

## CURSOS Y PROFESORES

**SHIATSU MASAJE y QI QONG  
con Rolando Geider**

El Shiatsu es un masaje japonés. Las presiones se realizan principalmente con los dedos pero su origen es el centro del Ser (Hara), y así se abre un camino hacia la fusión consciente con el Chi universal.

*Rolando Geider vive en Málaga. Ha estudiado en la Escuela Europea de Shiatsu, en la línea de Masunaga Sensei (Zen Shiatsu). También practica Qi-Gong y Reiki y estudia Medicina Tradicional China en la Escuela Nei Jing./Tian.*

**CONSTELACIONES FAMILIARES  
con Teresa Bucero**

**o Ignacio Dôshin de la Fuente Blanco**

Basadas en la terapia sistémica de Bert Hellinger, las constelaciones familiares ponen en contacto al individuo con su alma familiar (la conciencia profunda que rige el destino de una familia) dándole la oportunidad de sanar el pasado y establecer un nuevo orden entre sus miembros. De ello resulta un nuevo impulso hacia la vida desde el reconocimiento de lo que es y desde el amor que surge cuando experimentamos la unidad con los demás seres humanos. Pueden participar en el curso tanto aquellos que simplemente quieren conocer esta terapia como aquellos otros que desean trabajar aspectos de su vida, relaciones familiares o de pareja.

*Teresa Bucero se formó en Constelaciones Familiares con Carmen García Pedrosa, psicoterapeuta holística. Enseña yoga, antigimnasia y practica reiki y masaje. Vive cerca de Madrid.  
Doshin (Ignacio de la Fuente) también se ha formado en Constelaciones Familiares con Carmen García Pedrosa. Es profesor de Yoga y vive en la Alpujarra.*

**JIKO AN 18.460 Yegen (Granada)**

**Tel: 958. 34. 31. 85. // 958. 85. 13. 44.**

**Consulte nuestra web [www.jikoan.com](http://www.jikoan.com)**

**RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA Y MEDITACIÓN ZEN  
con Isabel Marquina, M<sup>a</sup> Angeles Robles Morell y  
Shingan (Francis)**

Mediante una respiración un poco más profunda y un poco más rápida, se entrará en un estado ampliado de conciencia y nos ayudará a comenzar un trabajo de exploración de nuestra psique, donde guiados por nuestro "Sanador Interno" nos pondremos en contacto con esa parte de nuestras vivencias ya olvidadas que dejaron huella en nuestra manera de percibir y dar respuesta a la vida. Alternaremos Respiración con práctica de Meditación Zen, es decir momentos de recogimiento en silencio, con una actitud de completa presencia a lo que el momento presente nos ofrece, sin elección ni preferencias, abriéndonos a la espaciosidad del Aquí-Ahora.

Queremos señalaros que la práctica de la Respiración Holotrópica puede llegar a desarrollar una gran actividad física y/o emocional, ya que las sesiones dan la oportunidad de liberar gran cantidad de energía bloqueada. Por eso están contraindicadas en el caso de embarazo, problemas cardiovasculares graves, glaucoma, epilepsia, procesos infecciosos graves, patología psiquiátrica grave, fracturas y operaciones recientes de importancia.

*Isabel se ha formado con Stanislav Grof y su equipo. Certificada por GTT.*

**REIKI 1º Nivel  
con Glenn Jonathans**

El Reiki es un método natural de curación a través de la energía universal de vida. Se impartirán las iniciaciones del 1º Nivel así como sesiones de práctica y de teoría.

*Glenn Jonathans es maestra Reiki del sistema Usui. Vive en Holanda y Portugal.*

## ACTIVIDADES VERANO 2010



*Jikō An*

## JULIO

**Jueves 1 - Domingo 4**

**RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA Y MEDITACIÓN ZEN**  
con Isabel Marquina y Shingan (Francis) (Código: RH)

**Jueves 8 - Domingo 11**

**CONSTELACIONES FAMILIARES**  
con Teresa Bucero (Código: CF1)

**Viernes 16 - Domingo 18**

**INTRODUCCIÓN AL ZEN**  
con Shingan (Francis) (Código: IZ1)

**Lunes 19 - Domingo 25**

**LA FLOR DE LOTO VUELVE A FLORECER...**  
**SHIATSU Y QIQONG**  
con Rolando Geider (Código: QQ)

**Lunes 26 - Domingo 1 agosto**

**RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)**  
con Shingan (Francis) (Código: SZ1)

## AGOSTO

**Jueves 5 - Domingo 8**

**CONSTELACIONES FAMILIARES**  
con (Dôshin) Ignacio de la Fuente Blanco (Código: CF2)

**Viernes 13 - Domingo 15**

**INTRODUCCIÓN AL ZEN**  
con Shingan (Francis) (Código: IZ2)

**Viernes 20 - Domingo 29**

**RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)**  
con Shingan (Francis) (Código: SZ2)  
(Ver Nota \* >>>)

## SEPTIEMBRE

**Viernes 3 - Domingo 5**

**REIKI 1º Nivel**  
con Glenn Jonathans (Código: RK)

*Todos los cursos comienzan con la cena (a las 21.30) del primer día citado y acaban el último día después de comer*

## Para reservar su plaza en un curso:

- 1) *Pre-reservar por teléfono o email.*
- 2) *En caso de disponibilidad, la reserva se hará efectiva al ingresar un adelanto de 20€ para un fin de semana (30€ para un curso de 3 días, etc...) en la cuenta bancaria nº 2031 0354 61 0100010165 de Caja Granada, indicando sus nombre y apellidos y el código del curso.*
- 3) *Confirmar la asistencia por teléfono unos 10 días antes del curso. En caso de anulación menos de 7 días antes del curso, no se devolverá el adelanto.*

### INTRODUCCIÓN AL ZEN, Y RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN) con Shingan (Francis)

Instrucciones básicas sobre el zazen (meditación sentada) y las otras prácticas según las enseñanzas del Maestro Hôgen (Escuela Zen Soto).

Un Sesshin es un período intensivo de meditación en silencio completo. Es aconsejable un curso de introducción o experiencia previa. (\*) Para el Sesshin de Agosto, es indispensable haber participado en al menos un retiro de 6 días en Jikô An.

*Shingan Francis Chauvet es director del centro Jikô An bajo la guía espiritual del Maestro Hôgen Yamahata.*

“La base más importante de nuestro sesshin no son las reglas sino el silencio. Normalmente estamos demasiado llenos de basura y ruido (nuestros pensamientos, ideas y lógica). Podemos gastar fácilmente nuestra vida en vano siguiéndolos y creyendo en ellos. Volver al silencio consciente de nuestra posición sentada original es, por lo tanto, nuestra tarea. El período de trabajo es también una importante oportunidad de practicar el Zen en movimiento, en nuestro propio silencio profundo. Por favor, estemos conscientes y en paz hagamos lo que hagamos y estemos donde estemos. Simplemente hagamos una cosa en cada momento con la totalidad de este cosmos. Nada más.”

Hôgen

“Todo el mundo dice tan fácilmente 'Aquí y Ahora', pero ¿has examinado alguna vez tu propia experiencia de aceptar plenamente Aquí y Ahora? Salvo que seamos conscientes de la realidad de Aquí-Ahora, salvo que despertemos a esta realidad de Aquí-Ahora, salvo que experimentemos la realidad de Aquí-Ahora con nuestra total aceptación, 'Aquí-Ahora' es meramente un concepto (palabra). Cuando realmente alcanzamos y estamos en contacto directo con este Aquí-Ahora, nacemos completamente de nuevo – este es el Aquí-Ahora real que debemos ver y penetrar, 'Ahora tras Ahora' – nuestra vida real.”

(.....)

“En este momento de serenidad,  
a la orilla del mar,  
aparece un rostro original del caos inimaginable.

Como uno perdido en todos los caminos andados del ayer,  
ahora, los sueños transitorios han alcanzado su fin.  
Todas las formas dibujadas en la arena por el viento del amanecer  
han vuelto a ser blanco inmaculado papel de vacío.

Aquí, algo,  
anterior a la fuente de la creación sin principio  
se puede percibir.”

(.....)

“Oh, escucha.  
En este momento  
billones de nebulosas y galaxias están empezando a susurrar.  
Es la primera sonrisa del silencioso cosmos en la eternidad  
en esta brisa única.”

*Extracto del libro  
Hojas Que Caen, Un Brote Que Surge...  
de Hôgen Yamahata  
Editorial MTM, Barcelona.*