

COMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Apartado para docentes, padres y tutores:

Este cuadernillo de actividades esta diseñado como acompañante del libro "Pequeños Chamanes" de Óscar Espadero Blánco. El libro fue creado para ser una introducción al chamanismo practico para niños de primaria, o entre 5 y 12 años.

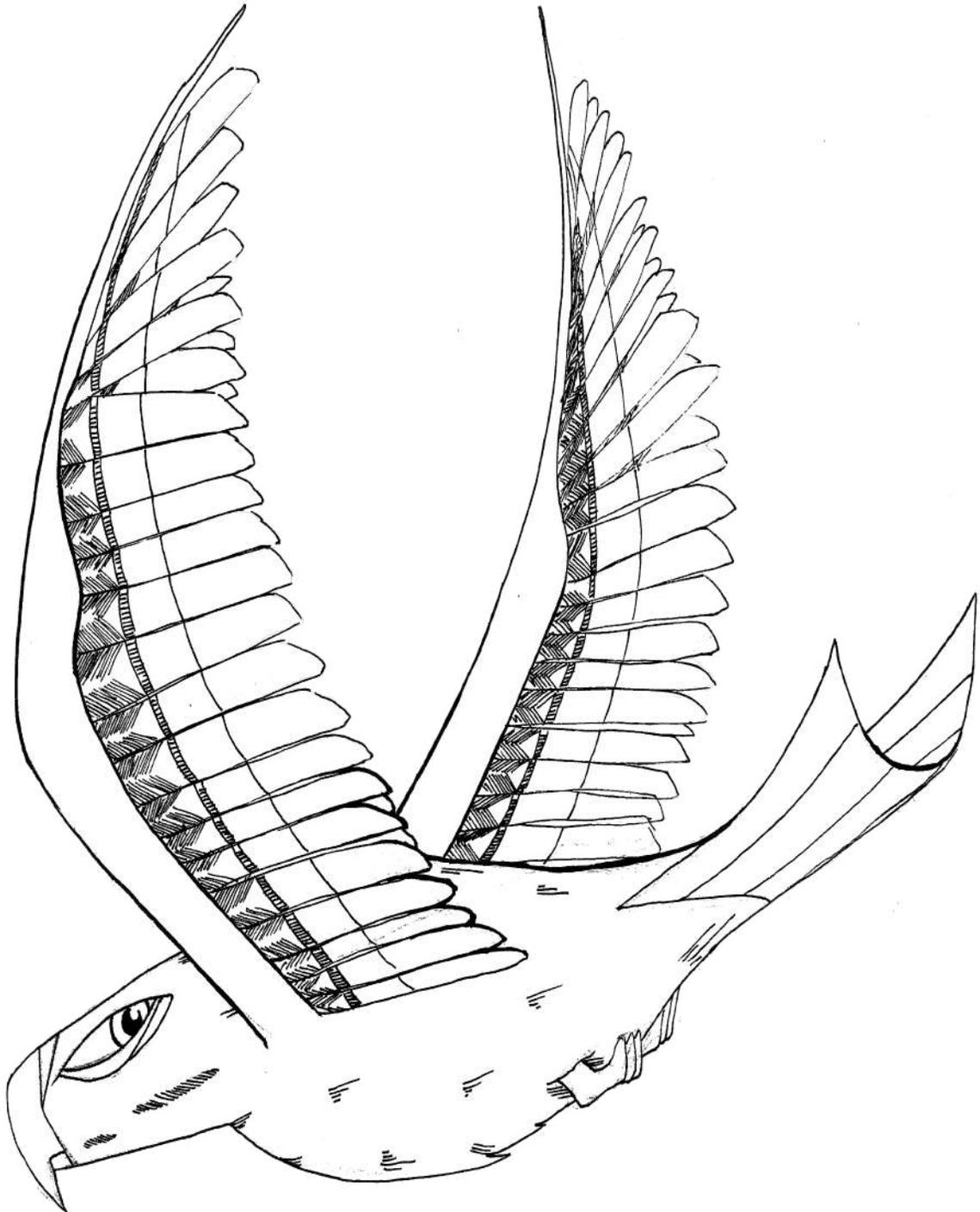
Para la tercera edición se ha decidido separar los ejercicios que venian incluidos en las edicciones anteriores ya que creemos que esto mejor apoyará el esfuerzo por parte de los tutores, maestros y padres que quisieran impartir estas lecciones. Muchos de los ejercicios en esta guía didactica requieren la supervision de un adulto, especialmente las manualidades y las meditaciones guiadas. Es por eso que está dirigido a aquellos interesados en enseñar a los mas jovenes sobre como desarrollar sus capacidades intuitivas y extra-sensoriales.

Este cuaderno se podria utilizar para suplementar varios cursos escolares ya que cada ejercicio contiene un apartado indicando la edad y el numero de participantes optimos y los materiales y espacios necesarios para su desarrollo. Docentes y al igual que padres haciendo "homeschooling" podrán desarrollar lecciones donde se trabaja cada capitulo, contandoles el cuento y luego desarrollando los ejercicios correspondientes. Hemos añadido ilustraciones de animales de la Penninsula Iberica con una breve descripcion de sus poderes como guia al principio de cada capitulo. Los mas pequeños pueden disfrutar de colorear estos dibujos y otros en el libro mientras que los mas mayorcitos pueden captar el mensaje de ellos.

Os invitamos a que también utiliceis esta guía didáctica en familia de manera lúdica. Encontrarán en ella una divertida manera de compartir el amor por la naturaleza y la magia que esconde mientras connectan con sus hijos de forma muy divertida.

Veronica S. Leandrez

Guía Didáctica para Pequeños Chamanes



Meditación para abrir la Puerta

EDADES: 8-12

DURACIÓN: 20-30 min.

Nº PARTICIPANTES: <10

LOCALIZACIÓN: Interior

MATERIALES:

Esterilla

Manta

Pañuelo para los ojos

Papel y bolígrafo

Música de naturaleza

Incienso (opcional)

Lee la meditación un par de veces hasta que puedas recordar todos los pasos o que la lea otra persona. Después tumbate en tu esterrilla, boca arriba, con las piernas estiradas y los brazos al lado del cuerpo. Relajate. (Si es necesario, haz algún ejercicio para cansar el cuerpo.) Asegurate que estaras en un sitio donde no seras interrumpido.

MEDITACIÓN: “Estas en un bosque frondoso tumbado un una hamaca. Siente como la hamaca se mueve de lado a lado con la brisa. Sientes que todo el bosque esta tranquilo, solo las hojas en los arboles se mueven.

Te levantas de la hamaca despacio y miras entre los arboles buscando un camino. Ves que hay un pequeño camino marcado por unas flores donde puedes pasar sin romper ninguna rama o pisar ninguna planta.

Sigues el camino que marcan las flores y llegas a un pequeño escampado donde encuentras un arco de piedra y dentro del arco una luz muy brillante. Te acercas a la luz y te das cuenta que cuando la tocas no puedes atravesarla.

Al lado del arco hay un cofre de madera con tu nombre tallado en la tapa. Lo abres y dentro hay una llave y una nota que lee <Con esta llave podras abrir la puerta de Luz de tu mente cada vez que lo necesites.> Cojes la llave y la pones en la Luz y de repente la Luz te envuelve en todos los colores del arco iris. Quedate en la Luz unos minutos hasta recibir algún mensaje.”



El Buscador

EDADES: 3-8

DURACIÓN: 1h-2h

Nº PARTICIPANTES: <10

LOCALIZACIÓN: Exterior

MATERIALES:

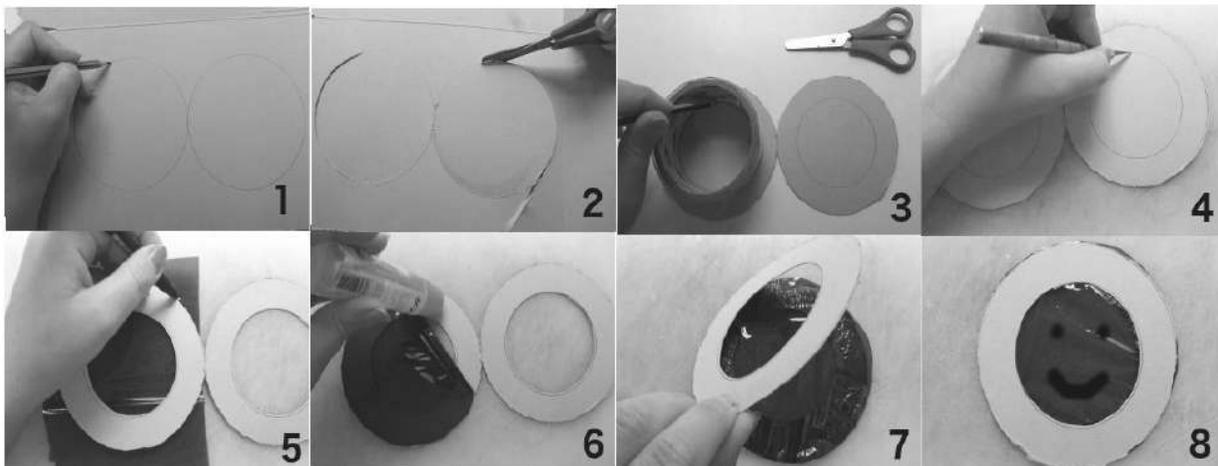
Trozo de cartón
Papel transparente
Pegamento
Rotulador negro
Tijeras y un cutter

El objetivo es encontrar caras de animales, ojos u objetos conocidos en las formas que aparecen a través de las ramas de los árboles utilizando una especie de lupa.

Buscaremos formas repetitivas en los árboles, hojas secas, reflejos del agua, nubes, paredes rocosas, ect...

INSTRUCCIONES

1. Dibuja dos círculos de cartón de 10cm de diámetro
2. Recorta los dos círculos
3. Dibuja otros dos círculos dentro, dejando una banda de 2cm
4. Recorta los círculos interiores (con un cutter)
5. Traza el tamaño del papel transparente al igual que del cartón (10 cm)
6. Pega el papel transparente entre las dos bandas de cartón
7. Dobla los círculos uno encima del otro y dibuja unos ojos dentro



Las gafas de Invisibilidad

EDADES: 5-9

DURACIÓN: 1h-2h

Nº PARTICIPANTES: <10

LOCALIZACIÓN: En exterior

MATERIALES:

Cartón grueso
 Celofán verde transparente
 Pegamento suave ("fixo")
 Lápiz
 Tijeras (y un cutter)
 Lápices de colores
 Rotuladores

Vamos a confeccionar unas gafas con "cristales" de colores para ver el campo y el cielo de colores diferentes. Esto hará que veas las cosas desde otra realidad. Te darás cuenta de que algunos colores se anulan y otros se potencian con las gafas puestas.

Escoge un espacio abierto y busca un paisaje con hierbas, árboles y césped.

CONSTRUCCIÓN: Igual que para El Buscador, (en la pagina anterior) pero haciendo forma de gafas dos veces en el cartón.

Como Hacer Un Péndulo

EDADES: 5-9

DURACIÓN: 1h

Nº PARTICIPANTES: <10

LOCALIZACIÓN: En exterior

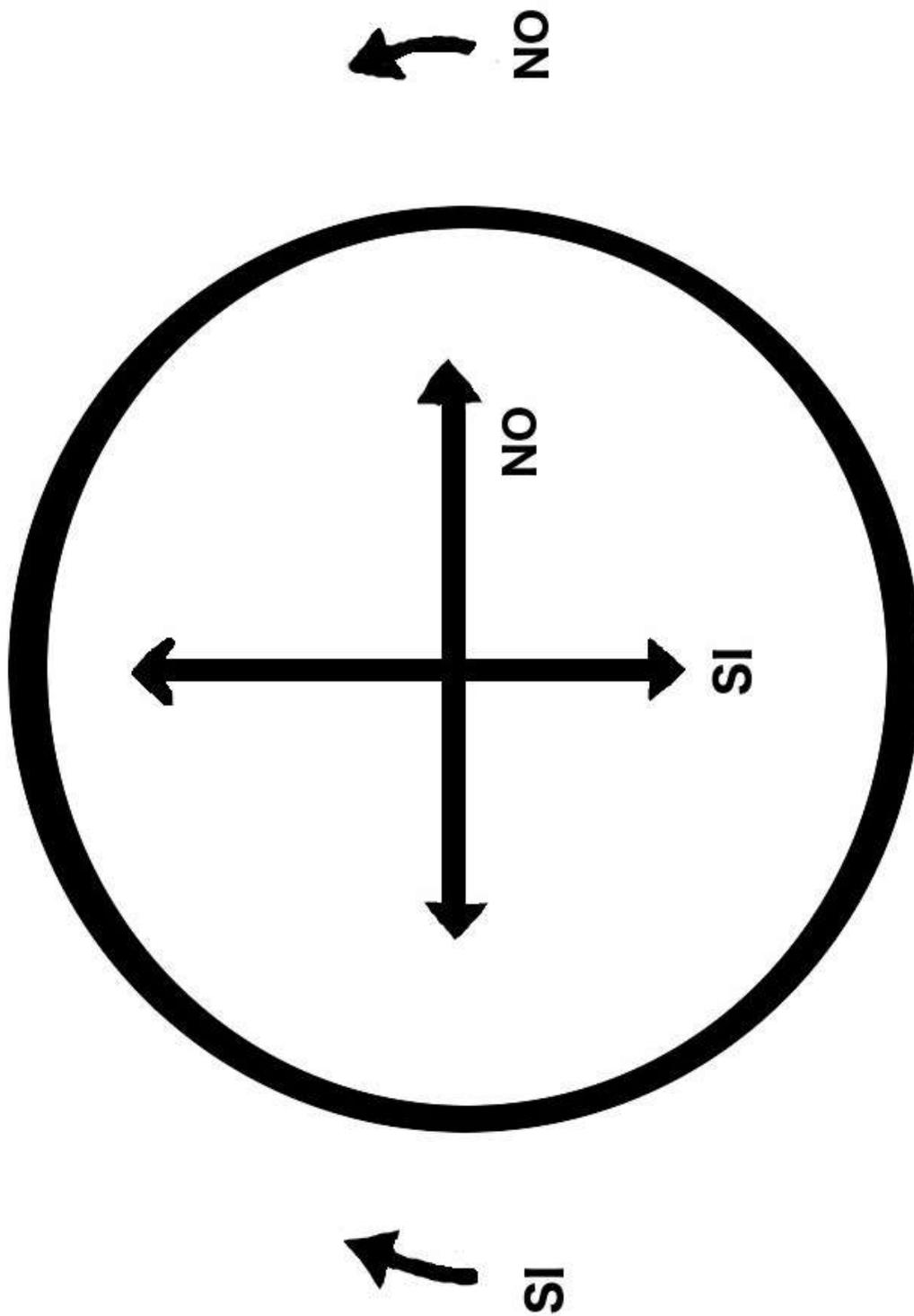
MATERIALES:

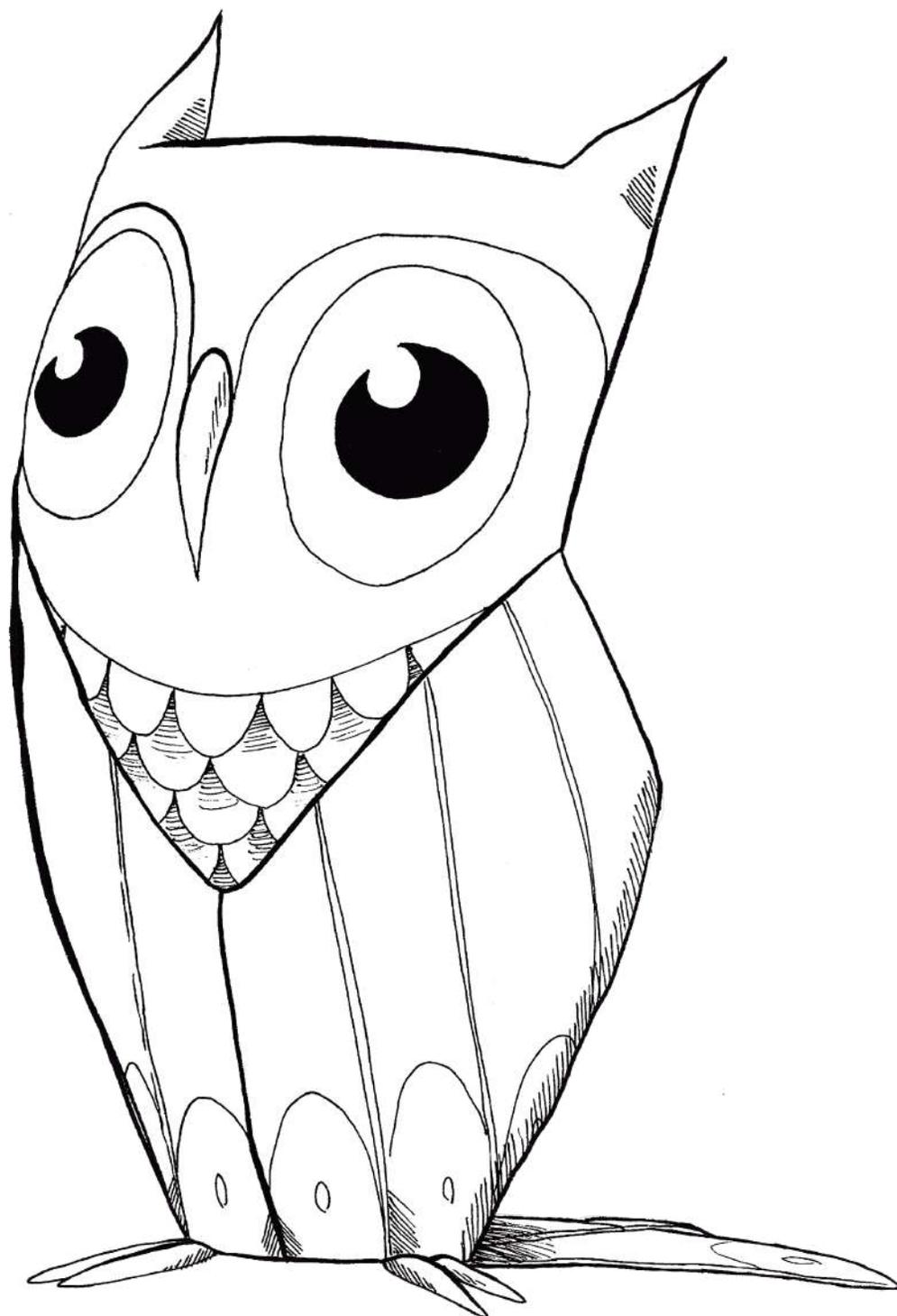
Una cuerda de 30 cm.
 Una llave (no muy grande)

El péndulo es un metodo adivinatorio muy anitguo. Se pueden hacer preguntas de contestación simple.

CONSTRUCCIÓN: Ata la llave a la cuerda de 30 cm.

Utiliza la tabla en la siguiente pagina para hacer tus preguntas. Piensa en la pregunta y espera unos momentos hasta que tu pendulo señale en una dirección.





Animal de Poder

EDADES: 7-12

DURACIÓN: 15-30 min.

Nº PARTICIPANTES: <10

LOCALIZACIÓN: Interior

MATERIALES:

Esterilla

Manta

Pañuelo para los ojos

Papel y bolígrafo

Equipo de música

Música de naturaleza

Vamos a contactar con la energía de algún animal que sea especial o útil para ti.

Si no tienes asistencia de un mayor, pon la música y recuerda la historia de donde encontrar a tu Guía-aliado del segundo capítulo del libro Pequeños Chamanes.

Tumbate con los ojos vendados. Cuando encuentres tu animal de poder, podrás pedirle consejo. Después, tomate unos momentos para escribir o dibujar lo que has visto. Después puedes hacer el siguiente ejercicio y convertirte en él.

Convertirse en Animal

EDADES: 3-9

DURACIÓN: 30 min.

Nº PARTICIPANTES:
sin limite

LOCALIZACIÓN:
Interior/exterior

MATERIALES:

Maquillaje o

Pinturas para la piel

Elige un animal para imitarlo e interiorizar sus características.

(Ver la Lista de animales de poder al final de este cuadernillo).

Después de una relajación, o introducción, cada niño decide imitar a un animal. Debe tener clara al menos una de sus características y creersela mientras lo imita. El movimiento debe ser repetitivo. Atentos a la respiración.

Como Hacer un Tótem

EDADES: 6-12

DURACIÓN: 1 hr.

Nº PARTICIPANTES: <6

LOCALIZACIÓN: Interior

MATERIALES:

Tubo del rollo de papel
(de cocina o de baño)

Tijeras

Cola o pegamento

Cartulinas de colores

Pintura o rotuladores

2 palos de helados

Los Tótems son como un cuento pero en vez de con palabras con símbolos. Se creaban para contar historias familiares o eventos importantes de la tribu.

La historia de un tótem seria difícil que la entendiera alguien que no fuera de la familia o tribu y no la haya escuchado antes. Es una manera de recordar y grabar cosas importantes para nuestra propia familia.

1. Piensa en un evento que hayas vividos con tu familia que quieres recordar para siempre o alguna historia que cuentan tus abuelos o padres.
2. Dibuja algunos simbolos que te ayuden a recordarlo.
3. Escoje algunos animales de la lista de Animales de Poder (pagina anterior) para representar tu cuento.
4. Recorta las formas de los animales y los simbolos en cada rollo
5. Pega cada rollo uno encima del otro en el orden de como quieres contar tu historia.
6. Puedes poner 2 palos de helados en forma de cruz en el rollo de abajo para hacer una base y que tu tótem se tenga en pie.



La Carta de Adivinación

EDADES: 7-12

DURACIÓN: 45 min.

Nº PARTICIPANTES: 1-4

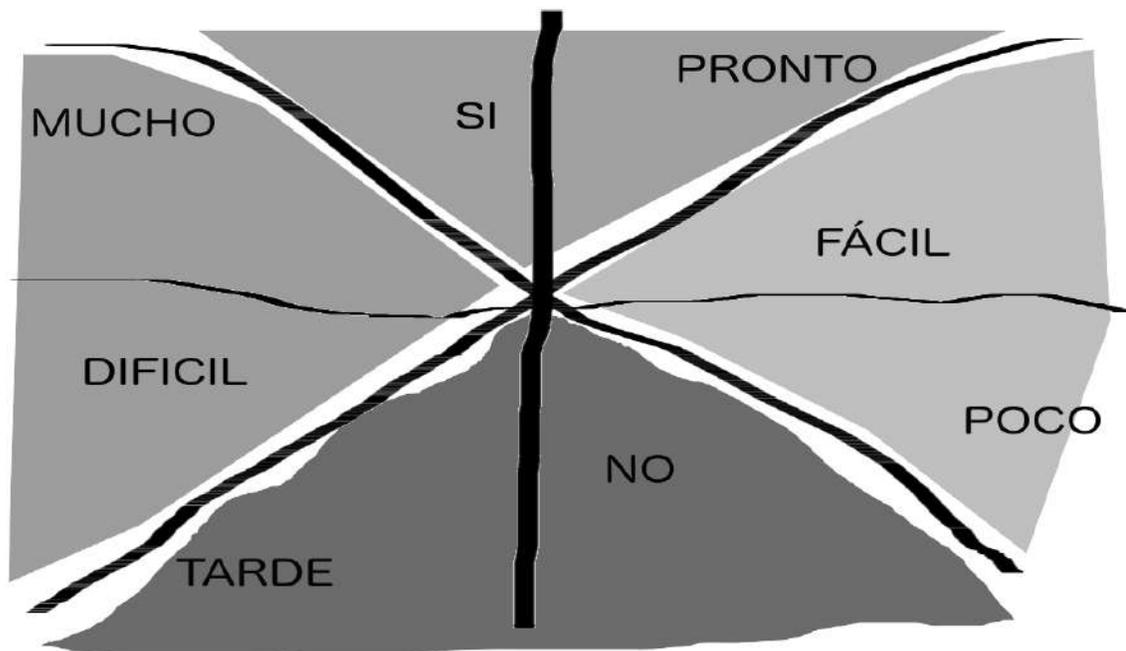
LOCALIZACIÓN:
Interior/exterior

MATERIALES:
Cartulina
Tijeras
Lápices de colores
Piedras o palitos
Pintura
Un pequeño saquito

Con la Carta de Adivinación podremos hacerle preguntas al Gran Espíritu o a nuestros Guías. La carta se puede utilizar con dados, piedrecitas, o palitos.

CONSTRUCCIÓN

1. Coger un puñado de piedrecitas o palitos de la naturaleza.
2. Pintar algunos rojos, otros verdes y otros amarillos.
3. Sobre una cartulina cuadrada dibujas una cruz para dividirla en cuatro.
4. Después hacemos una cruz más, y entonces quedará dividido en ocho.
5. A cada segmento le asignamos un significado.



Los Dados Magicos

EDADES: 7-12

DURACIÓN: 45 min.

Nº PARTICIPANTES: 1-4

LOCALIZACIÓN:
Interior/exterior

MATERIALES:

Cubos de corchopan
Cartulina o goma eva
Goma eva (opcional)
Tijeras
Rotuladores de colores

Vamos a crear unos dados "magicos" que te serviran para muchos juegos y para hacerle preguntas al Gran Espiritu o a tus Guias.

Los dados son unas de las herramientas magicas mas antiguas del mundo. Se solian elaborar con huesos, pero nosotros los haremos de papel reforzado con cartón.

Puedes utilizar un dado normal si ya lo tienes (abajo están los significados de los numeros), o puedes crear tu propio dado con las siguientes instrucciones.

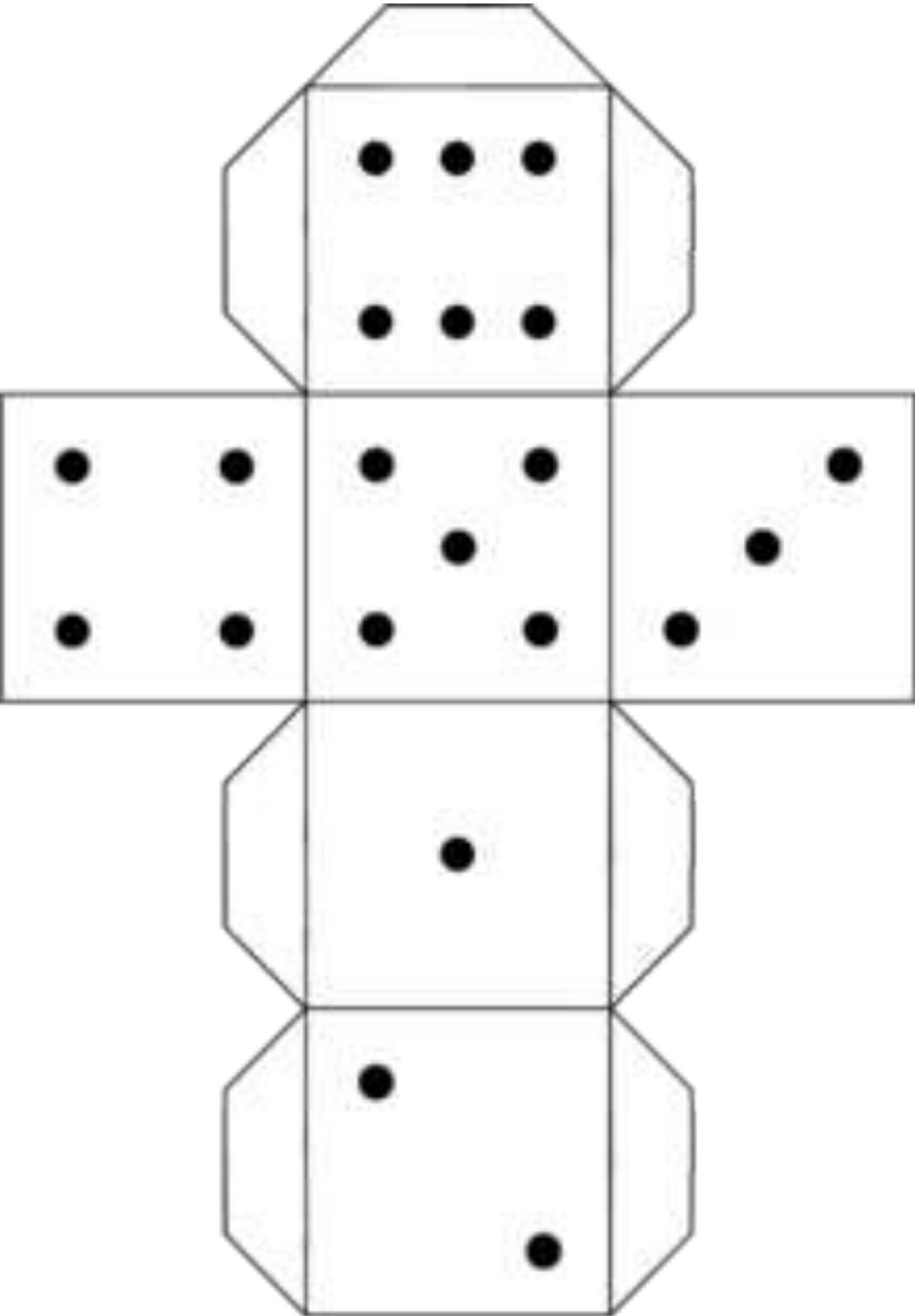
CONSTRUCCIÓN

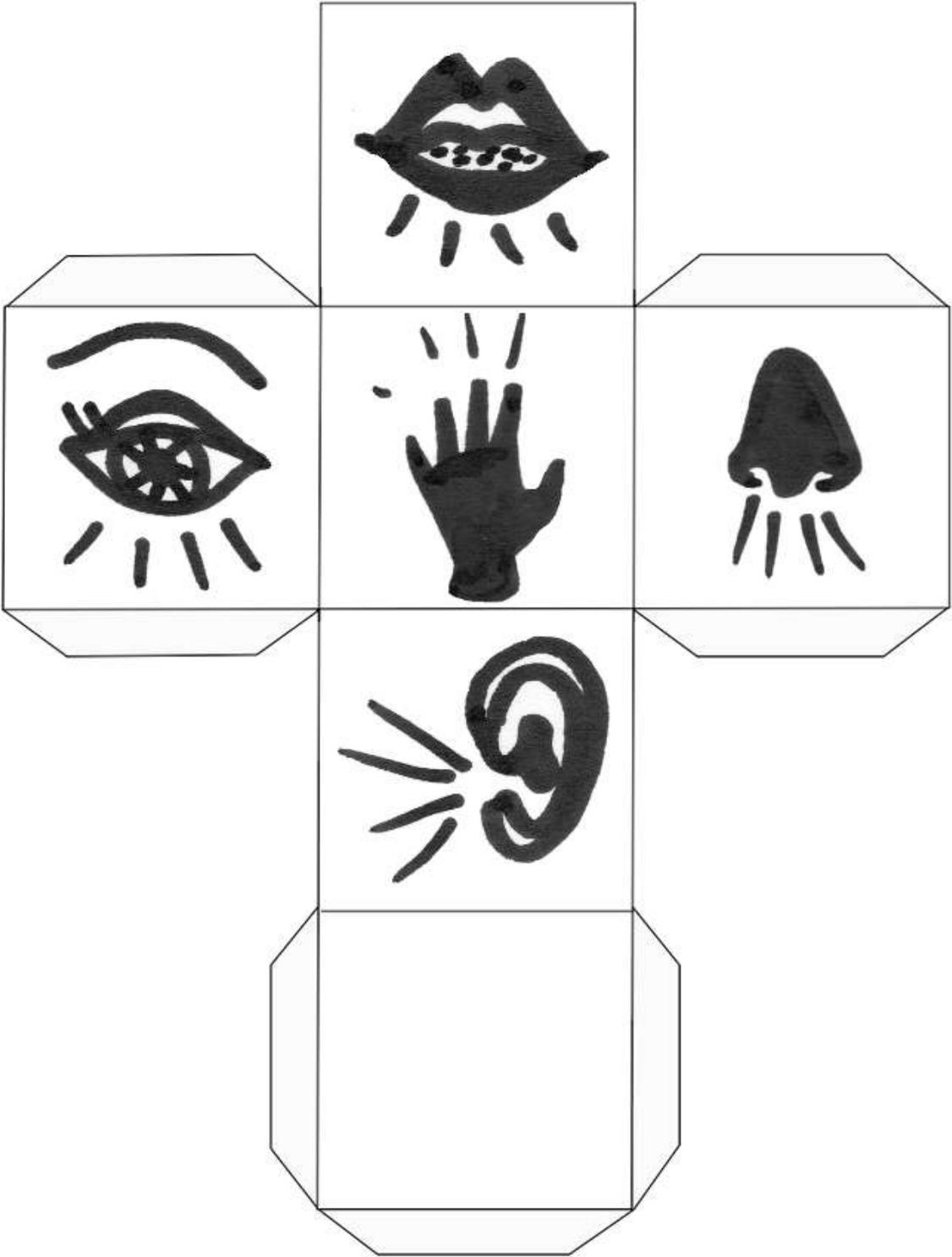
Vas a forrar 2 cubos de corchopan en cartulina o goma eva. Si no tienes los cubos, puedes hacerlos recortando la plantilla en la siguiente pagina y pegalá a una cartulina para hacer la forma del cubo. Después podrás forrarlo y pintar las caras.

Significado de los números:

- 1.) Positivo para ti pero a lo mejor no para los demás.
- 2.) Comparte, relacionate, hablalo con alguien.
- 3.) Éxito, regalos y buenas sorpresas.
- 4.) Decepciones, no salen las cosas como tu esperabas.
- 5.) Ayuda positiva y proteccion.
- 6.) La situación no cambia, puede que tengas perdidas.







Como Separar el Cuerpo

EDADES: 6-12

DURACIÓN: 30-45 min.

Nº PARTICIPANTES: 1-4

LOCALIZACIÓN:
Interior/exterior

MATERIALES:

2 dados magicos ó

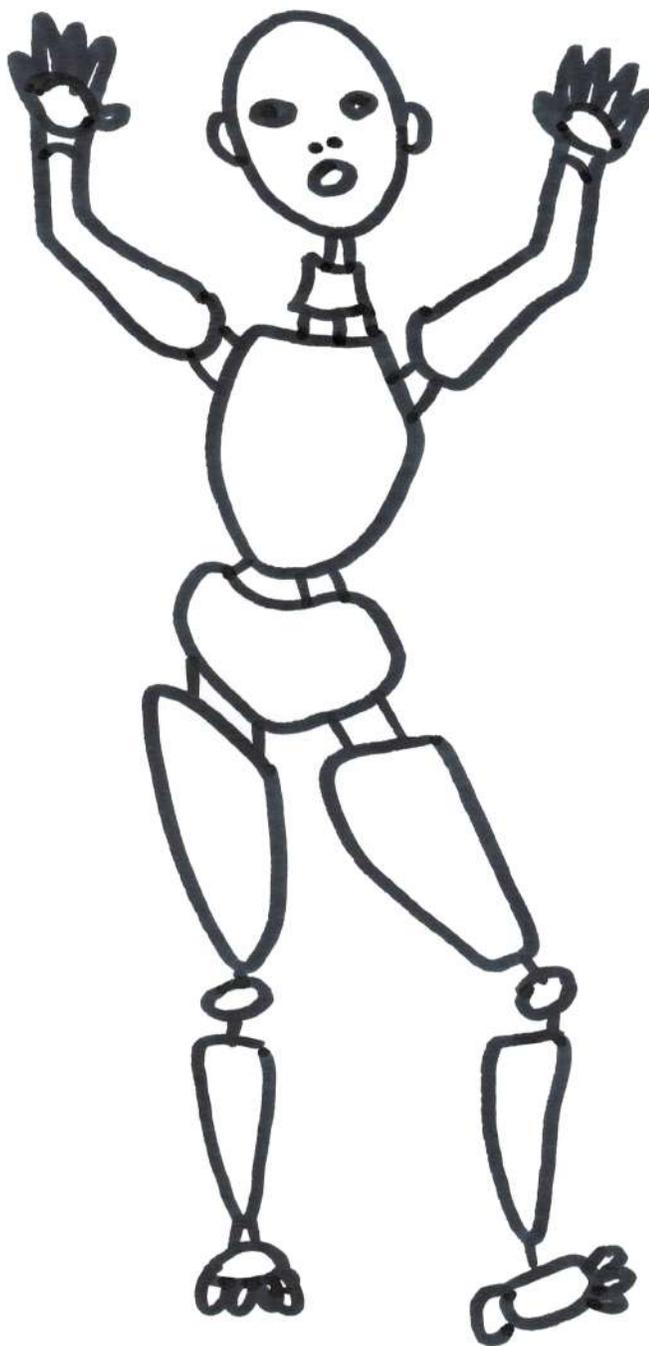
2 bolsas de tela

10 piedras planas

Rotuladores permanentes

Se trata de poner la atención en diferentes partes del cuerpo.

Puedes utilizar la visualización incluida en la Tercera Luna del libro y los dados de la actividad anterior. Si no tienes dados, se sacan los símbolos de un par de bolsas. Después de lanzar los dados (uno o ambos), se experimenta la atención selectiva. Si sacas la cara que esta en blanco se practica la atención plena con todos los sentidos a la vez.



Senderismo Mágico

EDADES: 8-12

DURACIÓN: 30-45 min.

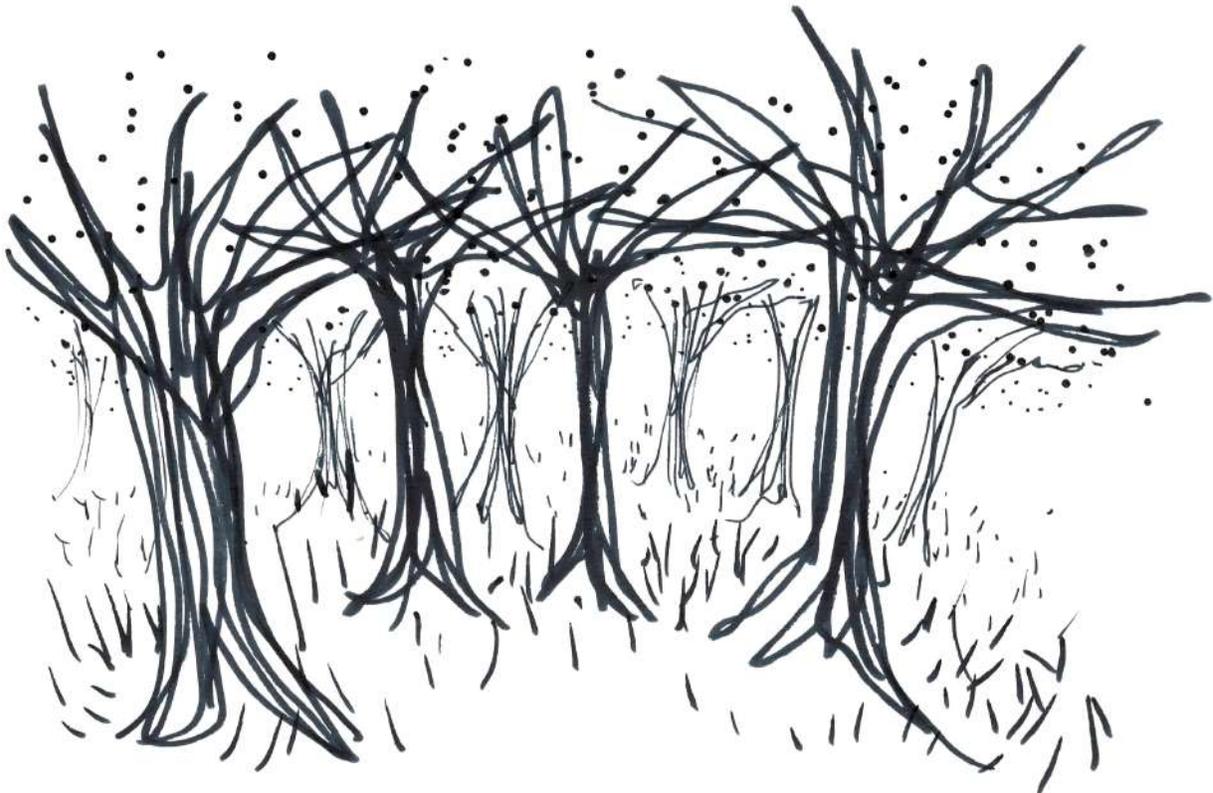
*Nº PARTICIPANTES:
sin limite*

LOCALIZACIÓN: Exterior

Se trata de una caminata de poder para acallar la mente, centrar la atención y despertar nuestra percepción.

Todos en fila india, manteniendo cierta distancia entre unos y otros, invocamos a nuestro animal de poder y adoptamos una postura que nos recuerde a él.

Comenzamos a andar intentando hacer el mínimo ruido posible (i.e. de puntillas), y dirigimos la mirada a tres cosas en cada paso que demos. No hay que nombrarlas, ni siquiera con la mente!, solo centrar nuestra atención en ellas por un instante antes de dar el siguiente paso. Esto mantendrá a nuestra mente ocupada y nos dará poderes de concentración.



Ensoñación

*Esta técnica es para “despertar dentro del sueño”
y poder crear/transformar a tu antojo.*

EDADES: 8-12

DURACIÓN:
sin limite

Nº PARTICIPANTES:
en solitario

LOCALIZACIÓN:
en la cama

MATERIALES:
Paciencia

REGLAS:

1. Tener energía suficiente (no estar muy cansada).
2. Antes de dormir, darse la orden de despertar en el sueño y de acordarse a la mañana.
3. En cuanto seas consciente **VUELA**, o atraviesa una pared, o haz algo que en esta realidad sea imposible.
4. Pide que te pongan una prueba.
5. No te olvides de pedir un regalo.

La Libreta Ensoñada

EDADES: 8-12

DURACIÓN: 45 min.

Nº PARTICIPANTES: 1-4

LOCALIZACIÓN:
Interior/ exterior

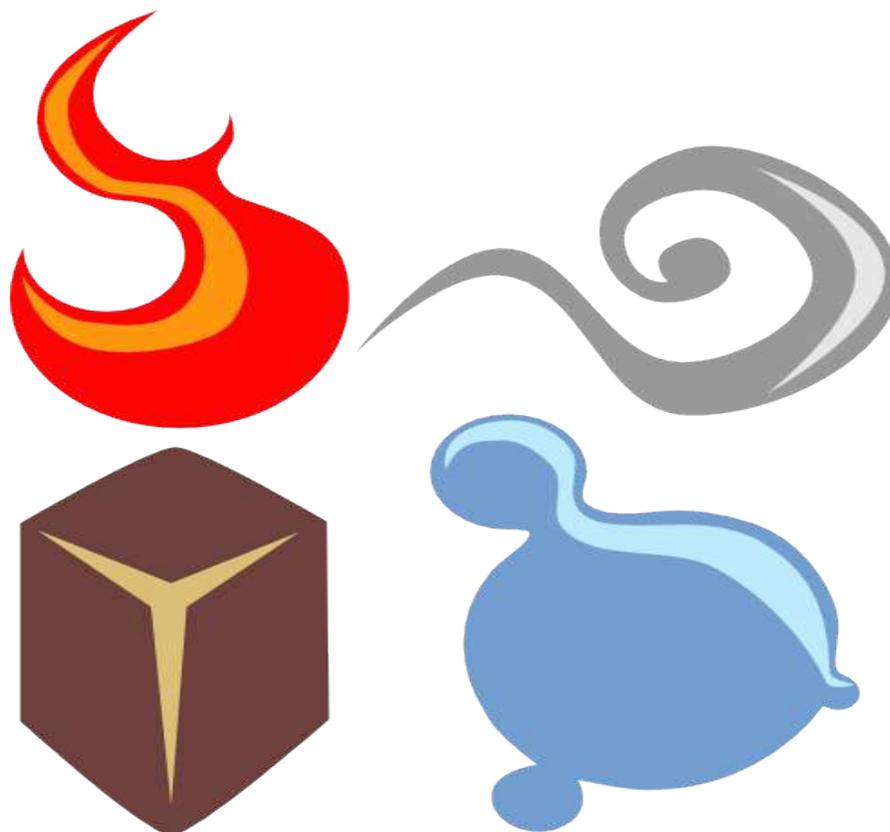
MATERIALES:
Libreta (hecha a mano
o comprada)
Bolis de colores

*Tener una libreta para apuntar los sueños,
sean del tipo que sean, es una buena idea.*

Confeccionaremos una y la decoraremos con colorines, hojas secas, pegatinas, dibujos, purpurina, estrellitas... lo que te guste.

Es importante mantener la libreta cerca de la cama, en la mesilla de noche, y apuntar lo que recuerdes nada más despertar, sean sueños ordinarios, ensoñaciones, etc... Un truco es mantener los ojos cerrados unos momentos antes de levantarte para recordar lo máximo posible.





Fusión Cuatro Elementos

EDADES: 6-10

DURACIÓN: 1 hr.

Nº PARTICIPANTES:
2 o mas

LOCALIZACIÓN:
Interior/ exterior

MATERIALES:
Musica (opcional)

Vamos a conectar con la envoltura energética del cuerpo y convertirnos en los elementos: Tierra, Viento, Fuego y Agua a través de un juego de conciencia corporal.

Se siguen las indicaciones del la persona que dirijira el trabajo. El ejercicio se encuentra en la Luna Siete del libro Pequeños Chamanes.

Javalísmo

EDADES: 8-12

DURACIÓN: 45-90 min.

Nº PARTICIPANTES: 4-8

LOCALIZACIÓN: exterior,
en plena naturaleza.

MATERIALES: Carece, salvo
en la opción "a oscuras"
donde utilizaremos una
venda para los ojos.

Elegimos un recorrido en plena naturaleza; debe ser relativamente difícil de transitar, frondoso con matorrales, zarzas..., mejor si requiere ir agachados. Transitamos por los espacios que recorren los animales, (matorrales, bosque bajo, espinos, sendas ocultas). El recorrido será en silencio, tratando de hacer el mínimo ruido, y sin romper ramitas, desengancharnos de las zarzas con suavidad... estamos en su casa.

Otra opción: si el lugar no es muy tupido entonces el recorrido será a oscuras. Atención al tacto y el oído (se convierte en una experiencia mucho más introspectiva).



Vacoterápia

EDADES: 4-12

DURACIÓN: 10-20 min.

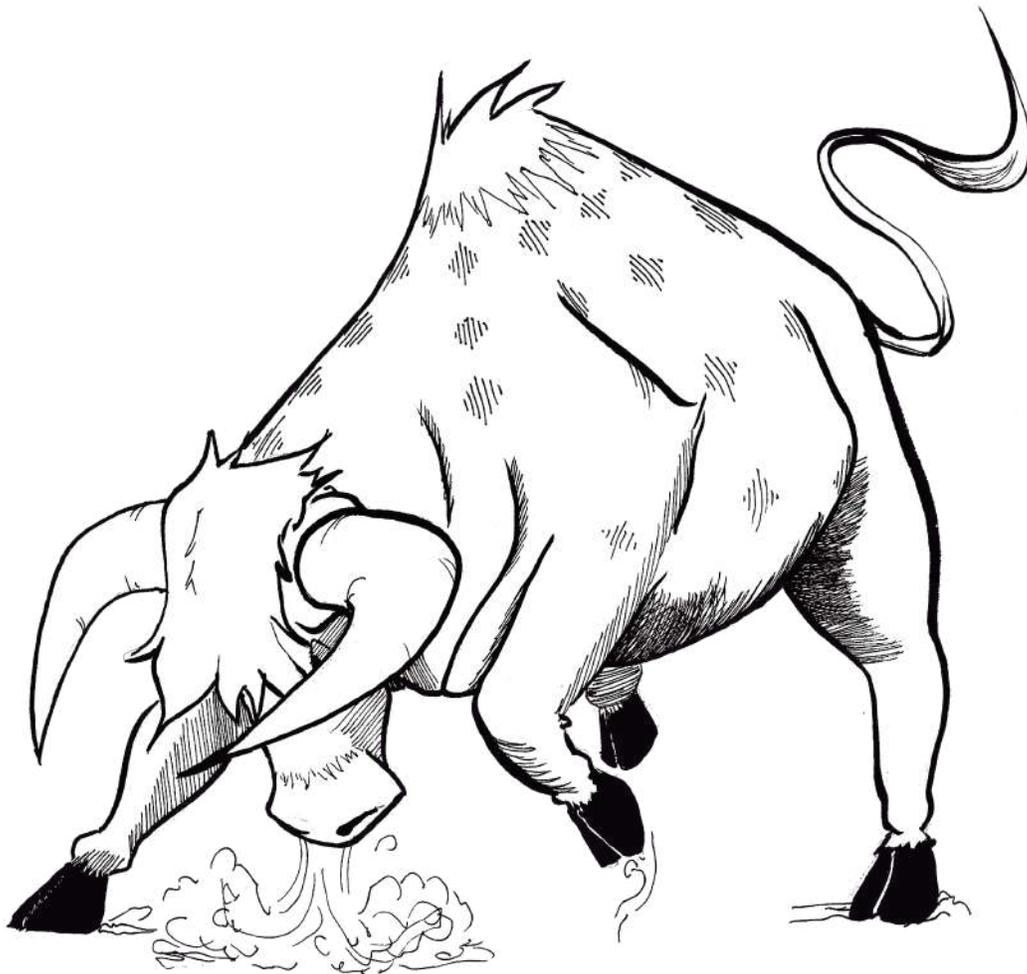
Nº PARTICIPANTES: 1-6

LOCALIZACIÓN: exterior

NO LLEVAR
COLORES
LLAMATIVOS o
COLGANTES QUE
HAGAN RUIDO.

Este es un juego de observación. Elige un lugar cómodo desde donde observar a un grupo de vacas (o cabras, ovejas, gatos, peces) durante un buen rato.

Las únicas reglas son: No hacer ruido para que nuestra presencia pase lo más desapercibida posible, y tener paciencia para observar durante un buen rato.



Danza del Árbol

EDADES: 6-12

DURACIÓN: 30-45 min.

Nº PARTICIPANTES:

1 persona por cada árbol.

LOCALIZACIÓN: exterior

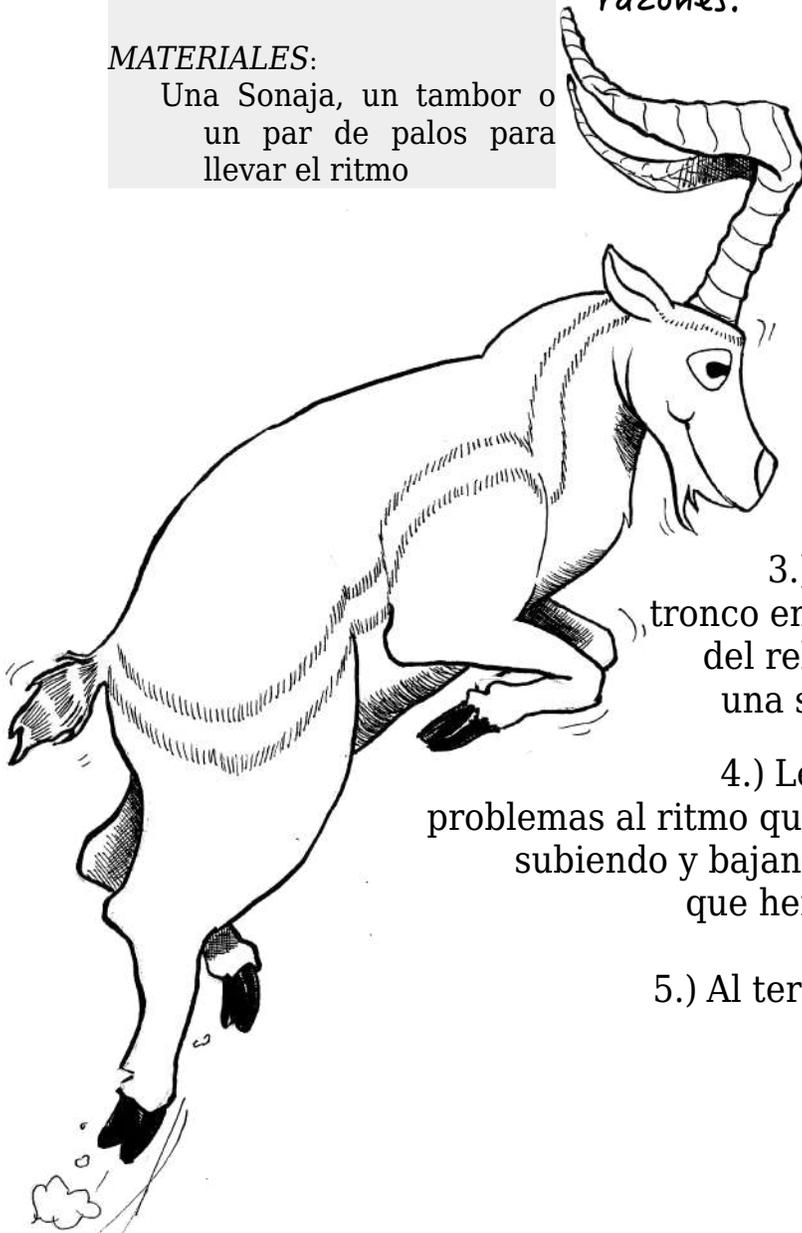
MATERIALES:

Una Sonaja, un tambor o un par de palos para llevar el ritmo

Se trata de bailar alrededor de un árbol para limpiar situaciones de nuestra vida que nos suponen cierta limitación, o momentos en los que no nos hemos sentido a gusto por diversas razones.

INSTRUCCIONES

- 1.) Ir al campo, escoje un lugar apartado. Elige un árbol grande, con una base que nos permita girar a su alrededor.
- 2.) Realiza un intento/decreto sobre lo que se quiere limpiar.
- 3.) Baila girarando alrededor del tronco en sentido contrario a las agujas del reloj. Al mismo tiempo, haz sonar una sonaja, un tambor o unos palos.
- 4.) Le contaremos al árbol nuestros problemas al ritmo que más nos guste, gesticulando, subiendo y bajando la voz... hasta que sintamos que hemos conseguido "limpiar" todo.
- 5.) Al terminar, dale las gracias al árbol.



Bola de Luz

EDADES: 8-12

DURACIÓN: 45 min.

Nº PARTICIPANTES: Según el espacio

LOCALIZACIÓN: Una cúpula en el exterior

MATERIALES:

Ocho varas de madera ó varillas (de nueve piezas)

Cuerdas

Telas y Mantas

Velas y cristales

Móviles o plumas



Se trata de una cúpula a modo de iglú para contar cuentos, realizar meditaciones, visualizaciones cualquier juego que se nos ocurra. Se puede utilizar una tienda de campaña comprada.

El armazón viene a ser un cruce de ocho varas de madera flexible, aunque recomiendo que se haga con varillas de tienda de campaña, ya que así se puede desmontar y reutilizar. Las varillas se clavan al suelo cruzando dos paralelas con otras dos (también en paralelo) de manera que en el centro quede un espacio vacío con forma de cuadrado.

Cuando estén puestas, se unen con cuerdecitas y se ponen las otra cuatro de igual manera, pero cruzadas para que en el centro se forme una estrella y cada extremo esté a igual distancia, ocupando todo el diámetro por igual. Se atan todas las intersecciones para dar consistencia. Unas cuerdas rodeando el perímetro a diferentes alturas completan el armazón y garantizan su firmeza.

Una vez sujeto, se recubre con telas o mantas, y se deja una pequeña abertura donde se instalará una puerta, también de tela que se coge con cuerdas rodeando la estructura. Su aspecto es el de un iglú. El diámetro sobre 3 metros. Se monta al aire libre entre otras cosas porque hay que clavetearlo al suelo.

Dormir en el Bosque

EDADES: 9-12

DURACIÓN: Una noche

Nº PARTICIPANTES: depende del numero de monitores.

LOCALIZACIÓN: exterior, en un bosque al ser posible.

MATERIALES:

Saco de dormir,
Esterilla
Mantas
Sonaja y tambor,
Palo de Poder
Objetos mágicos
Algo de comida para cenar o desayunar en grupo.

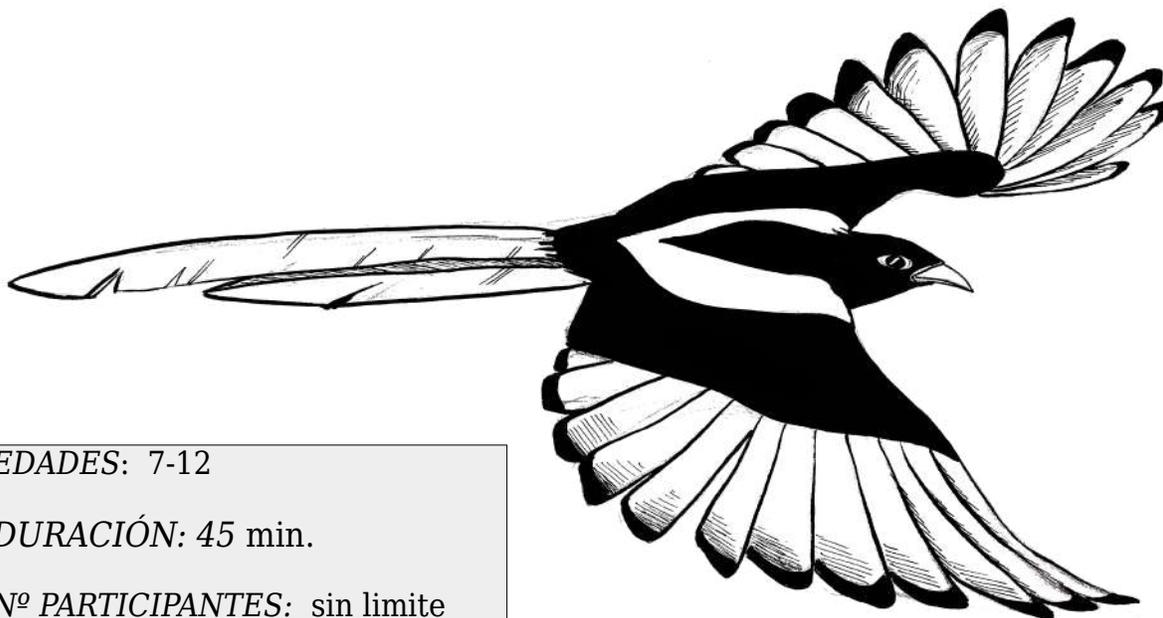
Una verdadera prueba iniciática es pasar la noche solos al raso.

Buscaremos un lugar adecuado al grupo para que cada quién tenga su círculo sin contacto visual entre ellos. Cenamos en grupo. Volvemos a nuestro círculo, invocamos a nuestros aliados y protegemos las cuatro direcciones.

Pintarse la cara y ponerse un pañuelo en la cabeza nos ayudarán a meternos en la historia dándonos confianza.



La Flecha de Visión



EDADES: 7-12

DURACIÓN: 45 min.

Nº PARTICIPANTES: sin limite

LOCALIZACIÓN: Exterior

MATERIALES:

Una rama flexible y no muy gruesa como cuerpo del arco.

Hilo de palomar, de cáñamo como cuerda.

Navajita, para hacer las muescas en la madera por donde se anudará la cuerda.

Varillas finas de madera (sugiero compradas), como flechas.

Una chapa de refresco chafada en la punta de la varilla hará de punta (ojo!) aunque sería ideal incrustarle un diminuto cuarzo.

Pinturas para decorar las flechas.

Vamos a construirnos un arco y unas flechas. Necesitaras un espacio abierto sobre una superficie elevada para lanzar las cuatro flechas a los cuatro vientos.

Ten un propósito en mente y pon toda la atención en él durante la construcción del arco y las flechas. En voz alta, nombra el objetivo que deseas alcanzar y lo lejos que quieres que llegue la flecha.

****Este ejercicio se debe hacer de uno en uno y a mucha distancia entre cada persona para evitar peligro en el momento de lanzar las flechas.**

Hacer una Sonaja

EDADES: 4-9

DURACIÓN: 45 min.

Nº PARTICIPANTES: sin limite

LOCALIZACIÓN: Interior/exterior

MATERIALES:

Una botella de plástico
 Piedras pequeñas (o maiz,
 botones, semillas, arroz,
 etc)
 Cinta de carrocero
 Pintura

Vamos a hacernos una sonaja india para llamar a la lluvia o alejar malos espíritus. Parece un hacha aunque suena como si tiráramos un puñado de piedras en una sartén.

CONSTRUCCIÓN

1. Quitale la tapa a la botella. Y asegurate de que este vacía y limpia.
2. Introduce las piedrecitas, las semillas o el arroz dentro de la botella, sin llenarla mucho.
3. Cierra la botella con su tapón para que no se salga nada y sellalo con cinta de carrocero.
4. Pintala y decorala a tu gusto.



Construir un Tambor

EDADES: 4-8

DURACIÓN: 30-45 min.

Nº PARTICIPANTES: 1-4

LOCALIZACIÓN:
Interior/exterior

MATERIALES:

Botella de agua de 5 litros
Un globo grande
Rollo de precinto
Cuchillo o tijeras
Papel de colores
Pegamento

*Vamos a hacer un sencillo tambor,
utilizando material reciclado.*

*Los más pequeños necesitaran
ayuda con el primer paso.*



1. Cortalé el culo a una botella de agua de 5 litros o más. (La misma apertura con forma de embudo nos servirá para apoyarlo entre las piernas, si no queremos cortarla.)
2. Corta la punta al globo. Si no tienes globo de tamaño grande, puedes usar precinto directamente.
3. Coloca el globo para que tape el agujero que le hiciste a la botella (o cubre con precinto todo el hueco.)
4. Asegura el globo con precinto en los lados.
5. Puedes decorar con una banda de papel de colores para tapar el precinto.

Bastón de Poder

EDADES: 4-12

DURACIÓN: 1 hora o más

Nº PARTICIPANTES:
Depende de las edades porque necesitaran mas o menos ayuda

LOCALIZACIÓN:
Interior/ exterior

MATERIALES:

Conseguir un palo, como de escoba o algo más grueso
Pinturas
Lupa (para piro-grabar símbolos)
Cintas y/o hilos de colores
Canicas y/o cuarzos... para incrustar
Pegamento o masilla
Plumas

Un baston de Poder es un palo de madera de tamaño variable que hace de antena receptora y bateria para que sea más fácil canalizar y dirigir la energía.



Se trata de dejar que nuestra imaginación se lance a decorar el palo como nos guste. Pintándolo, o incluso grabando símbolos sobre él con una lupa (haciendo converger la luz del Sol). Le pegamos un par de piedras, unos hilos de colores rodeando la empuñadura, unas plumas colgando al viento.

Caracterización

EDADES: 4-10

DURACIÓN: 1 hr o más

Nº PARTICIPANTES: Depende de las edades porque necesitaran mas o menos ayuda

LOCALIZACIÓN:
Interior/exterior

MATERIALES:

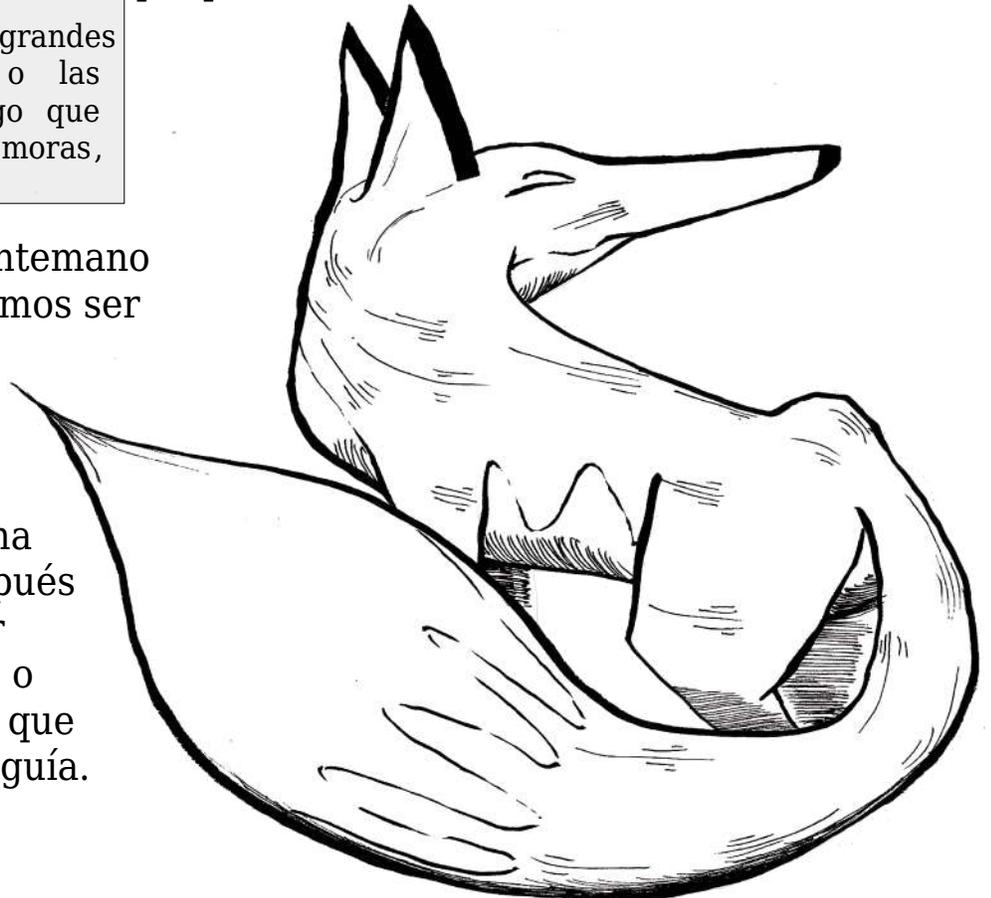
Telas de colores
Sábanas
Ropas muy sueltas
Cinturones de cuero grandes
Pinturas de piel o las hacemos con algo que manche (i.e: moras, remolachas).

Por fin vamos a vestirnos como siempre hemos soñado! Con capa de mago, sombrero de bruja, traje de indio (chamán, por supuesto) o largas túnicas sacerdotisas, también con pinturas de guerra, no, de paz.

En principio cualquier sustancia no-tóxica que tenga mucho color y se pueda diluir en agua podría servir. Hay que probar.

Podemos elegir de antemano qué personaje queremos ser o nos dejamos llevar y utilizamos lo que tenemos a mano.

Se nos va una mañana tranquilamente, después podemos aprovechar para hacer un teatro o un gran juego de los que vienen aquí en esta guía.



Kahiloa

EDADES: 6-12

DURACIÓN: 15 min.

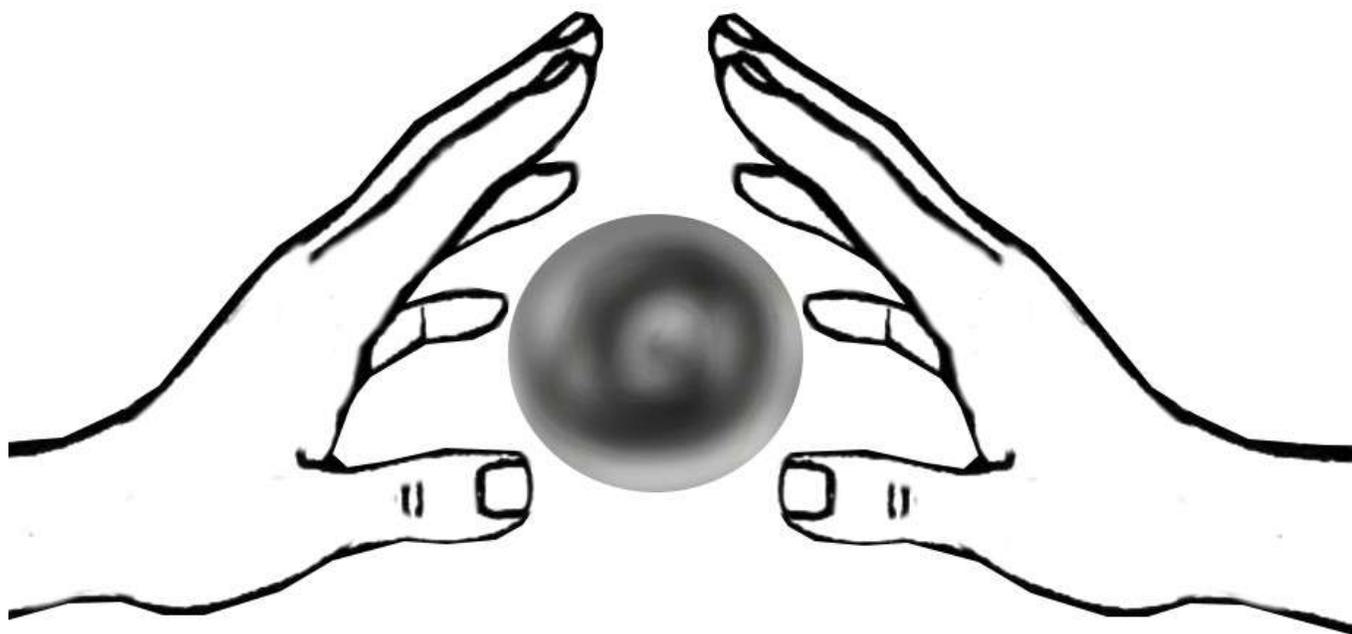
Nº PARTICIPANTES: Tú

LOCALIZACIÓN: Exterior

MATERIALES: La imaginación

Una técnica Huna para cargarnos de la energía de nuestro alrededor.

Idónea para parques y espacios abiertos en el momento en que necesitemos un "extra" de energía.



1. Entorna los ojos, respira hondo y relájate.
2. Busca a tu alrededor una planta, árbol, animal u objeto, (a ser posible con movimiento) y pon en él toda tu atención.
3. Traslada la "sensación" de movimiento a la parte de tu cuerpo que quiera energetizar.

Bola de Protección

EDADES: 6-12

DURACIÓN: 15 min.

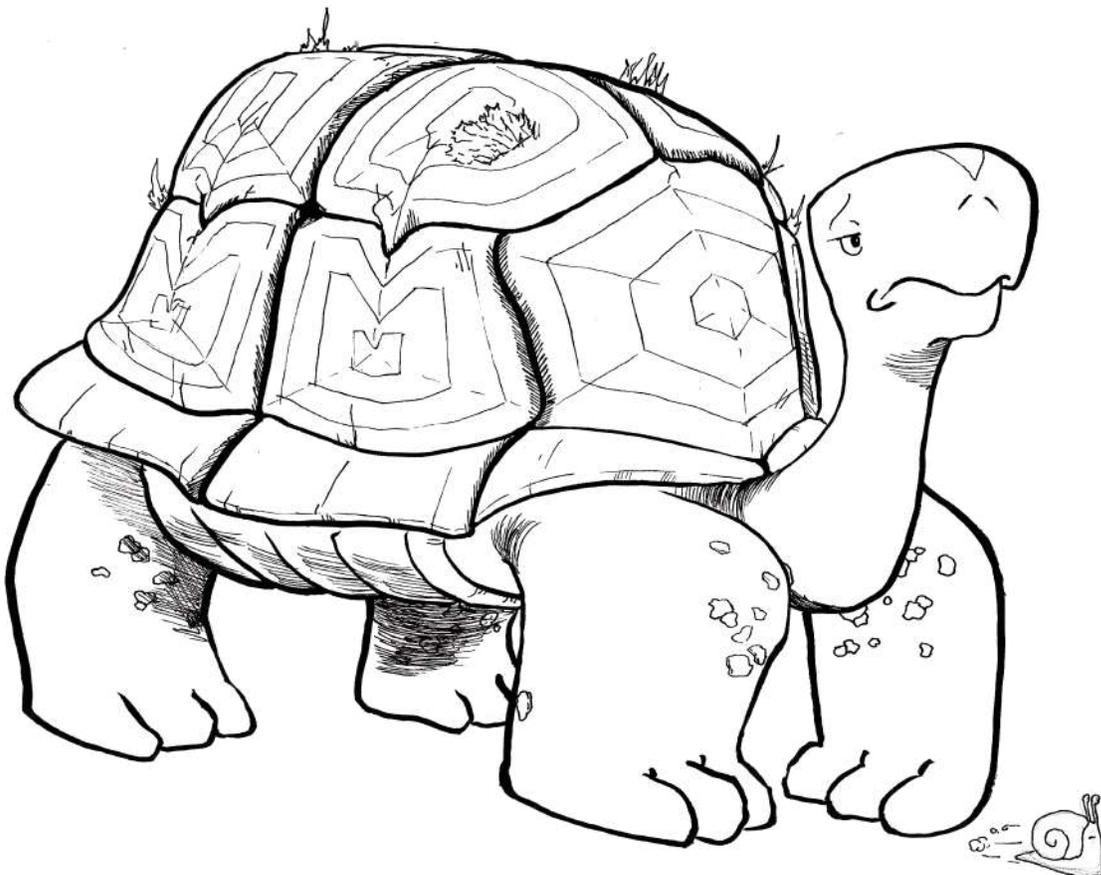
Nº PARTICIPANTES: Tú

LOCALIZACIÓN: interior/exterior

MATERIALES: La imaginación

Técnica Huna (chamanismo hawaiano) para protegernos de la energía que hay nuestro alrededor.

Entorna los ojos, respira profundamente tres o cuatro veces y relájate. Imagina que con cada expiración hinchas a tu alrededor una bola de luz de colores, como si hincharas un chicle. Cuando alcance un tamaño suficiente, fíjala con la palabra mágica "¡Gamen-Kor!" (ssssch, no se la cuentes a nadie). Decide cuánto tiempo va a estar activada la bola de protección, por ejemplo, durante unas horas o todo el día.



El Radar Chamánico

EDADES: 6-12

DURACIÓN: 25-35 min.

Nº PARTICIPANTES: minimo 3

LOCALIZACIÓN: interior/exterior

MATERIALES:

*Pañuelos para vendar los ojos
Elementos motivadores como
antenas, etc...*

*Los juegos que estaban en la azotea del
Gran Jefe Indio Ray Gilabert*

*Este es un juego participativo de
destreza auditiva donde se intentara
dar caza al resto de participantes
detectando su posición a través del
sonido que emitimos, semejante a los
murciélagos.*



Los participantes cogidos de las manos se colocan en círculo y se convierten en murciélagos haciendo el sonido (ahooo). En el interior del círculo está el “cazador” con los ojos vendados y un mínimo de dos palomitas dentro del círculo obligadas a contestar (ahaaa). El cazador podrá dar caza a las palomas detectando su posición con el sonido rebote, a partir de esta regla básica se podrán añadir variantes dependiendo del número de participantes. Si el círculo es muy grande por el número elevado de participantes además de poder haber más de dos palomitas también se pueden convertir en cazadores los que son cazados.

El Saco de los Sentidos

EDADES: 6-12

DURACIÓN: 25-45 min.

Nº PARTICIPANTES: 3-20

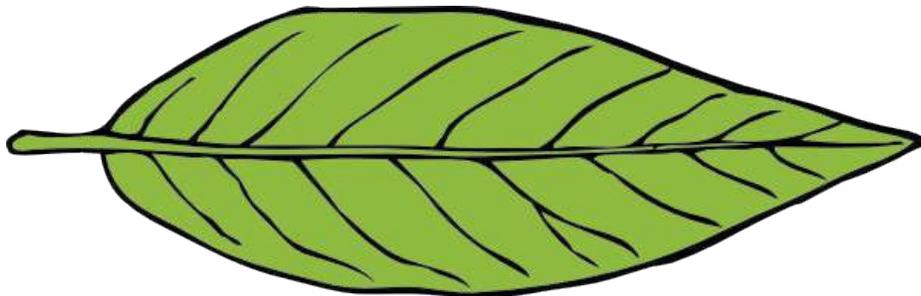
*LOCALIZACIÓN: exterior,
en la naturaleza*

*MATERIALES:
Bolsas de plástico
ó saquitos de tela*

*Un juego que ayuda a mejorar la
sensibilidad táctil e imaginativa.*

Los participantes han de buscar elementos de la naturaleza que encuentren por la zona durante un recorrido hasta llegar a un destino determinado o dentro de una zona determinada y con un tiempo limitado.

Se recoge un mínimo de 3 elementos y un máximo de 7 (según el número de participantes y el tiempo dado). Cualquier elemento natural que no suponga una agresión al medio natural e incluso si se escojen recoger residuos sólido (latas, bolsas, tapones etc... esto también se puede utilizar como concienciación). Cada participante ocultara lo recogido para que nadie los vea en un saquito o bolsa de tela. Cuando se agote el tiempo, los participantes se reúnen en círculo donde se intercambiarán los sacos con alguna dinámica sencilla y tendrán que intentar adivinar *solo con el tacto* los elementos que hay dentro.



Se puede colocar por parte del monitor algún elemento añadido en el suelo que pueda ayudar a sorprender a los participantes.

La Manada de Jabalíes

EDADES: 4-8

DURACIÓN: 25-35 min.

Nº PARTICIPANTES: en pares

LOCALIZACIÓN: interior/exterior

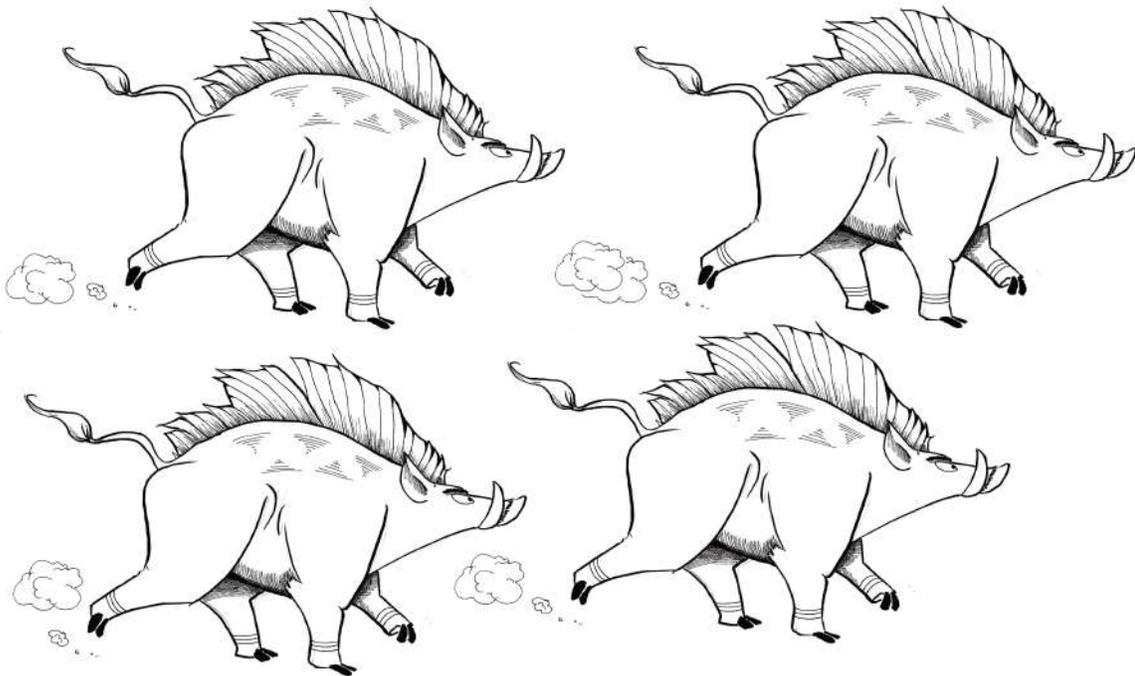
MATERIALES:

Una bellota (o similar)

Disfraz de animal (opcional)

Un juego de acción, destreza y rapidez, donde los participantes competirán de forma cooperativa.

1. Se forman parejas con alguna dinámica divertida dirigida por el monitor.
2. Las parejas se colocan en dos círculos concéntricos donde coincidirán una enfrente de la otra.
3. En el centro de los círculos se coloca una bellota o alimento similar y el monitor explica la necesidad de búsqueda de alimento por parte de la fauna salvaje e incluso como cooperan los individuos de un mismo grupo para conseguir alimento.
4. A la señal del monitor los del círculo exterior salen hacia la izquierda del círculo (contrario agujas del reloj) hasta completar el círculo y llegar de nuevo a su pareja donde tendrán que pasar por debajo de las piernas de la pareja hasta alcanzar la bellota en el centro del círculo.



Guiarse con el tacto

EDADES: 6-12

DURACIÓN: 25-30 min.

Nº PARTICIPANTES:
indefinido

LOCALIZACIÓN: exterior
preferiblemente un
bosque

MATERIALES:
Vendas para los ojos

Uno a uno (con los ojos vendados) se les pasa por la mejilla una muestra de cortezas de árboles. Acto seguido se les quita la venda y tienen que ir por el bosque rozando su piel con los diferentes árboles hasta dar con el correcto. Se pueden incluir otros elementos, como matorrales o diferentes tipos de tierra o piedras. Si son un grupo numeroso puedes hacerles la prueba de tacto uno a uno y que todas a la vez busquen el suyo.

