

FORMACIÓN
100% ONLINE

RESPIRACIÓN
气功呼吸技巧 **QIGONG**



ESCUELAJUANJOESTRELLA@GMAIL.COM



INICIO
19
SEPTIEMBRE
2026



E.S.Q.A.

European Sports Qigong Association

A.E.Q.D.[®]

(Asociación Europea de Qigong Deportivo)

PRESENTACIÓN

El Arte de Respirar

Respiramos desde el instante en que llegamos al mundo y continuamos haciéndolo, de forma ininterrumpida, durante toda nuestra vida. Sin embargo, a pesar de ser una de las funciones más importantes y esenciales para nuestra existencia, **pocas personas han aprendido realmente a respirar.**

La mayoría de nosotros respiramos de manera automática, superficial e inconsciente. Las exigencias de la vida moderna, el estrés continuo, las preocupaciones, las tensiones acumuladas y los hábitos adquiridos a lo largo de los años modifican progresivamente nuestros patrones respiratorios. Como consecuencia, **el organismo recibe menos oxígeno del que necesita**, el sistema nervioso permanece en estado de alerta permanente y la mente se vuelve cada vez más agitada e inestable.

Lo que muchas personas desconocen es que la respiración **constituye uno de los puentes más poderosos entre el cuerpo y la mente.** Es la única función vital que ocurre de manera automática y que, al mismo tiempo, puede ser regulada conscientemente. Gracias a esta característica única, **la respiración se convierte en una herramienta extraordinaria** para influir sobre nuestro estado físico, energético, mental y emocional.

Cada emoción posee una respiración asociada. Cuando sentimos miedo, la respiración se vuelve rápida y entrecortada. Cuando estamos enfadados, se vuelve intensa y forzada. Cuando experimentamos ansiedad, suele ascender hacia la parte superior del pecho. Por el contrario, cuando nos sentimos tranquilos, seguros y equilibrados, la respiración se vuelve profunda, lenta y armoniosa.

Lo interesante es que esta relación funciona en ambos sentidos. Así como nuestras emociones modifican la respiración, **también podemos utilizar la respiración para modificar nuestros estados emocionales.**

PRESENTACIÓN

Por ello, aprender a respirar correctamente no es simplemente una cuestión de bienestar físico. Es una **habilidad fundamental para desarrollar una mayor estabilidad emocional**, una mejor capacidad de concentración, una mayor claridad mental y una relación más consciente con uno mismo.

Las antiguas tradiciones orientales **comprendieron este principio hace miles de años**. Dentro del Qigong, la respiración ocupa un lugar central porque constituye el mecanismo a través del cual el practicante aprende a regular su energía interna, armonizar sus funciones corporales y desarrollar un estado de calma y presencia consciente.

Para la tradición china, **la respiración no es únicamente un intercambio de gases**. Es el vehículo a través del cual el Qi (energía) se moviliza, se regula y se integra en el organismo. Una respiración adecuada favorece la circulación energética, mejora el funcionamiento de los órganos internos, fortalece el sistema nervioso y **contribuye al mantenimiento de la salud física y emocional**.

Con el paso del tiempo, los maestros de Qigong **desarrollaron numerosos métodos respiratorios** destinados a objetivos específicos: aumentar la vitalidad, mejorar la concentración, fortalecer la energía interna, inducir estados de relajación profunda, favorecer la concentración, regular las emociones o potenciar determinados procesos bioquímicos y metabólicos.

Cada una de estas técnicas constituye una herramienta concreta para responder a necesidades diferentes. Algunas permiten recuperar energía cuando existe agotamiento. Otras ayudan a liberar tensiones acumuladas. Algunas favorecen la estabilidad mental. Otras profundizan la sensibilidad corporal y energética. **Juntas forman un auténtico sistema de entrenamiento respiratorio** capaz de transformar profundamente la forma en que vivimos, sentimos y nos relacionamos con nosotros mismos.

PRESENTACIÓN

Sin embargo, en la actualidad, **gran parte de este conocimiento permanece disperso o se transmite de forma incompleta**. Muchas personas conocen ejercicios aislados, pero pocas tienen acceso a una formación estructurada que les permita comprender cómo funciona realmente la respiración y cómo utilizarla de forma práctica y eficaz en su vida cotidiana y en los entrenamientos.

Con este propósito nace este curso online.

A lo largo de sus diferentes módulos tendrás la oportunidad de descubrir y practicar **19 técnicas respiratorias procedentes de la tradición del Qigong**, junto con los principios teóricos que las sustentan y las aplicaciones específicas de cada una de ellas.

No se trata únicamente de aprender ejercicios. **Se trata de comprender la respiración desde una perspectiva completamente nueva**. Aprenderás a reconocer tus propios patrones respiratorios, a corregir hábitos que limitan tu bienestar, a utilizar la respiración como herramienta de regulación emocional y a incorporar técnicas específicas para fortalecer tu energía y mejorar tu calidad de vida.

Cada lección ha sido diseñada para que puedas avanzar de forma progresiva, integrando los conocimientos de manera práctica y accesible, independientemente de tu experiencia previa.

Si alguna vez has sentido que el estrés domina tu día a día, si deseas disponer de herramientas reales para gestionar tus emociones, **si buscas aumentar tu vitalidad o simplemente quieres descubrir uno de los secretos mejor guardados de las artes internas chinas**, este curso puede marcar un antes y un después en tu forma de respirar, sentir y vivir.

PRESENTACIÓN

Porque aprender a respirar correctamente no es solamente aprender una técnica.

Es recuperar una capacidad natural que tiene el poder de transformar tu salud, tu energía y tu bienestar desde el interior.

La respiración te acompaña desde el primer día de tu vida hasta el último. Quizá ha llegado el momento de descubrir todo lo que puede ofrecerte.

¿A quién puede beneficiar especialmente esta Formación?

- **Practicantes de Artes Marciales y Taijiquan**

En las artes marciales internas, la respiración constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo de la estructura corporal, la coordinación, la potencia interna y la estabilidad mental. Sin embargo, muchos practicantes dedican años al entrenamiento técnico sin haber recibido una formación específica y sistemática sobre los distintos métodos respiratorios tradicionales.

Esta formación permite comprender cómo la respiración influye en la generación y conducción de la energía, en la conexión entre movimiento e intención, y en la capacidad de mantener estados de relajación activa durante la práctica. El conocimiento de diferentes técnicas respiratorias aporta nuevas herramientas para profundizar en el Taijiquan, el Qigong y otras artes internas, enriqueciendo significativamente la calidad del entrenamiento.

- **Terapeutas y Profesionales del Bienestar**

Quienes trabajan acompañando procesos de salud física, emocional o energética saben que la respiración desempeña un papel decisivo en el equilibrio general de la persona.

PRESENTACIÓN

Conocer distintas técnicas respiratorias **permite ampliar la comprensión de los mecanismos de regulación fisiológica** y desarrollar recursos complementarios que pueden incorporarse dentro de contextos de acompañamiento, educación para la salud y promoción del bienestar.

Además de su aplicación profesional, estas herramientas **ofrecen al terapeuta un valioso sistema de autocuidado** que contribuye a preservar su propia estabilidad física y emocional frente a las exigencias de la práctica asistencial.

- **Acupuntores y Especialistas en Medicina Tradicional China**

Dentro de la Medicina Tradicional China, la relación entre respiración, energía y funcionamiento orgánico ocupa un lugar central. Sin embargo, no siempre existe la oportunidad de estudiar de forma específica los métodos respiratorios desarrollados históricamente por las artes energéticas chinas.

Esta formación **proporciona una visión práctica** que complementa la comprensión teórica de los mecanismos energéticos descritos por la medicina china. El estudio de la respiración desde la perspectiva del Qigong permite observar de forma directa cómo determinados patrones respiratorios **influyen sobre la dinámica energética del organismo** y sobre el estado funcional de los distintos sistemas corporales.

- **Artistas Escénicos (Actores, Cantantes, Músicos y Oradores)**

La respiración constituye una de las herramientas más importantes para cualquier profesional cuya actividad dependa de la expresión, la comunicación y la presencia escénica.

Un mayor dominio respiratorio favorece la proyección vocal, la resistencia durante la interpretación, la gestión de la tensión previa a una actuación y la capacidad de mantener la concentración bajo presión.

PRESENTACIÓN

Más allá del aspecto técnico, las técnicas respiratorias ayudan a desarrollar una presencia más sólida, una mayor conexión con el propio cuerpo y una expresión más auténtica, cualidades especialmente valiosas en disciplinas artísticas y creativas.

- **Personas Interesadas en la Gestión Emocional**

La respiración refleja constantemente nuestro estado interior. Cuando existe preocupación, estrés o inseguridad, los patrones respiratorios suelen alterarse de manera inmediata.

Aprender a reconocer y transformar estos patrones proporciona una vía directa para desarrollar una mayor estabilidad emocional. Las técnicas enseñadas en este curso permiten recuperar espacios de calma, reducir la reactividad ante situaciones difíciles y fortalecer la capacidad de responder de manera más consciente a los desafíos cotidianos.

Se trata de herramientas sencillas, accesibles y aplicables a la vida diaria, capaces de generar beneficios perceptibles desde las primeras etapas de práctica.

- **Profesores de Yoga, Qigong y Técnicas Corporales**

Los profesionales dedicados a la enseñanza del movimiento y la consciencia corporal encontrarán en este programa un valioso complemento para enriquecer sus conocimientos y ampliar sus recursos pedagógicos.

La formación ofrece una perspectiva especializada sobre la respiración dentro de la tradición china, aportando métodos poco conocidos en Occidente que pueden integrarse de manera coherente en diferentes contextos educativos y de desarrollo personal.

PRESENTACIÓN

El conocimiento de una mayor variedad de patrones respiratorios permite adaptar mejor las prácticas a las necesidades específicas de los alumnos y comprender con mayor profundidad la interacción entre cuerpo, energía y mente.

- **Profesionales Expuestos a Altos Niveles de Estrés**

Directivos, emprendedores, sanitarios, docentes, cuerpos de seguridad y otros profesionales sometidos a elevadas demandas mentales suelen experimentar una acumulación constante de tensión física y cognitiva.

Las técnicas respiratorias **constituyen una herramienta extraordinariamente eficaz** para mejorar la capacidad de recuperación, favorecer la claridad mental y desarrollar una mayor resiliencia frente a situaciones de presión continuada.

La práctica regular permite optimizar la gestión de la energía personal y afrontar las exigencias profesionales desde estados de mayor equilibrio y eficacia.

- **Personas Interesadas en el Desarrollo Personal y el Cultivo Interior**

Más allá de cualquier aplicación profesional, esta formación resulta especialmente valiosa para quienes sienten curiosidad por explorar su mundo interior y desarrollar una relación más consciente consigo mismos.

La respiración ha sido utilizada durante siglos por numerosas tradiciones como una vía de autoconocimiento y transformación. Comprender sus mecanismos y aprender a trabajar con ellos **abre la puerta a una experiencia más profunda de presencia, sensibilidad y conexión interna.**

Para muchas personas, este aprendizaje representa no solo una mejora de su bienestar, sino el inicio de un auténtico proceso de crecimiento personal.

METODOLOGÍA

Metodología de la Formación

La formación se desarrolla a lo largo de **cuatro (4) meses**, mediante un programa estructurado de aprendizaje progresivo que combina fundamentos teóricos y práctica guiada de las técnicas de respiración Qigong.

El curso se imparte en **modalidad online (ZOOM)**, con **una (1) sesión mensual de dos (2) horas de duración**, permitiendo a los participantes asimilar e integrar los contenidos de forma gradual entre cada encuentro. Esta metodología favorece la práctica personal continuada, elemento esencial para el desarrollo de una respiración consciente, eficiente y armoniosa.

A lo largo de las diferentes sesiones, el alumnado **aprenderá y perfeccionará técnicas respiratorias específicas del Qigong**, profundizando en sus principios energéticos y fisiológicos. Cada clase combina explicaciones teóricas, demostraciones prácticas y ejercicios experienciales que facilitan una comprensión integral de los métodos enseñados.

La secuencia formativa ha sido diseñada para que los participantes adquieran progresivamente mayor dominio, sensibilidad y capacidad de aplicación de las técnicas respiratorias, promoviendo una experiencia de aprendizaje sólida, práctica y transformadora.

Fundamentos y enfoque metodológico

El programa formativo **está basado en técnicas de respiración Qigong ampliamente utilizadas dentro de las disciplinas tradicionales chinas de cultivo de la salud**, así como en métodos de trabajo respiratorio estudiados y aplicados en ámbitos relacionados con el bienestar, la rehabilitación y el desarrollo personal. La formación integra los principios de la tradición del Qigong con una enseñanza clara, estructurada y orientada a la práctica.

METODOLOGÍA

- **Una Metodología Basada en la Experiencia y la Práctica Consciente**

El aprendizaje se fundamenta en la experimentación directa de las diferentes técnicas respiratorias, **permitiendo al alumno desarrollar progresivamente una mayor conciencia corporal, una respiración más eficiente y una mejor comprensión de la relación entre respiración, energía y estado mental.**

A través de la práctica continuada, los participantes aprenderán a utilizar la respiración como herramienta para favorecer la relajación, mejorar la gestión del estrés, optimizar la vitalidad y potenciar el equilibrio físico, energético y emocional.

- **Un Aprendizaje Progresivo y Accesible**

La estructura del curso ha sido diseñada para facilitar una evolución gradual en la comprensión y dominio de las técnicas de respiración Qigong. Cada sesión introduce nuevos contenidos y ejercicios que se integran sobre las bases adquiridas previamente, permitiendo avanzar de forma segura y coherente.

Los diferentes métodos respiratorios seleccionados para esta formación **han sido organizados siguiendo una progresión pedagógica** que va desde técnicas fundamentales de respiración consciente y regulación energética hasta prácticas de mayor profundidad y refinamiento, adaptadas al nivel y ritmo de aprendizaje de los participantes.

Esta metodología **favorece la consolidación de hábitos de práctica efectivos** y proporciona recursos que pueden incorporarse fácilmente tanto a la vida cotidiana como a otras disciplinas relacionadas con la salud, el movimiento consciente y el desarrollo personal.

METODOLOGÍA

Acompañamiento y seguimiento del aprendizaje

Aunque las sesiones se realizan en grupo, **el proceso formativo está orientado a favorecer una evolución adaptada a las características de cada participante**. Se reconoce que cada alumno parte de una experiencia previa, una condición física y unas necesidades diferentes, por lo que se promueve un aprendizaje respetuoso con los tiempos y capacidades individuales.

Durante el desarrollo del curso, **se ofrecen orientaciones y recomendaciones específicas** para facilitar la correcta ejecución de las prácticas respiratorias, permitiendo que cada participante ajuste los ejercicios a sus propias circunstancias y objetivos personales.

La propuesta formativa combina unos criterios de aprendizaje claramente definidos con un **enfoque flexible que favorece la progresión gradual**, priorizando la comprensión, la integración práctica y la constancia en el entrenamiento por encima de la mera ejecución técnica.

Con el fin de reforzar el proceso de aprendizaje entre sesiones, los alumnos dispondrán de un **grupo privado de apoyo de Whassap** que les permitirán repasar los contenidos trabajados, profundizar en los conceptos estudiados y mantener una práctica regular a lo largo de toda la formación.

Este modelo de acompañamiento busca crear un entorno de aprendizaje accesible, cercano y eficaz, en el que cada participante pueda desarrollar sus capacidades con confianza y seguridad.

PROGRAMA

Programa formativo

Este programa parte de una **concepción integral del Qigong como disciplina orientada al desarrollo global de la persona**. Su enfoque abarca tanto el trabajo corporal como la dimensión energética, la comprensión de sus fundamentos tradicionales y su aplicación en contextos contemporáneos vinculados a la salud, la conciencia corporal y el bienestar.

La formación está respaldada por la **Asociación Española de Qigong Deportivo (A.E.Q.D.)**, entidad vinculada de forma oficial a la **European Sports Qigong Association (E.S.Q.A.)**. Este marco institucional se sustenta en una trayectoria de trabajo metodológico y desarrollo técnico consolidado, orientado a la difusión y profesionalización del Qigong en Europa.

La formación está respaldada por la **Asociación Española de Qigong Deportivo (A.E.Q.D.)**, entidad vinculada de forma oficial a la **European Sports Qigong Association (E.S.Q.A.)**. Este marco institucional se sustenta en una trayectoria de trabajo metodológico y desarrollo técnico consolidado, orientado a la difusión y profesionalización del Qigong en Europa.

Metodología de las sesiones

La formación se imparte en **modalidad online** (mediante plataforma ZOOM), lo que permite acceder al contenido desde cualquier lugar, manteniendo al mismo tiempo una experiencia formativa estructurada y guiada en tiempo real. Las clases están diseñadas para ofrecer una interacción directa con el profesorado, favoreciendo una comprensión clara y progresiva de cada técnica.

PROGRAMA

- **Sesiones online mensuales**

El curso se desarrolla a través de **una (1) clase al mes**, con una **duración de dos (2) horas por sesión**. Este formato ha sido diseñado para facilitar la integración gradual de los contenidos, permitiendo que el alumno disponga de tiempo suficiente entre clases para practicar, asimilar y consolidar los ejercicios trabajados.

Cada encuentro constituye una unidad formativa completa, en la que se abordan de forma organizada los principios, técnicas y aplicaciones prácticas del Qigong respiratorio.

- **Horario**

Las clases se imparten **un sábado al mes de 18:00 a 20:00 horas**. Importante: horario español, os participantes de fuera de España deben adaptarlo a su franja horaria.

- **Calendario**

19 de Septiembre 2026

17 de Octubre 2026

14 de Noviembre 2026

19 de Diciembre 2026

- **Material audiovisual de apoyo**

Para complementar el aprendizaje **una vez finalizado el curso y previo pago**, se proporcionarán vídeos explicativos y demostrativos que guían la correcta ejecución de los ejercicios. Estos recursos permiten al alumno revisar las técnicas tantas veces como sea necesario, favoreciendo una práctica más precisa, segura y autónoma entre sesiones.

PROGRAMA

El material está diseñado para **acompañar el proceso posterior al aprendizaje**, reforzando lo trabajado durante los cuatro meses y facilitando la continuidad de la práctica personal.

- **Participación activa del profesorado**

Durante las sesiones online, el profesor **participa de manera directa en la realización de todas las técnicas propuestas**. Esta implicación permite al alumno observar en tiempo real la correcta ejecución de los ejercicios, así como comprender matices importantes relacionados con la respiración, el ritmo y la intención energética de la práctica.

Este acompañamiento continuo **aporta un valor añadido al proceso formativo**, ya que combina la explicación teórica con la demostración práctica simultánea.

- **Espacio de resolución de dudas**

Al final de cada clase se establece **un turno específico de preguntas**, destinado a resolver dudas y aclarar aspectos técnicos o conceptuales. Este espacio favorece la comunicación directa con el profesorado y contribuye a consolidar los contenidos trabajados durante la sesión.

Además, permite ajustar la práctica a las **necesidades individuales de los participantes**, enriqueciendo la experiencia de aprendizaje

PLAN de ESTUDIOS

Contenidos del Curso

El programa de contenidos se estructura de forma mensual (cuatro módulos), organizando el aprendizaje en bloques temáticos progresivos que permiten una asimilación clara y ordenada de las técnicas de respiración Qigong. Cada mes se aborda un conjunto específico de conceptos y prácticas, cuidadosamente seleccionados para facilitar la comprensión y la integración del trabajo respiratorio, favoreciendo una evolución continua a lo largo de toda la formación.

- **Módulo I - Septiembre**

En esta primera sesión se establecen los fundamentos esenciales del trabajo respiratorio dentro del Qigong, introduciendo los principios energéticos que sustentan la práctica. A partir de esta base, se inicia el aprendizaje de las técnicas de respiración de nivel básico, orientadas a desarrollar una correcta toma de conciencia del proceso respiratorio, así como a construir una estructura sólida para la práctica progresiva del resto del programa. Técnicas:

- Respiración Clavicular
- Respiración Torácica
- Respiración Trifásica
- Respiración de Fuella
- Respiración Abdominal
- Respiración Mixta

- **Módulo II - Octubre**

Partiendo de los fundamentos establecidos en la primera sesión, en este segundo encuentro se completa el bloque de respiraciones básicas, consolidando la técnica y la estabilidad del trabajo respiratorio.

PLAN de ESTUDIOS

A continuación, se introduce el ciclo de técnicas de respiración de nivel intermedio, orientadas a profundizar en su impacto sobre la circulación de la energía orgánica y la sangre, ampliando la comprensión de la relación entre respiración, vitalidad y regulación interna. Técnicas:

- Respiración Energizante
- Respiración Detoxificante
- Respiración de Vibracional
- Respiración Inversa
- Retención del Aliento Yin
- Retención del Aliento Yang

- **Módulo III - Noviembre**

En esta fase del programa se presupone la correcta asimilación y dominio de las técnicas trabajadas en los módulos anteriores, lo que permite avanzar hacia contenidos de mayor profundidad.

Durante esta sesión se inicia el estudio de las técnicas de respiración avanzadas, caracterizadas por un mayor nivel de precisión, control y exigencia. Estas prácticas están orientadas a ampliar la capacidad de regulación interna y a explorar efectos más intensos sobre el organismo, consolidando así la evolución del trabajo respiratorio dentro del sistema de Qigong. Técnicas:

- Respiración Cuadrada
- Respiración Fraccionada Yin
- Respiración Fraccionada Yang
- Respiración Completa
- Retención de Fuego Orgánico
- Retención Real Taoísta

PLAN de ESTUDIOS

- **Módulo IV - Diciembre**

En esta última sesión se incorporan recursos complementarios orientados a optimizar la adaptación del cuerpo ante posibles dificultades en la práctica respiratoria, aportando herramientas prácticas de ajuste y regulación.

Asimismo, se profundiza en la comprensión global del funcionamiento energético del organismo, integrando los procesos trabajados a lo largo del curso. Esta sesión permite conectar las distintas técnicas vistas con una visión más amplia y coherente del sistema de respiración en Qigong, consolidando así el aprendizaje realizado durante la formación. Anexos:

- Respiración Compresiva (Bigu)
- Respiración Embrionaria
- Retenciones largas
- Degluciones
- Desbloqueo Diafragmático
- Limpieza Nasal
- Predominio Nasal
- Test Respiratorio

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 Técnicas de Respiración Qigong **está dirigida a personas interesadas en el desarrollo de la respiración consciente como herramienta de equilibrio físico, energético y mental**, independientemente de su experiencia previa en la disciplina.

El programa está orientado a un público adulto, con una **edad recomendada entre los 18 y los 69 años**. De forma excepcional, podrán valorarse solicitudes de participantes a partir de los 15 años, siempre que cuenten con la correspondiente autorización paterna o materna.

El curso está abierto a cualquier persona, **sin distinción de género**, que sienta un interés real por iniciar o profundizar en un proceso de aprendizaje estructurado y progresivo, basado en la práctica de la respiración como vía de regulación y desarrollo personal.

Más allá de los criterios formales de acceso, se considera fundamental que el alumno mantenga una **actitud de compromiso, constancia y apertura al aprendizaje**. La naturaleza de este tipo de trabajo requiere una implicación activa, así como una disposición a la práctica regular y a la observación consciente del propio proceso

REQUISITOS y TARIFAS

La formación está diseñada como un sistema guiado en el que cada participante puede avanzar de manera progresiva, respetando su propio ritmo dentro de una estructura pedagógica clara. Con el objetivo de favorecer la continuidad del aprendizaje, el programa incluye recursos de apoyo y materiales complementarios que facilitan la revisión y consolidación de los contenidos trabajados, asegurando una evolución coherente a lo largo de todo el proceso formativo.

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

Tarifa

El curso tiene dos modalidades de abono:

- Integral
- Mensualidad

Abono Integral - 540 € (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.

REQUISITOS

Ingreso Matrícula

- **Entidad:** Bankinter
- **Titular:** Juan José Estrella Sánchez
- **IBAN:** ES96 0128 0796 1401 0005 8236
- **SWIFT / BIC:** BKBKESMMXXX
- **Concepto:** Nombre + Apellidos + TRQ26

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.

Desarrollo de la formación y compromiso del alumnado

Durante el desarrollo del curso, los participantes se comprometen a respetar la estructura metodológica, la planificación de las sesiones y las normas de funcionamiento establecidas al inicio de la formación.

Se espera del alumnado una actitud basada en la responsabilidad, la constancia y el respeto hacia el proceso de enseñanza, así como una implicación activa en la práctica personal. La evolución en el trabajo de respiración Qigong requiere una participación consciente, una práctica regular entre sesiones y una disposición abierta a la integración progresiva de los contenidos.

El correcto desarrollo del curso depende en gran medida del compromiso individual, así como del respeto hacia el grupo y el entorno de aprendizaje compartido, favoreciendo así un clima adecuado para la práctica y la concentración.

REQUISITOS

La dirección de la formación se reserva el derecho de adoptar las medidas que considere oportunas para garantizar el buen funcionamiento del curso y la calidad del proceso formativo. Estas medidas podrán incluir, en casos justificados, la revisión de la participación o la suspensión temporal o definitiva de la misma, especialmente cuando se produzcan incumplimientos reiterados de las normas establecidas o conductas que afecten negativamente al desarrollo de las sesiones, al trabajo del profesorado o al equilibrio del grupo.

Finalización y reconocimiento académico

Al finalizar la formación, aquellos participantes que hayan completado satisfactoriamente el proceso de evaluación final (de carácter voluntario) recibirán un diploma privado acreditativo de aprovechamiento del curso.

Dicho certificado será emitido por la **European Sport Qigong Association E.S.Q.A.**, como reconocimiento a la participación y superación de los contenidos establecidos en el programa formativo.

Asimismo, los alumnos que destaquen por su nivel de implicación, constancia y evolución durante el curso podrán ser considerados para futuras iniciativas formativas o proyectos vinculados al desarrollo, la práctica y la difusión del Qigong dentro del marco de la organización.

Durante el desarrollo de la formación

Durante el desarrollo de la formación, 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 practicante, investigador y formador especializado en Qigong y artes internas chinas, con una trayectoria consolidada en la enseñanza de sistemas tradicionales y contemporáneos de cultivo energético, respiración y movimiento consciente. Su labor docente se desarrolla principalmente en el marco de la **European Sports Qigong Association (E.S.Q.A.)**, entidad a través de la cual ha impulsado y coordinado diversos programas formativos en España y otros países europeos.

Su trabajo se centra en la **transmisión estructurada del Qigong** en sus distintas vertientes –física, terapéutica, energética y deportiva– integrando metodologías procedentes de la tradición china con enfoques pedagógicos adaptados al contexto actual. A lo largo de los años ha desarrollado un sistema de enseñanza progresivo basado en la práctica sistemática, la comprensión del cuerpo energético y la aplicación funcional de las técnicas respiratorias y posturales.

Dentro de su actividad formativa, **ha dirigido múltiples promociones de programas de Qigong** a través de la E.S.Q.A. y su delegación española, organizando ciclos de formación estructurados en niveles y seminarios periódicos. Estos programas han sido implementados en diferentes países, consolidando una línea de enseñanza estable y continuada en el ámbito del Qigong en Europa.

Además de su labor docente, ha participado activamente en eventos, congresos, seminarios y competiciones relacionadas con el Qigong, el Taijiquan y el Tuishou, tanto a nivel nacional como internacional.



DOCENTE

En el ámbito editorial y divulgativo, es autor de material didáctico especializado en Qigong, entre los que destacan obras como “Qigong Qi Xing Gong” y “Qigong Zhan Zhuang”, así como otros textos centrados en sistemas de trabajo energético y regulación emocional. Estas publicaciones están orientadas a la práctica aplicada y al acompañamiento del estudiante en procesos de entrenamiento interno.

Su enfoque pedagógico se caracteriza por la combinación de rigor técnico, progresión estructurada y accesibilidad metodológica, con especial énfasis en el desarrollo de la conciencia respiratoria como herramienta central dentro del Qigong. Asimismo, integra en su enseñanza principios derivados del pensamiento tradicional chino, adaptados a un formato de aprendizaje contemporáneo y progresivo.

En la actualidad, continúa desarrollando programas formativos, clases online y proyectos de difusión del Qigong a través de la E.S.Q.A., manteniendo una línea de trabajo centrada en la formación de practicantes y futuros instructores dentro del ámbito de las artes internas chinas.