



# Curso MONITORES DE 氣功 QIGONG shen ren



太極拳氣功神人協會

Gracias por tu interés en aprender Qigong con nosotros. Mi nombre es Víctor y llevo desde el año 1992 impartiendo formación de Taichi, Qigong y Reiki, entre otras cosas. En este curso aprenderás las bases y los estilos más eficaces y populares del Chikung, así como una introducción al Taichi Chuan del estilo Chen.



Chikung o Qigong, ha demostrado ser una de las prácticas más eficaces para mantener, mejorar y recuperar la salud, por su facilidad de aprendizaje y los grandes beneficios que obtenemos de su práctica.

Desde hace muchos años, usamos una revolucionaria forma de transmitir el Chikung y aprender a enseñarlo metódica, sencilla y eficaz. En pocos seminarios aprenderás los fundamentos del Chikung y los principales y más beneficiosos ejercicios, para poder practicarlos con seguridad, así como a estructurar e impartir una clase tipo, empezando por lo más básico y aumentando progresivamente el nivel de enseñanza, a medida que vamos formándonos y experimentando en nosotros mismos los beneficios del Chikung.

# PROGRAMA DEL CURSO Y TEORIA DEL QIGONG

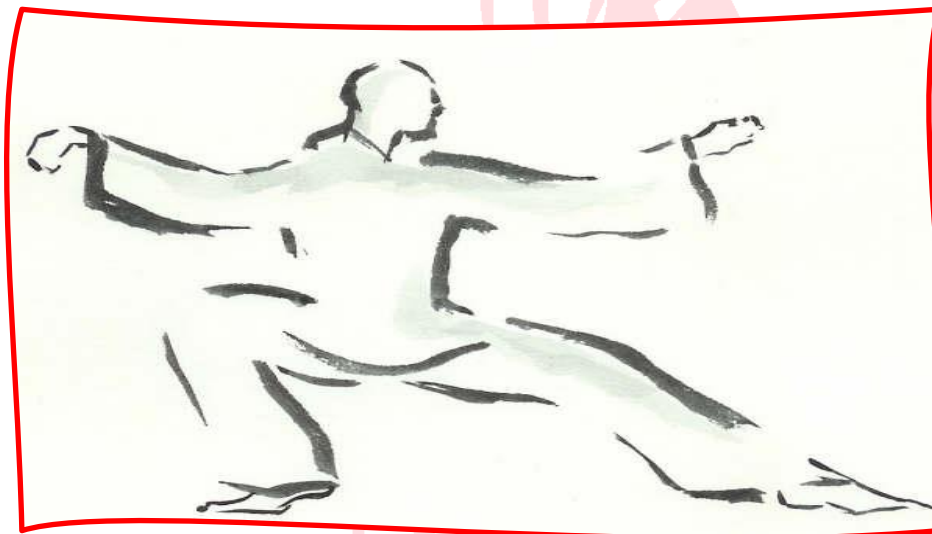
太極拳氣功神人協會

## Teoría

Se realiza a través del Aula Virtual, donde hay vídeos, lecciones en .pdf y ejercicios para trabajar, aprender e integrar las enseñanzas que forman parte de la Teoría del Qigong y que abarca temas tan interesantes como Filosofía y Pensamiento Chino, Cosmología china (cosmogonía), medicina china, meditación taoísta y budista (mindfulness basado en la tradición china MBTC) y otras materias:

- Conceptos básicos de Taichi Chuan y Qigong.
- Definición de Taichi Chuan y Qigong.
- Historia, pasado, presente y futuro del Taichi Chuan y el Qigong.
- Estilos y objetivos de la práctica.
- Principios Generales.
- Las 24 Reglas del Qigong.
- Reacciones normales, anormales y contraindicaciones.
- Anatomía y Fisiología básica.
- Estructura energética del cuerpo desde el punto de vista chino (Neijing-tu).
- La Respiración. Tipos de respiración.
- La estructura interna y externa.
- Nociones básicas de Medicina China: yin-yang, zhang-fu, jin, qi, shen....
- Los 5 Elementos y sus correspondencias.
- Los 5 órganos principales y sus correspondencias con el Qigong.
- La Órbita Microcósmica.
- Los Tres Tesoros. Los Tres Tantién.

- Nociones básicas de Taoísmo.
- Nociones básicas de Budismo.
- Alquimia Espiritual Taoísta.
- El Pakua del Cielo Anterior.
- El Pakua del Cielo Posterior.
- Numerología Taoísta.
- **Fisiología Deportiva:** fundamentos jurídicos, sedentarismo y salud, terminologías y leyes del entreno, ejercicio físico moderado, alimentación saludable....
- **Filosofía y Pensamiento Chino:** Cronología, Taoísmo, Confucionismo, Legismo Budismo, Cosmología China, la Escuela de los Nombres, Escuelas Moístas, las Cien Escuelas de Pensamiento.
- Consejos para la práctica.
- Primeros Auxilios.
- Pedagogía de la enseñanza para dirigir y motivar grupos.
- Protocolos para organizar e impartir clases.



# ZONA PRÁCTICA: SISTEMAS DE QIGONG

太極拳氣功神人協會

## Prácticas

Realizaremos diez seminarios de especialización en un sistema de Qigong diferente cada uno, pero complementarios unos con otros.

En todos los encuentros presenciales, se enseñará y practica la forma de 18 movimientos del estilo Chen.

- **MÓDULO 1: Qigong de Wuchi.** Alquimia Emocional. Qigong para cada día. Recolectar y hundir el Qi. Qigong para alcanzar la calma mental y el vacío interior. En este Módulo nos iniciamos en la práctica del Qigong, estudiando el estilo Wuchi que nos ayuda a centrar la mente en el Aquí y el Ahora, evitando así malgastar la energía y aprendemos las bases fundamentales para poder avanzar en la práctica con seguridad y eficacia.
- **MÓDULO 2: Qigong de I Chuan – Puño de la Mente Estático.** Estilo de Qigong que proviene de un arte marcial chino (wushu) llamado «Yi Quan». En este sistema utilizan la energía del I Chuan para fortalecer cuerpo y mente. Es un sistema aparentemente sencillo, pero de gran complejidad y como su nombre indica, fortalece la Mente y el espíritu de la Voluntad...
- **MÓDULO 3: Qigong de I Chuan II – Puño de la Mente Dinámico.** Tras avanzar en el I Chuan Estático, damos el

siguiente paso e introducimos el I Chuan Dinámico, permitiendo que el Qi se manifieste a través del movimiento, pero siempre guiado por Yi, tu mente consciente.

- **MÓDULO 4: Qigong de Baduajing – las 8 Joyas del Brocado.** Estudiamos uno de los sistemas de Qigong más populares que se conocen. Su práctica produce un estiramiento de meridianos y obtenemos grandes beneficios. Existen muchas versiones de este sistema, pero aquí veremos las más populares y sencillas, a la vez que eficaces.
- **MÓDULO 5: Qigong de Tailigong – Qigong de la Gran Potencia.** Este sistema, junto a las prácticas de **Respiración Ovárica y Testicular, así como la Órbita Mircrocósmica**, nos ayudará a fortalecer los riñones así como la energía vital y sexual, equilibrando el Jing y el Qi para fortalecer el Shen.
- **MÓDULO 6: Qigong de Hunyuan – el Principio de la Materia.** Esta es una práctica muy especial y de gran importancia en nuestra escuela. Es el legado del Maestro Hu Yuezheng, que nos permite cultivar el Qi en los Tres Calderos y fusionarlos, abriendo los pasos de la energía y facilitando la transformación alquímica. Sin combustible, el mejor de los aviones no vuela.
- **MÓDULO 7: Qigong de Fang shong – Relajación Consciente.** La relajación y la paz mental son imprescindibles para avanzar en las prácticas internas de Neigong. Este Qigong junto a las prácticas de **Respiración y Compresión de Huesos**, nos permite obtener grandes beneficios para cuerpo-mente-espíritu.
- **MÓDULO 8: Qigong de Chansejing – Enrollar el hilo de Seda.** Este estilo es tradicional de la familia Chen del

Taichi Chuan. Sus movimientos desbloquean articulaciones y fortalecen todo el sistema articular y tendido-muscular. Muchos de sus movimientos tienen aplicaciones marciales. Con este sistema en unión a los anteriores, nos iniciamos en prácticas internas conocidas como «**Lavado de Médulas**» de vital importancia para avanzar en este camino.

- **MÓDULO 9: Qigong de Wuqinqi (Qigong del Juego de los 5 animales).** Este estilo fue creado por el médico Hua To, con el único objetivo de recuperar la salud. Existen muchas versiones y es un estilo sencillo y eficaz que todo profesional del Qigong debe conocer.
- **MÓDULO 10: Qigong Zhuogong – Qigong Sentado.** Repaso general y exámenes

### Prácticas Internas de Neikung:

- Liu Zi Jue: Sonrisa Interior y Sonidos Curativos.
- Respiración y Compresión de Huesos.
- Neikung de la Médula Ósea.
- Sexología Taoísta.
- Respiración Ovárica y Testicular.
- Meditaciones de pie: Zhan Zhuang.
- Zhineng y Lingqi - Qigong Curativo (Reiki chino).

**Nota:** El programa de formación expuesto está sujeto a posibles modificaciones en virtud al desarrollo del curso y las necesidades del alumnado, madurez del grupo o de la dirección del centro.

### Metodología

El Curso de Formación de Monitor de Qigong se realiza de forma **semi-presencial**, con una duración de 10 meses, más formación Online a través del Aula Virtual.

Tras finalizar el curso y superar los exámenes correspondientes, se obtiene un Diploma acreditativo que te capacita para impartir clases y cursos de Qigong, pudiendo continuar tu formación en cursos avanzados.

El curso consta de 10 seminarios presenciales, en los que se estudia un estilo diferente de Qigong en cada uno de ellos, complementando la formación con el estudio de la parte teórica a través del Dojo Virtual Online así como prácticas personales supervisadas.

Durante la formación, recibirás manuales, láminas con los ejercicios y diverso material para facilitar tu aprendizaje.

### Fechas:

- Horario: de 09:00 a 15:00.
- Inicio sábado 18 de octubre 2025.
- Módulo 2: 29 noviembre 2025.
- Módulo 3: 20 de diciembre 2025.
- Módulo 4: 10 de enero 2026.
- Módulo 5: 14 de febrero 2026.
- Módulo 6: 7 de marzo 2026.
- Módulo 7: 4 de abril 2026.
- Módulo 8: 16 de mayo 2026.
- Módulo 9: 13 de junio 2026.
- Módulo 10: 18 de julio 2026. Fin de curso y exámenes.
- Retiro en casa rural, voluntario y aparte del curso, julio/agosto.

### Duración

10 meses, con 320 horas teórico-prácticas.

### Precio

1500 euros, en cuotas de 150 euros al mes, que se pagan por paypal, bizum, transferencia bancaria o bien en metálico el mismo día de clase.

### Lugar

Torrent (Valencia), Centro Alma Yoga, Avda.Barcelona 92, 3º puerta F. Muy cerca de la parada de metro "Torrent Avenida".

### Titulación

Se entregará al finalizar el curso, tras superar las evaluaciones correspondientes, el Diploma de **Monitor/a de Chikung** expedido

por la Asociación Shenren de Taichi Chuan y Chikung y reconocido por la Taichi Healthways de San Diego (USA), la Federación Europea de Reiki Profesional y el Instituto Superior de Terapias Naturales -Instenat.

Este diploma te autoriza a impartir clases de Taichi, Chikung, Meditación, Crecimiento Personal, talleres y charlas.

## Asociación ShenRen de Taichi Chuan y Chikung

太極拳

### MONITOR/A DE CHIKUNG

CINTURÓN NEGRO - 1º DUAN  
Formación recibida de Sifu Víctor Fernández  
Cheng Chen Wei - SBC

Tu nombre Aquí!

En el Año del Caballo de Fuego, tras haber realizado el curso de capacitación, queda nombrada **Monitora de Chikung** de la Asociación y Club Deportivo Shenren de Taichi Chuan y Chikung.

Duración del curso: 320 horas lectivas teórico-prácticas.

Linaje: Chen Zhenglei - Jesse Tsao - Victor Fernández

Torrente (Valencia) a 18 de julio de 2026



**Victor Fernández**

Sifu Cheng Chen Wei - XIII Gen.Chen

**Jaume Adell**

Sifu Chen Gong Fu

Diploma nº 052023

Asociación y Club Deportivo Shenren, nº de Registro de la Generalitat de Catalunya 25435 - Consell Català de l'Esport nº14426

### Profesores

**Víctor Fernández.** Maestro de Taichi Chuan y Qigong, XIII Generación del Estilo Chen. Discípulo directo del Maestro Jesse Tsao. 4º Duan de Taichi por la Taichi Healthways. Formado en Medicina China. Psicología. Autor de numerosos libros y Presidente de la [Asociación y Club Deportivo Shenren](#).

**Jaume Adell.** Maestro de Taichi y Chikung, XIV Generación del estilo Chen. Instructor de Yoga.

**Raquel Ayres.** Instructora de Qigong - XIV Generación del estilo Chen. Maestra de Reiki y profesora titular en la sede oficial ed Barcelona.



## Información e inscripciones:

Si necesitas más información o quieres inscribirte, contacta conmigo por WhatsApp al 649942238 o por email a [victor@reikiprofesional.com](mailto:victor@reikiprofesional.com).