



Kaizen. El camino japonés a una vida plena

Profesor: Juan José Ceamanos Redondo

Fechas: miércoles del 19 de febrero al 28 de mayo de 2025

Horario: de 17:30 a 19:30 h

Lugar: Aula del Centro de Adultos de La Almunia

Introducción

A través de los estadios más destacados del viaje arquetípico del héroe y poniendo especial hincapié en los 5 principios del *Kaizen*: *seiri, seiton, seiso, seiketsu, shitsuke* en japonés; Separar, Organizar, Limpiar, Estandarizar, Sostener en su traducción literal al castellano, haremos un recorrido por la realidad física, emocional y trascendental del ser humano.

Trataremos de iniciar un camino de autoconocimiento profundo y personal, que nos lleve a perfeccionar el camino que aún nos queda por delante mejorando física y emocionalmente.

Este recorrido no sólo pretende una mejora individual, sino que trascienda a nuestros círculos sociales más inmediatos, con el consiguiente incremento en la calidad de nuestras vidas y de las de los que nos rodean.

Metodología

Metodología mixta de exposición teórica y nuevas metodologías de la educación en trabajo cooperativo con distintas técnicas didácticas que fomentan la autonomía y el aprendizaje en equipo, aprovechando la sinergia de la diversidad de los alumnos.

Se realizarán ejercicios prácticos en cada sesión y se concluirá con una técnica de mejora de la atención y la concentración por medio del control de la respiración y el sonido de varios instrumentos: Cuencos tibetanos, chimes, palos de agua, tingsas, flautas. Esta práctica incidirá en una meditación de visualización de los conceptos y contenidos vistos en la sesión y fluirá hacia una relajación final.

Programa

1. **Hoy es primer día del resto de tu vida:** ¿En qué momento del viaje te encuentras? Aún queda aventura.
2. **La autoconciencia:** El arte de la guerra.
3. **La atención plena:** El valor de la atención.
4. **El equilibrio físico y mental:** La teoría de la Relatividad y la Física Cuántica. *Where do you stop? La física del Tao. Neurociencia del cuerpo. "Mens sana in corpore sano"*.
5. **La autodisciplina:** El poder de los hábitos mata al dragón.
6. **El ejercicio y la alimentación.**
7. **La meditación y el ocio activo:** Los cuencos tibetanos y sensoterapia; el reencuentro con la naturaleza y los baños de bosque; la lectura.
8. **El autoaprendizaje y las inteligencias múltiples:** Inteligencia emocional.
9. **El regreso:** La sabiduría del viajero.

Calendario

Febrero: 19 y 26

Marzo: 5, 12, 19 y 26

Abril: 2, 9 y 30

Mayo: 7, 14, 21 y 28