



EL CUERPO Y LA ENERGIA





OBJETIVO

Establezco vínculos entre las prácticas de auto-cuidado físico y reconozco su relevancia en el proceso de interactuar con los miembros de la comunidad. Al valorar estas prácticas, comprendo su impacto positivo en la calidad de las relaciones y su contribución al bienestar general en el contexto comunitario.

¡APRENDAMOS JUNTOS!

Contemplo la imagen y, al hacerlo, trato de ubicar los círculos del dibujo en mi cuerpo.

LAS 3 FUENTES DE ENERGÍA

Chi Kung y yoga



Mi ser que piensa

Mi ser sensible

Mi ser físico

1

Después de examinar la imagen, busco un lugar tranquilo para reflexionar sobre la siguiente pregunta: al recordar un evento triste de mi vida, ¿siento alguna molestia física o sensaciones inusuales? Registro mi respuesta a través de la escritura o el dibujo.

2

Luego, me sumerjo en una breve meditación. Cierro los ojos, respiro profundamente y evoco el recuerdo de la última persona que vi antes de dormir, reflexionando sobre nuestra despedida. Repito este ejercicio durante un minuto.

3

Posteriormente, plasmo por escrito las sensaciones que experimenté, tratando de expresarlas visualmente mediante un dibujo. Utilizo colores para resaltar estas sensaciones, optando por tonos cálidos como el rojo para momentos de alegría, o colores más fríos como el azul para situaciones de tristeza.

Descripción y desarrollo de la actividad:

En la siguiente actividad, exploraremos el Chi Kung (o Qi-gong) y su conexión con la medicina china, destacando como estas prácticas contribuyen a una mejor comprensión de nosotros mismos y de los demás.

El Qi-gong, un arte energético con miles de años de práctica en China, forma parte integral de la medicina china. Al realizar movimientos lentos, armoniosos y rítmicos, acompañados de respiración y concentración, restauramos la armonía en cuerpo y mente. Su práctica regular favorece el equilibrio, estimula la circulación de energía, fortalece órganos, promueve la estabilidad y el manejo emocional.

La medicina china identifica las tres fuentes de energía interna, llamadas Dantien, fundamentales para el desarrollo integral.

Mientras maduramos y practicamos Qi-gong, estas fuentes se enriquecen, siendo comparables a una mina de oro.



La primera fuente, en el vientre, respalda nuestro ser físico y su crecimiento.

¡Soy fuerte porque _____!
(Completa con la razón de tu fortaleza).

La segunda fuente, en el pecho, respalda nuestro ser sensible y nuestras relaciones. Te quiero, _____, y quiero a mi _____ también!
(Completa con nombres de personas/objetos que amas).

La tercera fuente, en la cabeza, fomenta nuestro pensamiento. Pienso que es divertido cuando _____!
(Completa con una actividad divertida que te ayuda a ser mejor).

Luego de la lectura, ilustra y explica tres ejercicios imaginarios de Chi Kung, cada uno diseñado para activar una fuente específica de energía (vientre, pecho y cabeza).

Reflexiono

desarrollo mis ideas en frases completas:

¿Qué aprendí?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo lo aprendí?

Handwriting practice lines for the first section, consisting of 15 horizontal dashed lines.

¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida?

Handwriting practice lines for the second section, consisting of 15 horizontal dashed lines.



Handwriting practice lines for the third section, consisting of 5 horizontal dashed lines.

Créditos

Textos referentes tomados y adaptados de:

Qigong en Casa: la manera de usar la medicina oriental para ayudar a su hijo

Recuperado de:

<https://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Chi-Kung-en-casa-para-ayudar-a-tu-hijo.pdf>