

FORMACIÓN 2025/26

CHI KUNG

氣功

GIMNASIA BIOENERGÉTICA

YOGA  **TAO**

ENTRENAMIENTO

MEDITACIÓN

Más información →

CURSO DE SEIS MÓDULOS UN SÁBADO INTENSIVO AL MES

Este programa está diseñado para guiar a los participantes desde los fundamentos hacia prácticas más avanzadas, progresivamente.

Cada módulo está organizado para ir integrando todos los conceptos y prácticas.

Integrando los principios de
Chi Kung y Medicina china
Filosofía Tao Alquimia interior
Entrenamiento de Artes marciales

Con base en la tradición y el punto de vista científico, moderno y actualizado.

Una formación cuidada y completa,
con el valor de lo presencial.



¿QUÉ VAS APRENDER EN ESTA FORMACIÓN?

Tener un conocimiento amplio sobre Chi Kung (Qi Gong) o Yoga taoísta.

Las prácticas corporales, relacionadas con la energética y la medicina oriental.

Los entrenamientos, desde un nivel básico o con limitaciones, a niveles avanzados y desafiantes.

Dominio de las diferentes y variadas técnicas de respiración y sus beneficios. Así como las contraindicaciones.

Meditación y entrenamiento mental, tanto estática, como en movimiento.

Manejo del estrés y la relajación.

Como subir el estado energético, el sistema inmune y la salud global.

La filosofía del Tao, “Kung fu life” camino del Guerrero/a.

Introducción a la practica dual y la alquimina sexual.

Herramientas terapéuticas tanto para ti, como para enriquecer tu disciplina profesional, de la salud y/o del movimiento.

Manejo de las prácticas y secuencias, para la creación de tu propio entrenamiento, así como para dirigir grupos, clases o entrenamientos personales.

EMPODERA TU SALUD ENTRENA TU MENTE

Enfocado a cualquier persona que desea adquirir herramientas para su salud global.

Manejo del estrés y la concentración.

Mejorando el equilibrio entre flexibilidad, movilidad articular, resistencia, tonificación y un fuerte sistema autoinmune.

Tener una práctica personal que es medicina, filosofía de vida, salud, entrenamiento mental y emocional y una práctica que por su adaptabilidad podemos hacer toda la vida.

Así como para enriquecer tu formación.

Terapeutas, profesionales de la salud, profesores de Yoga, Pilates, Danza, Artes marciales, Entrenadores personales, Coach, etc.



PROGRAMA

MÓDULO 1 "Fundamentos"

Temas

Historia, filosofía. Chi kung (Qi gong) diferentes escuelas. Conceptos básicos de la energética china, respiración y alineación corporal.

Wei dan y Nei dan (entrenamiento interno y externo)

Prácticas

Automasaje Chi

“Posturas estáticas de pie” y meditación:

Wu ji (postura de "no polaridad") y Ma pu (enraizamiento).

Baño de Chi, canalización, limpieza, relajación y reconexión

“Cuerpo, mente y energía”.

"Chanse ching" (enrollar el hilo de seda), ejercicios para movilizar, desbloquear y canalizar la energía a través de la estructura tendino-muscular y articular.

Introducción a los estiramientos “Yoga de los meridianos” de acupuntura.

Meditación

Respiración y concentración mental. “Mindfulness”

Bases de la respiración completa y profunda "Tan tien" (Hara) inferior, centro anatómico y núcleo de energía.

PROGRAMA

MÓDULO 2 "El TAO"

Temas

Filosofía de los cinco elementos y la polaridad
Yin / Yang aplicados a la práctica.

Prácticas

Enraizamiento Zha Zhuang Gong
Estiramientos tendino-muscular, Yoga de los canales
de acupuntura (Chin can) y estiramiento de fascias.

Árbol de los meridianos. Wei chi (energía defensiva)
Apertura de la órbita microcósmica.
Yoga Tao, entrenamiento y estiramientos en suelo
(Colchoneta)

Meditación

Respiración taoísta.
"Órbita microcósmica" canales principales yin / yang

PROGRAMA

MÓDULO 3 "Fluidez y circulación energética"

Temas

Meditación dinámica y energía en movimiento.

Prácticas

Tai chi / Chi kung.

8 Brocados de seda "Ba duan jin" y sus diferentes variaciones internas y externas.

Caminar Chi, práctica meditativa en movimiento.

Introducción al Chi kung y Tao pareja "Shuang Shiou" (doble entrenamiento)

Masaje Chi a dos.

Meditación

"Qi Jing Ba Mai" (meditación de los 8 vasos extraordinarios o maravillosos).

Sistema complementario a los doce meridianos principales.

Reservan y regulan la energía de los meridianos principales.

PROGRAMA

MODULO 4 "Centro emocional"

Temas

Exploración de la energía emocional. Tan tien Medio.
Los órganos y las emociones. Psicología taoísta.
Filosofía Tao para la vida.

Prácticas

Chi kung de apertura del corazón.
Liberación emocional a través del cuerpo.
Chi kung de los "Sonidos terapéuticos". A través de posturas y respiraciones, con la vibración del sonido y la voz. Ejercicios Yang de pie y Yin sentados y tumbados.
Para limpiar, transmutar, soltar y sublimar las emociones bloqueadas en el cuerpo.

Meditación

Equilibrio entre cuerpo y emociones.
Visualizaciones para cultivar el amor y la compasión.
Práctica taoísta de la sonrisa interior.
Introducción al Tao del amor el sexo y la larga vida.

PROGRAMA

MÓDULO 5 "Empoderamiento de la Energía"

Temas

Guerrero/a interior.

Aplicación del tao y el camino marcial (Kung fu Life).

Filosofía de los cinco movimientos, el Yin / Yang y los arquetipos.

Como canalizar las emociones y a través del cuerpo: poner límites, aceptar, resiliencia, tomar conciencia, no caer en la reactividad, culpa, reproche, procrastinar, poner foco, etc.

Prácticas

Chi kung de los 5 movimientos (Agua, fuego, madera, metal, tierra) y danza de los animales.

Enraizamiento energético Entrenamiento avanzado y marcial.

Posturas de fuerza y proyección de la energía (Fa ching)

Kung fu de los 5 elementos.

Tai chi aplicado a la práctica en pareja.

Introducción Chi kung marcial.

Fortalecimiento y puentes energéticos.

Meditación

“Kan Li” equilibrio entre fuego/agua.

Respiraciones avanzadas energéticas: invertida comprimida taoísta, fuego, vibratoria, alterna, de fuelle, percutiva, etc.) y su concentración mental.

Meditación de relajación "el aliento del viento".

PROGRAMA

MÓDULO 6 "Alquimia taoísta"

Temas

Teoría de los tres tesoros:

神 Shen espíritu

精 Jing esencia

氣 Chi energía

El camino del medio. La visión desde el Tao y el Zen

Canalización y conexión de la energía, con la naturaleza y el macrocosmos.

Fusión mística y enfoque ancestral o "Chamánico" de la práctica.

Alquimia interior "Nei Gong"

Prácticas

Chi kung con los arboles y elementos de la naturaleza.

Equilibrio de la energía masculina y femenina en nuestro interior.

Integración de los conocimientos adquiridos en el curso.

Autosanación y regeneración.

Creando tu propia sesión de entrenamiento de Chi kung terapéutico.

Como preparar una clase grupal vs Entrenamiento Personal.

Como integrar la práctica en tu vida y en tu día.

Meditación

Integración de las respiraciones y diferentes meditaciones.

El tao de la pareja y el sexo.

Introducción al entrenamiento individual del Kung fu sexual.

Meditación "Ósea o medular", práctica guiada de profunda relajación (en posición tumbada).

Imparte Jose Rodríguez

Desde hace más de 25 años impartiendo clases, terapias, retiros y talleres.

En relación a la salud, el movimiento y el desarrollo personal.

Formado en la 1ª promoción año 1997 de Chi Kung (Qi Gong) en España por el IIQG Instituto internacional de Qi Gong, dirigido por el Médico acupuntor Yves Requena, junto con maestros como Alain Baudet, Yuan Hong Hai, etc.

Viaje de formación a China de Qi gong, Tai Chi y Wushu, con la escuela superior Wudao Juan Carlos Serrato, con los maestros chinos del Wu shu contemporáneo en la universidad de Wuhan.

Y a las montañas sagradas de Wu dang, bajo las enseñanzas de Zhong Yu Long (abad del templo de las nubes púrpuras “Zi qiao”) autentico guardián de la antigua filosofía taoísta.

Estudiando tanto con maestros orientales como occidentales, tradicionales y contemporáneos.

Nombro algunos de los mas influyentes dentro del ámbito de las artes orientales: Zhong yu long, Xu wei jung, Juan Carlos Serrato, Sergio Mazzini, Pedro Valencia, Begoña Lopez, Wu xuan, Yang Jwing Ming, Chong Mi Müller sistema Mantak Chia (yoga sexual taoísta)

Como terapeuta holístico estudio medicina China (Escuela Tae Mo), Terapia osteopatía Cráneo –sacral, Quiromasaje y masaje deportivo, masaje Chi Kung, terapias acuáticas y balneroterapia.

Formado en terapia del sonido.

Disciplinas físicas: Profesor de Chi kung (Qi gong), Método Pilates, Yoga Integral, entrenamiento funcional y técnicas de movimiento y danza terapéutica Método Franklin.

Artes marciales Kung fu (Wushu).

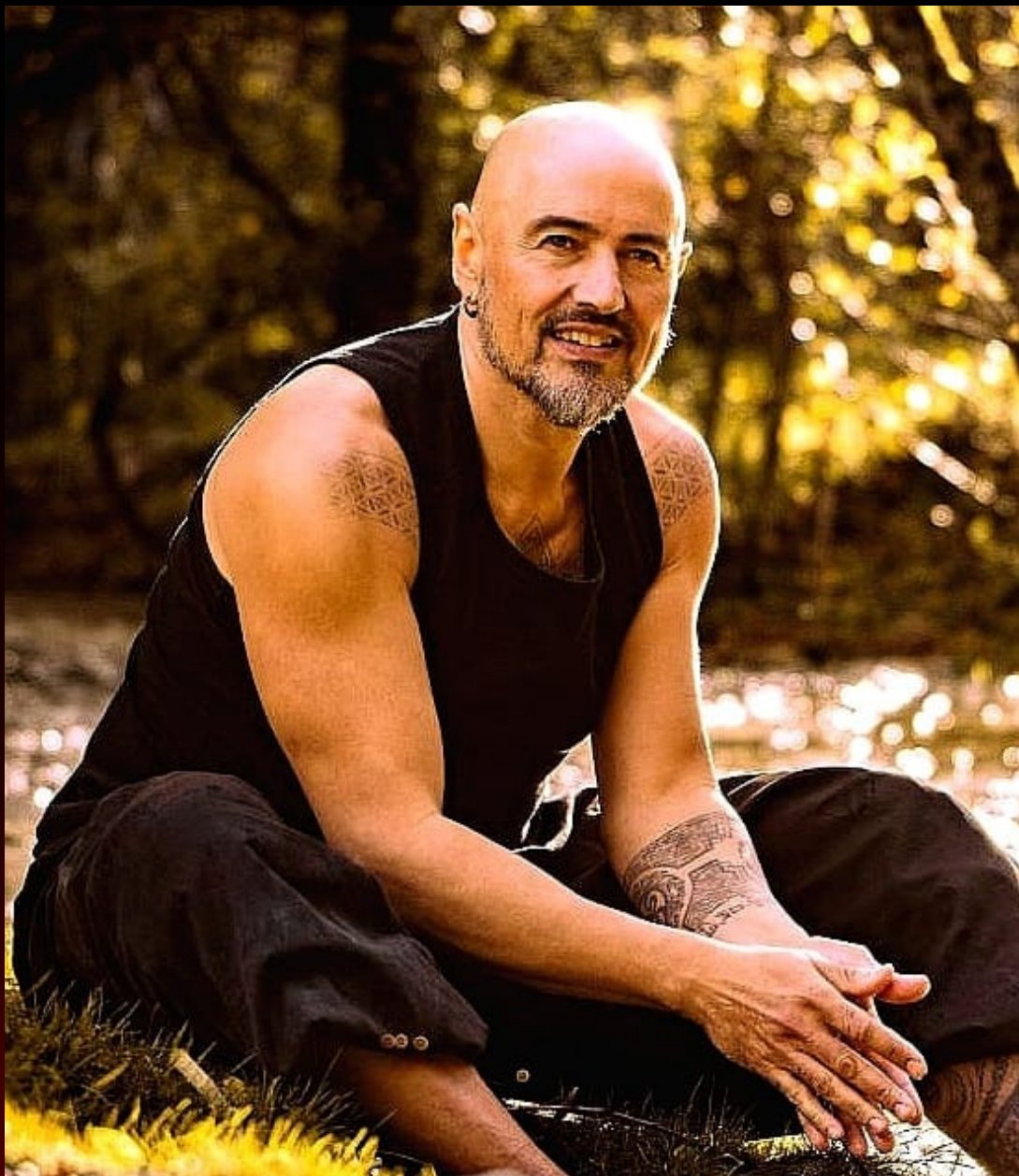
Facilitador de “Tao Dance” danza terapéutica y sesiones Dj Ecstatic Dance.

Como escritor de varios Libros y manuales en Editorial LIBSA sobre: Tai Chi, Chi kung, Masaje, Pilates y Yoga.

Creando estilo propio de artes taoístas, marciales, terapias, entrenamiento funcional, meditación, entrenamiento de respiración, movimiento y dinámicas corporales.

FORMACIÓN DE CHI KUNG 2025/26

UN SÁBADO INTENSIVO A PARTIR DE OCTUBRE



“Presencial”
en
Ananta Pilates
Center
Collado Villalba
(Sierra de
Madrid)

INFORMACIÓN:

goatao@gmail.com

WWW.TAO-DANCE.COM

