

ficha 1

Aclaraciones previas

Qué queremos

Aclarar y explorar el concepto de salud desde la vivencia personal del grupo con ésta.

Acercar al grupo la temática de esta campaña de una manera lúdica y personal.

Qué vamos a necesitar

Un folio y bolígrafo por persona.

Cuánto puede durar

90 minutos.

¡Manos a la obra!

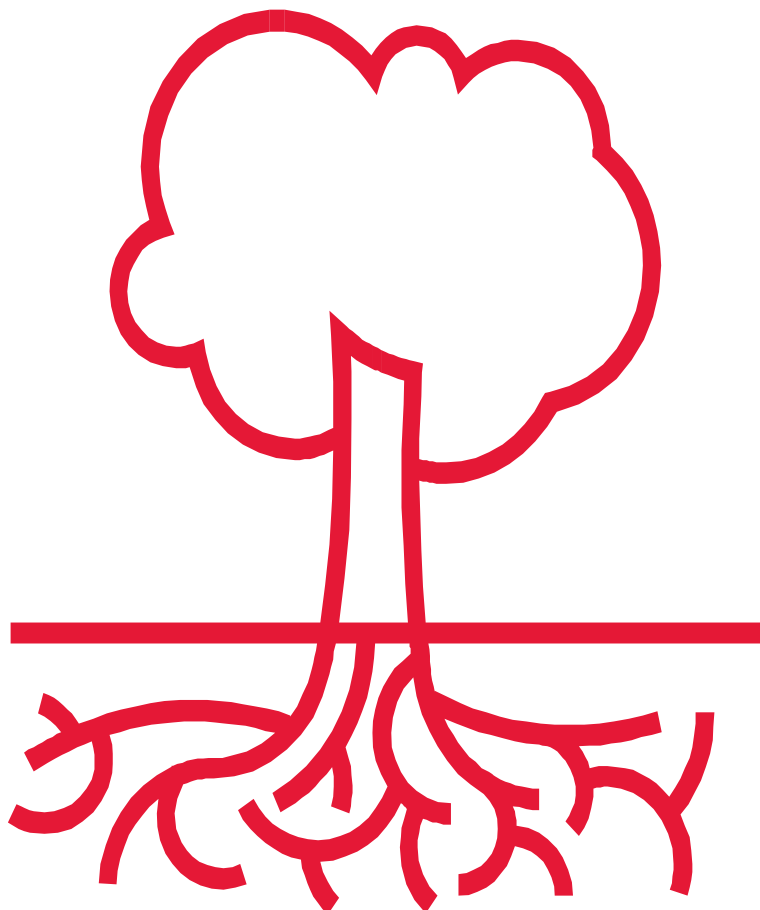
- **ACTIVIDAD 1: Mi relación con la salud.** La persona animadora pide al grupo que se puedan sentar en una postura cómoda y les va a pedir que cierren los ojos y se dejen llevar por las imágenes de que se les va a proponer. Después, dejar unos minutos para comentar la experiencia de cómo ha ido y cómo se hayan podido sentir.

"Respirad y mirad si tenéis alguna tensión en alguna zona de vuestro cuerpo; si la notáis, tensionar esa zona hasta llegar al máximo de tensión y, en ese punto, soltar despacio. Así varias veces hasta que notéis que la tensión vaya cediendo. Esta es una manera sencilla de relajarse: jugad con la máxima tensión y, a su vez, llegad a la máxima relajación. Probad a ver cómo lo notáis.

Una vez conseguido haber llegado a un estado de más relajación que la postura inicial, imaginaos que veis una pantalla en blanco sobre la que van a aparecer imágenes. Vamos a explorar cómo ha sido vuestra vivencia de salud en vuestra vida. Os pido que dejéis aparecer situaciones vuestras o de vuestro entorno donde no hayan o hayáis tenido salud, sólo las veis, y observad qué ocurrió, qué factores propiciaron este estado, qué aspectos os ayudaron (podéis trabajar varias escenas de pérdida o debilidad de la salud)... Ahora dejad de nuevo la pantalla en blanco y dejad venir escenas donde hayáis tenido un buen estado de salud, observad qué factores ayudaron a estar así y cómo os sentáis (también podéis trabajar varias escenas de salud)... Poco a poco y muy despacio abrid los ojos y moved el cuerpo hasta que volváis de nuevo aquí."

- **ACTIVIDAD 2: El árbol de la vida.** Vamos a volcar esta experiencia de la visualización en la imagen de un árbol. Dibujad un árbol con raíces, tronco y una copa con frutos.

- En el tronco escribid la palabra **yo**.
- En las raíces, las bases que habéis tenido para lograr una salud óptima. Podéis tener en cuenta la definición de salud de la OMS, sabiendo que es una definición utópica, pues se estima que sólo entre el 10% y 25% de la población mundial está completamente sana.



- Y en la copa, en la parte derecha, qué consecuencias o frutos has tenido con buena salud y, en la parte izquierda, qué consecuencias o frutos has tenido con la salud deteriorada.

Rellenadlo de manera individual y después comentadlo en grupo. Después leed y comentad los dos relatos de Anthony de Mello respecto a las necesidades y la idiosincrasia de cada ser vivo en relación con la salud.

Hace muchos años, un extraño pájaro que nunca había sido visto en China se posó en un suburbio de la capital. Aquello le encantó al emperador, el cual ordenó que se le ofreciera al pájaro comida de su propia mesa y que fuera enviada su orquesta para deleitarle con su música.

Pero el pájaro, que parecía estar muy triste y abatido, se negó a probar siquiera la comida que se le ofrecía, y en muy poco tiempo se puso enfermo y murió.

Un pájaro comía unas bayas venenosas que, sin embargo, no le hacían daño. Un día recogió una buena cantidad y reservó unas cuantas para que las comiera su amigo, un conejo, el cual, no queriendo parecer desagradecido, comió las bayas y murió.

ANTHONY DE MELLO