

# FORMACIÓN EN QIGONG

“Si siebtes la llamada, es el momento de empezar”



INICIO  
**19**  
SEPTIEMBRE

INFORMACIÓN

[ESCUELAJUANJOESTRELLA@GMAIL.COM](mailto: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



Asociación Europea<sup>®</sup>  
de Qigong Deportivo

# METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

La formación se desarrolla a lo largo de **tres (3) niveles progresivos**, estructurados para acompañar al alumno en un proceso completo de aprendizaje, perfeccionamiento y especialización dentro de las diferentes vertientes del Qigong.

A través de la participación en los **seminarios mensuales programados**, el estudiante irá consolidando y perfeccionando de forma gradual las técnicas propias de cada método, integrando conocimientos teóricos, prácticos y experienciales dentro de una dinámica de aprendizaje progresiva y profundamente transformadora.

Al completar satisfactoriamente su formación, los participantes pasarán a formar parte del **grupo de antiguos alumnos reconocidos por la Asociación Española de Qigong Deportivo**, integrándose así en una red de profesionales y practicantes vinculados al desarrollo y difusión de esta disciplina.

## **Una metodología basada en conocimiento estructurado y práctica real**

El programa formativo está fundamentado en **métodos, técnicas y sistemas de Qigong desarrollados, estudiados y aplicados en el ámbito académico, rehabilitador y sanitario**, tanto en China como en otros países, integrando una enseñanza que combina tradición, conocimiento técnico y aplicación práctica.

Estos métodos ofrecen al alumno una vía de trabajo profundamente experiencial a través de la cual podrá **desarrollar la percepción, regulación y comprensión del Qi (bioenergía)**, aprendiendo progresivamente a mejorar su equilibrio, su vitalidad y su capacidad de regulación tanto en el plano físico como en el energético y emocional.

## **Un aprendizaje progresivo: de las bases a los sistemas superiores**

A lo largo de los tres niveles, el alumno realiza un recorrido estructurado que le permite tomar un **contacto profundo con el arte del Qigong, su filosofía y el sistema de pensamiento tradicional chino**, considerado uno de los pilares esenciales de las artes internas.

# METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

La enseñanza se desarrolla de forma progresiva, comenzando por **sistemas simplificados y accesibles**, diseñados para construir unas bases sólidas, hasta avanzar hacia métodos de práctica más complejos y superiores.

Para ello, se han seleccionado cuidadosamente técnicas, conocimientos y contenidos adaptados a cada etapa formativa, permitiendo que el alumno aumente gradualmente su **destreza, sensibilidad energética y capacidad de trabajo bioenergético**, siguiendo una línea metodológica coherente con los programas estándar de enseñanza desarrollados en China.

## Enseñanza grupal con atención personalizada

Aunque la formación se desarrolla en un entorno grupal, la metodología contempla una atención individualizada, teniendo en cuenta:

- El nivel y características de cada alumno
- Sus capacidades físicas y energéticas
- Sus necesidades específicas o circunstancias particulares
- Su ritmo de aprendizaje y evolución personal

El grado de exigencia técnica se establece sobre unos **mínimos académicos predeterminados**, pero siempre dentro de un enfoque pedagógico flexible y adaptado a las posibilidades reales de cada estudiante.

Para ello, el profesorado cuenta con **materiales didácticos específicos, clases de apoyo y programaciones técnicas complementarias**, con el objetivo de facilitar una enseñanza de calidad, rigurosa y a la vez personalizada.

# METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

## Formación integral: conocimiento, práctica y desarrollo humano

La metodología no se limita únicamente a la adquisición de técnicas, sino que persigue una formación integral del alumno, combinando contenidos:

- Conceptuales (teoría, principios y fundamentos)
- Procesales (aplicación práctica y desarrollo técnico)
- Actitudinales (valores, conducta y evolución personal)

Dentro de las artes internas, consideramos esencial que el alumno no solo aprenda a ejecutar correctamente una técnica, sino que también desarrolle una actitud basada en el respeto, la disciplina, la constancia, la humildad, la conciencia personal y el compromiso con su propio crecimiento.

## 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.

# METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

## Equilibrio entre teoría y práctica

La parte teórica proporciona al alumno una comprensión profunda y significativa de los principios que sustentan la práctica, facilitando la adquisición de conocimientos indispensables sobre:

- Bases terapéuticas y bioenergéticas
- Principios de Medicina Tradicional China aplicados al Qigong
- Textos clásicos y fundamentos filosóficos
- Recursos de consulta y estudio complementario

La parte práctica, por su parte, está orientada al desarrollo de la habilidad, la sensibilidad y la correcta integración de todo lo aprendido, ayudando al alumno a comprender la movilidad interna del Qigong, adaptándola a su propio cuerpo, a sus capacidades y a su evolución como practicante.

## Una formación que transforma al practicante y fortalece al profesional

Más allá del perfeccionamiento técnico, esta metodología busca despertar en el alumno cualidades imprescindibles para su evolución dentro y fuera de la práctica:

**Unificación · Conocimiento · Respeto · Esfuerzo · Constancia · Humildad · Confianza en uno mismo · Espíritu de superación**

Valores esenciales que no solo forman a un buen practicante, sino que constituyen la base de todo profesional cualificado dentro de las artes internas y el trabajo bioenergético.



# PROGRAMA

## Desarrollo

La A.E.Q.D. (Asociación Española de Qigong Deportivo), entidad organizadora de este Curso de Formación de Profesionales en Vertientes de Qigong, es la representación oficial y única en España de la E.S.Q.A. (European Sports Qigong Association). Su creación responde a un proyecto desarrollado con rigor y una sólida base metodológica, fruto de años de trabajo e investigación. Actualmente, la asociación participa activamente en iniciativas europeas de investigación y deporte en el marco de los programas “Erasmus Plus+ Sport” de la Unión Europea.

La A.E.Q.D. comparte con la E.S.Q.A. dos objetivos fundamentales a nivel internacional: la formación de profesionales especializados en las diferentes vertientes del Qigong y la promoción de su modalidad deportiva a través de competiciones oficiales, siguiendo un modelo consolidado en China desde 1998.

Nuestra visión formativa parte de la convicción de que el Qigong constituye una disciplina de gran valor para el desarrollo integral de la persona. Por ello, este programa establece una base sólida en sus dimensiones física, terapéutica, energética, espiritual, filosófica y deportiva, favoreciendo el conocimiento profundo de sus fundamentos y su aplicación práctica. El objetivo es promover el equilibrio y el fortalecimiento de los pilares de la salud mediante el trabajo consciente con la energía y el desarrollo personal.

La formación integra de manera equilibrada las perspectivas tradicional y contemporánea del Qigong, a través de una metodología estructurada y adaptada a diferentes niveles de aprendizaje. Para ello, el programa se organiza en tres niveles progresivos y complementarios:

- Nivel Básico: estructura y potencia
- Nivel Medio: terapia y bioenergía
- Nivel Superior: alquimia interna y taoísmo

# PROGRAMA

Cada nivel consolida las bases del anterior, configurando un recorrido formativo coherente, ascendente e integral. En conjunto, los tres niveles conforman una formación completa y complementaria, diseñada para acompañar al alumno en un proceso profundo de aprendizaje, práctica y evolución.

## Programa de Formación Superior en Qigong

La A.E.Q.D. contempla las diferentes motivaciones, objetivos y necesidades del alumnado a la hora de abordar su formación, entendiendo que el estudio del Qigong representa un paso significativo en el acercamiento a las técnicas bioenergéticas chinas y al conocimiento profundo de esta disciplina.

Con el fin de adaptarse a los distintos perfiles de estudiantes, el programa ofrece dos modalidades de inscripción, diseñadas para responder de forma flexible a las expectativas de cada participante.

Modalidades de inscripción:

### 1) Modalidad “Profundización”

Dirigida a quienes desean adentrarse en la práctica y el conocimiento del Qigong y la filosofía taoísta desde una perspectiva personal, sin una orientación necesariamente profesional hacia la enseñanza.

Los alumnos inscritos en esta modalidad forman parte de la misma promoción y comparten la experiencia formativa con el resto de participantes, recibiendo el mismo acompañamiento académico y acceso a los contenidos del programa. No obstante, no están obligados a realizar los exámenes ni las evaluaciones trimestrales, pudiendo adaptar su ritmo de aprendizaje según sus circunstancias personales.

La modalidad “Profundización” **no conduce a certificación profesional.**

# PROGRAMA

## 2) Modalidad “Formación”

Orientada a quienes desean adquirir una preparación completa con vistas a la **futura enseñanza profesional del Qigong**. Esta modalidad incluye el seguimiento académico completo, así como las evaluaciones y requisitos establecidos dentro del protocolo formativo de la A.E.Q.D.

El segundo y tercer nivel se consideran etapas de especialización, profundizando especialmente en aspectos relacionados con la **diagnos**is y la **sintomatología según la Medicina Tradicional China (MTC)**, así como en la aplicación avanzada de las diferentes vertientes del Qigong.

Además, los alumnos inscritos en esta modalidad tendrán prioridad para formar parte de la bolsa de trabajo de la A.E.Q.D.. Tras completar los tres años de formación y cumplir con los criterios académicos establecidos, obtendrán la consideración de **Expertos en Vertientes de Qigong**.

A partir de ese momento, se inicia una nueva etapa de desarrollo y práctica profesional. No obstante, **la A.E.Q.D. continuará siendo un espacio de referencia, acompañamiento y apoyo para quienes deseen seguir vinculados a la asociación y a su comunidad formativa.**

## Objetivos

El objetivo de esta formación es **preparar a futuros profesionales de Qigong en sus cuatro vertientes fundamentales**, a través de un programa de aprendizaje de base tradicional sustentado en principios éticos esenciales: **conocimiento, respeto, humildad, honestidad y constancia.**

De forma paralela, el curso promueve la difusión de la **cultura taoísta** y recupera una visión profunda del Qigong como lo que verdaderamente representa: **un sistema de desarrollo integral orientado al equilibrio, la salud y la evolución personal.**

# PROGRAMA

## Método de aprendizaje

Una vez matriculado en el curso, el alumno podrá elegir la modalidad de inscripción que mejor se adapte a sus objetivos y circunstancias, con la posibilidad de modificarla dentro de los plazos establecidos. La A.E.Q.D. entiende que, a lo largo de un proceso formativo de estas características, las condiciones físicas, energéticas, mentales o personales pueden variar, por lo que contempla un sistema flexible que permita ajustar el recorrido formativo de manera ordenada y coherente.

En cuanto al programa académico, la formación abarca el estudio progresivo del **Qigong en sus niveles básico, medio y avanzado**, complementado con contenidos esenciales para una comprensión profunda de la disciplina. Los alumnos se adentrarán en la **cultura y filosofía taoísta**, el estudio del **Neidan (alquimia interna)** y los fundamentos de la **Medicina Tradicional China**, incluyendo aspectos como **diagnos****is, etiología, sintomatología, higiene y alimentación**.

Este proceso formativo está orientado no solo al aprendizaje técnico, sino también al fortalecimiento de la confianza, la claridad mental y el desarrollo de una visión más consciente respecto al propio camino personal y profesional.

Con el propósito de ofrecer una preparación completa y rigurosa, el programa incorpora además diversas **asignaturas complementarias**, fundamentales para el desarrollo integral del futuro profesional de Qigong:

- **Anatomía Aplicada:** estudio de las bases anatómicas, neurofasciales y de la mecánica corporal aplicadas al movimiento y la práctica energética.
- **Primeros Auxilios:** formación en protocolos básicos de actuación ante situaciones de emergencia, así como en prevención de riesgos.
- **Marketing Profesional:** herramientas para la elaboración de currículums, proyectos institucionales, valoración profesional del trabajo y desarrollo de iniciativas formativas.

# PROGRAMA

- **Proyección Personal:** desarrollo de habilidades orientadas al posicionamiento profesional, la comunicación y la proyección adecuada del futuro docente dentro de su ámbito de actuación.
- **Cultivo Interno Taoísta:** profundización en prácticas tradicionales de desarrollo interno, alquimia por etapas y métodos asociados al trabajo energético y la depuración interna.
- **Arbitraje Internacional:** estudio de la normativa y criterios técnicos aplicables a competiciones de Qigong Deportivo en el ámbito nacional e internacional.

Este enfoque multidisciplinar permite que la formación trascienda el aprendizaje técnico, ofreciendo al alumno una preparación sólida, integral y adaptada a las exigencias del ejercicio profesional contemporáneo.

## Visión de desarrollo

Como asociación firmemente comprometida con una **formación de calidad**, la A.E.Q.D. cuenta con la experiencia y el respaldo de profesionales altamente cualificados y reconocidos tanto a nivel nacional como internacional. Nuestra visión de desarrollo es consolidar a la A.E.Q.D. como un **centro de referencia en la formación, transmisión e impulso del Qigong en sus vertientes tradicional, contemporánea y deportiva.**

Este propósito se fundamenta en una comprensión integral de la disciplina, poniendo especial énfasis en el **equilibrio entre el desarrollo físico, energético, mental y deportivo**, entendiendo que cada uno de estos aspectos forma parte de un mismo proceso de evolución y debe ser cultivado de manera armónica, sin que ninguno prevalezca sobre los demás.

La A.E.Q.D. orienta sus esfuerzos, en primer lugar, a la formación de **practicantes sólidos y bien preparados**, sobre los cuales pueda asentarse posteriormente una enseñanza profesional de calidad.

# PROGRAMA

En este marco, la E.S.Q.A. impulsa la formación de alumnos, competidores y expertos de distintas provincias y nacionalidades, favoreciendo la creación de delegaciones y espacios de desarrollo en diferentes puntos de España y Europa, con el objetivo de ampliar la difusión y preservación del Qigong en todas sus vertientes.

En la actualidad, este trabajo de expansión ha contado con presencia en países como Serbia, Gran Bretaña, Eslovenia, Argentina, Italia y España, reflejando el carácter internacional del proyecto y su vocación de crecimiento.

Asimismo, como miembros de la E.S.Q.A. y futuros profesionales del sector, los alumnos de nuestro centro disponen de la libertad de ampliar su formación con maestros y escuelas de referencia en China y en cualquier otra parte del mundo. Para facilitar este desarrollo, una vez finalizado el programa formativo, la E.S.Q.A. pone a su disposición una red internacional de contactos profesionales y académicos, favoreciendo la continuidad del aprendizaje y el intercambio dentro de la comunidad global del Qigong.

## Lugar principal de entrenamiento

“Polideportivo Ciudad Jardín” en Málaga capital.

Pl. de John F. Kennedy, Cdad. Jardín, 29014 Málaga.

# PLAN DE ESTUDIOS PARA LA FORMACIÓN

## Contenidos

### Primer año - Nivel Jing (Básico)

---

Para ello, el alumno aprenderá métodos y sistemas orientados al desarrollo de la **estructura corporal, la movilidad, el desbloqueo energético y la regulación respiratoria**, incorporando progresivamente técnicas de estiramiento, ejercicios básicos de respiración y prácticas específicas destinadas a mejorar la percepción interna y la sensibilidad corporal.

El Nivel Jing, correspondiente al primer año de formación, tiene como objetivo el **desarrollo, fortalecimiento y consolidación de la estructura física y energética básica** del practicante. Se trata de una etapa fundamental en la que se establecen los cimientos sobre los que se apoyará el progreso en niveles posteriores.

Uno de los pilares esenciales de este nivel es el desarrollo de una **alta conciencia corporal**, entendida como la capacidad de percibir, coordinar y habitar el cuerpo de forma consciente. El programa ha sido diseñado para que este proceso se construya de manera progresiva, permitiendo al alumno avanzar paso a paso en la integración de sus recursos físicos, energéticos y mentales.

Del mismo modo, en esta etapa se asientan las bases de la **coordinación entre movimiento externo y movimiento interno (respiración)**, aspecto esencial dentro del Qigong y fundamento indispensable para el desarrollo de los niveles superiores.

Durante este primer año, el alumno también se introduce en los fundamentos de la **Medicina Tradicional China y la filosofía taoísta**, así como en el conocimiento inicial de la **vertiente física y marcial del Qigong**.

# PLAN DE ESTUDIOS PARA LA FORMACIÓN

## Prácticas fundamentales

La práctica básica de este nivel incluye el estudio y entrenamiento de los siguientes métodos:

- Tuna - Huxi: técnicas de respiración
- San Tiao Jie: las tres regulaciones
- Nei Yang Gong: nutrición psicosomática
- Tong Shen Gong: desarrollo de la conciencia corporal básica
- Tuina / Anmo: automasajes terapéuticos
- Zhineng Qigong: técnicas de desbloqueo inicial y avanzado
- Fang Song Gong: sistema relajación activa
- Jing Mai Gong: estiramiento tendino-muscular en doce series
- Baduan Jin: los ocho brocados
- Yijin Jing: transformación de músculos y tendones
- Wuxing Bagua Qigong: cinco elementos y ocho trigramas
- Wudang Wuxing Gong: juego de los cinco animales y elementos de Wudang

## Segundo año - Nivel Qi (Medio)

---

El Nivel Qi, correspondiente al segundo año de formación, tiene como finalidad **consolidar, profundizar y reforzar los contenidos adquiridos durante el primer año**, avanzando hacia una comprensión más integrada del trabajo energético y de su aplicación práctica.

En esta etapa se pone un énfasis especial en la **fusión entre el trabajo externo (estructura, movimiento y técnica) y el trabajo interno (respiración, percepción y regulación energética)**, favoreciendo una práctica más madura y consciente. El alumno comienza a desarrollar una comprensión más precisa de la relación entre cuerpo, energía y función, ampliando su capacidad de observación y análisis dentro del marco del Qigong.

# PLAN DE ESTUDIOS PARA LA FORMACIÓN

Asimismo, el programa profundiza en aspectos relacionados con la **sintomatología, la diagnosis y los fundamentos terapéuticos según la Medicina Tradicional China**, orientando estos conocimientos hacia su aplicación dentro de contextos de **prevención, rehabilitación y acompañamiento energético**.

Este segundo nivel representa una etapa de **integración y refinamiento**, en la que el practicante comienza a comprender el Qigong no solo como método de entrenamiento, sino también como herramienta de regulación, mantenimiento y apoyo terapéutico.

## Prácticas fundamentales

La práctica correspondiente a este nivel incluye el estudio y entrenamiento de los siguientes métodos:

- **Zhan Zhuang Gong**: poste básico y avanzado
- **Zhan Zhuang Bagua Gong**: trabajo de los ocho trigramas del poste
- **Yao Zi Gong**: nutrición del riñón
- **Wudang Neijiagong**: cultivo interno montañés
- **Liu Zi Jue**: secreto de las seis sílabas
- **Wudang Yang Sheng Gong**: ejercicios para la longevidad de Wudang
- **Hui Chun Gong**: retorno de la primavera
- **Qixing Gong**: regulación emocional
- **Ba Mai Zhang Gong**: bastón aplicado a los ocho vasos extraordinarios

## Tercer año - Nivel Shen (Avanzado)

---

El **Nivel Shen**, correspondiente al tercer año de formación, representa la etapa de **consolidación, refinamiento y profundización avanzada** de todo lo aprendido en los niveles anteriores, introduciendo al alumno en sistemas superiores y tradicionales de **Qigong alquímico y cultivo interno**.

# PLAN DE ESTUDIOS PARA LA FORMACIÓN

Una práctica equilibrada de Qigong requiere el desarrollo armónico de sus tres pilares fundamentales: **Jing (estructura y esencia), Qi (energía y respiración) y Shen (mente, conciencia y espíritu)**. En este nivel, el trabajo se orienta a integrar estas tres dimensiones en una práctica madura, estable y profundamente consciente.

A medida que el movimiento y la respiración se unifican, la **mente pasa a desempeñar un papel central como elemento rector de la práctica**. El desarrollo de esta capacidad –en la que la intención guía, regula y dirige el proceso interno– constituye uno de los objetivos fundamentales de este último año y uno de los aspectos más avanzados dentro del entrenamiento en Qigong.

El programa introduce al alumno en prácticas de **meditación sentada y cultivo interior**, así como en técnicas orientadas a la **depuración física y emocional**, incluyendo protocolos tradicionales de desintoxicación, ayuno y fundamentos de formulación medicinal dentro del contexto taoísta. Paralelamente, se profundiza en aspectos relacionados con el **taoísmo ceremonial y las prácticas rituales tradicionales**.

## Prácticas avanzadas

La práctica correspondiente a este nivel incluye el estudio y entrenamiento de los siguientes métodos:

- **Yi Nian Gong**: trabajo de conducción mediante la intención
- **Wu Liu Daochi**: sistema Longmen de nutrición interna y respiración
- **Wudang Neidan**: sistema interno de cultivo alquímico
- **Qi Wu Li**: estudio de las leyes innatas del Qi
- **Qi San Fa**: proyecciones y aplicaciones avanzadas de la energía
- **Aplicación de Yi Nian Gong** en los sistemas trabajados en niveles anteriores
- **Retiros de detoxificación y cultivo interno**
- **Práctica ceremonial y rituales taoístas**

# REQUISITOS

## Número de alumnos

Con el fin de garantizar la viabilidad del programa formativo, el curso requerirá un **mínimo de diez (10) alumnos matriculados para su puesta en marcha.**

Asimismo, y con el objetivo de preservar la **calidad de la enseñanza, el acompañamiento personalizado y el adecuado seguimiento del aprendizaje,** el número máximo de plazas por promoción será de **treinta (30) alumnos.**

## Perfil de alumnado y requisitos de acceso

Esta formación está dirigida a personas con interés en el estudio y la práctica del Qigong, con una **edad orientativa comprendida entre los 18 y los 69 años.**

De manera excepcional, podrán admitirse alumnos **a partir de los 15 años,** siempre que presenten la correspondiente **autorización paterna o materna** junto con la solicitud de inscripción. Dicha autorización podrá solicitarse a través del correo electrónico facilitado por la organización ([escuelajuanjoestrella@gmail.com](mailto:escuelajuanjoestrella@gmail.com)).

La formación está abierta a **todas las personas,** sin distinción de género, que deseen implicarse en un proceso de aprendizaje serio y comprometido.

Más allá de los requisitos formales, se considera fundamental que el alumnado reúna una **actitud positiva, disposición al aprendizaje y un comportamiento respetuoso,** así como la voluntad de integrarse en un sistema de enseñanza tradicional basado en valores como el **respeto, la paciencia, la perseverancia y la convivencia armónica.**

Con el propósito de facilitar el seguimiento académico y la adaptación a las circunstancias personales de cada estudiante, la A.E.Q.D. dispone de un **sistema de recuperación de faltas de asistencia,** tanto justificadas como no justificadas, mediante actividades formativas complementarias y seminarios específicos.

# REQUISITOS y CALENDARIO

Asimismo, existe la posibilidad de homologar o convalidar determinadas asignaturas o contenidos previamente cursados, incluso cuando hayan sido realizados fuera del marco formativo de la A.E.Q.D. Para ello, será necesario solicitar la correspondiente evaluación y superar un proceso de verificación académica que permita acreditar el nivel requerido.

## Calendario del Programa

### Nivel I - inicio 19 de septiembre 2026

19 y 20 septiembre de 2026	9 y 10 enero de 2027	8 y 9 mayo de 2027
17 y 18 octubre de 2026	6 y 7 febrero de 2027	5 y 6 junio de 2027
14 y 15 noviembre de 2026	6 y 7 marzo de 2027	3 y 4 julio de 2027
19 y 20 diciembre de 2026	3 y 4 abril de 2027	

Nivel II - por determinar

Nivel III - por determinar

## Organización académica y funcionamiento del programa

Los tres niveles formativos son independientes y progresivos, de manera que, una vez finalizado el primer nivel y superados los requisitos académicos correspondientes, el alumno podrá decidir libremente si desea continuar con el siguiente nivel o dar por concluida su formación en ese momento.

Si bien esta decisión corresponde exclusivamente al estudiante, desde la A.E.Q.D., como centro especializado en la formación integral de profesionales de Qigong, recomendamos la realización completa de los tres niveles, al considerar que el programa ha sido diseñado como un proceso progresivo y complementario de desarrollo.

# ORGANIZACIÓN

El calendario académico contempla un **periodo vacacional durante el mes de agosto**, integrándose dentro de la planificación anual de la formación.

La obtención de la titulación final correspondiente estará sujeta al cumplimiento de los requisitos académicos, formativos y evaluativos establecidos por la organización.

La formalización de la matrícula deberá ser gestionada directamente por el alumno a través de la organización, siendo **imprescindible la presentación del justificante de pago** para completar el proceso de inscripción.

Con el fin de garantizar el correcto desarrollo de la formación y el respeto al grupo, **no estará permitido abandonar el aula durante una sesión formativa sin causa debidamente justificada**, considerándose dicha situación conforme a la normativa interna del programa.

A lo largo de los tres años de formación se desarrollarán un total de **treinta y tres (33) seminarios**, programados con una periodicidad aproximada de **uno al mes**, generalmente durante fines de semana.

Cada seminario tendrá una duración estimada de entre **8 y 12 horas**, en función de los contenidos y necesidades pedagógicas de cada convocatoria.

La formación se impartirá **de manera presencial**, salvo en aquellas circunstancias excepcionales en las que, por razones normativas o de fuerza mayor, sea necesario trasladar temporalmente la actividad a formato online mediante plataformas de formación a distancia.

Como apoyo al aprendizaje, los alumnos **dispondrán de todo el material didáctico en formato digital PDF**. Se creará un grupo de whatsapp para plantear dudas relacionadas con las materias teóricas y prácticas impartidas. Esta herramienta supone un recurso especialmente valioso para aquellos estudiantes que residen fuera de la provincia o requieren un seguimiento adicional de su proceso formativo.

# TARIFAS

## 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)**

## Datos bancarios para el ingreso de matrícula

- **Entidad:** Bankinter
- **Titular:** Juan José Estrella Sánchez
- **IBAN:** ES96 0128 0796 1401 0005 8236
- **SWIFT / BIC:** BKBKESMMXXX
- **Concepto:** Nombre + Apellidos + Málaga 2026

## Tarifas por Nivel -

El importe de cada nivel podrá abonarse según la modalidad de pago elegida por el alumno:

**a) Pago anual - 1.693 € por nivel formativo (pago único)**

**b) Pago semestral - 1.776 € por nivel, fraccionados en dos pagos de 888 €**

- Primer pago al inicio del nivel
- Segundo pago a mitad del curso

**c) Pago mensual - 170 € por seminario (once seminarios por nivel)**

**d) Seminario online (en caso de normativa excepcional o fuerza mayor) - 150 €**

En la modalidad de pago mensual, los importes deberán abonarse **antes de la celebración de cada seminario.**

# NORMATIVA

## Asistencia externa (no inscritos en la formación completa)

Siempre que la disponibilidad de plazas y la planificación académica lo permitan, determinados seminarios podrán abrirse a participantes externos.

Las tarifas aplicables en estos casos serán las siguientes:

- Participantes externos: **200 €** por seminario
- Socios A.E.Q.D.: **170 €** por seminario

## 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.

## Penalizaciones y bajas voluntarias

Las presentes condiciones regulan las situaciones derivadas de la **interrupción voluntaria de la formación por parte del alumno**, así como determinados supuestos relacionados con la recuperación académica y el cumplimiento de la normativa interna del programa.

**Modalidad de pago anual (pago íntegro):** En caso de baja voluntaria, **no se realizará devolución del importe abonado**, salvo en circunstancias excepcionales debidamente valoradas por la organización. En estos casos, se aplicará una penalización equivalente al importe correspondiente a cinco seminarios, procediéndose al reembolso de la cantidad restante, si correspondiera.

# PENALIZACIONES y NORMATIVA

**Modalidad de pago semestral:** En caso de baja voluntaria, **no se realizará devolución del importe abonado**, salvo en situaciones excepcionales debidamente justificadas y aprobadas por la organización. En tales supuestos, se aplicará una penalización equivalente al importe correspondiente a tres seminarios, devolviéndose el importe restante, si procediera.

**Modalidad de pago mensual:** En esta modalidad, el alumno podrá interrumpir su participación sin penalización adicional, quedando obligado únicamente al abono de los seminarios ya realizados o comprometidos según la normativa vigente.

**Recuperación de seminarios:** La recuperación de seminarios no asistidos, ya sea por causa justificada o no justificada, podrá realizarse conforme al sistema académico establecido por la A.E.Q.D., aplicándose un coste adicional de **200 €** por seminario recuperado.

**Abandono voluntario o expulsión:** En caso de abandono voluntario de la formación o de expulsión por incumplimiento grave de la normativa interna, **no se emitirá certificación académica correspondiente al nivel no finalizado**, quedando condicionado cualquier reconocimiento formativo al cumplimiento de los requisitos establecidos por la organización.

## Antes, durante y después del programa

### Antes del inicio de la formación

Antes de formalizar su matrícula, se recomienda que cada alumno valore cuidadosamente la **modalidad de inscripción más adecuada a sus objetivos, disponibilidad y nivel de compromiso**, con el fin de favorecer una experiencia formativa coherente y satisfactoria.

# NORMATIVA

La dirección recuerda la importancia de respetar los **plazos de inscripción establecidos para cada convocatoria**, que habitualmente se cierran el día previo al inicio del curso, salvo indicación expresa de la organización.

## Durante el desarrollo de la formación

Durante el programa, los alumnos deberán respetar el **reglamento interno, la metodología de enseñanza y las normas de convivencia** asumidas en el momento de su inscripción.

Se espera del alumnado una actitud basada en el **respeto, la implicación, la responsabilidad y la disposición al aprendizaje**, así como un compromiso activo con su proceso de entrenamiento y desarrollo personal.

La dirección se reserva el derecho de adoptar las medidas disciplinarias oportunas, incluyendo la **suspensión o expulsión del programa**, en aquellos casos en los que se produzcan incumplimientos reiterados de la normativa o conductas que afecten negativamente al clima formativo, al profesorado o al resto de compañeros.

## Finalización y reconocimiento académico

Al término de los tres niveles, aquellos alumnos que hayan **superado satisfactoriamente las evaluaciones y requisitos académicos correspondientes** recibirán un diploma privado acreditativo de formación, emitido por la organización.

Asimismo, los alumnos que destaquen por su **rendimiento, compromiso y excelencia formativa** podrán ser reconocidos por la A.E.Q.D. e invitados a participar en proyectos específicos vinculados al estudio, la investigación y el desarrollo de la asociación.

# NORMATIVA

Entre otras posibilidades, estos alumnos podrán acceder a:

- Colaboración en actividades de estudio e investigación
- Participación auxiliar en clases y actividades formativas
- Prioridad en la bolsa de trabajo de la A.E.Q.D.
- Incorporación a futuros equipos docentes o claustros de profesores
- Participación en mesas de jueces para competiciones nacionales e internacionales
- Acceso a determinadas oportunidades y programas de desarrollo reservados por la organización

Este reconocimiento estará siempre sujeto a la valoración académica, ética y profesional realizada por la dirección dentro de sus criterios internos de excelencia.

## Evaluación final

La evaluación académica de cada nivel será realizada por un **Tribunal de Grados**, compuesto por un mínimo de **tres (3) profesores especialistas en la materia**, quienes valorarán al alumno mediante un **examen final presencial de carácter teórico y práctico**.

Para la calificación final de cada nivel se tendrán en cuenta:

- Los resultados obtenidos en los controles trimestrales
- La evaluación del examen final anual
- La asistencia y participación durante el curso
- La actitud, implicación e interés mostrados a lo largo del programa

## Sistema de evaluación

Las materias específicas contarán con **evaluaciones trimestrales obligatorias**. Las asignaturas de apoyo podrán ser evaluadas, total o parcialmente, según el criterio del Tribunal, tanto en los controles periódicos como en el examen final anual.

# NORMATIVA

Asimismo, para la **evaluación global de los tres niveles**, será obligatoria la presentación de un trabajo escrito de carácter investigativo, cuya valoración contribuirá a la calificación final del programa.

## Criterios complementarios de valoración

En la evaluación final no solo se valorará el cumplimiento técnico y académico del programa, sino también aspectos relacionados con:

- La asistencia regular
- El compromiso con la formación
- El interés mostrado durante el proceso de aprendizaje
- La actitud y el espíritu de trabajo

Esta valoración quedará reflejada en el expediente como «Actitud».

## Recuperación y acceso entre niveles

En caso de no superar un nivel, el alumno tendrá la posibilidad de presentarse a un **examen de recuperación**, que se realizará antes del inicio del siguiente nivel académico.

No será posible acceder al nivel siguiente sin haber superado previamente el nivel anterior.

## Tutorías y seguimiento académico

Las tutorías y el acompañamiento académico se realizarán exclusivamente:

- De forma presencial en el centro docente
- A través del aula virtual privada habilitada por la organización

Los canales de seguimiento online podrán incluir plataformas de comunicación y videoconferencia según las herramientas docentes disponibles en cada convocatoria.

# INFORMACIÓN ACADÉMICA

La A.E.Q.D. (Asociación Española de Qigong Deportivo) desarrolla su actividad formativa en colaboración y vinculación con distintas entidades relacionadas con el estudio, la práctica y la investigación del Qigong y las disciplinas bioenergéticas, tanto a nivel nacional como internacional.

Entre estas destacan entidades como la E.S.Q.A. (European Sports Qigong Association) y otras organizaciones vinculadas al ámbito del desarrollo, investigación y promoción de disciplinas deportivas y bioenergéticas.

Los profesionales formados dentro de este programa reciben una titulación privada emitida por la organización, conforme a los criterios académicos y formativos establecidos por la A.E.Q.D.

## Reconocimiento y ámbito de la formación

La formación impartida cuenta con el respaldo y la colaboración de distintas entidades y organizaciones vinculadas al ámbito del Qigong, el taoísmo, la formación deportiva y el desarrollo de prácticas tradicionales.

### Entidades nacionales

- Ministerio del Interior
- Wudang Spanish Branch
- Asociación de Taoísmo de Canarias

### Entidades internacionales

- Institute Qi Lab (Eslovenia)
- World Taijiquan Federation (Taiwán)
- Wudang Taoist Traditional Kungfu Academy (China)
- Programas Erasmus Sport+ (Bruselas)

# INFORMACIÓN ACADÉMICA

## Titulación

Al finalizar cada nivel, el alumno que haya superado satisfactoriamente los requisitos académicos recibirá la correspondiente **certificación de calidad fechada**.

Las titulaciones emitidas por la A.E.Q.D. se expiden en tres idiomas:

- Español
- Inglés
- Chino

Estas acreditaciones certifican la formación recibida dentro del programa y podrán ser utilizadas por su titular en el marco de su desarrollo profesional, de acuerdo con la normativa vigente y el ámbito competencial correspondiente en cada país o institución.

Importante: la capacidad para ejercer profesionalmente o impartir enseñanza en centros públicos o privados estará siempre sujeta a la legislación, requisitos administrativos y normativa aplicable en cada territorio.

## Listado de Profesores

**Juanjo Estrella** - Director.

Asignaturas: Qigong, Medicina Tradicional China y Metodología de la enseñanza.

**Ángela Roa** - Jefa de Estudios.

Asignaturas: Qigong, Anatomofisiología y Primeros Auxilios.

**Mario Simón** - Profesor.

Asignaturas: Qigong y Biomecánica.



# PROGRAMA

## NIVEL I - Fase Física (Entrenamiento del JING)

	Técnica	Teoría	Imparte
Seminario 1	TONG SHEN GONG	Origen del Qigong	Juanjo Estrella
Seminario 2	FANG SONG GONG	Jing Luo MTC	Juanjo Estrella
Seminario 3	JIN MAI GONG (I)	Teoría Yin Yang	Juanjo Estrella
Seminario 4	JIN MAI GONG (II)	Tres Tesoros MTC	Juanjo Estrella
Seminario 5	BA DUAN JIN	Cuatro Pilares MTC	Juanjo Estrella
Seminario 6	Anatomía y Primeros Auxilios		Ángela Roa
Seminario 7	WUXING BAGUA (I)	Cinco Elementos MTC	Juanjo Estrella
Seminario 8	WUXING BAGUA (II)	Vasos Ren y Du Mai	Juanjo Estrella
Seminario 9	Metodología de la Enseñanza y Nutrición taoísta		Juanjo Estrella
Seminario 10	WUDANG WUXING GONG	Etiología	Juanjo Estrella
Seminario 11	EXAMEN FINAL NIVEL I		Claustro

El nivel formativo se fundamenta en métodos, técnicas y sistemas de Qigong ampliamente estudiados y desarrollados en el ámbito académico, rehabilitador y sanitario, tanto en China como en otros países, integrando una enseñanza estructurada que combina tradición, conocimiento técnico y aplicación práctica.

A través de esta metodología, el alumno desarrolla de forma progresiva una comprensión profunda de los principios bioenergéticos del Qigong, aprendiendo a percibir, regular y optimizar la dinámica del Qi como parte de un proceso de entrenamiento orientado al equilibrio físico, energético y emocional. Todo ello convierte este nivel en una experiencia de aprendizaje transformadora, capaz de aportar herramientas reales para el desarrollo personal, la salud y la futura práctica profesional.

# PROGRAMA

## NIVEL II - Fase Energética (Entrenamiento del Qi)

	Técnica	Teoría	Imparte
Seminario 1	ZHAN ZHUANG (I y II)	Vasos Extraordinarios	Juanjo Estrella
Seminario 2	YAO ZI GONG	Teoría Zhang-Fu	Juanjo Estrella
Seminario 3	WUDANG QIGONG (I)	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 4	WUDANG QIGONG (II)	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 5	BA MAI ZHANG GONG (I)	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 6	BA MAI ZHANG GONG (II)	Proyección Personal	Juanjo Estrella
Seminario 7	LIU ZI JUE	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 8	QI XING GONG	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 9	WUDANG YANG SHEN GONG	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 10	REPASO NIVELES I y II		Juanjo Estrella
Seminario 11	EXAMEN FINAL NIVEL II		Claustro

Durante este nivel, la formación profundiza de manera más específica en el trabajo energético, incorporando sistemas de práctica menos orientados al esfuerzo físico y más enfocados al desarrollo, regulación y refinamiento del Qi. Este proceso se complementa con un estudio más avanzado y aplicado de los principios de diagnosis y sintomatología propios de la Medicina Tradicional China, integrados dentro de la práctica del Qigong, permitiendo al alumno ampliar su comprensión y capacidad de aplicación dentro de un enfoque más profundo y especializado.

# PROGRAMA

## NIVEL III - Fase Psico-Emocional (Entrenamiento del SHEN)

	Técnica	Teoría	Imparte
Seminario 1	XIAN HOU LIU MEN (I)	Alquimia Taoísta	Juanjo Estrella
Seminario 2	YI NIAN GONG	Intención y teorías	Juanjo Estrella
Seminario 3	DETOX - Repaso Niveles I y II		Juanjo Estrella
Seminario 4	XIAN HOU LIU MEN (II)	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 5	QI SAN FA - QI WU LI	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 6	DETOX - Repaso Niveles I y II		Juanjo Estrella
Seminario 7	XIAO ZHOU TIAN	Diagnóstico MTC	Juanjo Estrella
Seminario 8	SHUI MEN GONG	Biotipos MTC	Juanjo Estrella
Seminario 9	DETOX - Repaso Niveles I y II		Juanjo Estrella
Seminario 10	RETIRO DETOX - BIGU Avanzado		Juanjo Estrella
Seminario 11	EXAMEN FINAL NIVEL III		Claustro

En este tercer nivel, el alumno se adentra en uno de los aspectos más profundos y reservados del Qigong Taoísta: los principios y procesos alquímicos tradicionales orientados al cultivo de la longevidad, la vitalidad y el refinamiento interno del organismo.

A través de estos métodos avanzados, se estudian mecanismos de transformación energética y de regulación interna que, según la tradición taoísta, están vinculados al equilibrio metabólico, la optimización funcional del cuerpo y el fortalecimiento del potencial vital.

La formación sigue la línea oficial de alquimia interna de la tradición San Feng Pai de Wudang, permitiendo al alumno acceder a un conocimiento de alto nivel dentro de una de las vertientes más profundas, avanzadas y tradicionales del Qigong.

# GLOSARIO DE SISTEMAS

## NIVEL I

TONG SHEN GONG 通身功	“Trabajo de conciencia y armonización corporal”
FANG SONG GONG 放松功	“Método de relajación y liberación corporal”
JIN MAI GONG 经脉功	“Método de estiramiento de los canales energéticos”
BA DUAN JIN 八段锦	“Los Ocho Brocados”
WUXING BAGUA 五行八卦	“Cinco Elementos y los Ocho Trigramas”
WUDANG WUXING GONG 五行功	“Cinco Elementos de la tradición Wudang”

## NIVEL II

ZHAN ZHUANG 站桩	“Mantenerse como un pilar”
YAO ZI GONG 药子功	“Método de fortalecimiento renal”
WUDANG QIGONG 武当气功	“Ejercicios de Wudang para la Salud”
BA MAI ZHANG GONG 八脉掌功	“Trabajo de bastón para Vasos Extraordinarios”
LIU ZI JUE 六字诀	“Seis sonidos curativos”
QI XING GONG 齐兴功	“Método para regulación psico-emocional”
YANG SHEN GONG 养生功	“Sistema taoísta de cultivo vital”

## NIVEL III

XIAN HOU LIU MEN 先后六门	“Método de las seis puertas de progresión interna”
YI NIAN GONG 意念功	“Método de dirección de la intención”
QI WU LI 气物理	“Propiedades físicas del Qi”
QI SAN FA 气散法	“Método para proyecciones de energía”
XIAO ZHOU TIAN 小周天	“Pequeña Revolución Celestial”
SHUI MEN GONG 睡门功	“Método de la puerta del sueño”

# OBJETIVOS GENERALES

La formación desarrollada por la A.E.Q.D. (Asociación Española de Qigong Deportivo) ha sido diseñada con el objetivo de ofrecer al alumno una preparación integral, estructurada y progresiva en las diferentes vertientes del Qigong, combinando el desarrollo personal, el conocimiento técnico y la futura proyección profesional.

Entre sus objetivos generales destacan:

- La introducción y comprensión de los métodos, sistemas y fundamentos teóricos esenciales de los diferentes estilos de Qigong incluidos en el programa.
- La asimilación práctica de las secuencias, tablas de ejercicios y estructuras técnicas, incluyendo, cuando el método lo requiere, el desarrollo de la coordinación rítmica y expresiva asociada a la práctica.
- La adquisición de una metodología pedagógica básica y estructurada, orientada a capacitar al alumno no solo en la práctica, sino también en la futura transmisión de los conocimientos adquiridos.

## Desarrollo personal y transformación interna

En el plano personal, esta formación tiene como objetivo principal ofrecer al alumno un acercamiento profundo a los mecanismos de la vida según la tradición china y taoísta, facilitando una comprensión más amplia del cuerpo, la energía y la mente como un sistema integrado.

A través de este proceso, el estudiante trabaja progresivamente en el desarrollo de sus capacidades físicas, energéticas y de percepción interna, fortaleciendo aspectos como el equilibrio, la vitalidad, la regulación emocional, la conciencia corporal y el cultivo de su potencial interno.

Más allá de una simple formación técnica, este programa propone una experiencia de transformación y crecimiento personal, basada en principios tradicionales que han sido cultivados durante siglos.

# OBJETIVOS GENERALES

## Formación profesional y capacitación docente

En el ámbito profesional, el programa proporciona una base sólida de conocimientos teóricos, técnicos y pedagógicos, permitiendo al alumno desarrollar las competencias necesarias tanto para su práctica personal como para la futura enseñanza del Qigong y sus distintas vertientes, en caso de que esa sea su orientación profesional.

Cada participante que complete satisfactoriamente su proceso formativo recibirá un Diploma privado de fin de estudios, certificación y calificación, emitido dentro del marco académico de la European Sports Qigong Association.

## Una herramienta de alto valor para terapeutas y profesionales del bienestar

Para terapeutas, profesionales de la salud, entrenadores y especialistas del ámbito del bienestar, esta formación representa una herramienta complementaria de gran valor, aportando métodos y recursos prácticos que pueden enriquecer significativamente su actividad profesional.

El Qigong ofrece sistemas accesibles, eficaces y aplicables que permiten al profesional acompañar a sus clientes en procesos de regulación, autocuidado y entrenamiento energético, facilitando además que estas prácticas puedan ser integradas por el propio usuario en su vida diaria como complemento a otros enfoques terapéuticos o de desarrollo personal.

## Una base sólida para el estudio de la bioenergética y la Medicina Tradicional China

Para quienes deseen iniciar un camino más profundo dentro del estudio del Qigong, la bioenergética o las disciplinas energéticas aplicadas, esta formación ofrece una intensa aproximación a las bases y principios esenciales de la Medicina Tradicional China, siempre desde el enfoque práctico y funcional que el Qigong aporta. El alumno adquiere así herramientas, conceptos y claves fundamentales para comprender el trabajo energético, la regulación interna y los principios básicos de la terapia bioenergética.