

SESIÓN COMPLEMENTARIA

La **ENERGÍA** Que
Nos **MOVILIZA**

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- * Reconocer y valorar estrategias de cuidado personal, comunitario y del entorno de pueblos originarios.



DESCRIPCIÓN

Ejercicio de reflexión individual y grupal por medio del cual los y las estudiantes identifican sus fortalezas para profundizar en su identidad personal.

TIEMPO

45 minutos



MATERIALES

- * Cuaderno.
- * Lápiz.

INICIO

ACTIVIDAD:

Vibrando en sintonía

(10 minutos)

1. Introduzca la sesión diciendo que hoy trabajarán sobre el concepto de energía que tienen los pueblos originarios.
2. Pídale a los y las estudiantes que se sienten en el suelo, se acomoden, cierren los ojos y pongan las palmas de sus manos levemente separadas a la altura del pecho.
3. Invite a seguir la siguiente meditación:

Siente la energía que está entre tus manos. Siente cómo, poco a poco, se va generando calor y una vibración especial en ese espacio que las separa. Luego, aún evitando que se toquen, posa una sobre la otra y siente cómo este calor que irradia desde ellas, te va entregando energía. Ahora dirige las manos a tu corazón y entrégale esta energía, mantenlas un poco ahí. Ahora llévalas lentamente a tu cara y siente ese calor que es pura energía. Coloca tus manos con las palmas hacia abajo tocando el suelo y siente cómo esta energía se conecta con la energía que viene de la tierra. Siente la energía que te entrega la tierra. Luego, pon las palmas de tus manos hacia arriba y comienza a conectarte con la inmensidad del cielo, con la luz del sol que baja con fuerza hasta tu cuerpo: es el cosmos y tú en completa conexión. Abre los ojos, lentamente inspira, sé consciente de las vibraciones que se encuentran a tu alrededor. Camina despacio y conecta también con la energía de las otras personas, de las plantas y de todos los seres que se encuentran en este lugar.

DESARROLLO

ACTIVIDAD:

Haz caso a tu intuición

(20 minutos)

1. Divida al curso en grupos de 4 personas y pídale que se sienten formando un círculo en el suelo, de espaldas pero intentando mantener sus cuerpos en contacto para que sientan que siempre están con alguien.
2. Invite a los grupos a escuchar el siguiente texto:

En el Idioma de la espiritualidad, debemos reconocer lo que vemos y lo que no. Así como existe el río que corre y podemos escuchar, también existen los espíritus que lo cuidan y protegen. Estamos entre lo que podemos ver y lo que no somos capaces de percibir con los cinco sentidos, pero no por eso deja de existir. En nuestro paso, tan apurado muchas veces, nos cuesta detenernos a escuchar lo que nuestro entorno nos tiene que decir y cómo dialogamos con lo que nos rodea. Todo es energía, todo vibra en diferentes grados y las personas, como seres que habitamos la tierra, debemos conectarnos con nuestro interior. Para los pueblos ancestrales es fundamental despertar al alba y conectarse con la energía del sol, ellas y ellos saludan al Padre Sol, o bien, al primer lucero de la mañana. Con ese acto, logran sintonizar con las grandes fuerzas de la naturaleza que les ayudan a estar en armonía.

3. Pídale que escriban en su cuaderno cómo se sintieron con la energía de sus manos, la de la tierra y la del cielo y qué respondan:
¿Qué momento recuerdo en que no estaba en equilibrio, que no tenía fuerzas y que me hubiese gustado sentir esta energía?
4. Invíteles a que conversen en los grupos sobre lo que escribieron, que se escuchen y dialoguen respecto a cómo podrían lograr llegar al equilibrio.

CIERRE

ACTIVIDAD:

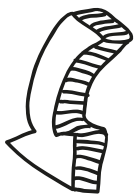
Conexión

(5 minutos)

1. Reúna al curso en un solo gran círculo. Lea el siguiente texto:

Es muy importante reconocer cómo me encuentro y aprender a escuchar lo que me está diciendo mi cuerpo. A veces puedo percibir que hay ciertos lugares en donde no me siento bien, algo me parece mal y no sé qué es. Debo pensar, detenerme y comprender si estoy en un lugar en donde me puedo hacer daño o corra algún peligro y buscar un entorno más seguro y pleno para mi, en donde se encuentre lo que me hace sentir bien. Reconocer eso, es parte del saber escuchar.

2. Invite a que estudiantes, de manera voluntaria, lean lo que han escrito, y las reflexiones que tuvieron como grupo.
3. Reflexione con el curso las **Ideas fuerza** y, enseguida, explique el apartado **Para seguir descubriendo**.



IDEAS FUERZA

- * Estamos siempre compartiendo un espacio con las demás personas, un espacio físico o energético en donde las cosas, los seres y todo lo que allí existe se encuentra en un continuo equilibrio. Somos parte de este todo y nos vamos moldeando de acuerdo a la energía en su conjunto. Por eso debemos encontrar espacios que nos hagan crecer y salir de los lugares que no nos dejen avanzar.
- * La existencia de energías y la espiritualidad es un diálogo permanente con los componentes del cosmos, sean estos materiales o espirituales. Hay que buscar por todos los medios mantener el equilibrio armónico de las relaciones contigo mismo, con la comunidad y el entorno. Por eso piensa en tus acciones y si estas van en favor de esa armonía.
- * Cuando tengas momentos de dificultad, busca que lugares, personas, momentos, sonidos o aromas te hacen estar bien, y desde ahí busca volver a estar en equilibrio.

Para seguir DESCUBRIENDO



Busca en tu día a día un momento, pueden ser solo 5 minutos en donde te regales una pausa para conectarte contigo, en donde respires y puedas sentir cómo te encuentras y qué ocurre a tu alrededor. Podrás darte cuenta que, quizás, necesitas contarle a alguien lo que sientes para que te aconseje, buscar un espacio para fortalecer tu espíritu con cosas que te guste hacer, como arte o deporte. Piensa en ti y busca tu equilibrio si así lo necesitas.

