del programa y las normas de convivencia establecidas en el momento de su inscripción.

Se espera del estudiante una actitud fundamentada en el respeto, la disciplina, la constancia y la responsabilidad personal, así como una implicación activa en su propio proceso de cultivo interno. El progreso en el camino del Neidan requiere una disposición sincera hacia el aprendizaje, la práctica regular y la integración progresiva de los contenidos trabajados.

# INFORMACIÓN DE INTERÉS

La dirección de la formación se reserva el derecho de **aplicar las medidas que considere necesarias** para preservar la integridad del proceso formativo, incluyendo la suspensión temporal o definitiva de la participación en aquellos casos en los que se produzcan incumplimientos reiterados de las normas establecidas o conductas que interfieran negativamente en el desarrollo del curso, en el trabajo del instructor o en la dinámica del grupo de estudiantes.

## **Finalización y reconocimiento académico**

Al término del curso, aquellos alumnos que **hayan superado satisfactoriamente la evaluación final (voluntaria)** recibirán un diploma privado acreditativo de formación, emitido por la Wudang Spanish Branch.

Asimismo, los alumnos que destaquen por su **rendimiento, compromiso y excelencia formativa** podrán ser reconocidos por la Wudang Spanish Branch e invitados a participar en proyectos específicos vinculados al estudio, la práctica y la difusión del Neidan Shu y las artes internas de la tradición de Wudang.

## **Durante el desarrollo de la formación**

Durante el desarrollo de la formación en Neidan Shu, los alumnos se comprometen a **respetar la metodología de enseñanza, la estructura del programa y las normas de convivencia** establecidas en el momento de su inscripción.

# DOCENTE

## Nota biográfica - Juanjo Estrella

Juanjo Estrella es un practicante y formador especializado en artes internas chinas, particularmente en el sistema de la tradición de Wudang San Feng Pai. Su trayectoria se desarrolla principalmente dentro del ámbito del Taijiquan, el Qigong y el Neidan Shu, bajo la supervisión del maestro Yuan Xiu Gang, perteneciente a la 15ª generación del linaje de Wudang San Feng Pai.

En 2012 fue reconocido como discípulo formal dentro de la 16ª generación del linaje San Feng Pai, tras su proceso de formación y transmisión dentro de la estructura tradicional de la escuela de Wudang. Este linaje se encuentra asociado a la transmisión de las artes internas taoístas organizadas históricamente en torno a la montaña de Wudang.

Desde mediados de la década de 2010, Juanjo Estrella ha desarrollado actividad docente en España, estructurando programas de formación orientados a la enseñanza de las artes internas de Wudang, integrando contenidos de Taijiquan, Qigong, metodología de entrenamiento y fundamentos teóricos del Neidan. Entre sus iniciativas formativas destaca el desarrollo de programas progresivos de enseñanza homologados dentro del marco de la Wudang Taoist Traditional Kungfu Academy.

Su trabajo se centra en la difusión del sistema San Feng Pai en contexto occidental, adaptando la transmisión tradicional a formatos de enseñanza contemporáneos sin perder la estructura progresiva característica del método original.

