

# SESIÓN COMPLEMENTARIA

## medicina **ANCESTRAL** y armonía del **COSMOS**

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- \* Poner en práctica un estilo de vida saludable y cuidar de la calidad de vida propia y del entorno significativo.



## TIEMPO

45 minutos



## DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión grupal en donde las y los estudiantes serán capaces de establecer estrategias de autocuidado para una vida saludable.

## MATERIALES

- \* Dispositivo para reproducir audio (notebook, parlante, equipo, otros).
- \* 4 vasijas de greda.
- \* Agua.
- \* Tierra
- \* 1 vela.
- \* Incienso.
- \* Fósforos.

## INICIO

ACTIVIDAD:

### Descubriendo los cuatro elementos en mí

(10 minutos)

1. Acuda con el curso a un espacio amplio, donde puedan desplazarse libremente.
2. Invite a las y los estudiantes a sentarse en el suelo y explique que a continuación buscarán los cuatro elementos en sí mismas/os. Para ello deben entrar en conexión con el relato que escucharán, realizando lo que se sugiere en él sin intentar realizar movimientos bellos, sino que se deben dejar llevar por lo que escuchan.
3. Reproduzca el audio disponible en [www.senda.gob.cl](http://www.senda.gob.cl) o bien, lea el siguiente texto:

Cierra los ojos, solo escucha y conéctate contigo. Siente que tu cuerpo está pegado a la tierra y no se puede mover. Lentamente vas teniendo más energía y comienzas a desprenderte del suelo muy despacio: te conectaste con la tierra y esta te entregó fuerza. Abre tus ojos lentamente y comienza a caminar con pasos muy firmes, siente toda tu energía en el centro de tu cuerpo. Eres ahora la tierra, eres la energía de la tierra, sientes como ella, respiras como ella.

Ahora detente donde estés y comienza a hacer consciente tu respiración, siente el aire que te rodea y como te contiene, comienza a caminar nuevamente sintiendo que eres parte del aire y lentamente transfórmate en él, eres brisa, eres un vendaval, experimenta y descubre.

Lentamente dejas de ser aire y sientes como pequeñas gotas de lluvia caen sobre ti, dándote la energía del agua. Escuchas un río y descubres su fluidez y lentamente eres parte de él, eres agua y posees su fuerza, pureza y su libertad, y vibras como ella, te trasladas como ella.

Detente un momento, respira y piensa en el fuego de un volcán en ebullición, en el sol, en ese calor que te da vida, energía. Muévete con la energía del calor, de ese fuego que puede estar en una pequeña vela que alumbra o en un gran incendio, y sé parte de ella con sus diferentes movimientos.

Ahora respira lentamente y vuelve a hacer consciente tu respiración, mira a tu alrededor, date cuenta que estas aquí y ahora viviendo esta experiencia y guarda lo que ella te enseñó.

4. Invite a las y los estudiantes a sentarse en el suelo en un gran círculo para que puedan comentar lo que sintieron al realizar el ejercicio. Pregúnteles:

¿Qué les pareció la experiencia? ¿Qué sintieron? ¿Con cuál elemento se sintieron más identificados? ¿Con cuál sintieron más distancia?

## DESARROLLO

ACTIVIDAD:

### Todas las personas tenemos la sabiduría para volver a lo natural

(20 minutos)

1. Introduzca el tema de la medicina ancestral en torno al siguiente texto:

Todos nos podemos sentir más cerca de alguno de estos elementos que de otro, sin embargo todos ellos habitan en nosotros y son parte de nuestro equilibrio. Gracias a ellos podemos estar en sintonía con el cosmos y con la vida.

Una persona sana es una persona en constante equilibrio, que sabe que es parte de la naturaleza y de los elementos que allí existen. La salud no es necesariamente estar libre de una enfermedad, es más bien sentirse en equilibrio de manera integral.

La medicina ancestral ve a la persona como un todo, no divide al cuerpo en partes. Cuando alguien enferma, busca la esencia del malestar por medio de limpiezas, brebajes preparados a base de diferentes elementos naturales, sueños, cantos, baños y ceremonias. La naturaleza, con los elementos que la conforman, entregarán lo necesario y la salud volverá de la mano del cuidado comunitario y de la medicina natural. Cuando se fortalece el espíritu, el cuerpo y la mente también estarán saludables.

2. Conforme cuatro grupos de trabajo, los que se debe ubicar en círculos.
3. Pida que un integrante de cada equipo se acerque a buscar un elemento para su grupo, el que situarán en el centro del círculo correspondiente.

**Grupo agua:** Vasija de greda con agua

**Grupo fuego:** Vasija de greda con una vela

**Grupo aire:** Vasija de greda con incienso

**Grupo tierra:** Vasija de greda con tierra

4. Dígales que cada grupo tendrá que escribir una receta basada en el entendimiento de la medicina ancestral que permita combatir el estrés y para que, quien la consuma, recupere armonía y equilibrio. El ingrediente principal que utilizarán será el elemento que tienen a su cuidado en el centro del grupo. La receta debe contemplar todos los ingredientes, dosis y horarios de consumo.

## CIERRE

ACTIVIDAD:

### Compartiendo recetas naturales

(15 minutos)

1. Pídale a un integrante de cada grupo que presente su receta a todo el curso.
2. Luego de las presentaciones de las recetas, dialoguen en torno a las siguientes preguntas:  
¿Creen que es necesario estar en equilibrio y armonía para ser saludables? ¿En qué medida el cuidado y cercanía con la naturaleza me llevarán a vivir con mayor plenitud? ¿Tomarán alguna de estas recetas para mejorar su estilo de vida?
3. Reflexione con el curso las **Ideas fuerza** y, enseguida, explique el apartado **Para seguir descubriendo**.

## IDEAS FUERZA



- \* Una persona saludable es quien está constante equilibrio con la naturaleza y los elementos que allí existen.
- \* Es importante estar en contacto con el mundo natural y sus elementos, ellos nos devolverán la armonía cuando sea necesario.
- \* Piensa en tu propio equilibrio y en cómo cada elemento te ayuda a estar en armonía. En la tierra que te da raíces, en el agua que te deja fluir para que no te estanques, en el aire que te mueve y para darte otras formas de ver el mundo y el fuego que te entrega la fuerza para hacer todo lo que tus sueños anhelan.

## Para seguir DESCUBRIENDO



Toma alguna de estas recetas y hazla parte de tu rutina si te sientes con estrés y necesitas un espacio para volver a tu esencia y reorganizar tu armonía.

Puedes ver que en tu entorno existen personas que necesitan reconectarse consigo mismas y con lo que les rodea. Podrías ser parte de ese cambio enseñándoles estas recetas para que logren estar mejor y obtengan un estilo de vida más saludable.

