

somos

naturaleza



metodología de lo sensorial y emocional en la educación ambiental





metodología de lo sensorial y emocional en la educación ambiental

Equipo pedagógico de El Remolino Educa S.L.

Carmen M^a Pendás Moyano (Remolino Educa SL)

Avelina Montero Forero (Remolino Educa SL)

M^a A. Pozo Castillo (Remolino Educa SL)

José Luis Ollero Beriáin (Asesor pedagógico Remolino Educa SL)

Rafael Carmona Ortiz

Beatriz Pozo Castillo

Líbero Rosales Palma

Mercedes Gómez García

M^a José Paredes Estrada

Magdalena Gil

Juan José Redondo

Inés Reina

M^a Jesús Flores Rosa

Participantes del curso

M^a Eulalia Cano Fernández

Adelaida García González

Ana M^a Rojas Gómez

Pilar Rojas Martín

Esther Santolino Alcón

Rocio Román Hierro

José Velasco Cabas

Francisco Javier Sáez Núñez

Juan Rodríguez Ruiz

Juan Luis Mateo Pérez

Olga Pozo Haro

Elisa Blanco Gestal

Santiago Manuel González Palmero

Enrike Pérez González

Josu Olabarria Bastida

Ander Cob Gurrutxaga

Carmen Moreno Ramos

Patricia Vivó Braña

M^a Aranzazu Carballés Bretón

Ana Sánchez de Mora

Victoria Rodríguez Sánchez

Carolina López Zapatero

Javier Garrido Alonso

Eduardo García Pendás

M^a Rosario Arias Ortiz

Vanesa Trigales Delgado

Sofía Arraz del Caz

M^a Paz Fernández Fuentes

Almudena Blanco Avilés

Ana M^a Villaverde Lamas

Emilio Mercé Fernández

Rubén Oloiz Natolí

Ana Belén Martín del Olmo

Virginie Bousquau

David Romero Latorre

Yolanda Rosado Martínez

Yosune Huerta Ruiz

Rafael Benjumea Maldonado

Ara del Soterraño Martín Cuadrado

Coordinación: José Luis Ollero Beriáin

Diseño gráfico y realización: Lp

Diseño material educativo: Artimaña Diseño S.C.A.

Edita: Organismo Autónomo Parques Nacionales. Ministerio de Medio Ambiente

D.L.: BI-2.749-07

Imprime: GRAFO, S.A.

ISBN: 978-84-8014-712-5

Índice

Presentación.....	7
Introducción.....	9
Metodología de lo sensorial y emocional.....	11
La baraja.....	13
Las áreas de investigación.....	17
Soy una planta.....	19
El camino de las sensaciones.....	25
El camino de las sensaciones - creatividad.....	45
La huerta: el jardín comestible.....	55
El jardín comestible - creatividad.....	63
Los animales de la granja.....	71
Los animales de la granja - creatividad.....	83
Los sabores y olores de la naturaleza.....	95
Los sabores y olores - creatividad.....	103
Lecciones aprendidas.....	109



————— A Susana y Luis, dos océanos que escuchan.
Gracias a personas como ellos, investigaciones como esta ya están aquí

Presentación

Para el Ministerio de Medio Ambiente la educación ambiental ha sido siempre una prioridad anunciada con convicción y realizada con dificultad. No es fácil acomodar los tiempos necesarios para los procesos de aprendizaje, la actitud de construcción de nuevas percepciones, con las urgencias técnicas, legislativas y de control de los incendios, de los residuos, de la contaminación.

Tampoco resulta sencillo acompañar las negociaciones internacionales con la necesaria aplicación nacional en un país en el que todavía estamos aprendiendo a compatibilizar la descentralización con los objetivos comunes.

— Sin embargo, la educación ambiental ha logrado diversificar y optimizar sus cometidos en la búsqueda de ser más útil a las diversas áreas temáticas del Ministerio. En este afán ocupa un importante lugar la investigación y la creación de nuevas experiencias e instrumentos como el que ahora presentamos

Esta publicación significa unir la tradición, que es la de describir y apreciar la naturaleza, con una novedad, que es buscar la afección emocional más que la producida por la razón y el conocimiento científico. Con una sencillez que no es simple, se nos ofrece un camino para descubrir las sensaciones que nos provocan los elementos más puros y primarios del mundo que nos rodea, la identificación con el entorno natura, la comprensión práctica que puede provocar cambios en las actitudes.

— Surge de la reflexión sobre los cortos alcances de una instrucción sobre los elementos naturales disgregada por la utilización de las nomenclaturas científicas. Investigaciones realizadas muestran que el origen de un compromiso vital y profesional por el ambiente proviene, más que de los estudios reglados, de una vinculación emocional, frecuentemente realizada en la infancia. Joy Palmer y la Universidad de Durham afirman que la experiencia en el entorno natural sin presiones de contenidos o habilidades librescas, la naturalidad de la percepción libre y su expresión a través del arte simple, los dibujos, la música, la poesía, pueden lograr esa sintonía que buscamos como puntal de la protección ambiental.

Hay que agradecer a sus creadores la oferta que realizan para sumergirse en una experimentación de lo que nos rodea y de nuestra vinculación con el entorno, este instrumento, una guía para que cada colectivo la transforme y la utilice en su propia experiencia vital, para lograr una mirada nueva, un sentimiento de pertenencia y un comportamiento distinto que propicie la sostenibilidad, que es la verdadera urgencia de la comunidad internacional en general y de este Ministerio en particular.

SUSANA CALVO ROY
LUIS CANO MUÑOZ

Introducción

Los programas y actividades de la educación ambiental orientados a los niños, jóvenes y adultos han de procurar, transmitir y alcanzar **experiencias nuevas** para el desarrollo de sus capacidades.

La exploración del mundo de los sentidos, de lo sensorial y emocional en la naturaleza, son **experiencias de transformación** que posibilitan el desarrollo del potencial humano y que provocan un cambio de

 actitud sobre el medio natural.

La identificación de cada persona con lo que le rodea se debe producir en primera instancia a través de lo sensorial y emocional mediante **experiencias directas en la naturaleza** para ir ampliando así el

 campo de contacto con ella.



Durante los últimos 3 años en el Centro de naturaleza "El Remolino", un equipo de profesionales ha trabajado en este sentido y se ha llegado a la conclusión de que lo sensorial y emocional en el medio natural se puede sistematizar dentro de una

 metodología de trabajo.

Con esta metodología se pretende que las actividades se conviertan en experiencias vitales para que se produzcan cambios individuales y sociales que provoquen una mejora ambiental y un desarrollo sostenible (meta de la educación ambiental).

Lo sensorial y emocional en la educación ambiental

metodología

El discurso Objetivos filosóficos

Esta metodología pretende habilitar y utilizar espacios de contacto con la Naturaleza para que los niños, jóvenes y adultos puedan:

- 1 - Sentir que el planeta en su totalidad es un ser vivo.
- 2 - Sentir que todo lo existente es necesario.
- 3 - Sentir que formamos parte inseparable de lo que existe. —

Con estos sentimientos potenciamos:

- 1 - La sensibilidad ante la vida
- 2 - La visión global de lo existente
- 3 - El conocimiento de uno mismo y de lo que le rodea. —

El método Objetivos pedagógicos

Crear nuevos espacios de aprendizaje en la educación ambiental con el fin de:

- 1 - Posibilitar cambios de actitudes de las personas en el medio natural
- 2 - Desarrollar la intuición o instinto creativo
- 3 - Comprender de manera orgánica y práctica, no intelectual, que vivir es un trabajo en equipo, donde dar y recibir es la causa del buen logro. —

Como herramienta de trabajo para aplicar esta metodología utilizamos la **“Baraja de las sensaciones y las emociones”**

La baraja de las sensaciones y las emociones

La baraja recoge los elementos más puros, primarios y simples del mundo que nos rodea.

Consta de una serie de cartas que representan de una forma extremadamente sencilla el mundo de las sensaciones y emociones.

Dividimos nuestra baraja en 3 grupos:

1 El mundo de los sentidos



colores



olores



sabores



sonidos



tacto

2 Los elementos naturales



agua



aire



fuego

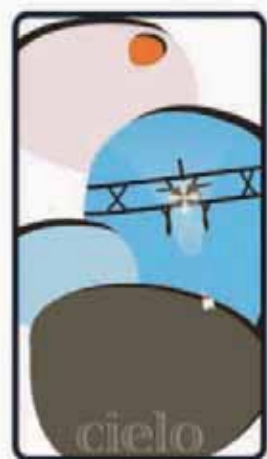


tierra

La baraja

3

Comodines



cielo

cielo



formas

formas



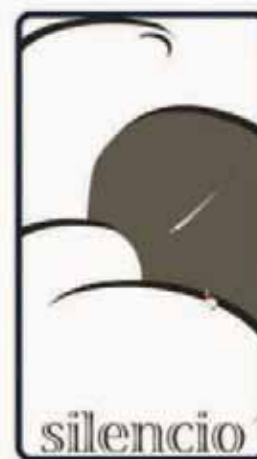
habitantes

habitantes



noche

noche



silencio

silencio



sol

sol

El uso de la baraja - unidades didácticas

Las propuestas de trabajo con estas cartas pueden comenzar con el uso de una de ellas, por ejemplo: "los colores del camino". Los participantes empezarán a percibir los colores que encuentren en su recorrido. Posteriormente puede añadirse una carta más, por ejemplo: "los olores"; los alumnos jugarán a asociar el olor a los colores que ven en su ruta. Sucesivamente se incorporarán nuevas cartas; el sabor, el tacto, el agua, los habitantes del medio.....mediante la combinación de diferentes cartas el profesor puede introducir a los alumnos en miles de situaciones distintas. —

No nos preocupan los nombres de los animales, plantas y objetos que los niños vayan encontrando en su camino, tendremos tiempo para reflexionar después de cada sesión. Lo importante es que cada uno pueda vivir una experiencia orgánica a través de las sensaciones y emociones que el medio le provoque; hay un mundo por experimentar antes de lo reflexivo para potenciar en las personas cambios de actitudes que ayuden a defender y sostener nuestro medio natural. —



las áreas de investigación

En la primera fase de investigación seleccionamos 4 áreas de trabajo:

La huerta sensorial

El camino

Los animales de la granja

Las plantas aromáticas y los alimentos

El equipo de investigación desarrolló su trabajo desde 2 puntos de vista:

- por las mañanas se trabajó la metodología de lo sensorial y emocional en las 4 áreas escogidas y
- por las tardes, a partir de las vivencias de cada grupo, se trabajaba la creatividad en distintas áreas: Teatro y expresión dinámica corporal, orquestas, creación de textos, danza.....

Durante la semana que duró este curso se trabajó con gran esfuerzo para que, al tiempo que se realizaba la investigación, se pudiera fabricar una herramienta pedagógica para poner a disposición de todas las personas interesadas en trabajar esta metodología.

Gracias a este esfuerzo conseguimos reunir muchas propuestas de trabajo que se refundieron en un libro que recoge textos y dibujos y en el que todos los alumnos del curso han sido coautores.

Este libro tiene la intención de ser un texto abierto cuya finalidad es que los educadores se dejen provocar para adaptarlo a sus necesidades a través de sus propias vivencias y continúen en sus centros esta investigación.

Como responsable del curso he de agradecer a la dirección y al grupo pedagógico del centro de naturaleza "El Remolino Educa" su dedicación para apoyar este proyecto y a todos los asistentes al curso, ya que realizaron un gran esfuerzo para conseguir este resultado.



José Luis Ollero
Coordinador del curso

soy una planta



la huerta

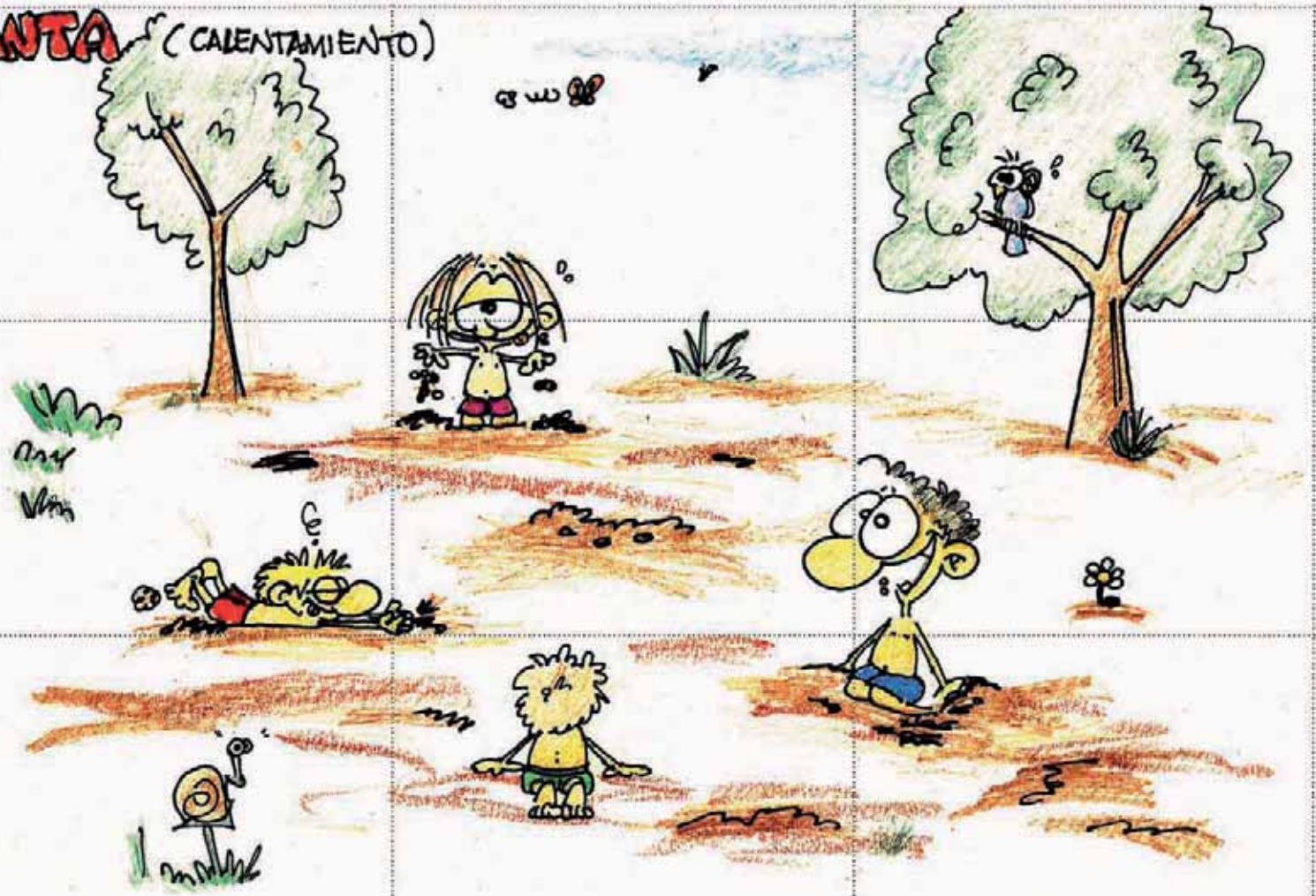
SOY UNA PLANTA (CALENTAMIENTO)

MENSAJE

Somos 40 semillas
estamos en un planeta
como únicos seres vivos.

DINÁMICA

Sobre la Tierra,
contacto directo,...
enterramos los pies,
las manos, nos
frotamos con ella,
la olemos....
Jugamos



la huerta **SOY UNA PLANTA (CALENTAMIENTO)**

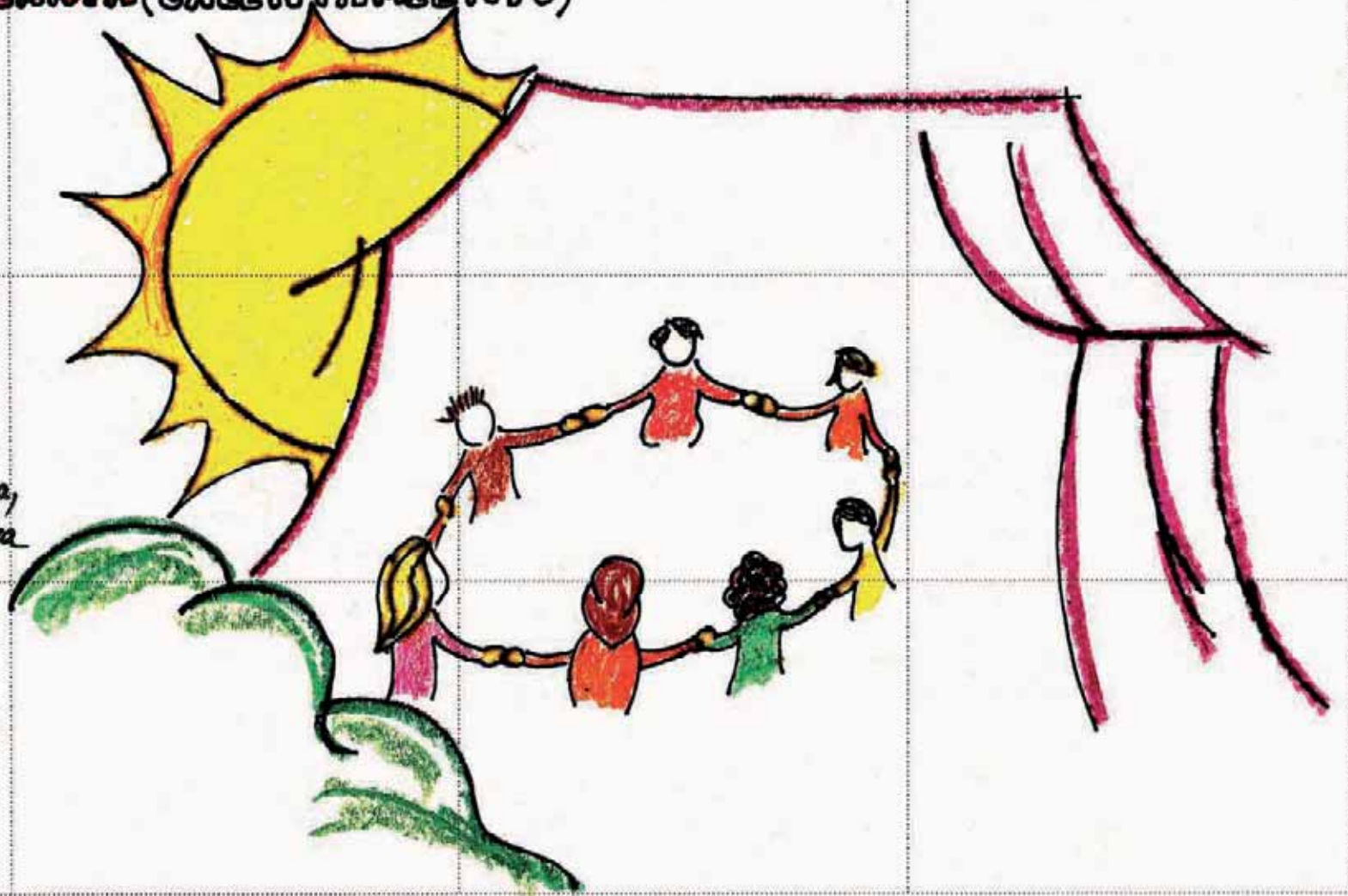
2.

MENSAJE

Los semillas entran en contacto sensitivo entre si

DINAMICA

- miramos en una dirección, corremos, cambiamos la dirección al llegar el final
- En círculo, a la voz espontánea de cualquiera, damos, corremos, a cámara lenta, ...
- nos aproximamos, nos juntamos, nos tocamos, nos damos, ... reconocemos como son el resto de semillas.



SOY UNA PLANTA

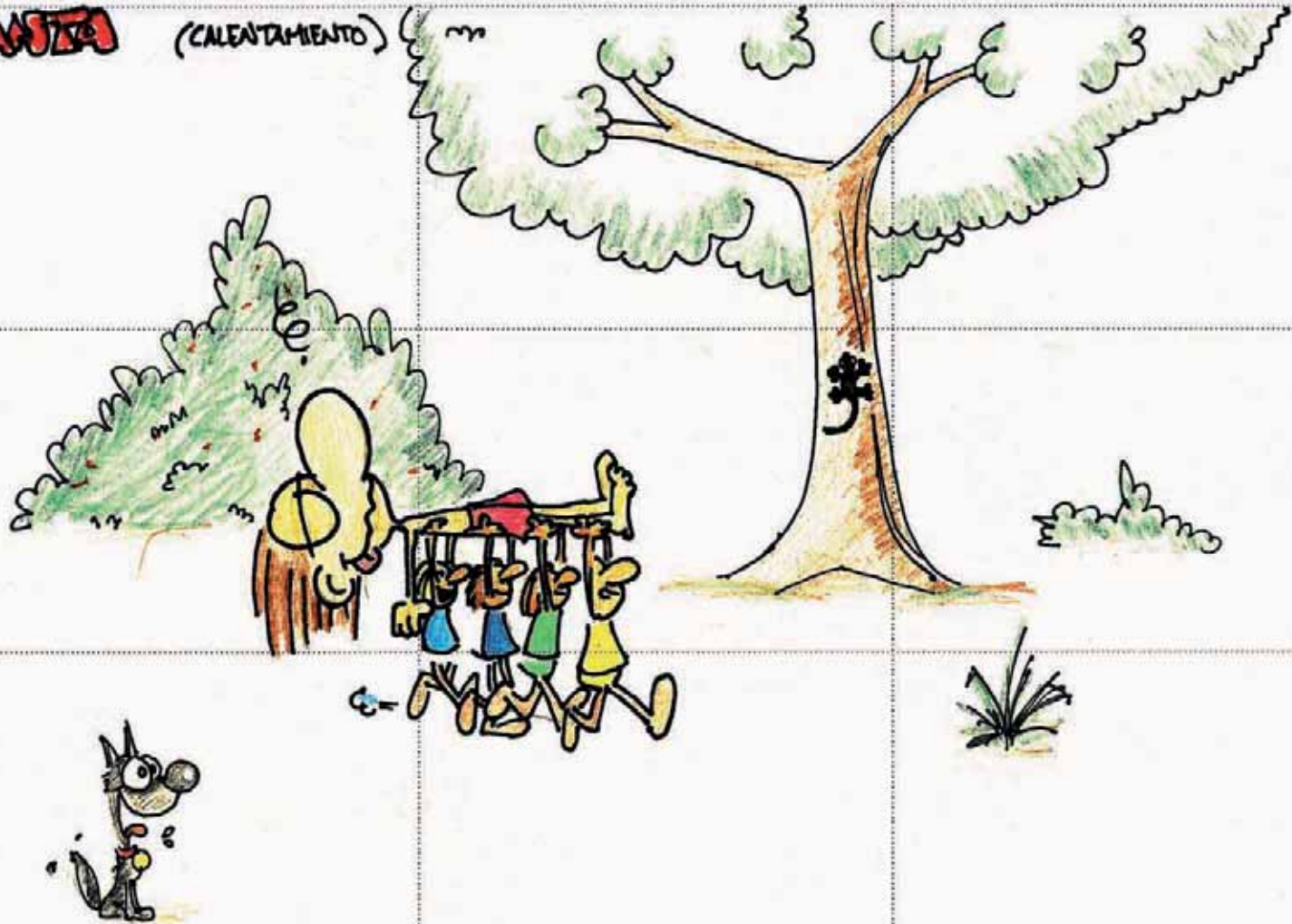
(CALENTAMIENTO)

3. MENSAJE

Las semillas pierden la noción de si mismas, pueden volar, dejan de estar sujetas....

DINAMICA

En grupos (9-10) sujetan a cada componente (uno a uno) y, entre todos, lo elevan y desplazan unos metros. muy despacio lo bajan y depositan en el suelo... poco a poco lo animan a despertar.



la huerta

SOY UNA PLANTA

Hemos germinado.
¡Ya somos 40 plantitos!
¡uff! Que agujeros
más hondos.

El hortelano me
coje y entierra
mis raicillos.

Luego con la azada
compacta la Tierra y
hace un surco a mi
alrededor para darme
el primer riego.



la huerta

Ahora me pulveriza
con extractos de otras
hermanas plantas para
protegerme de los
insectos.

Recibo el reguero
riego que humedece
mis raíces.

El sol se oculta
tras las nubes.

Hay tormenta.

Acojo la lluvia
con alegría.

¡Siento como crezco
por momentos!



la huerta

Pero, ¿qué es esto?
Otras plantas crecen
a mi alrededor. Mi
amigo el hortelano las
quita para favorecer
mi desarrollo.

Ahora vuelvo a ser un/a
niño-niña.

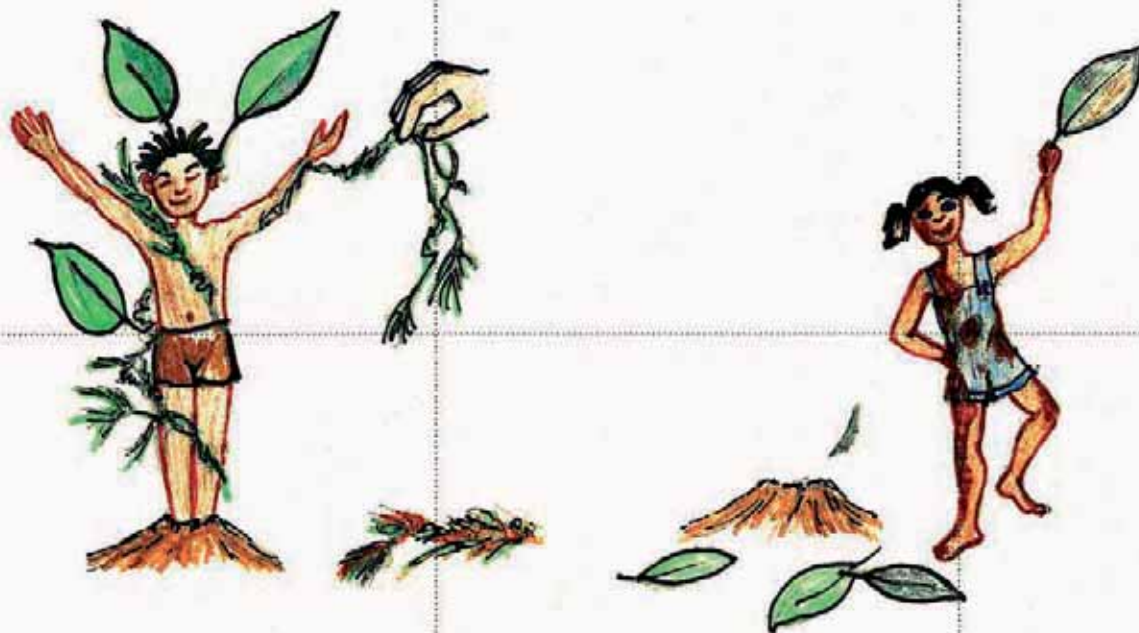
Miro a los ojos a mis
compañeros.

Jugamos con la arena
y el barro.

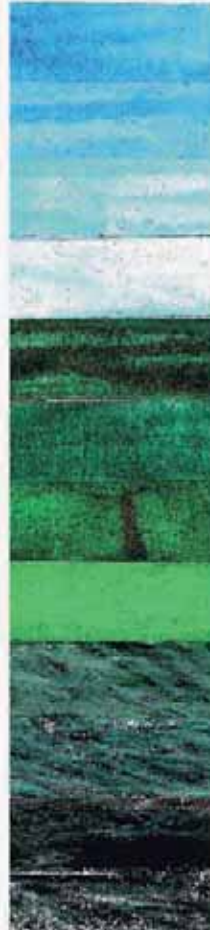
Algunos se revuelcan
y reímos.

Al fin y al cabo
estamos vivos como las
plantas.

Todos nos sentimos
felices.



El camino de las sensaciones



el camino

EL CAMINO DE LAS SENSACIONES

En esta experiencia pretendemos buscar distintas miradas de lo obvio, la otra mirada de cuanto nos rodea.

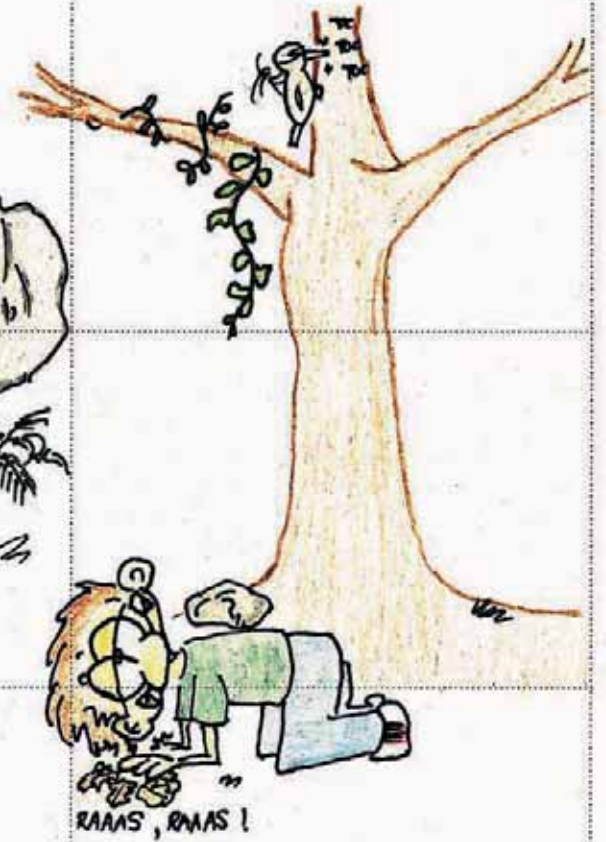
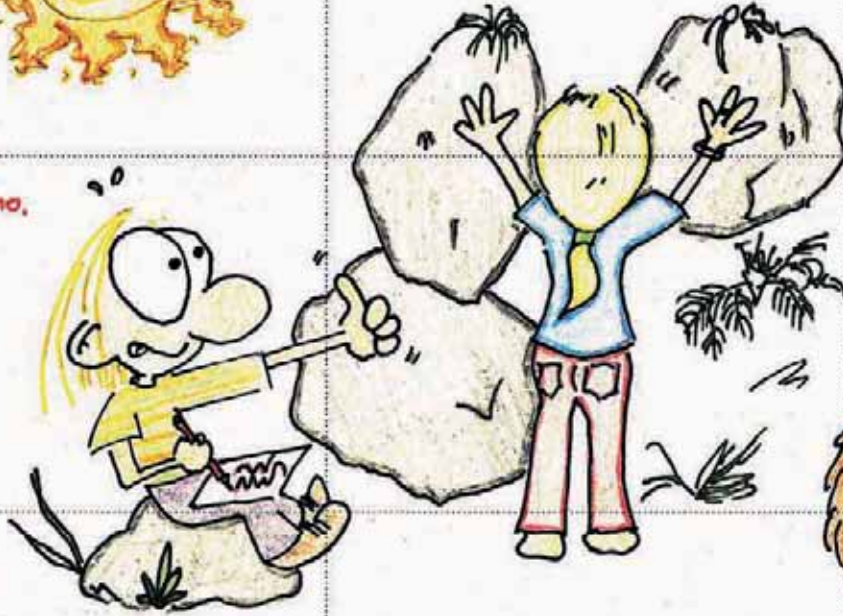
Dejamos a un lado la razón y hacemos que las sensaciones emerjan de forma espontánea.

Los colores, texturas, sonidos y los habitantes que las viven adquieren un nuevo protagonismo.

Dividimos en 3 grupos a las 10 personas que participan, se distribuyen en lugares diferentes desde una zona más umbría, a otra más soleada y despejada a una tercera mixta, con ello diversificamos las sensaciones.

En primer lugar, tratamos de sacar los colores del lugar escogido, a continuación intentamos descubrir las texturas de esos mismos colores para después sacar sus sonidos.

Acabaremos dibujando los habitantes del medio gracias a los cuales pudimos disfrutar de todo un mundo de SENSACIONES.



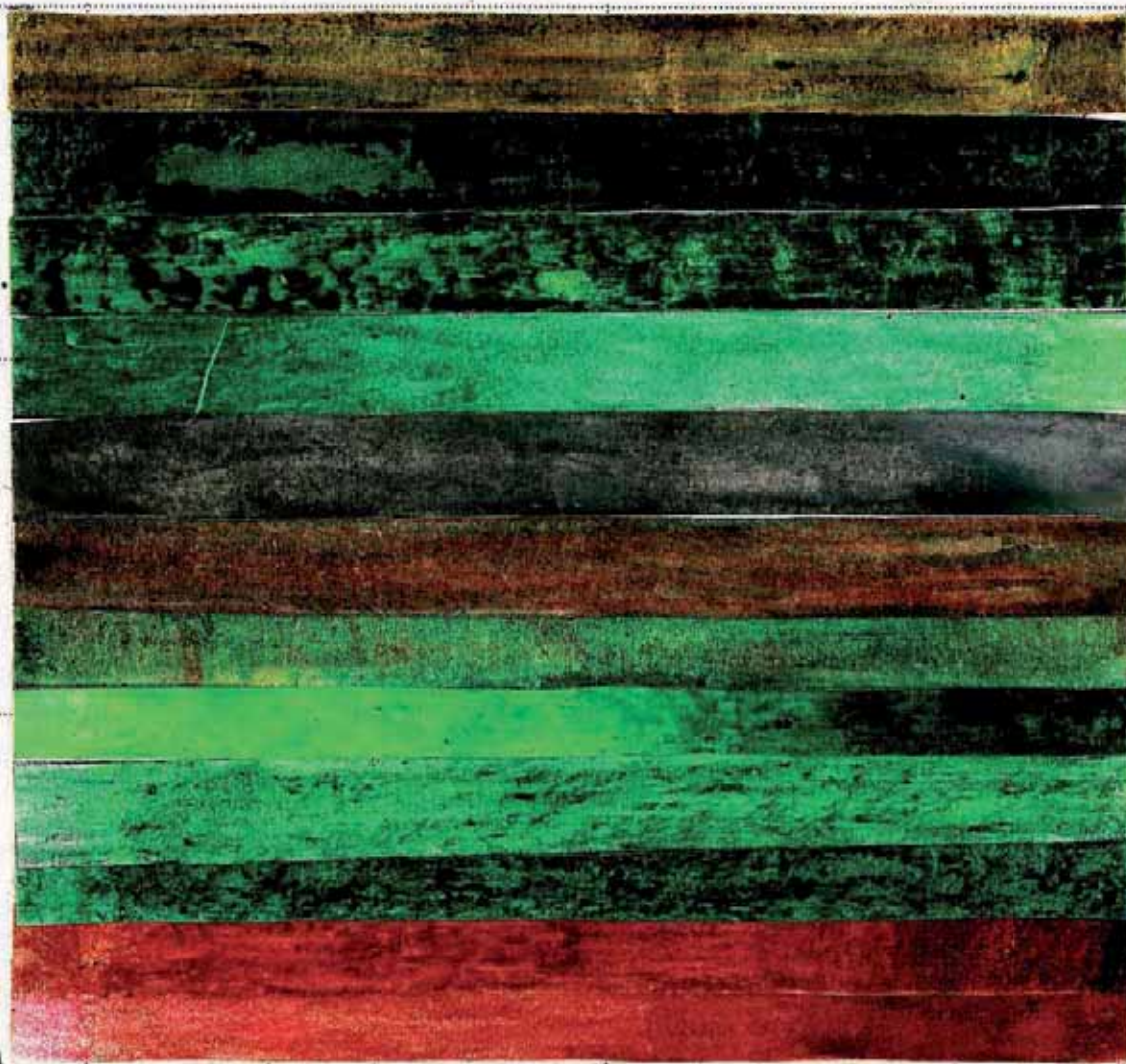
el camino

DESCRIPCIÓN DEL LUGAR:

Nos situamos en un camino que atraviesa un bosque cerrado de árboles, con poca luz. Un sitio con mucha humedad, frescor y hojarasca. Un lugar lleno de colores de otoño.

PROPUESTA:

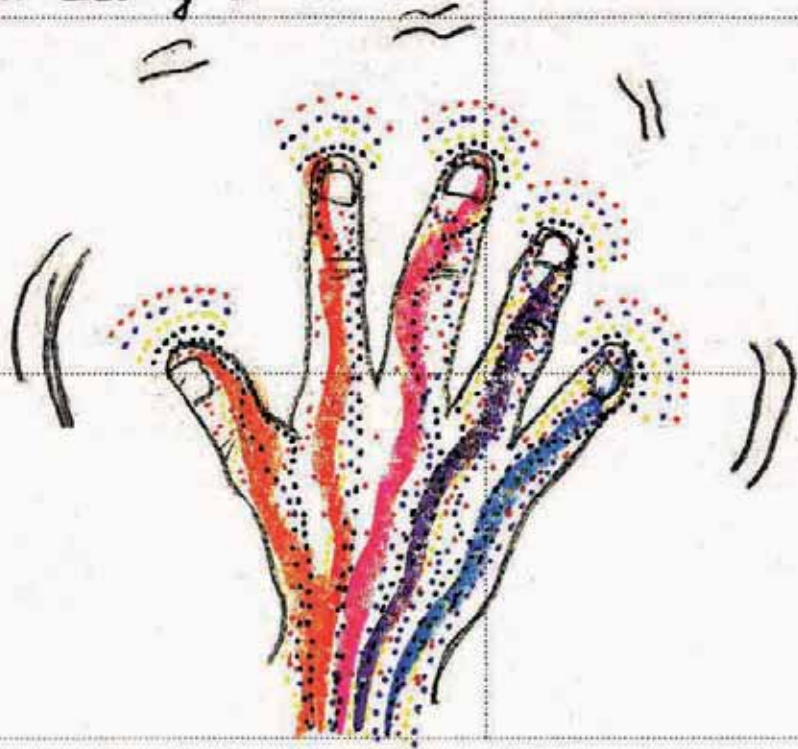
Pintamos en tiras de papel la gama de colores de una granja delimitada situada frente a nosotros. Se distribuyen las granjas en sectores horizontales y se cobra en tiras de papel el color de cada banda.



el camino

PROPUESTA:

Cada color tiene su textura. La representamos en tiras de papel.
Escribimos las sensaciones - emociones que nos producen el color y la textura.



EQUILIBRIO / SIMETRÍA



SUAVE / HÚMEDO FUERZA / SERENIDAD



ÁSPERO SEGURIDAD



FILSO SINCERIDAD



RUGOSO / FLEXIBLE VIDA



HÚMEDO / PESAJOSO MIERTE / CATEJIDA



ÁSPERO



UNIFORMIDAD



RUGOSO / DURO FUERZA / RESISTENCIA



HARINA / MEZCLA TRANQUILIDAD



SUAVE / ACOLCHADITO RELAX



SUAVE / ÁSPERO AGRADABLE



el camino

PROPUESTA:

Manipulamos las texturas y colores anteriores, para extraer los sonidos que producen o provocamos. Estos sonidos los plasmamos de forma onomatopéica decorándolos con colores.

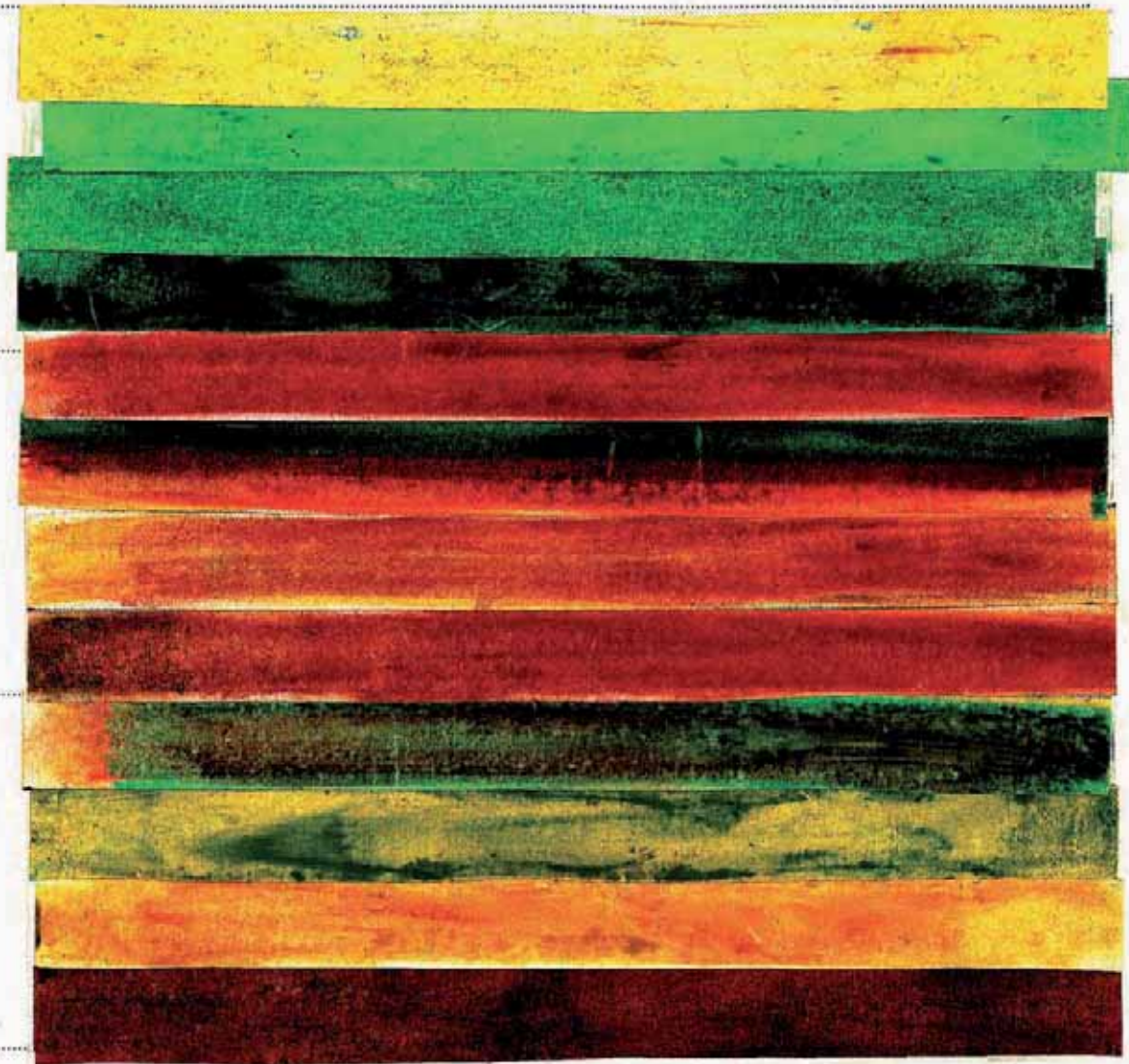
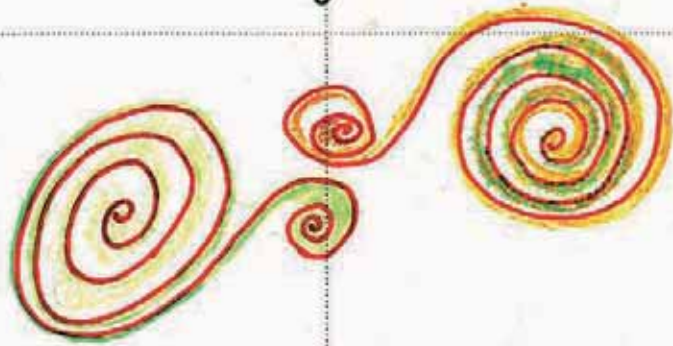


el camino

¡DOS COLORES!

Nos situamos en un camino tapizado de hojas secas y custodiado por gran variedad de plantas que impiden ver el cielo, aún así, los rayos del sol se cuelan entre el follaje y le dan una cierta claridad a la zona.

En un ambiente de silencio y relajación, se nos pide olvidar totalmente las formas del entorno y atender única y exclusivamente a los colores. Después plasmosmos éstos en tiras de papel que formarán una gama cromática.



el camino ¡TACTO!

Buscamos nuestro color en el entorno, lo tocamos, lo volvemos a tocar y nos llevamos la textura al papel, describiendo la sensación y la emoción que nos produce.

SENSACIÓN
EMOCIÓN



Españoso: Tranquilidad



Aspero-Adherente: apatía



Aspero: Inquietud



Pinchoso: Rabia



Aspero: Tristeza



Suave: equilibrio



Suave: Divertido, Alegre



Pinchoso: Preocupación

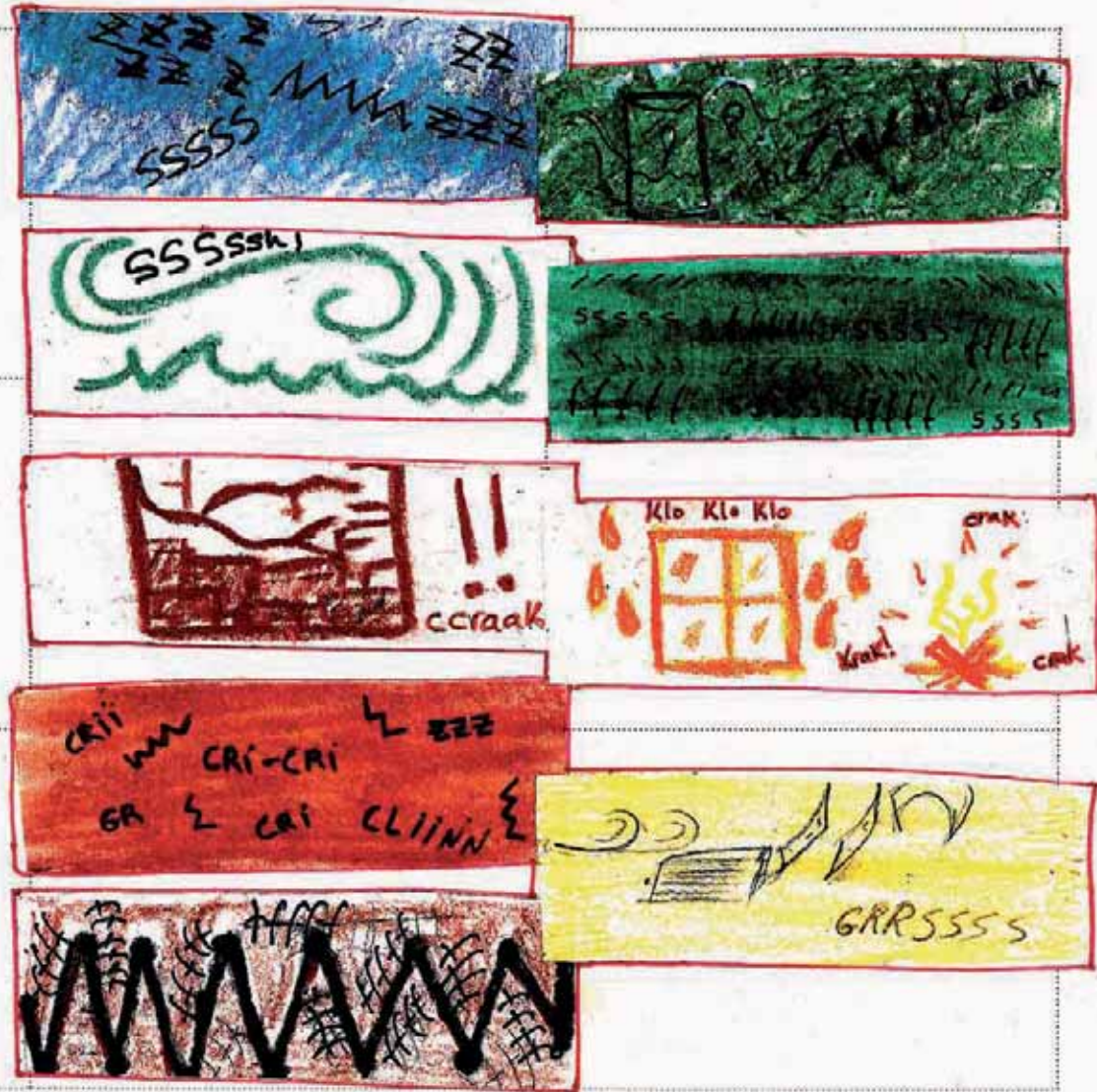
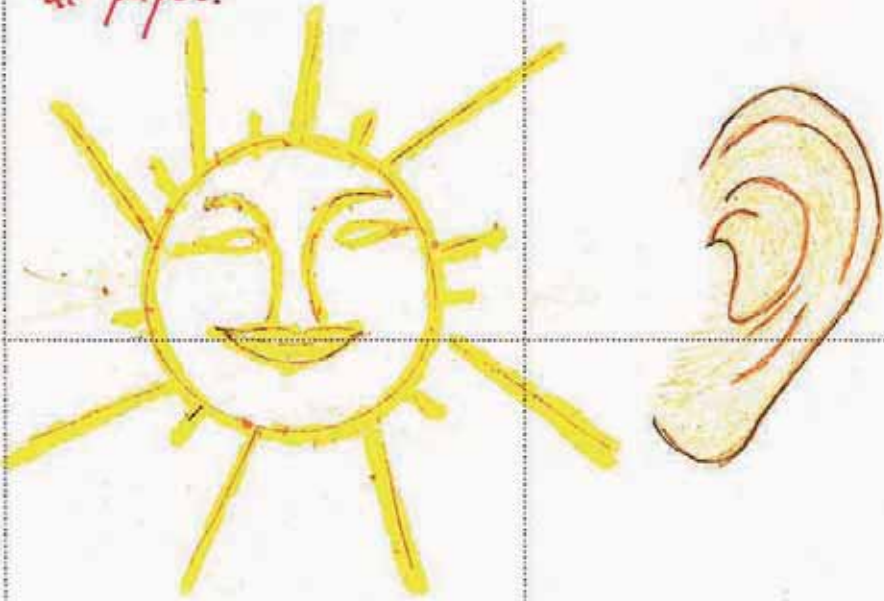


Suave-Aspero: ni fu, ni fa



el camino

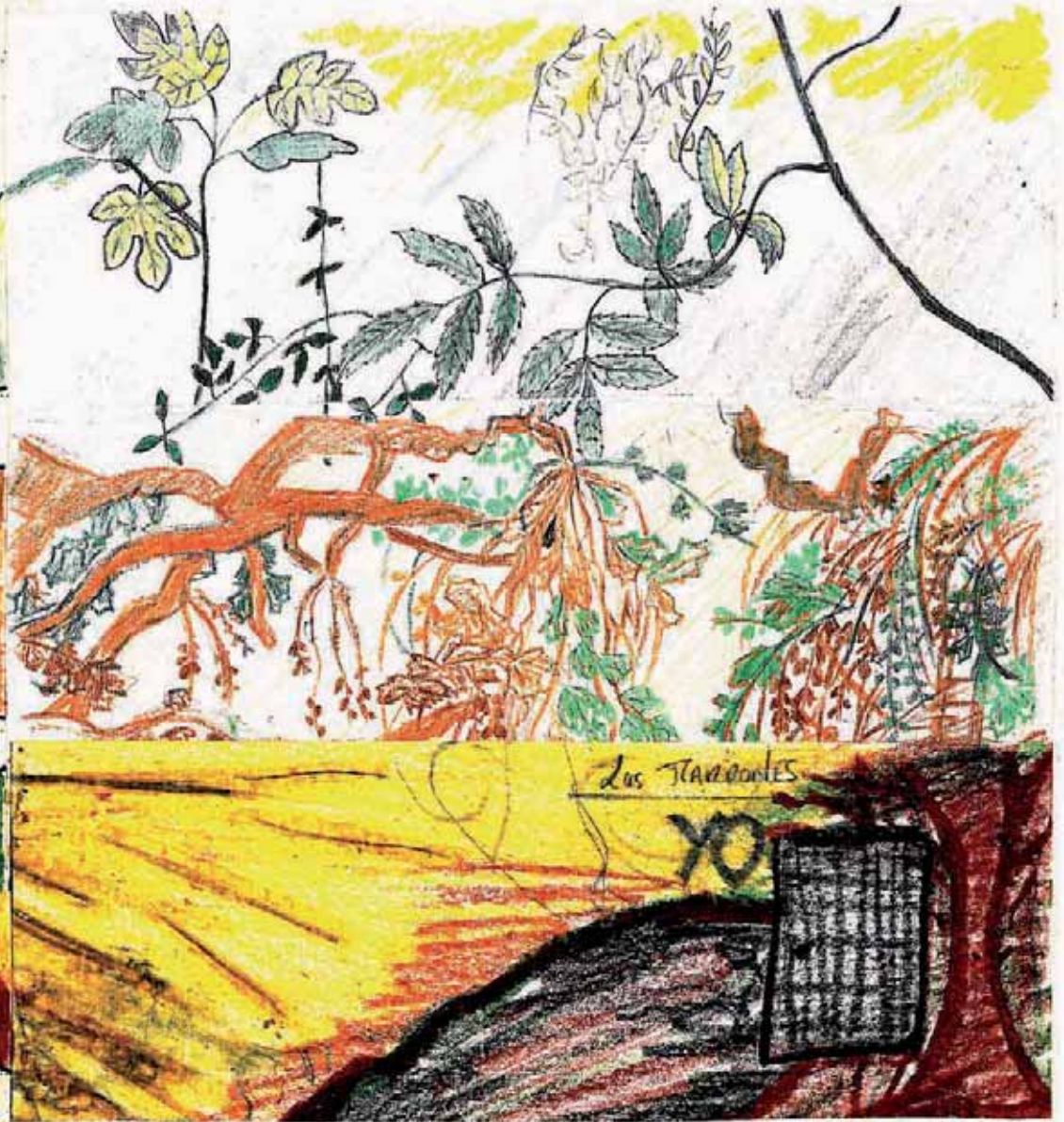
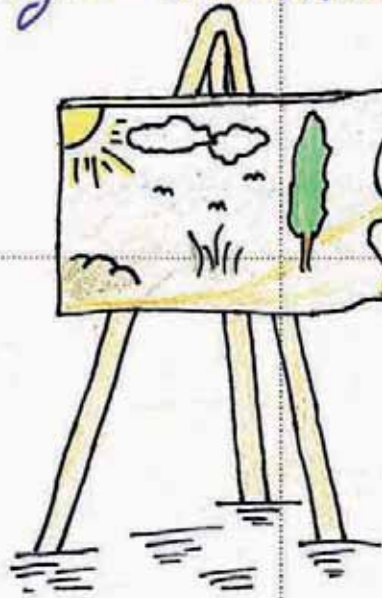
Como última experiencia del día,
 buscamos los elementos que tienen nuestros
 colores y prestamos atención a sus sonidos.
 Seguidamente trasladamos estos sonidos
 al papel.



el camino

¡HABITANTES!

Volvemos al lugar donde estuvimos realizando la experiencia el día anterior y dibujamos a los habitantes a partir de la gama de colores que cada uno había elegido anteriormente.



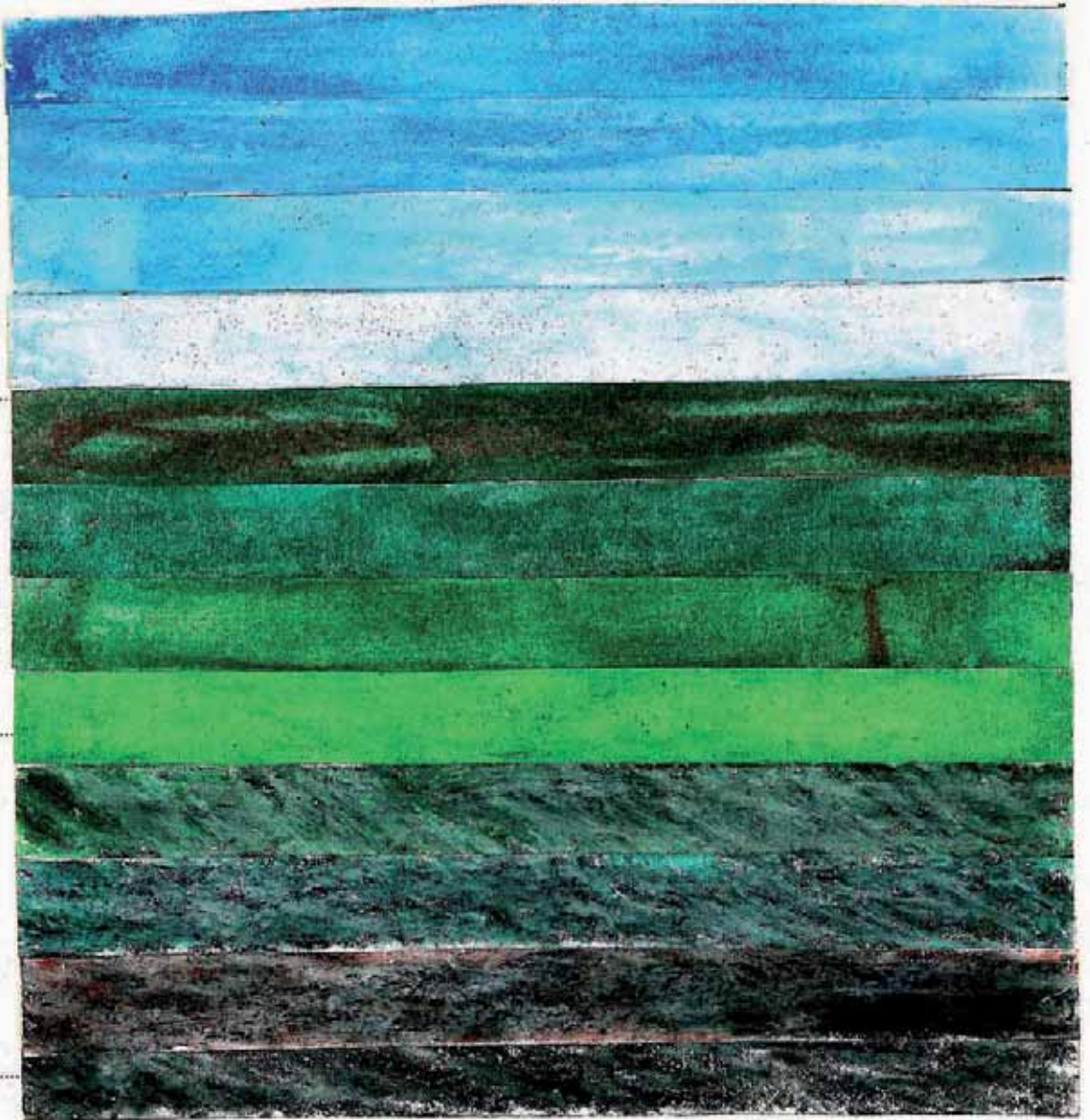
el camino

dos colores

Recorriendo el camino, nos detenemos entre árboles separados unos de otros. Pasa el Sol entre ellos, dejando ver el cielo. Suelo desnudo pastoreado, con restos de hojas y grupos de Rocas.

Experiencia:

Observamos la gama de colores del entorno en el que nos encontramos, sin prestar atención a la procedencia de dichos colores. Una vez observados los plasmamos en diferentes tiras de papel.



el camino

EL TACTO

Asociamos a cada color una textura
y la sensación personal derivada
de dicha textura



RELAJACIÓN
HECELA

DIVERSION
JUGUETEO

SUAVIDAD
POSIBILIDADES

VIDA
FIANZA

COSQUILLO
LIGEREZA

FRESCOR
ALEGRÍA

PELILLOS
SOBRE DURO

ÁSPERO
NOBLE
ENERGÉTICO

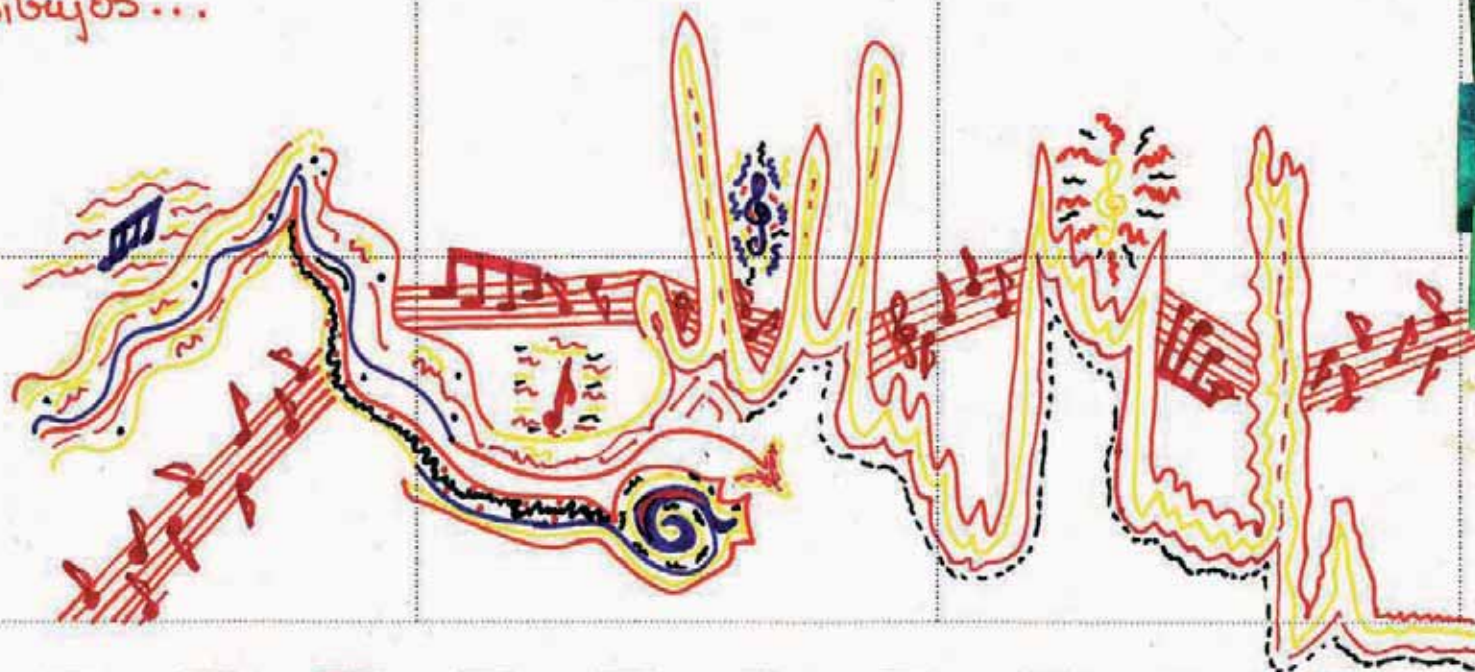
DURO, FUERTE
SEGURO



el camino

EL SONIDO

Buscamos las sensaciones sonoras de los colores, y las plasmamos en un papel mediante onomatopeyas, dibujos...



Tocotocoro



el camino

HABITANTES del MEDIO

En el mismo lugar donde descubrimos los colores, texturas y sonidos, centramos nuestra atención en los habitantes del medio.

Dibujamos aquellas formas que despertaron nuestras emociones e hicieron que lo sensorial emergiera en nosotros y nosotras creando una nueva dimensión.



el camino | OLIFENDO Y SABOREANDO EL CAMINO!

Esta experiencia consiste en realizar un "camino de olores y sabores". Recorreremos éste percibiendo y experimentando todos los aromas y sabores que nos van llegando y haciendo pequeñas paradas en aquellos lugares en los que estos sean significativos.

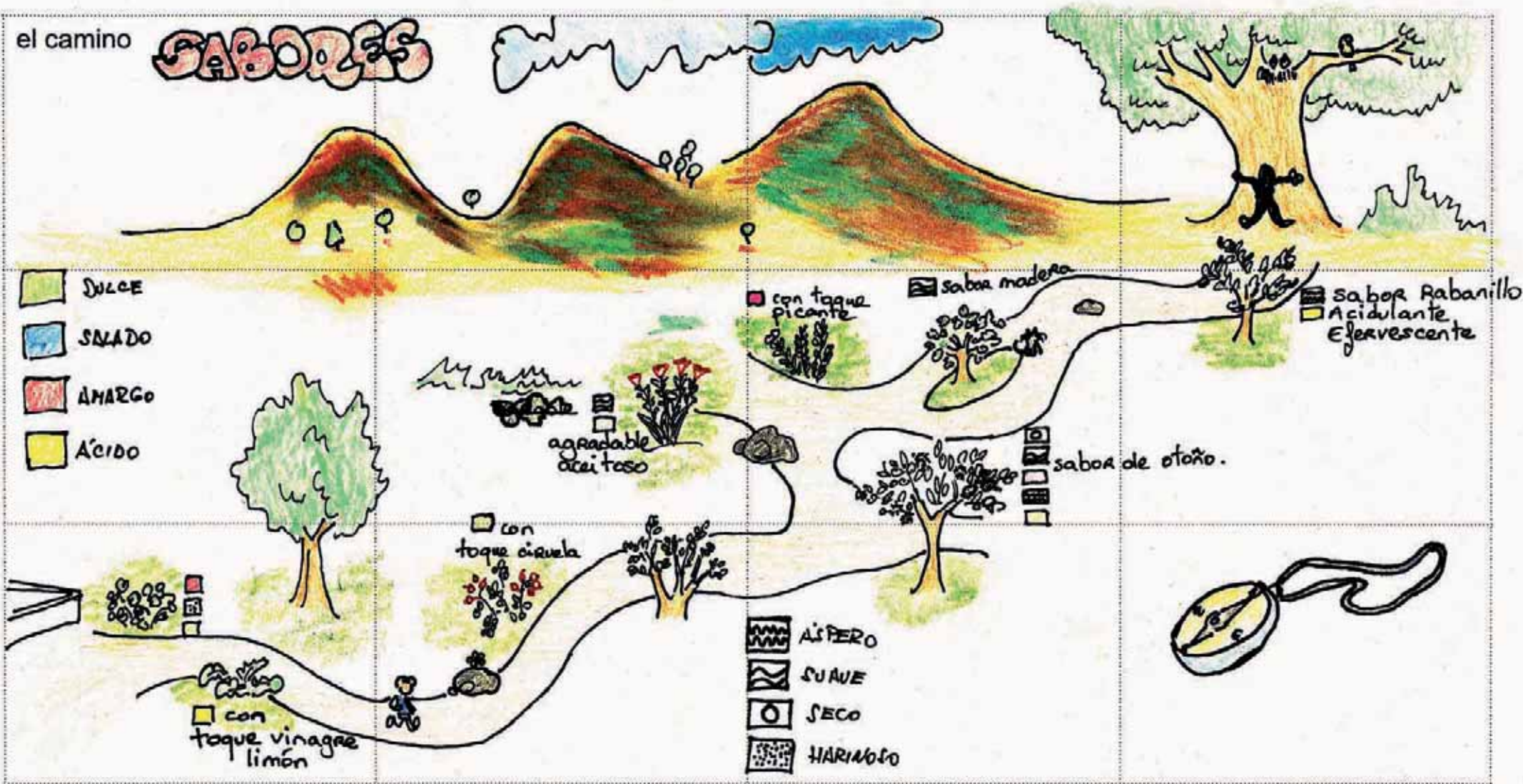
En estas paradas intentamos identificar el olor y el sabor y relacionarlos con la emoción que nos produce.

Al final se realiza un pequeño mapa en el que se señalan esos lugares así como las impresiones (olor - sabor → sensación - emoción)



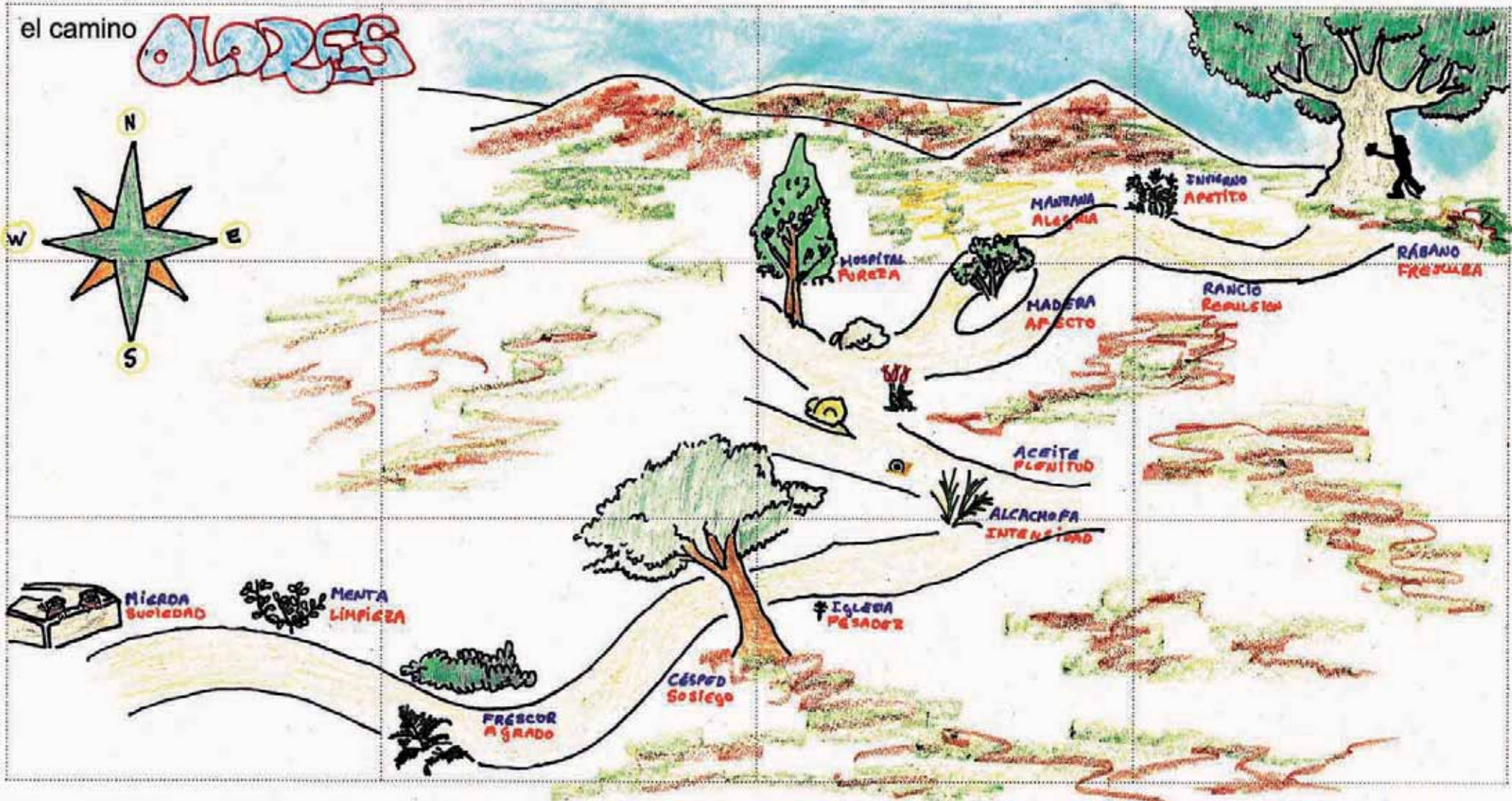
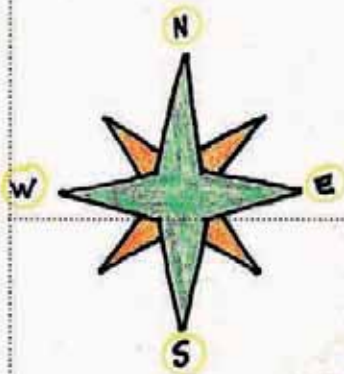
el camino

SABORES



el camino

OLORES



el camino

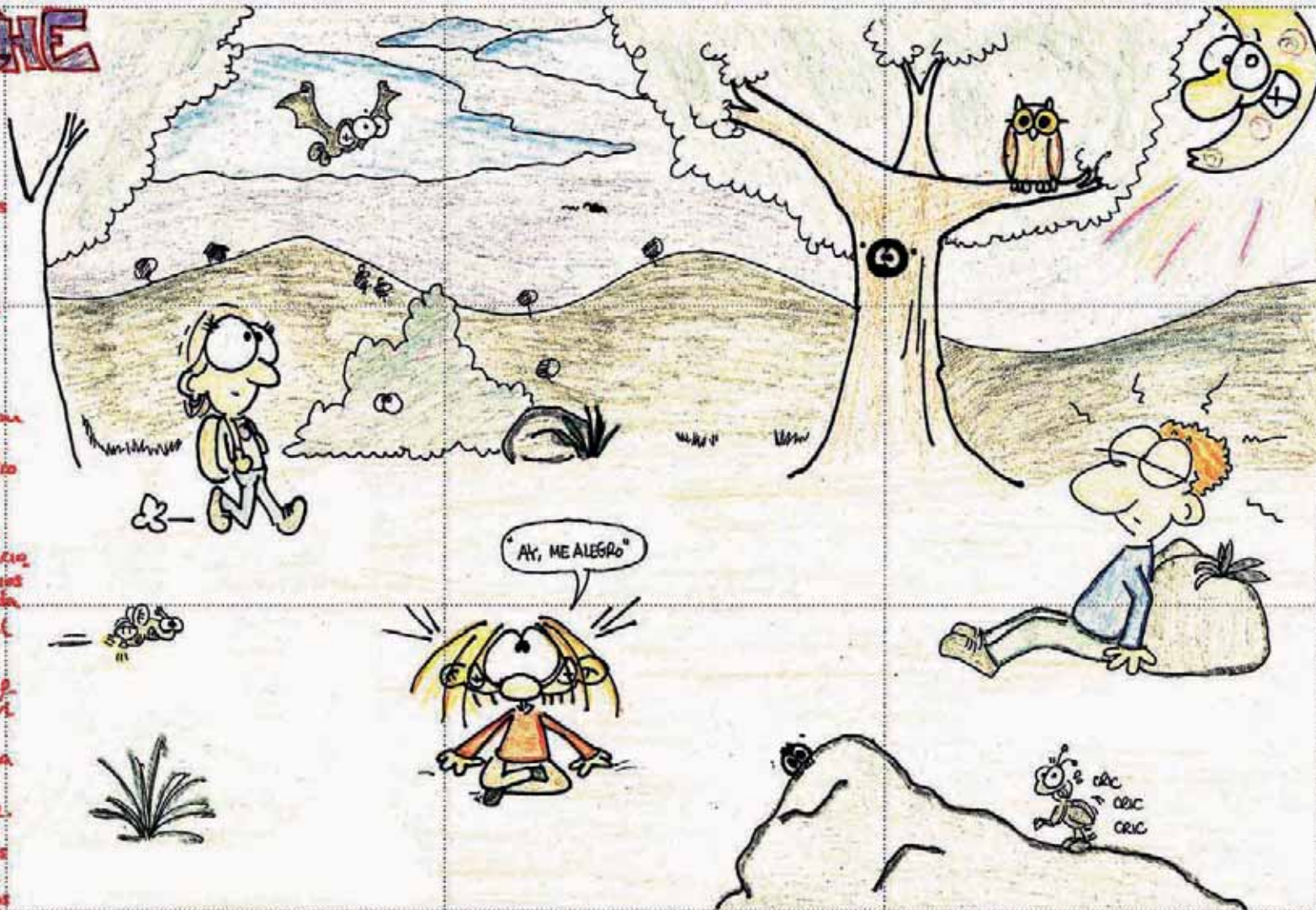
LA NOCHE

La experiencia consiste en volver a recorrer el camino de la mañana con el objetivo de experimentar los cambios que se producen desde el punto de vista perceptivo durante la noche.

Esta despierta en nosotras otras sensaciones que la luz apaga, donde los sonidos, las formas y sus olores adquieren una nueva dimensión.

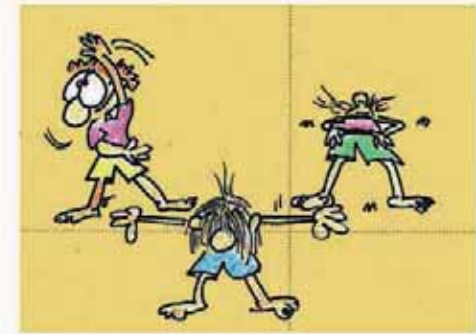
El sonido de nuestras pisadas, el roce con la vegetación, el batir de hojas, sus habitantes, hasta el latido de nuestro corazón se hace más notorio.

Realicemos el recorrido en silencio prestando atención a todas las sensaciones y emociones que estos cambios nos producen. Realicemos una parada de corta duración en la que se realice un ejercicio de relajación que ayude a aumentar nuestra percepción; después, cuando se ha conseguido este ambiente se puede relatar un cuento mediante el cual se anima a que el grupo ponga en común historias relacionadas con la noche. Existe la posibilidad de realizar, en un momento dado, y en lugares separados experiencias perceptivas individuales. Todos y cada uno de nuestros poros se abren dejando permeable nuestro cuerpo a otras sensaciones.



el camino de las sensaciones

creatividad



el camino **Los HABITANTES del MEDIO**

CREATIVIDAD

1- Parte: **CALENTAMIENTO**

En grupos de 3-4 personas, carreras rápidas hasta la pared gritando cuando falten 5 metros para llegar. En la parada, realizar un gesto de apertura de brazos y piernas. (sacar el grito desde el estómago)

Estiramientos individuales:

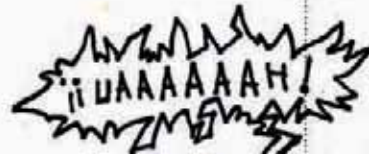
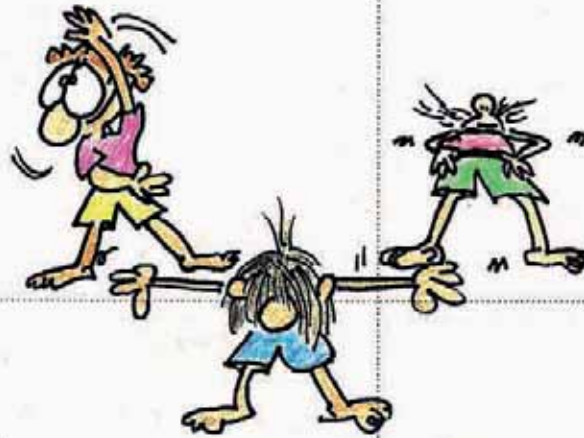
- Flexión de tronco, brazos abiertos
- En pie, flexión brazo derecho por encima de la cabeza, brazo izquierdo a la altura del vientre en dirección contraria.
- Manos en cintura, extensión de espalda hacia atrás

(Serie de 16, 8, 4, 2, 1)

Ejercicio de desinhibición - afectividad

En grupo y en contacto, nos ~~acatamos~~ acatamos. Caemos al suelo despacio y quedamos unos apoyados en otros, nos tocamos, nos hacemos cosquillas, nos olemos...

Relajados nos reimos desde el estómago durante unos minutos.



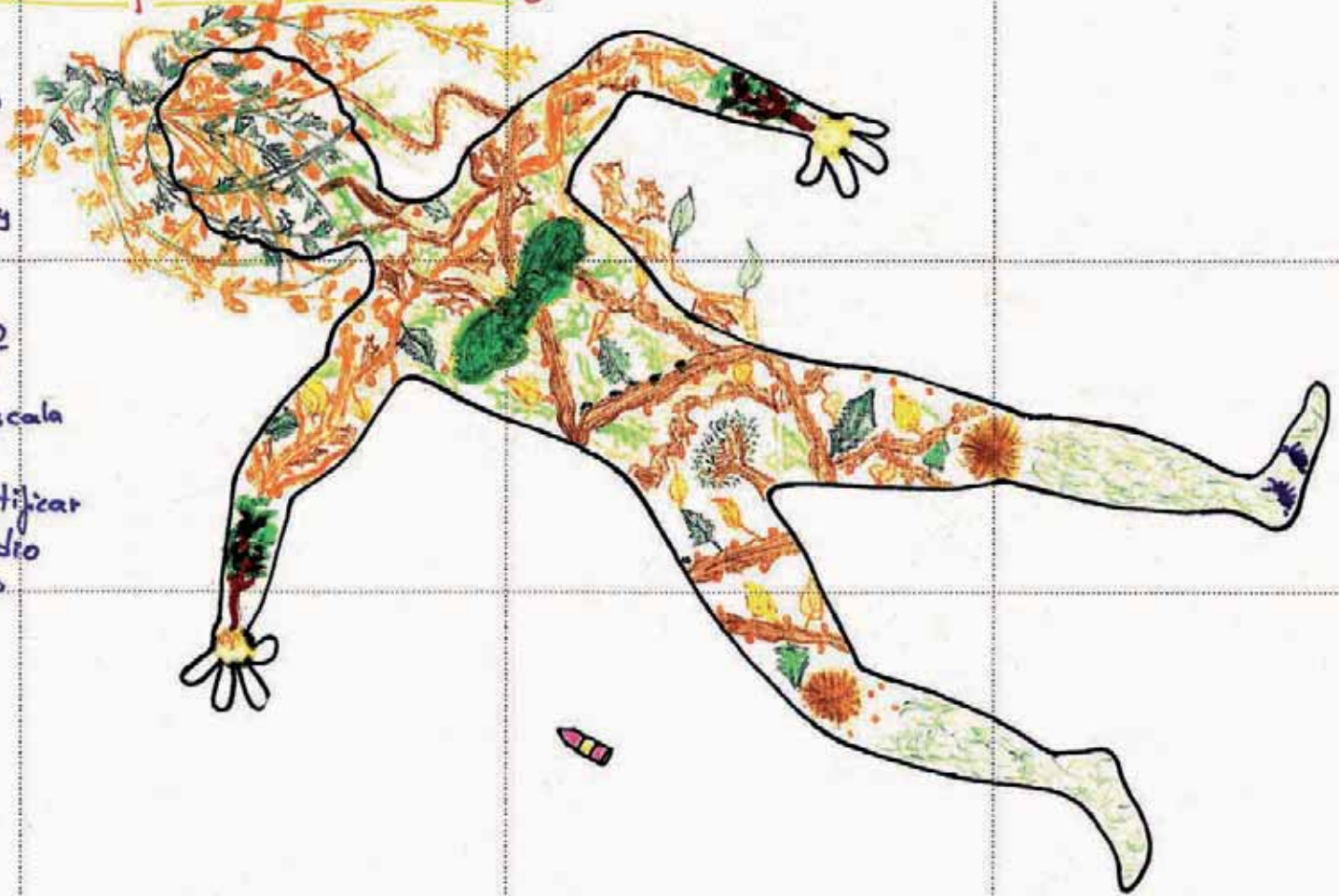
el camino Los HABITANTES DEL MEDIO (CREATIVIDAD)

Después de la divertida
dinámica del calentamiento

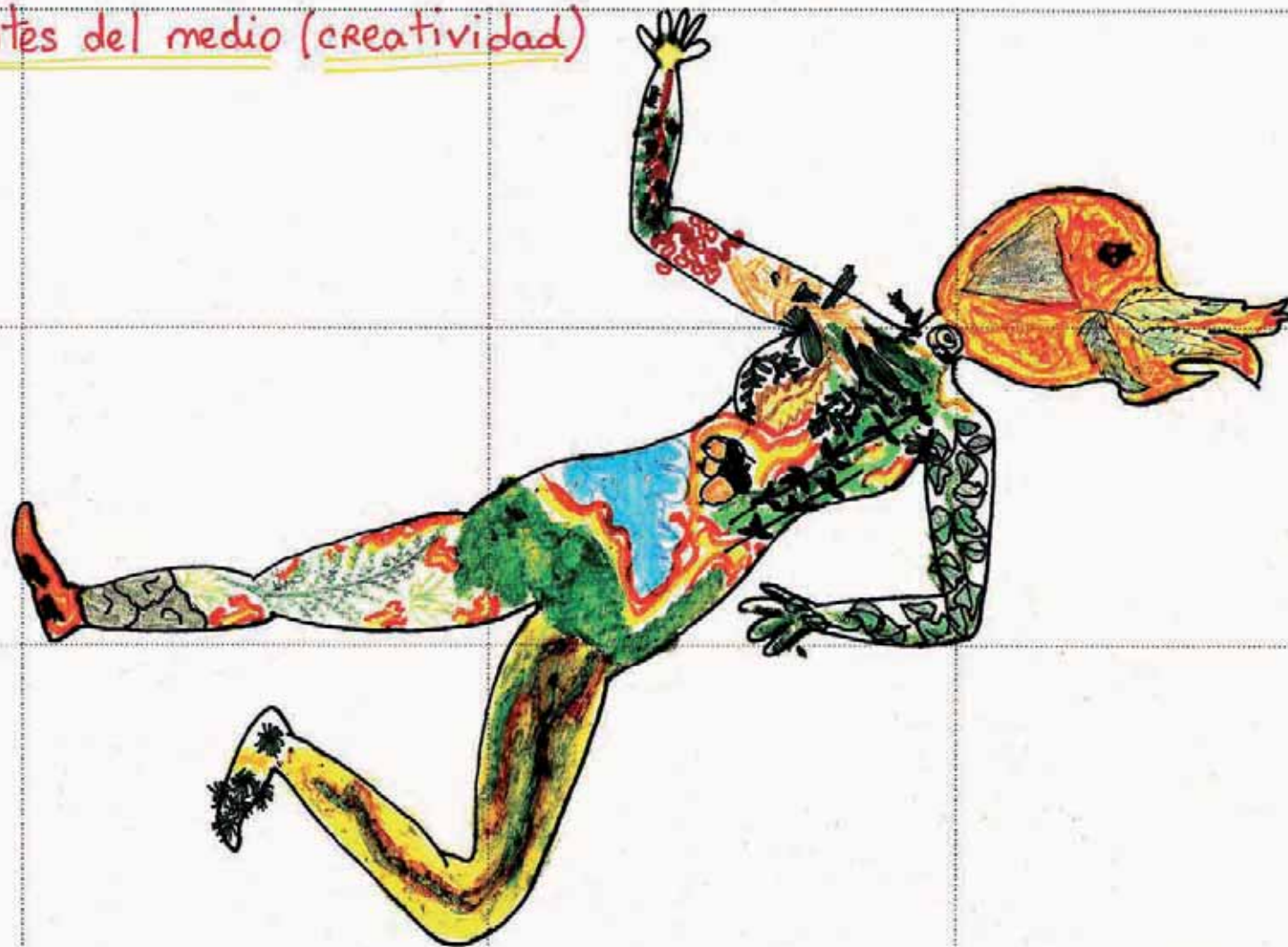
con el que comenzamos la
sesión, nos transportamos y
conectamos con distintas
partes del cuerpo.

Mañana tarde seleccionamos 2
personas y dibujamos en
el suelo su silueta a escala
real.

A continuación debemos identificar
nuestro habitante del medio
con una parte de nuestro
cuerpo y posteriormente
lo trasladamos a la
silueta dibujada.



el camino dos habitantes del medio (creatividad)



el camino ¡SI SUENA EL CAMINO!

1ª parte: calentamiento - definición.

En círculo, se propone:

- ritmo espontáneo de palmadas y golpes:
cada componente realiza un ritmo
y los demás repiten.

- a partir de un ritmo fijado
(2x2, 3x3) cada componente dice
su nombre con ese ritmo.

- ritmo con movimiento y gestos:
con el ritmo anterior volvemos
a decir nuestro nombre, imitando
diferentes personajes: monstruo,
niña "pija", gritando mucho,...

- a partir de sonidos localizados
en interacción con elementos
naturales (golpes en troncos, roces
de hojas, ...) y con un ritmo
marcado por una frase musical
("Atín con pau"), cada componente
del grupo realiza el sonido de
forma alternativa. Los demás
imitan.



el camino

2ª parte: del camino vamos recogiendo objetos con los que podemos hacer música, piedras, hojas, palos, etc...

Buscaremos los diferentes sonidos de los objetos, con ellos haremos ritmos, en los que participaremos todos, intentaremos crear una auténtica sinfonía de la naturaleza.

¡OJO! cada objeto obtenido lo debemos devolver a su lugar de origen, por lo que anotaremos unas referencias o coordenadas.



el camino

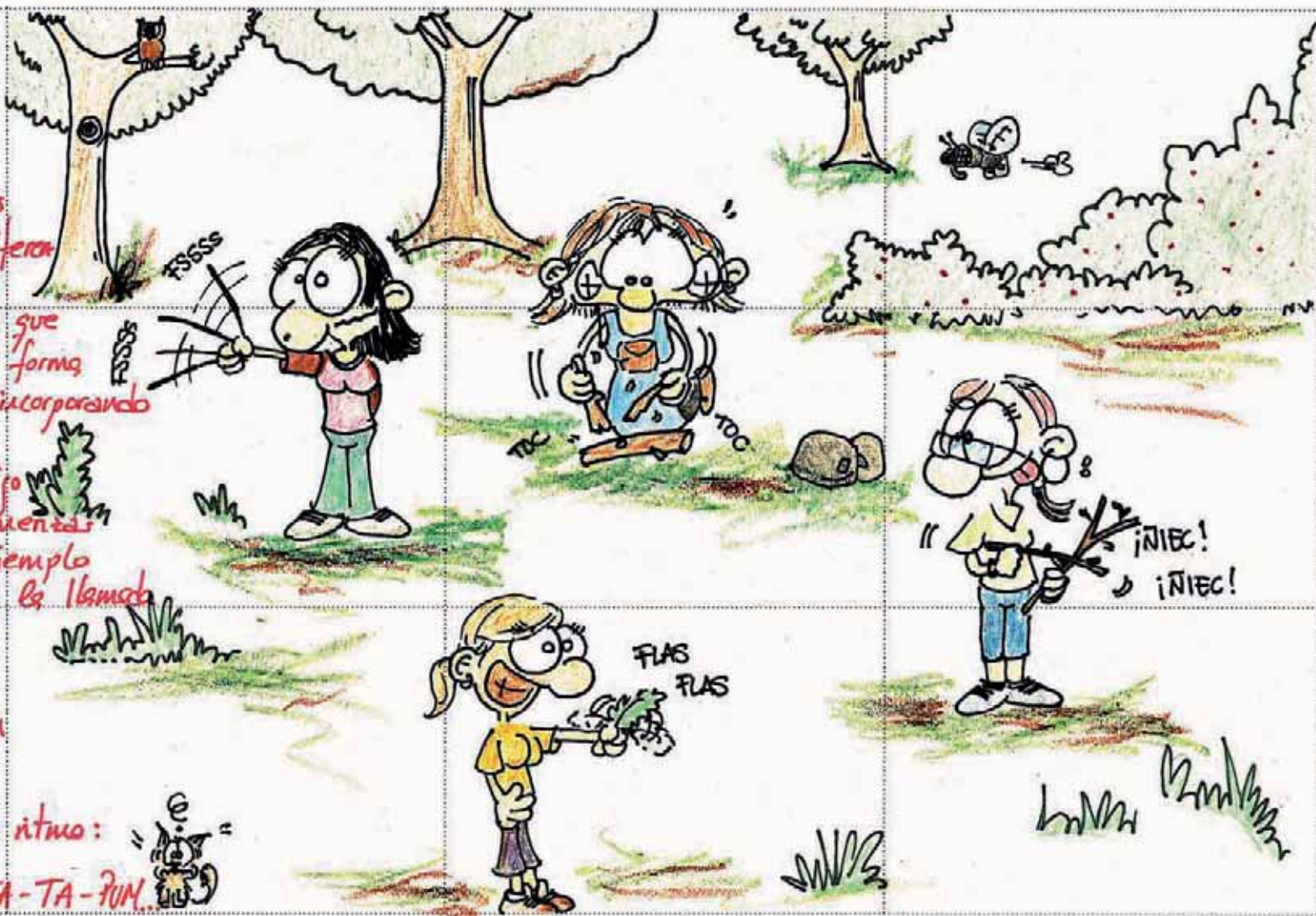
3ª parte: El gran Concierto.

Con los elementos encontrados se preparan los instrumentos musicales y se presentan a los compañeros, mostrando los diferentes sonidos que producen cada uno. Prestablecemos un ritmo que iremos repitiendo, primero de forma oral y posteriormente se van incorporando los instrumentos uno a uno. Además, establecemos un código rítmico que nos permite comenzar y detener la función. Por ejemplo uno de los participantes hará la llamada y los demás responden:

- EL QUE LLAMA: TATA - TATATA
- los DEMÁS: PUM - PUM - PUM
- EL QUE LLAMA: TA - TA
- los DEMÁS: PUM - PUM

Seguidamente da comienzo el ritmo:

PUM-TA-TA-TA-PUM-TA-TA-TA-PUM.



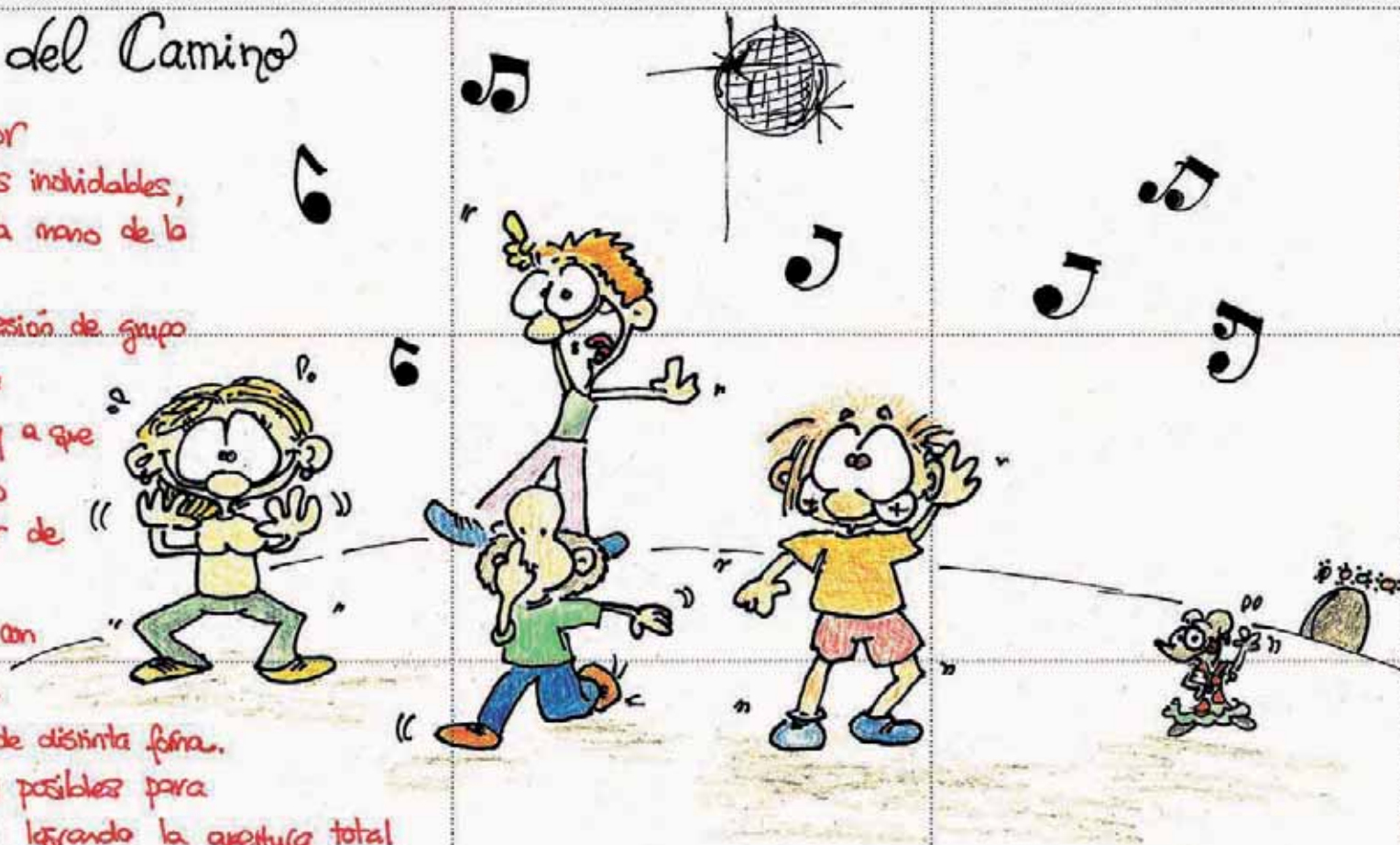
el camino *La Danza del Camino*

Finalizamos esta andadura por nuestro camino lleno de experiencias inolvidables, con la expresión corporal traída de la mano de la danza.

Comentamos con dinámicas de cohesión de grupo mediante ejercicios que ayudan a la desinhibición de los participantes y a que estos vayan calentando y formando el grupo activo que será el motor de la clase.

Después practicamos varias danzas con diferentes ritmos y de diferente naturaleza que nos van estimulando de distinta forma.

Una vez abiertos todos los canales posibles para la percepción sensitiva, acabamos logrando la apertura total relacionando la sensación-emoción del camino con la danza y teniendo como colofón la preparación de una coreografía colectiva que recopile todas las sensaciones obtenidas y que se mostrarán al resto de la clase.



el camino **EL SENTIMIENTO DEL CAMINO**

Representamos los sentimientos que los dolores y sabores del camino nos transmiten.

Mediante la utilización de diferentes materiales, realizamos manualidades con los que tratamos de comunicar, de dentro hacia afuera, todas aquellas sensaciones y emociones que pudimos sentir.



la huerta: el jardín comestible



la huerta EL JARDÍN COMESTIBLE.

PRIMERA PARTE: SENTIMOS LA TIERRA

A través de un ejercicio de relajación, tumbados en el suelo, en contacto con la tierra del jardín comestible, vamos uniéndonos con la tierra, enraizándonos en ella. Desde la punta de los pies a la cabeza comenzamos a sentir la energía de la tierra. Todas nuestras partes, del cuerpo, brazos, manos, piernas, pies, pesan, se introducen en la tierra y captan toda la energía que sale finalmente por la cabeza para captar la energía de los rayos del sol. Luego compartimos la energía con nuestros compañeros

a través del contacto con las manos y los pies.



En este momento sentimos nuestra propia energía. Nos acurrucamos, nos abrazamos fuertemente.



la huerta EL JARDÍN COMESTIBLE. PRIMER CONTACTO

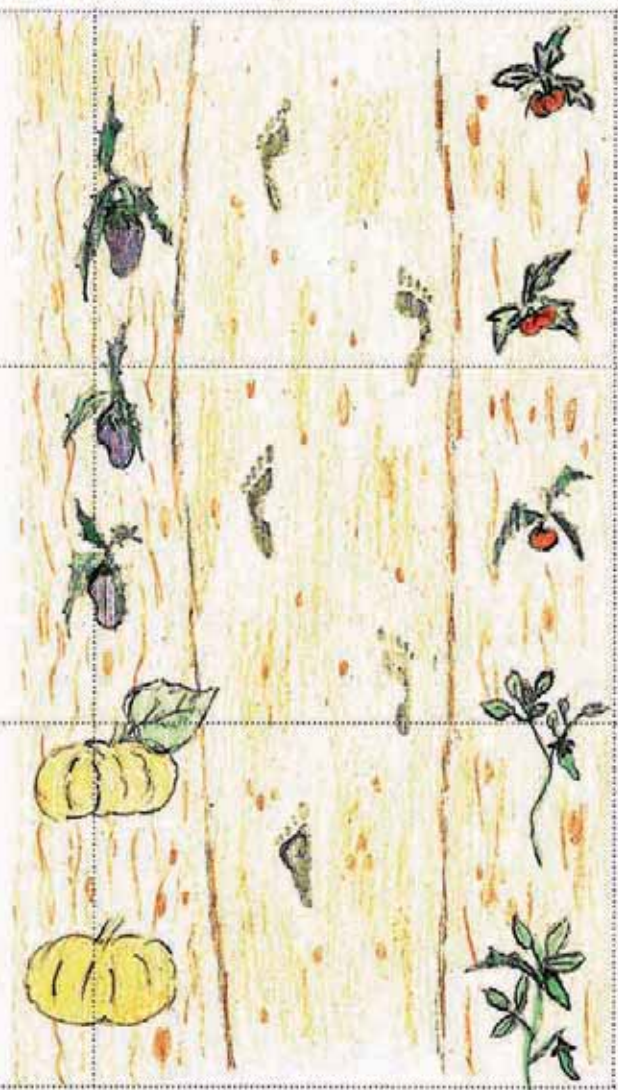
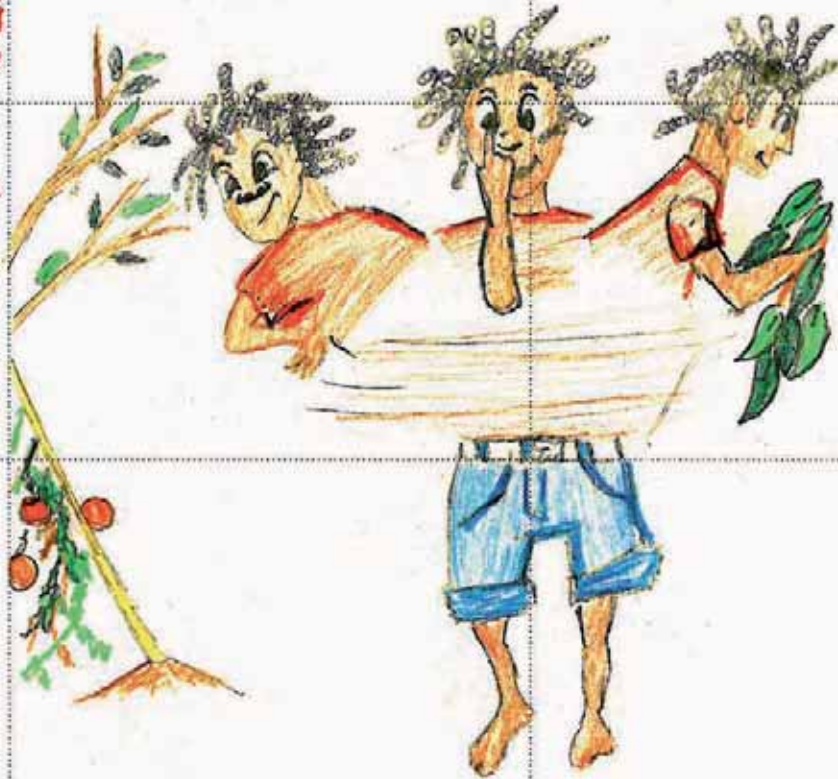
Llegamos al huerto, nos paramos, lo miramos.

Paseamos entre sus habitantes, percibimos su color, olor, su tacto, sabor y relaciones con el resto de habitantes

Quien quiere se descalza para sentir la energía de la tierra.

Nos dejamos provocar por uno de los habitantes y nos ponemos junto a él.

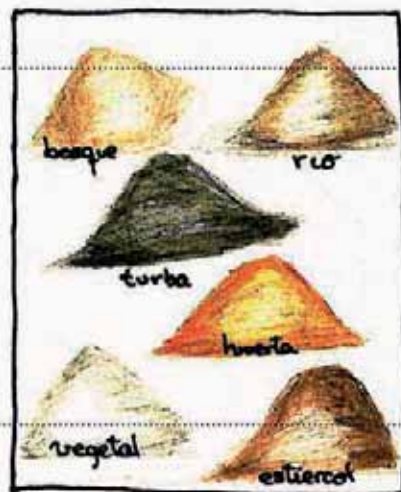
¿Qué veo? ¿Qué QUIERO? ¿Qué SER?
 ¿Qué miento? ¿Qué SER?
 ¿Cómo encajo yo UNO MAS?



la huerta EL JARDÍN COMESTIBLE.

SEGUNDA PARTE: TRABAJAMOS CON LA TIERRA

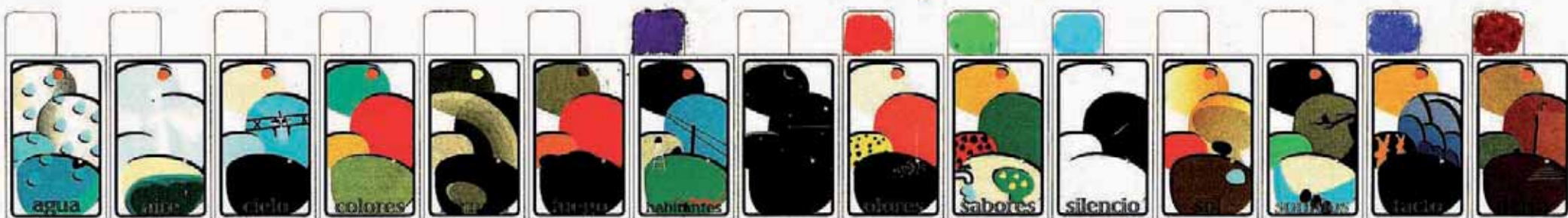
Por parejas, hemos cogido la tierra de diferentes zonas. La hemos cribado y la hemos colocado en montoncitos sobre una superficie plana. La tocamos, los olemos, los saboreamos y luego decidimos en cuál o con cuáles nos sentiríamos más cómodas en el jardín comestible.



Conocemos las herramientas del jardín comestible. Con una de ellas jugamos a imaginar su nombre y su posible utilidad, todo cuenta, lo mágico, lo absurdo, lo fantástico...

Y ahora... ¡Metámosle mano a la tierra!!

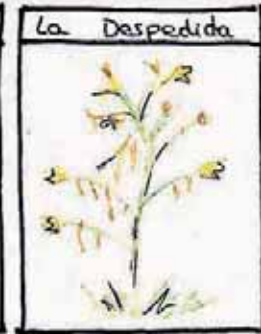
Limpiamos los bancales de hierbecitas sacándolas de raíz. Removemos la tierra con el azadón. Le quitamos las piedras y preparamos el riego por goteo. Ya tenemos todo para sembrar las acelgas. En un plantel preparamos los surcos y los caballones para transplantar a nuestras amigas las lechugas. Es como si no plantáramos a nosotros mismos. Le ponemos mucho mimo y atención. Colocamos las lechugas en triángulo y a la distancia de un palmo o dos, para que puedan crecer. Luego las regamos con amor.



EL JARDÍN COMESTIBLE. MI HABITANTE FAVORITO.

la huerta

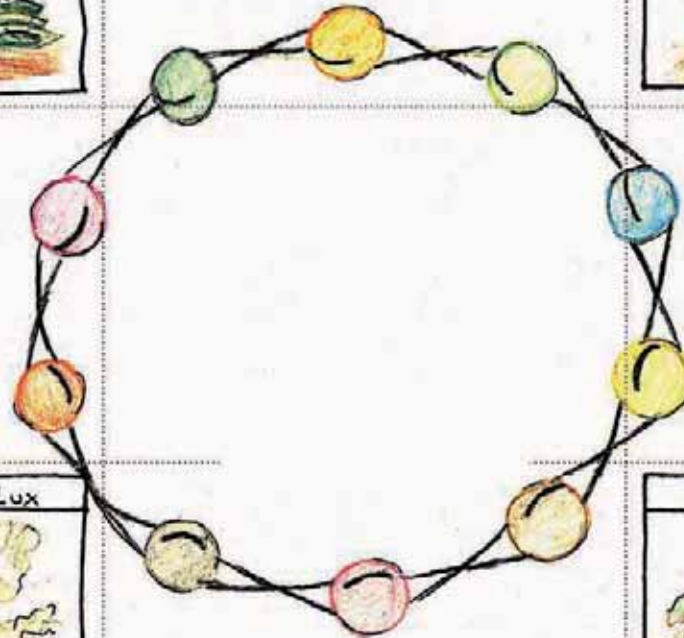
Elijo el habitante que más me seduce lo miro, lo toco, lo huelo y me invitan a dibujarlo.



Apreciando sus formas y colores le doy un nombre. El que me sugiere al pensar en la relación que tiene con el sol.



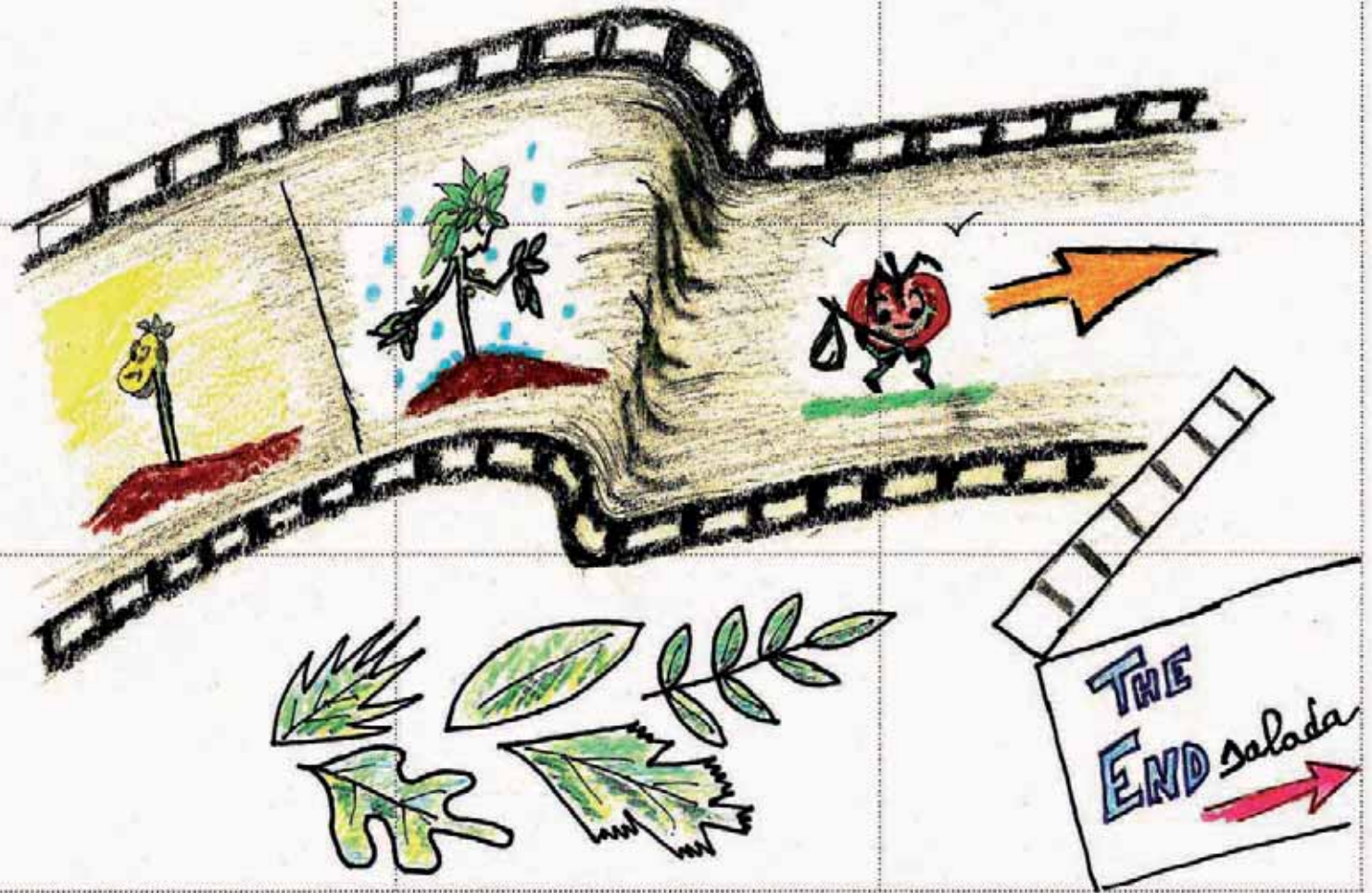
Me siento él, ya formo parte del jardín comestible. Los habitantes nos reunimos en círculo para presentar, a través del tiempo, nuestra nueva identidad.



la huerta EL JARDÍN COMESTIBLE. DIARIO de una PLANTA.

Escribimos las diez experiencias más importantes de la vida del habitante al que representamos. Hacemos un círculo y representamos a través del cuerpo y con palabras las experiencias con diferentes estados de ánimo. (alegría, tristeza, cansancio enfado).

Lo primero que sentí fue el abrazo de la tierra y el fescor del agua. Más tarde, el sol coloreó mi cuerpo y el aire acarició mis hojas...



la huerta **EL JARDÍN COMESTIBLE. EL JARDÍN ANIMADO**

"¡¡ Hemos descubierto el aire en nuestro jardín, que nos ha aportado alegría y vitalidad!!"

Para aflorar nuestros sentimientos hemos recogido diferentes elementos naturales, semillas, hojas, agallas...

Dándoles forma, color y sonido hemos ido distribuyéndolos por nuestro jardín comestible. Descubrimos otra visión de él, más divertido y animado.



El aire mueve las hojas al son de los cascabeles?



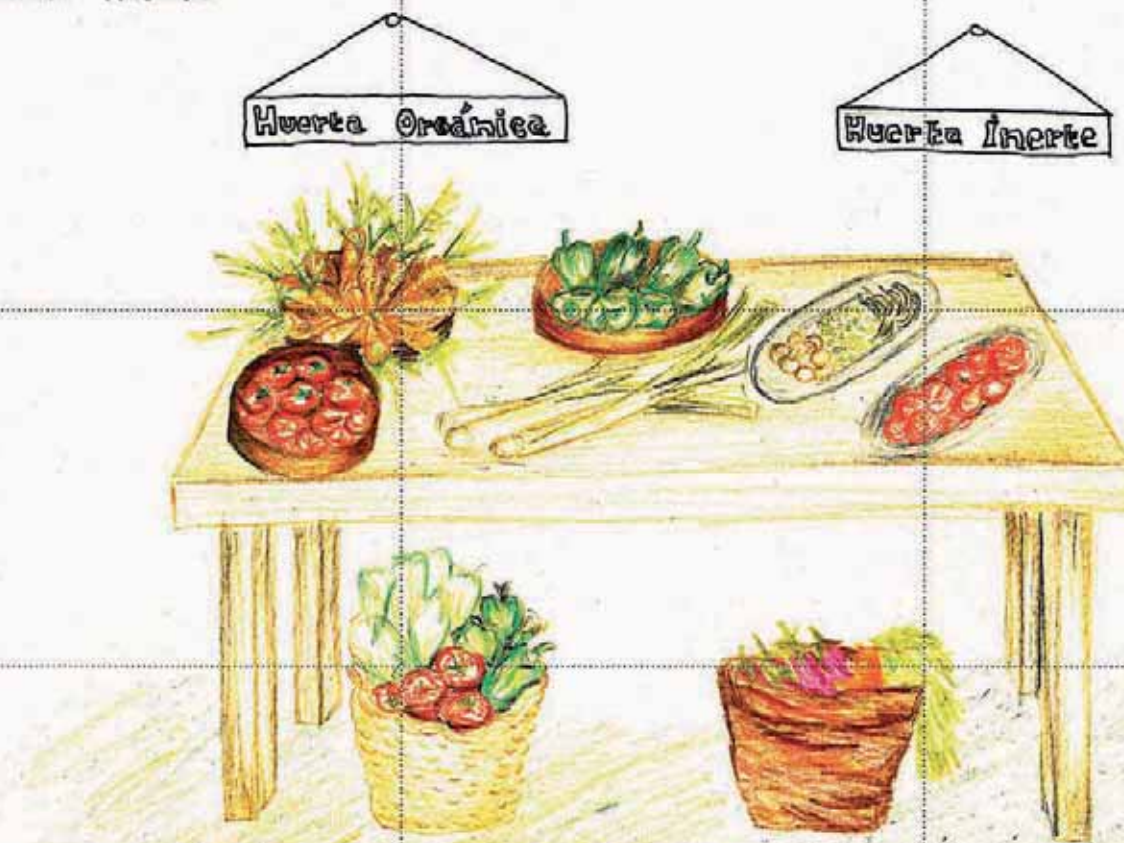
la huerta **EL JARDÍN COMESTIBLE. HUERTO INERTE**

Hemos llegado a nuestro jardín, pero hoy todo es diferente, todo es inerte. Construimos una nueva huerta con envases, latas, botellas, plásticos, cartón, etc...

Y llega la hora de recordar ¡Qué producciones tan distintas!

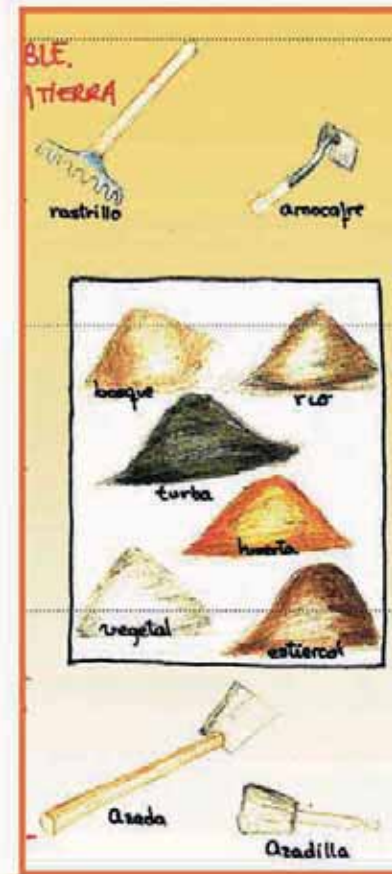
En el jardín comestible: tomates, pimientos, berenjenas, zanahorias, puerros, judías. Mientras en el jardín inerte: conservas de tomates, maíz, pimientos...

Yo llega el mejor momento la hora de preparar y comparar y degustar los diferentes productos ¡Qué sabores tan distintos!





la huerta: creatividad



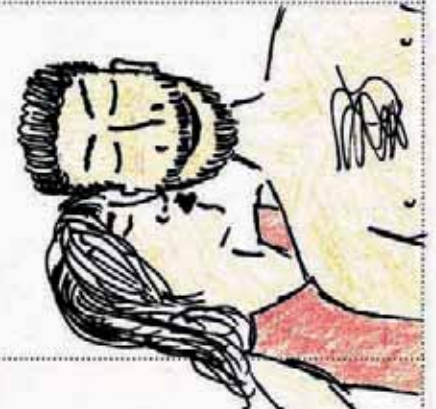
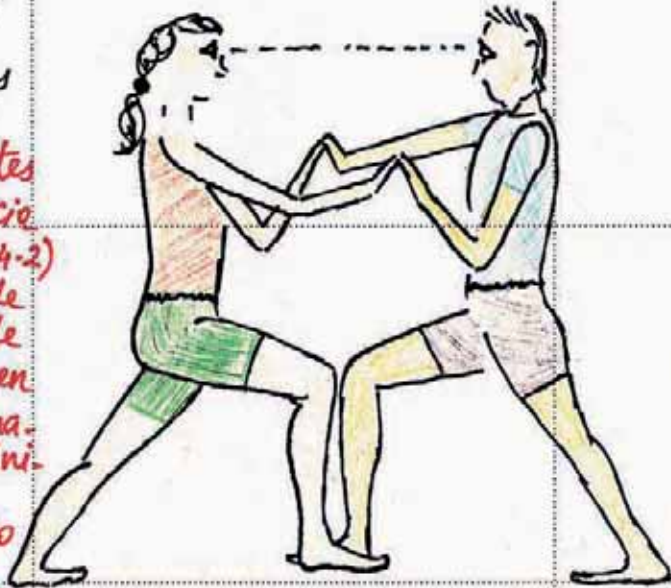
la huerta **EL JARDÍN COMESTIBLE . CREATIVIDAD**

1ª FASE: Calentamiento

Comenzamos calentando el cuerpo a través de diferentes ejercicios durante 30 min.:

• *Estiramos todas las partes de nuestro cuerpo con repeticiones de cada ejercicio (10-8-4-2)*
• *Por parejas, uno enfrente de otro realizamos ejercicios de fuerza-resistencia que van en aumento hasta el límite finalizando con un grito orgánico.*

• *Caminando por el espacio hacia puntos concretos y cambiando de dirección a la voz de "flash" cada vez más rápido. A la voz de "flash" a la persona más cercana, la frotamos energicamente con las manos estiradas. Caemos al suelo, levemente. Con los ojos cerrados agradecemos, hacemos cosquillas, olemos y terminamos dándonos besos.*

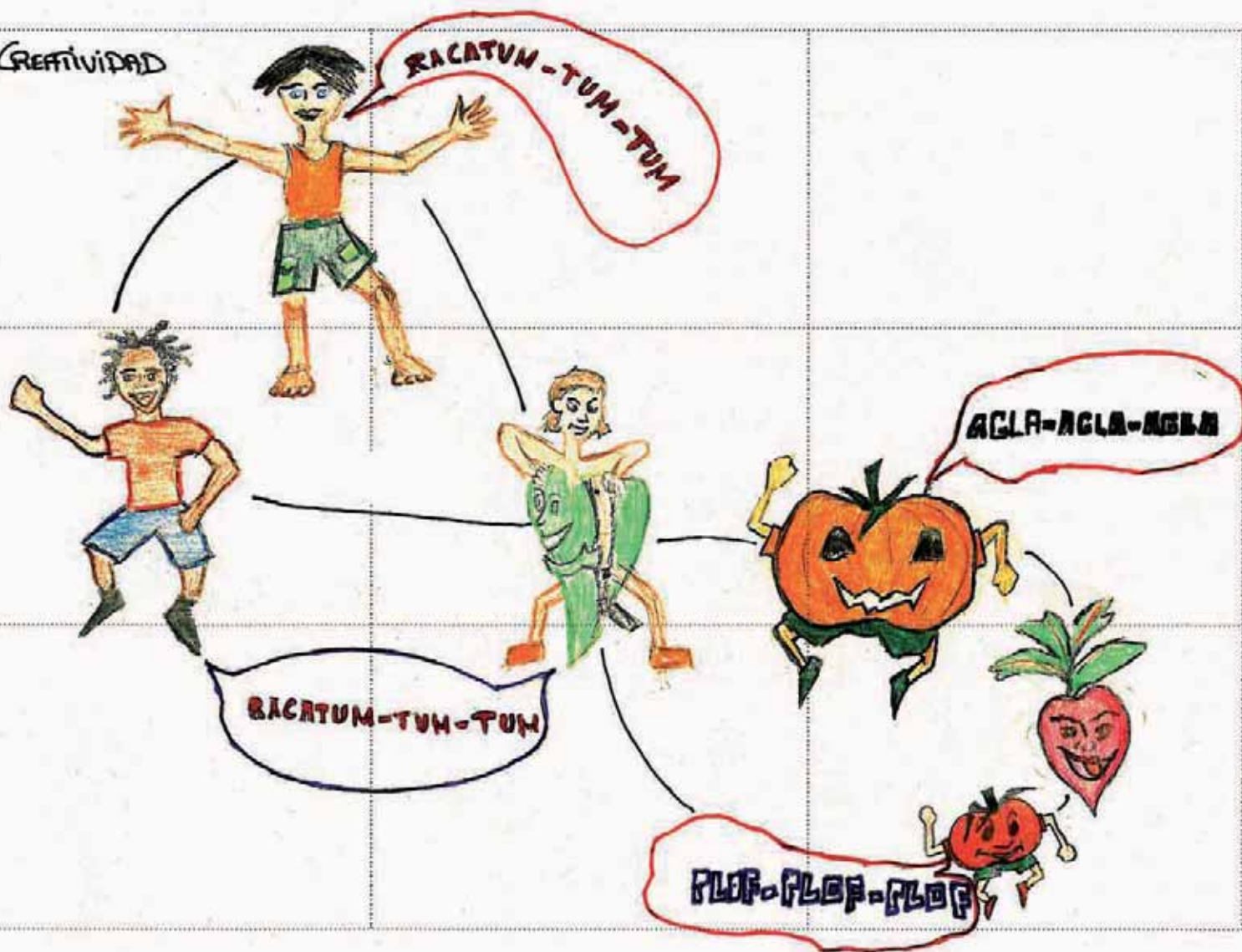


la huerta **EL JARDIN COMESTIBLE: CREATIVIDAD**

2ª FASE: *Dinámica de los habitantes del jardín comestible.*

los habitantes del jardín comestible caminan en círculo y siempre con contacto visual.

Empiezan a comunicarse con diferentes ritmos acompañándolos de gritos orgánicos. Cada habitante crea un ritmo y el resto del grupo lo recoge imitándolo. El siguiente deberá transformarlo.



la huerta **EL JARDÍN COMESTIBLE:**

CREATIVIDAD

3ª FASE: *Dinámica de los habitantes del jardín comestible.*

Caminando por el espacio los habitantes se unen por parejas y describen sus personajes en diferentes idiomas: suagili, niños pequeños, educadores ambientales intelectuales y finalizamos comunicándonos como "pasotas"

Esta dinámica se realiza in crescendo, con cambios de parejas hasta llegar a un punto de vértigo.



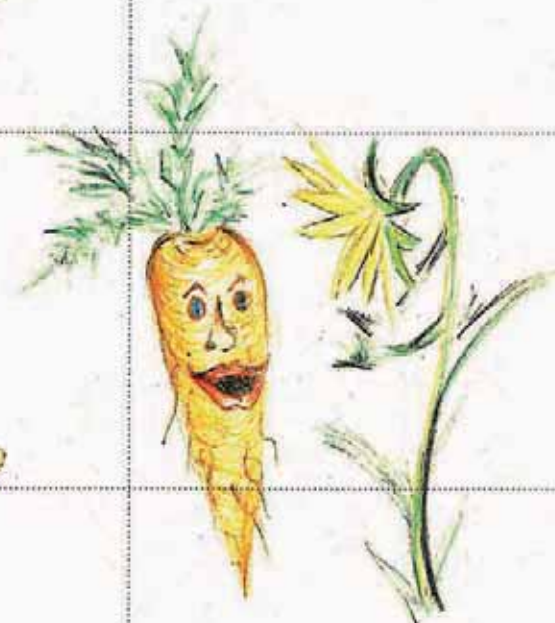
INTELECTUALES DE EDUCACIÓN AMBIENTAL



Niños



PASOTAS



SUAGILI



la huerta. **EL JARDÍN COMESTIBLE. AL SON DE LA HUERTA.**

Llega la música a
nuestra huerta.

Y con ritmo y compás
decimos nuestros nombres
al son del tu-cu-tá

Con todas las emociones
experimentadas a lo
largo de la semana
y aprovechando los
sonidos que nos propor-
ciona el huerto iner-
te formamos una can-
ción para entretener
a los asistentes.

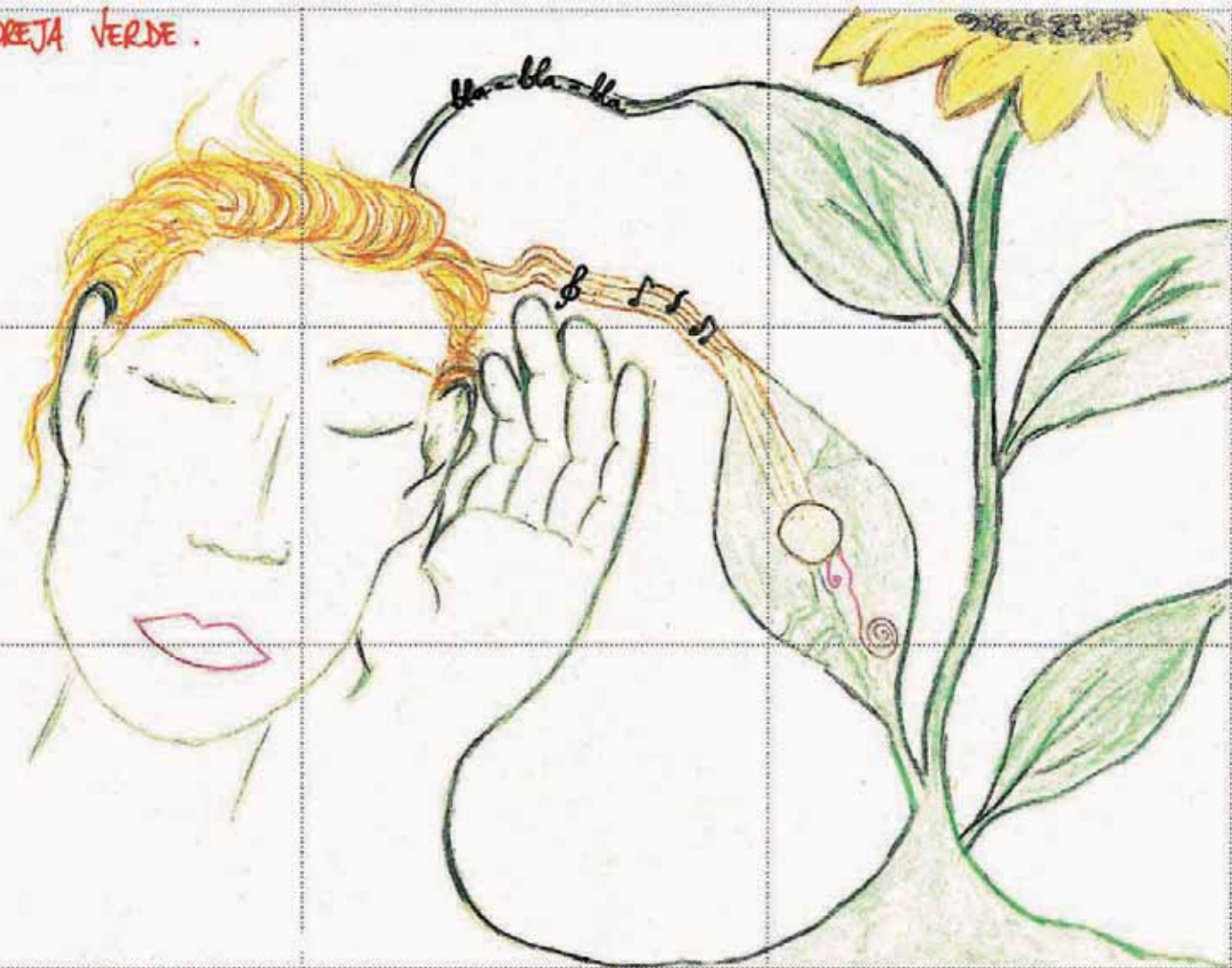


la huerta EL JARDÍN COMESTIBLE. LA OREJA VERDE.

En contacto con la tierra del jardín comestible, escuchamos un cuento que nos ayuda a centrarnos y a entrar en el estado de ánimo encontrado al recibir las energías vitales

Concentrados nos ponemos delante de nuestra planta y esperamos a escuchar qué nos cuenta.

Compartimos lo escuchado con nuestros compañeros y volvemos a nuestra planta para captar la esencia de su mensaje y escribirlo de una manera sencilla.



la huerta

La tierra alimenta
mis hojas
que trepan
en busca
del sol



Me mueven y a la vez me atan
me cuelgan y también me arrastran
me aplastan, me aman ¡No sé!



Altiva, graciosa
el aire la mira,
la acaricia.

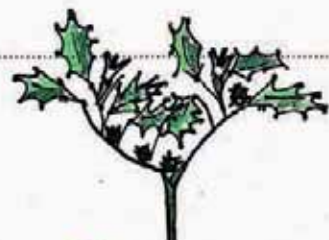


Sólo cuando
el huracán asola,
quita la muda.

La mariposa del papavo
decidió enterrarse aquí
con su peluca verde.



Achicoria oronda
escucha quieta
el susurro de una abeja



El buitre se acerca
y la col siente
la muerte está cerca



Voces muy lejanas,
felicidad si el aire habla?



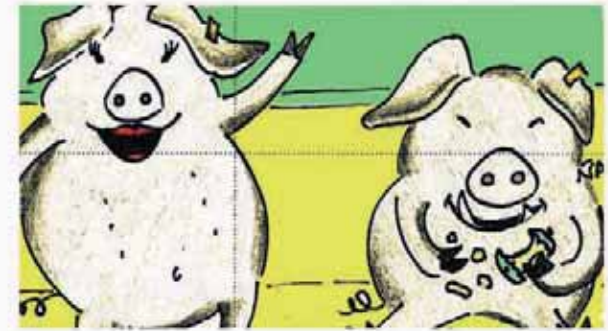
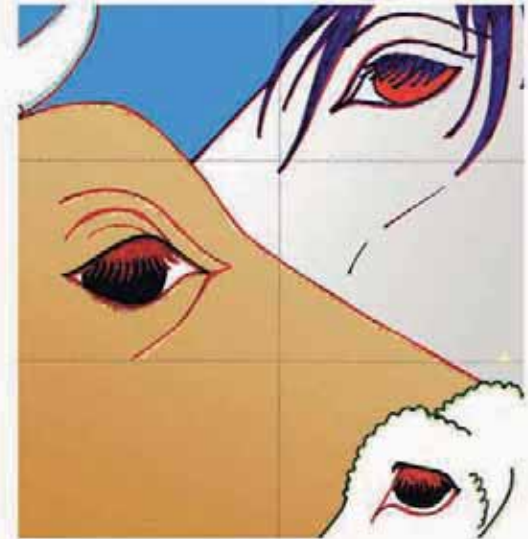
Los garfios atrapan el sol
se escapan...
las alas de color.

Por las venas rojas
de la remolacha
circula mi sangre

Tú me hiciste
sentir viva
y ahora te digo
adiós porque se
agota mi vida



los animales de la granja



los animales

TE HUELO, TE ESCUCHO Y TOCO

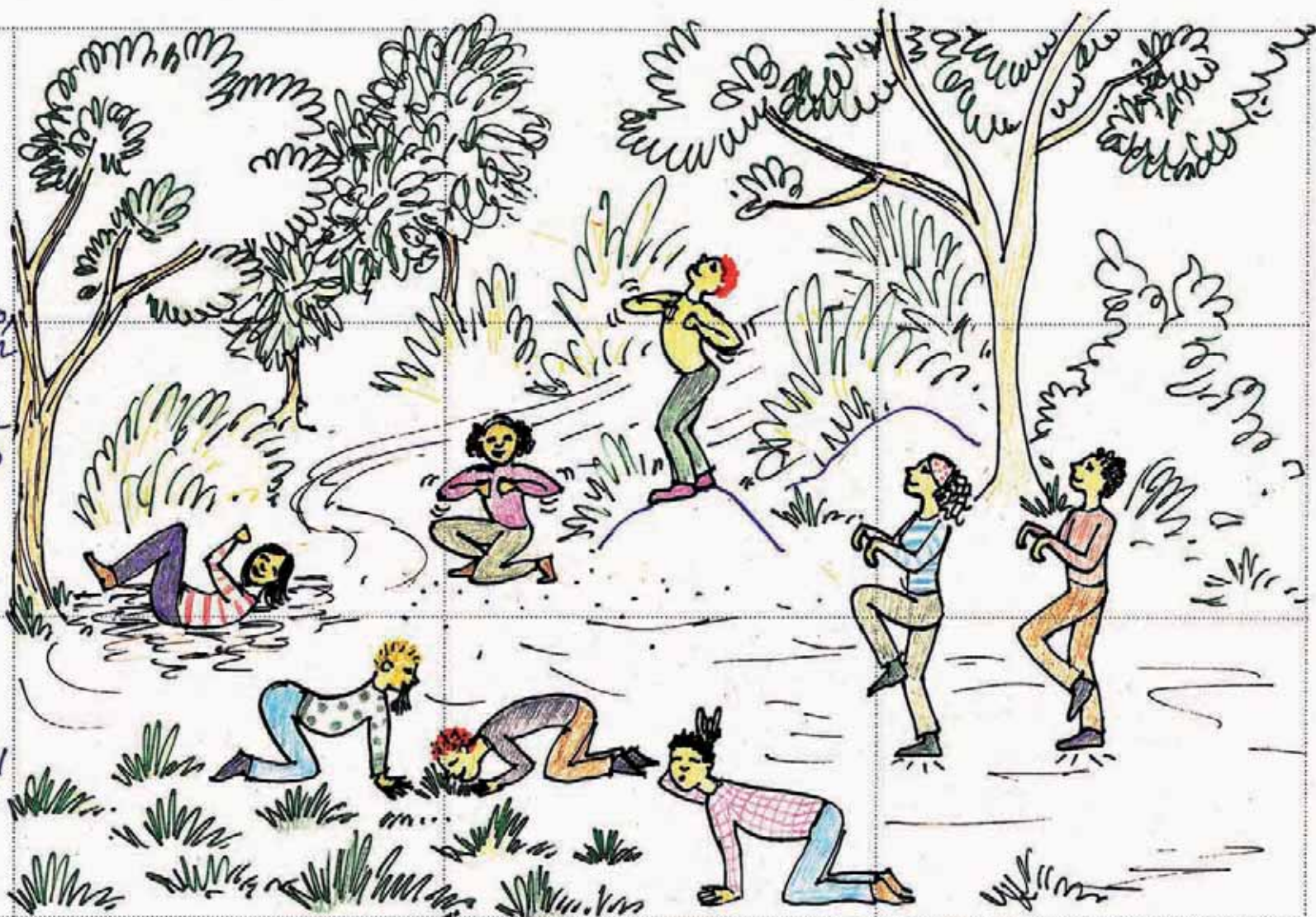
Tras una breve presentación,
jugamos al
"Arca de Noe"

Elegimos una tarjeta
con un animal dibujado,
de cada especie había un
macho y una hembra.

Teníamos que encontrar
nuestra pareja a través
de la mímica y sin
sonidos.

Cada pareja cuidará
de sus animales
durante toda la
semana,

¡ Cuantas sensaciones
vamos a experimentar!



los animales las gallinas y el gallo.

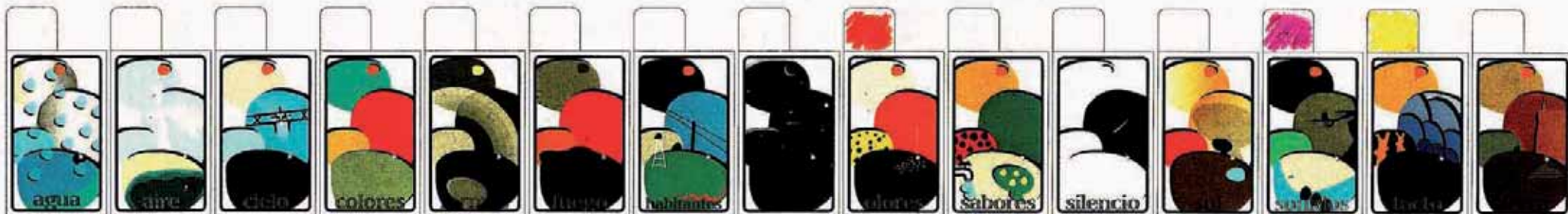
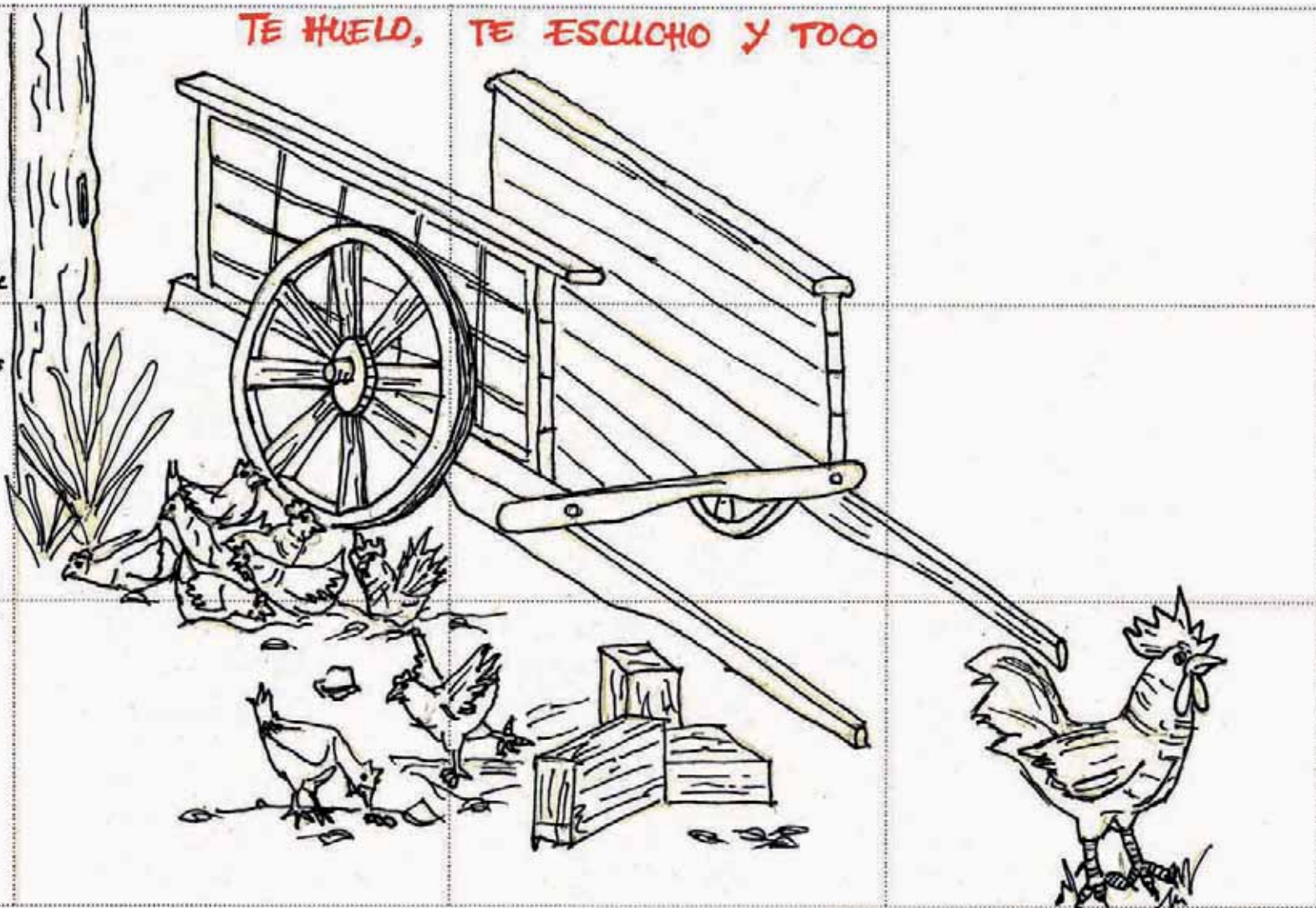
Al abrir el gallinero salen todas desparavonadas hacia la tierra donde comenzaron a revolver la tierra buscando gusanos y dar un baño de arena.

Huelen bastante bien, a tierra húmeda. En cambio el gallinero huele muy mal debido a los excrementos. Tienen un tacto suave y algunas de ellas están un poco desplumadas a causa del estrés.

Aunque todas parecen iguales, al mirarlas detenidamente nos damos cuenta de que tienen distintas tonalidades, las hay más claras y unas rojizas.

Y por último, recogimos sus huevos y notamos su alta temperatura ya que estaban recién puestos.

TE HUELDO, TE ESCUCHO Y TOCO

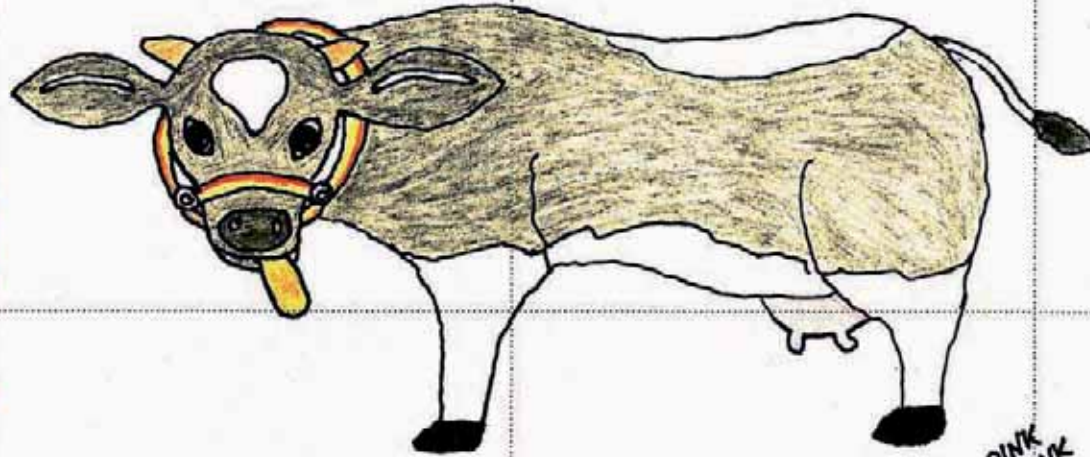


los animales

ME HUELO, ME ESCUCHO, ME TOCO

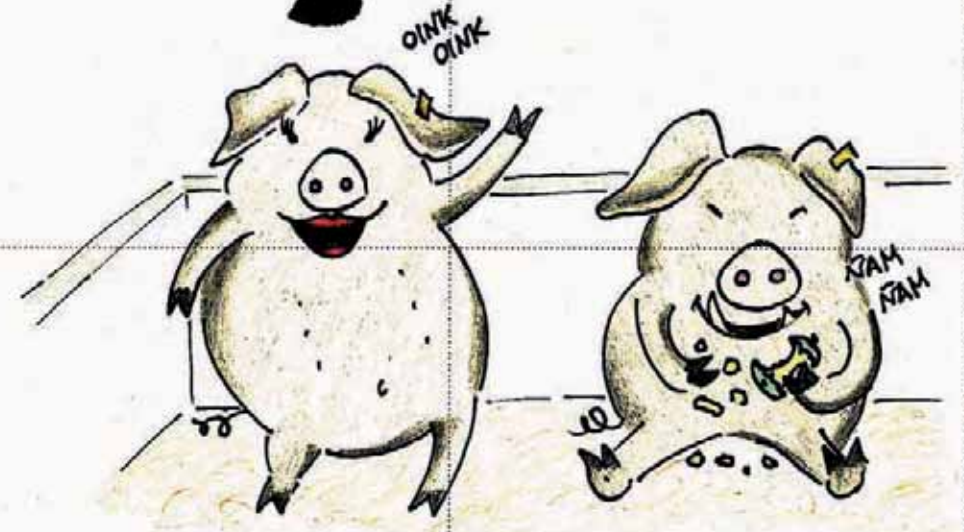
VACA

Paca se muestra muy tranquila, tiene sus necesidades cubiertas (ha sido ordeñada, ha comido y bebido). Está poco afectiva con nosotros, le hemos dado un poco de sal y de hiebro pero no nos ha dejado tocarla. Tiene una lengua super larga y muy aspera por el centro y más suave por los laterales, puede tocarse toda la nariz con ella. En otros días nos suele agarrar y el de sus extremos es fuerte. Al final del día se nos ha acercado, nos buscaba pero ha mantenido la distancia.



CERDO Y CERDA

Después de conocerlos y saludarlos les dimos de comer. Mientras limpiamos la cochinería sentimos su intenso y penetrante olor. Tras observarlos largo tiempo hemos visto que el cerdo es un animal grande, de piel dura y pelo áspero, aunque de orejas suaves. Las patas son desproporcionadamente delgadas, pero ¡con unos buenos jamones!. Sus ojos pequeños y achinados nos regalan una mirada tierna y un poco triste. Aunque como cerdos que son babeamos, quitan y comen constantemente.



TE HUELO, TE ESCUCHO Y TOCO

los animales Ovejas y Caballos

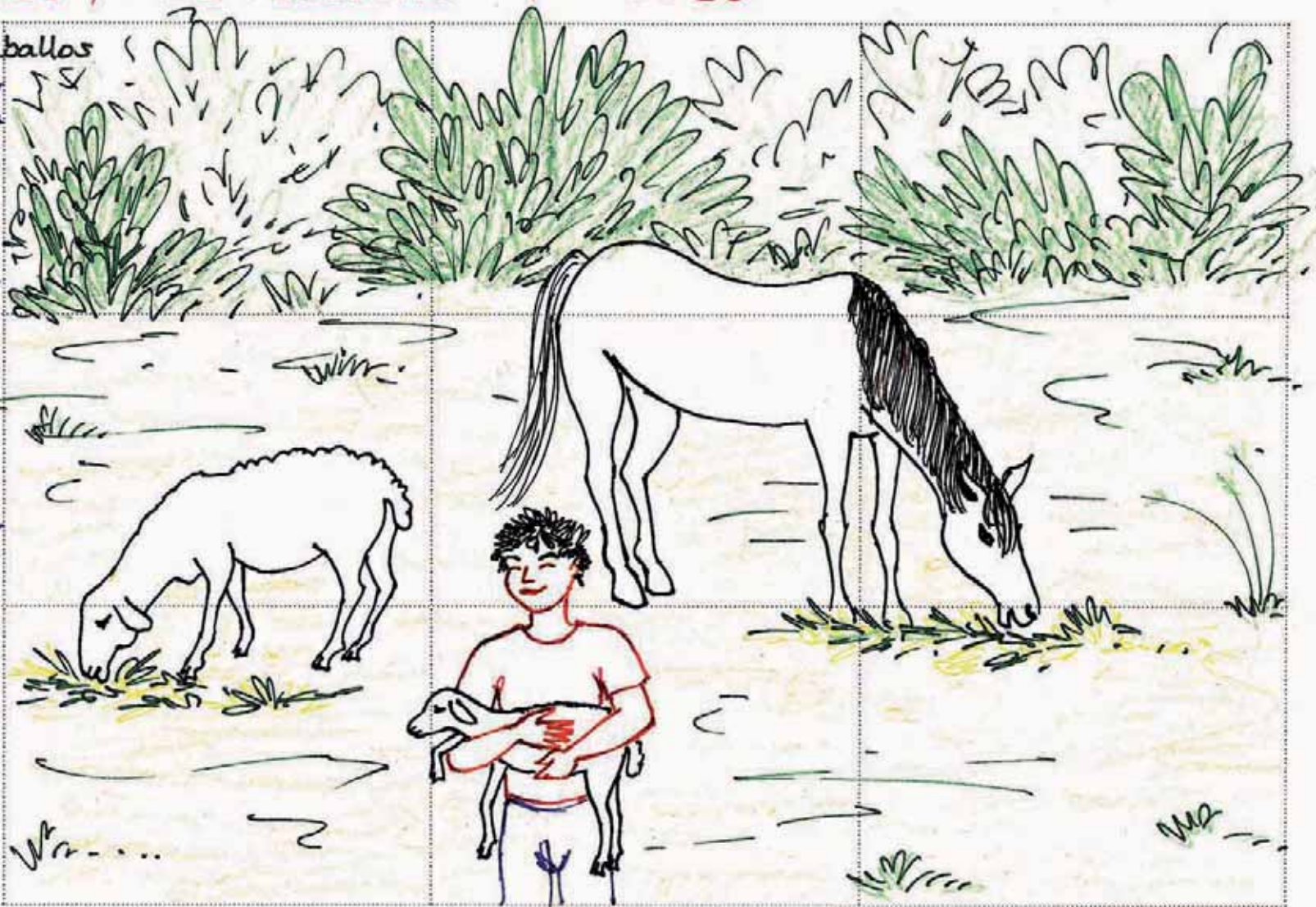
Vinieron corriendo, les dimos de comer alfalfa. Un pequeño borrego se dejó tocar. las ovejas son suaves y esponjosas. la lana huele a grasa. y las corderas a jersey calentito. Una de las ovejas tenía cuernos pequeños y ¡no era el carnero!. Tenían el rabo cortado y una chapa en la oreja.

Si te acercas se asustan y se van, pero si tienes paz comen de tu mano.

Hay dos yeguas, se llaman Jara y Castaña, son madre e hija. Al principio su mirada me intimidó. Contagiaban su fuerza al tacto suave de su cuerpo. son elegantes y majestuosas. Les gusta más las hojas pequeñas de la alfalfa que los tallos.

Si te acercas tranquilamente se muestran muy dóciles y dulces. Su olor es muy agradable y están calentitas. Cuando las capillanas sale mucho polvo.

Tras un rato de comida, bajan al bebedero bajo el yugal para tomar algo de agua fresca.



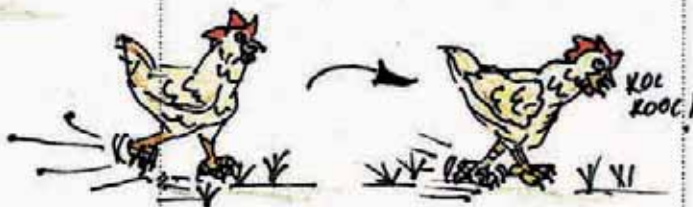
los animales EL MOVIMIENTO:

Las gallinas tienen una forma de andar muy curiosa, mueven la cabeza hacia delante y atrás.

Una vez que salen del gallinero, inician la búsqueda de insectos, parece un ritual, escarvan, dan dos pasos hacia atrás y comienza un picoteo ajetreado.

Otro movimiento característico es la purga, abren el ala y se protegen entre ellas, en fin, son muy limpias.

Por último el increíble baile de Jimmy el Gallinas es el que se juntan todas a picotear el mismo bicho, colocándose en forma de flor.



los animales EL MOVIMIENTO

Después de darles de comer. Hemos estado observando el comportamiento de nuestros animales.

LA VACA

Para se mueve de forma lenta, es muy tranquila da pasos firmes por su terreno.

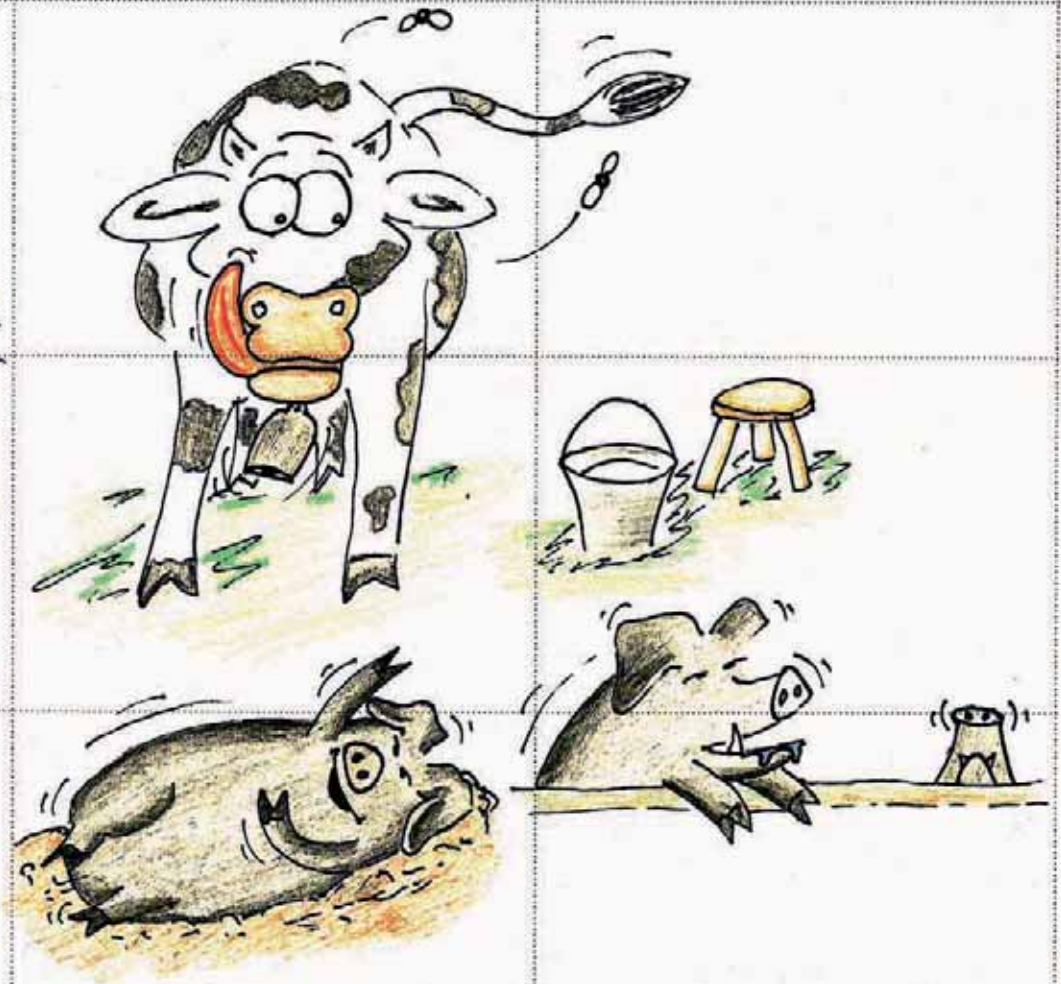
Sus movimientos cambian cuando llega la hora de la comida, se vuelve más hábil y traza, y rápidamente corre hacia el establo o hacia la alpaca de alfalfa. Se muestra muy paciente cuando la ordeñamos porque come su pienso. Las partes de su cuerpo que mueve más rápido son la lengua y el ralo, con el que espanta las moscas de su trasero, al igual que las ubres cuando la ordeñamos.

CERDO Y CERDA

Su gran obsesión es la comida, al aproximarnos para darles de comer se avalanchan sobre el muro... ¡Impresionante!

El hocico, como una pequeña trompa, se mueve constantemente de un lado a otro, arriba y abajo, olfateando sin parar en busca de algo que llevarse a la boca.

Para rascarse y limpiarse la piel se revuelca sobre el suelo húmedo.



los animales

LAS OVEJAS

Las ovejas se mueven en grupo. Donde va una, van todas. Suelen ir a pasitos, una pata tras otra y apoyando siempre tres en el suelo. Al andar la cabeza les baila un poco de arriba a abajo.

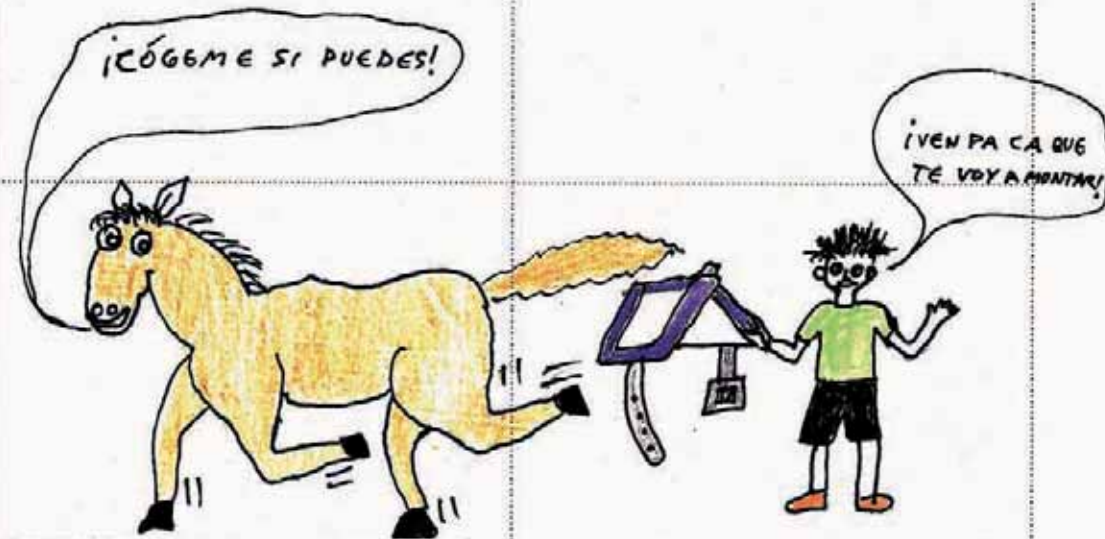
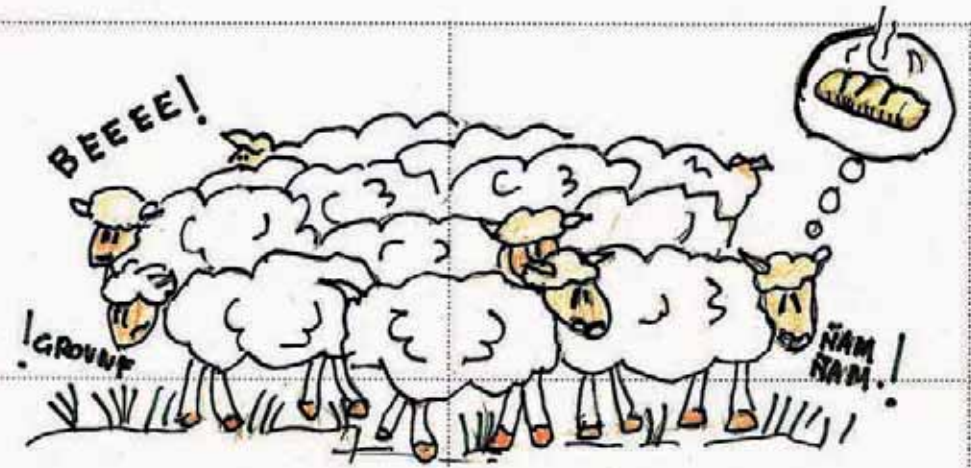
En realidad lo que más mueven son las mandíbulas, mastican moviendo mucho los labios, como una abuelita desdentada hablando por lo bajini.

Si les tocas el lomo, les retiembla, como un escalofrío y si les traes pan te empujan con la cabeza como si te quisieran embestir, porque les gusta mucho.

EL CABALLO

Cuando sale el sol comienza el movimiento, sus labios parecen hátiles manos para tomar lo más chiquito de la alfalfa. Los músculos del cuerpo nerviosan casi inconscientemente para espantar las moscas, su caminar es rítmico, pausado y elegante. Si nos acercamos con la silla se van lejos, realmente no les apetecía dejar de comer para montar.

Cuando trotas sobre su lomo parece que vuelas como ligero pajoncillo entre los árboles.



los animales

LOS OJOS DEL ESTABLO

CABALLO

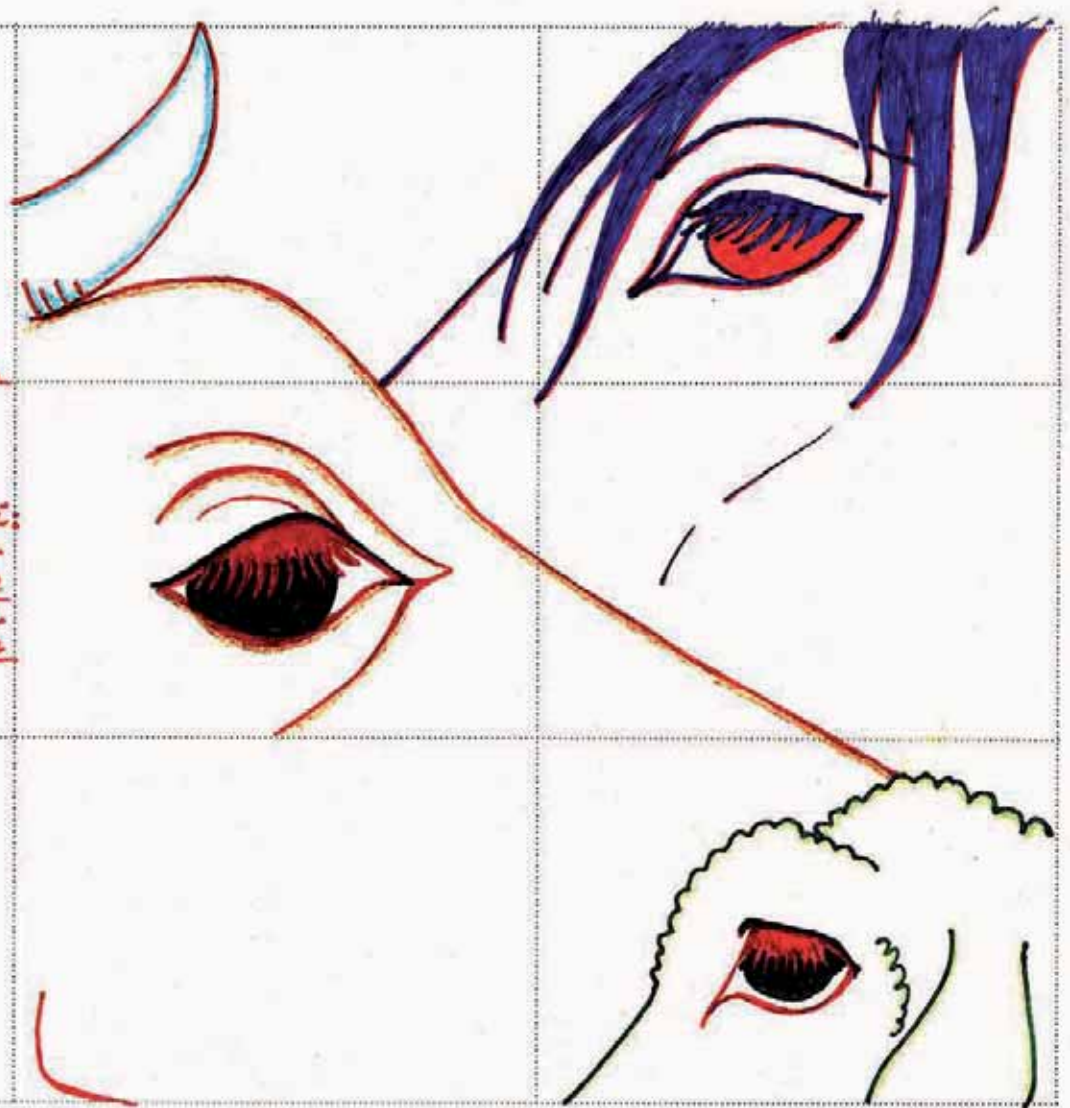
¿ Que veo yo?
Soy el más alto de la granja y domino todo el campo a izquierda y derecha. Las ovejas están siempre por debajo de mí. Los humanos me utilizan para moverse y controlar a los demás animales, por que sobre mí dominan toda la dehesa. El único animal que está a mi altura es la vaca pero no tiene mi agilidad para correr.

VACA

Veo el mundo en dos colores, los que llevo plasmados en mí: blanco y negro. A pesar de lo grande que soy no quiero problemas con el resto de mis compañeros de la granja, pero no puedo distraerme, siempre estoy atenta a cualquier movimiento. Dos veces al día, vienen los más animales de mis compañeros y les cambio mi leche a cambio de comida.
¡¡ Parecen Entos !!

OVEJAS

Llevo la cabeza siempre gacha para comer mi comer. Lo que aparece ante mis ojos son los hocicos de mis compañeras mastucando sin parar, cabezas y ojos que miran de lado, patas y más patas que van casi de puntillas y las pezuñas enormes de las yeguas.
¡¡ Menos mal que son mansas y no nos pisan !!



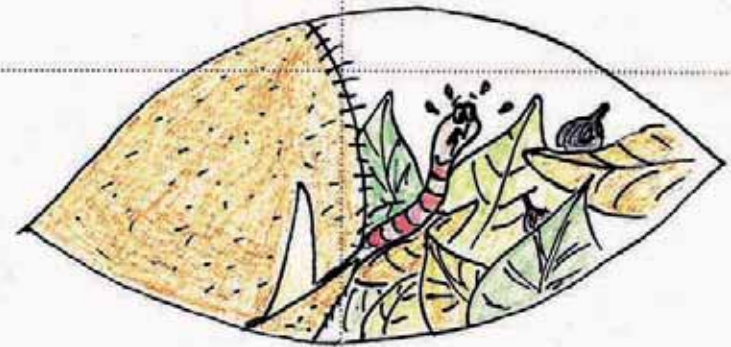
los animales Los Ojos del Establo

Las gallinas y el gallo

¡Hola! Muy buenas, mi mundo bidimensional es muy distinto al nuestro, con un simple abrir y cerrar de ojos divido todo lo que tengo a mi alrededor. Todas las mañanas llegan unas monas sin pelos a abrirnos la puerta de casa. Son un poco malas, nos quitan los huevos pero, a cambio nos dejan salir a ese mundo lleno de tierra y grama, es maravilloso aunque no tanto como el paraíso de colores, ese jardín comestible pero que está guardado por un mono peludo muy avaricioso. Me dan un poco de miedo esas brujas de cuatro patas tan grandes que nos miran como si fuéramos caramelo, pero me voy a la arena rodeado de mis chavalitas y allí nos quedamos agotito pasando el mejor momento del día.

Cerdo y Cerdo

¡¡Hoy hemos salido de excursión!! ¡Puedo ver el mundo que hay fuera! Rebusco higos entre la hojarasca, escarvo en la tierra, está lloviendo y se ha formado un charco. ¡qué gozada! Hasta ahora lo había escuchado y olido, pero nunca lo había visto; y eso que no veo muy bien, poca cosa más allá de mi hocico. Estamos pensando ampliar la cara, tenemos que pedirselo a esos seres bípedos que nos dan de comer, y así podremos hozar en la hojarasca y revolcarnos en el barro.



los animales ¡ RICO Y SABROSON !

Teníamos una exquisita masa de " Probacilla " de cerdo con la que se hacen los chorizos. Con un embudo la metimos en la tripa y las atamos. Quedaron apretaditos y dían ¡ Uhm! ¡ Uhm.... ! Cocimos los chorizillos con vino tinto y cuando salieron de la cazuela apenas los vimos, solo saboreamos su gustillo apimentado y especias con un toque de vinillo. Estaban saladitos pero..... ¡ Qué sabrosos ! Lo que sobró sin embutir lo pasamos por la sartén vuelta y vuelta y ¡ Uahh, qué rico ! con la grasita mojada en el pan. Con los huevos de las gallinas, fresquitos de esta mañana, hicimos un revuelto con cebolla y patata. ¡ Sin palabras ! Compartimos nuestros productos con los compañeros del huerto y de los de transformación alimenticia y aromáticas. ¡ Que bueno compartir Sensaciones !

LOS SABORES DE LOS ANIMALES



los animales de la granja creatividad



los animales

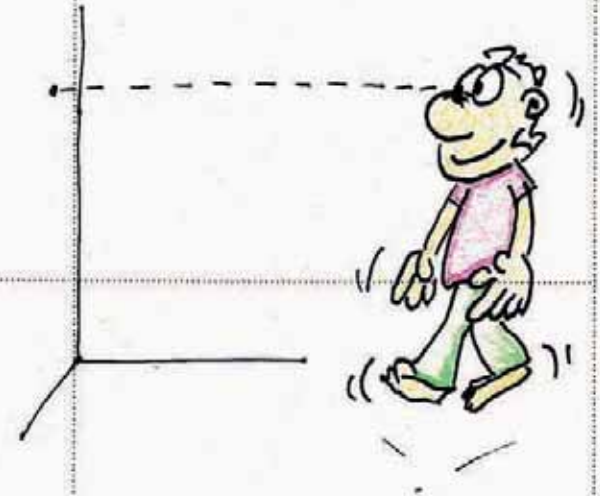
LA TRIBU ANIMAL

Comenzamos calentando el cuerpo, especialmente los músculos que íbamos a utilizar más. ¡No paramos! Todo el tiempo en movimiento. Hubo momentos destacados entre tantas situaciones y escenas vivas.

Al ritmo que marcaba uno de los compañeros, los demás repetíamos sus pasos y sonidos.

Fuimos una tribu en la que cada uno sacó el animal que llevaba dentro y con contacto visual se lo iba transmitiendo al resto de la tribu.

Así, nos fuimos transformando sucesivamente en diferentes animales abstractos, tal como los sentíamos en ese momento.



los animales

¿ANIMALES o HUMANOS?

Corriendo, corriendo,
a toque de palmada, parábamos
frente a un compañero y
mirándonos a los ojos nos
presentábamos en diferentes
idiomas: swahili, pasota,
niño pequeño y como animales
eróticos, ¡wauhh!

Cuando estábamos
agotados nos uníamos en
el centro y caíamos rendidos
al suelo, siempre con algún
contacto físico y con los ojos
cerrados. ¡Allí nos moríamos
de risa!



los animales

Calentamos nuestras manos, cuerpos y voces dispuestos a interpretar los sonidos de la granja con el ritmo del "tan-tan". Cada uno inventaba un ritmo con palcos y el sonido de un animal y todos lo repetimos. Alrededor de una mesa y golpeando con las manos. hicimos ritmos con frases cortas sobre cada uno de los animales.

Por último, compusimos estrofas para hacer una canción sobre los animales de la granja al ritmo del "tán con pau" que interpretamos con diferentes instrumentos como garrafas, palos, lates, clave o guitarra.

Después del ensayo general ofrecimos nuestro primer concierto al resto de los participantes del curso.



los animales

"La Rumbita Granjera"

- A la Vaca Paca le gusta pastar y por la mañana su leche nos da siempre que Carmelo la viene a ordeñar ¡Ya tenemos leche para mercedos!
- Castaña y Jara venid pa cá' que un pasito vamos a dar y con relinchos voy a animar a toda la granja de Cazalla.
- El carnero (¡beee!) es un animal embiste a la vaca (¡tromp!) en el corral das orejas comen (¡ay!) sin parar con el ñam, ñam con el ñata, ñam! come que te como (¡ham!) ñaca ñaca ñaa.
- Nuestro Jimmy se fue a la ciudad y las gallinas están desolá ¡Ay Jimmy vuelve! ¡No ponen ná! Jimmy vohió, vuelven a cantar.

- Que nos gustan nuestros cerdos que nos gustan el cochinillo que nos gustan sus jamones que nos gustan el sdornillo.
- to la tarde descansando to la mañana contendo y sin tener que ducharse ¡ay quién fuera cerdo! Cerdo, que te voy a cogé cerdo, que estoy calentito Cerdo dejame en pag cerdo que no quiero más



los animales BAILANDO

Iniciamos la sesión con una breve presentación al son de la canción.

Estiramos los músculos y una vez calentitos nos pegamos unos bailecitos.

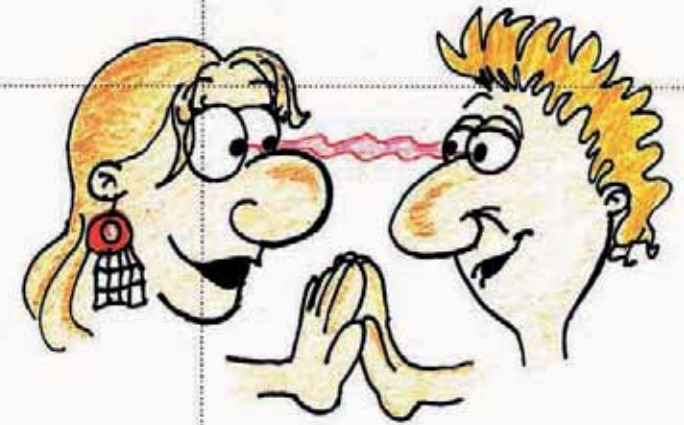
Corriamos como ejecutivos y nos calmamos como tortachos.

En parejas y unidos por nuestras manos al mirarnos a los ojos surgió la magia entre nosotros.

Cada uno fuimos piezas de una escultura viva y cambiante.

Siempre al ritmo de la música imitamos los movimientos, quinos, y sonidos de nuestros compañeros.

¡Ya estamos preparados para el gran baile de la granja!



LA DANZA DE LOS ANIMALES

Formamos 2 grupos para crear una coreografía representando a los animales de la granja bailando.

El cerdo pronuncia de jamones.

La oveja se burlaba con un "beeee".

La vaca se relamía, la yegua galopaba y relinchaba sin parar.

Y el gallo disqueteo robria loco a todo el gallinero.



los animales

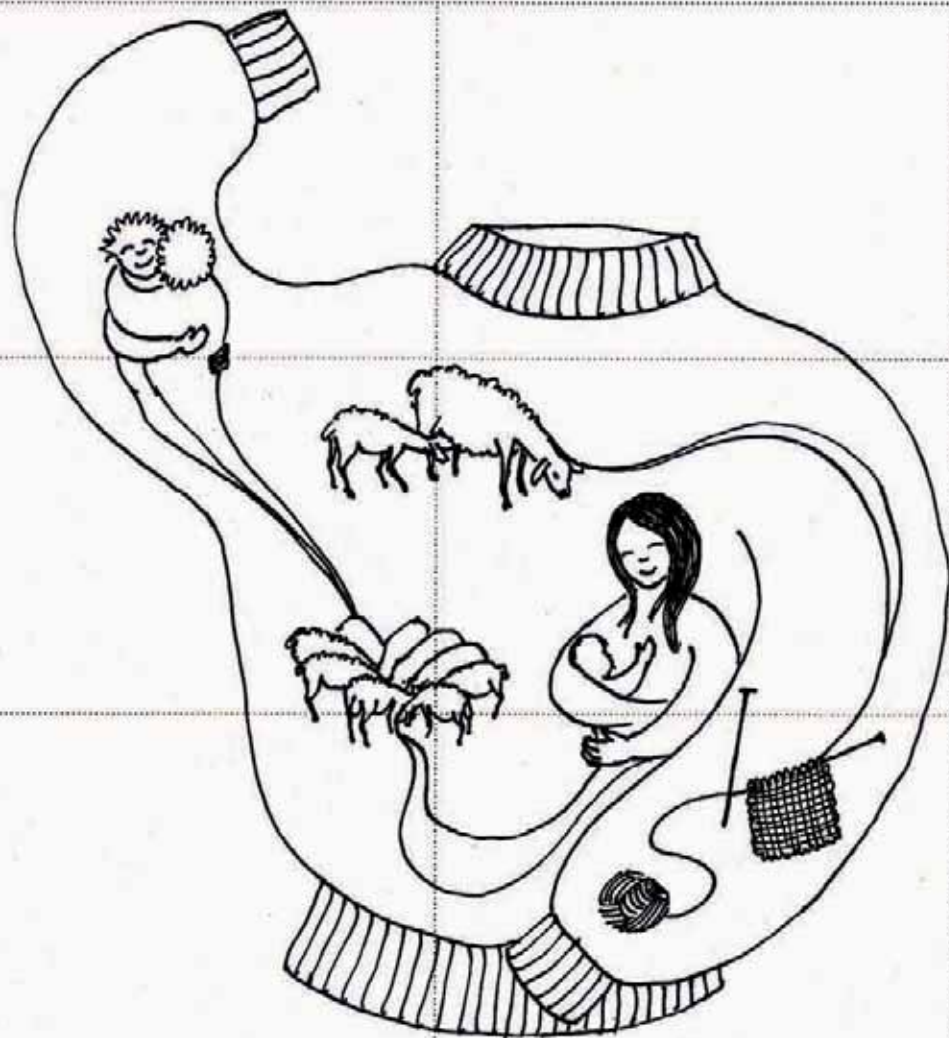
Soy una oveja de un rancho más bien pequeño.
Los humanos creen que somos un poco tontas, porque siempre
vamos en grupo y no nos distinguimos unos de otros. La
verdad, no tenemos mucha personalidad propia ¿y para
qué la queremos?.

Desde hace miles de años lo que nos ha salvado en la vida ha
sido el té, todas las plantas, como una pira, pues esa ha sido
nuestra forma de defendernos de los lobos y otras amenazas.
Antes éramos muchas más porque nuestro pelo fino y esponjoso era
muy apreciado para hacer ropa y mantas, pero con las fibras ar-
tificiales nuestra lana ya no se aprecia ni tiene casi valor.
Estos tejidos artificiales también abrigan, pero su calor no
tiene nada que ver con el de nuestro abrigo natural.
Lo que no sabéis lo humanos es que nuestra lana tiene una
importante cualidad.

Cuando os ponéis un jersey de lana natural el calorcito
que sentís es como un abrazo, es como el calor tibio
que sentimos nosotros al estar tan cerca unas de
otras y así os sentís protegidos.

Y cuando una mamá oviepa a su niño con una
manta de lana es como cuando los corderillos se
acurruman a nosotros y los protegemos de la lluvia y el frío.
Hoy en día cada persona solo piensa en sus cosas y cada vez hay
menos cariño y protección.

¡Cuanto ganaríamos los humanos si os ayudáreis como
hacemos las ovejas!



los animales

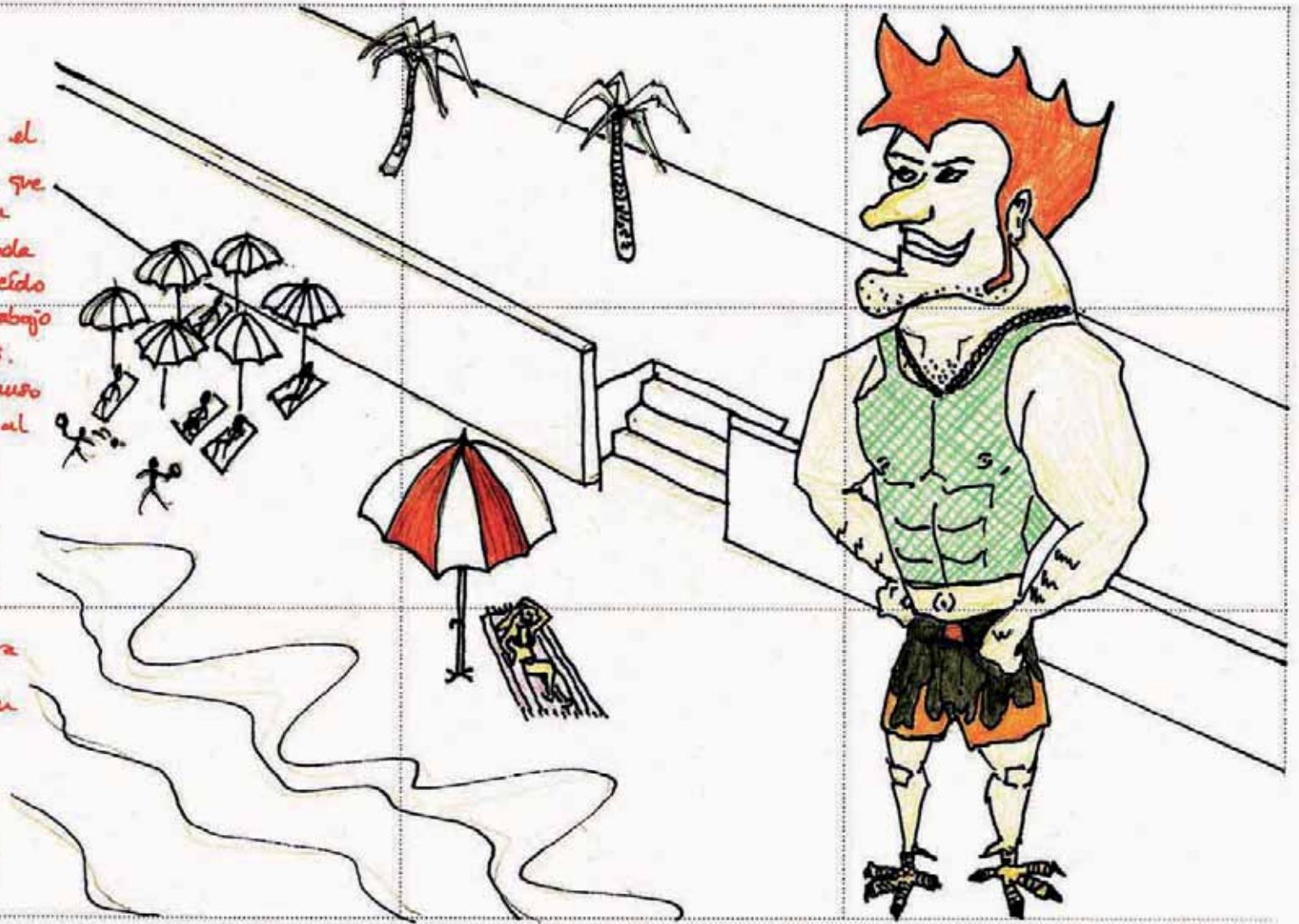
JIMMY EL GALLINAS.

Jimmy el gallinas siempre se levanta el primero y no va a trabajar hasta que está inspectado. Como gerente de su fábrica ordena el inicio de la jornada de trabajo. Es tan prepotente y orgulloso que no soporta a otro rival en el trabajo y por eso siempre contrata a mujeres. Promete mucho: salarios dignos, descanso dominical, vacaciones remuneradas, y al final no da nada, bueno si da, cachetes en el culo.

Cuando termina su trabajo va al gimnasio a cuidar y esculpir su musculo.

En Agosto se va de vacaciones, prepara su coche tuning, le da caña al reggaeton y busca a las pititas en Bevidoru.

Él se cree único y privilegiado,
¿Tú también conoces a
alguien así?



los animales *La vaca Paca es la leche*

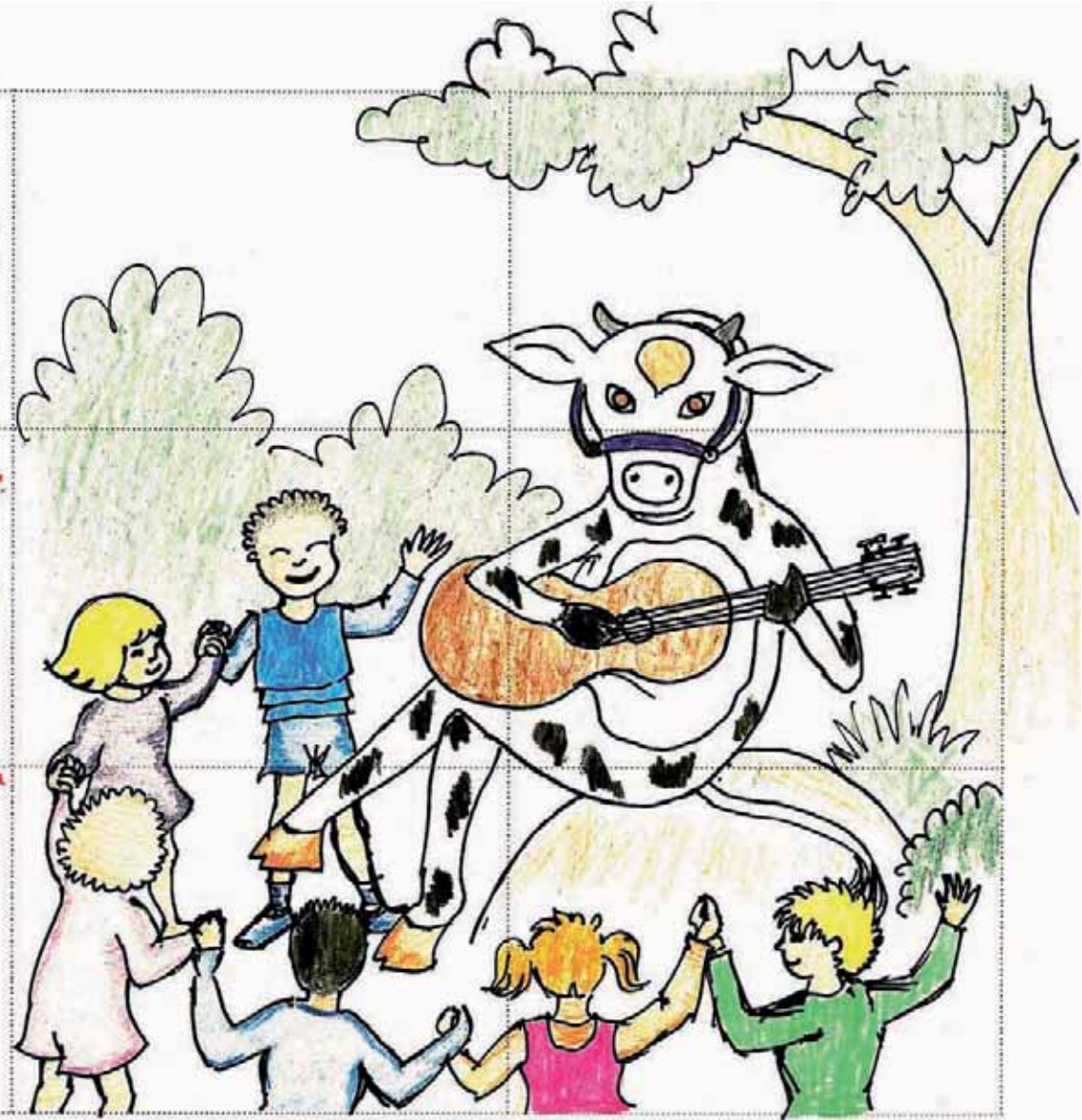
Nuestra querida amiga Paca pasó la mayor parte de su vida en una vaqueriza de los alrededores de Córdoba. Trabajó muy duro, tanto que se hizo famosa en toda la zona por su alta productividad. Pero ella no era feliz.

Un buen día sonó su móvil, era su primo, el toro Pepe desde Sevilla de la Sierra que la invitaba a pasar sus vacaciones allí, el pueblo donde ella nació.

Paca no lo dudó y viajó a Sevilla. Al poco tiempo de llegar se enteró de que en la Granja EL REMOLINO había una oferta de trabajo. Sin pensárselo fue a la entrevista, donde conoció a Carmelo que se acordaba de ella.

Paca aceptó el trabajo y todo cambió en su vida, los olores, los sabores, el aire, ... le devolvieron la alegría de vivir.

La leche de Paca comenzó a tener propiedades terapéuticas. Este poder casi mágico no lo consiguió Paca sola sino que el cariño que los niños le daban, Paca lo devolvía al resto de las personas a través de su leche, por esto todo aquel que la bebía se curaba de la tristeza y la soledad.



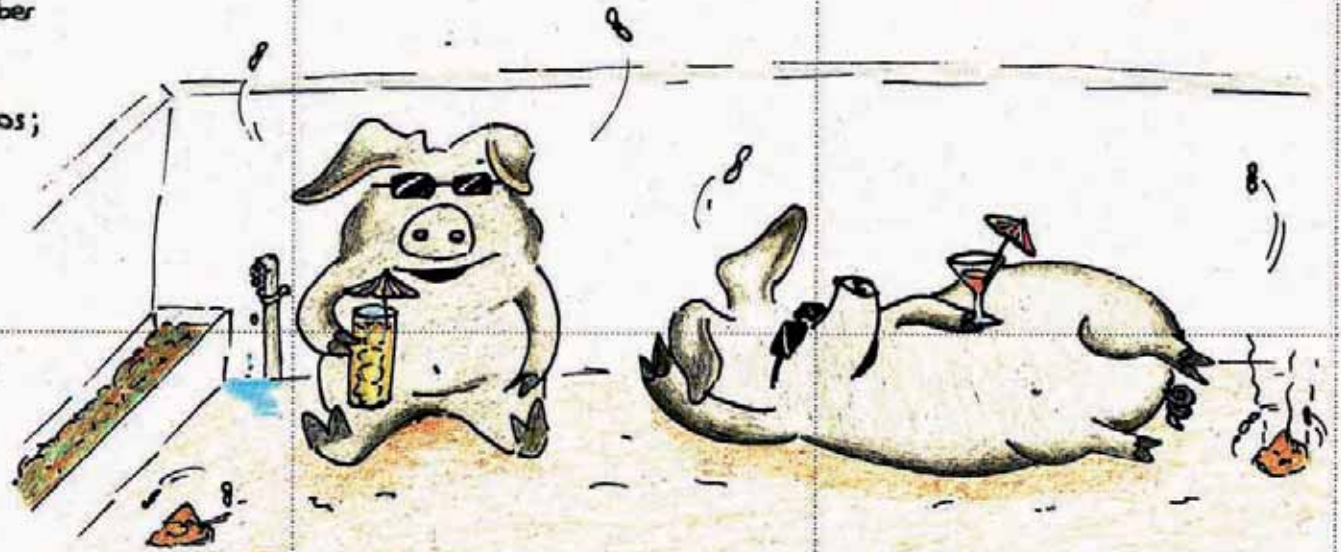
los animales ¡ESTO ES VIDA!

Querido primo Oink Oink:

¿Qué tal te va por aquella dehesa buscando bellotas? Nosotros no nos podemos quejar, nos hemos mudado a la granja El Remolino. Nuestra vida es poco ajetreada: comer, dormir, comer, tomar el sol, comer, retorar, comer, beber y poco más. De vez en cuando nos damos un paseito, pero no muy lejos que nos cansamos; además cuando volvemos solemos tener bastante hambre. Aquí viven también unos seres extraños, con cabeza muy pequeña, están muy delgados y apestan a limpio, pero nos dan todo lo que queremos: nos limpian la casa, nos dan de comer, y todo sin pedirnos nada a cambio.

Bueno, nos despedimos que llevamos 5 minutos sin comer.

Esperamos tu visita. Un cariñoso gruñido: Rubén y Ana.

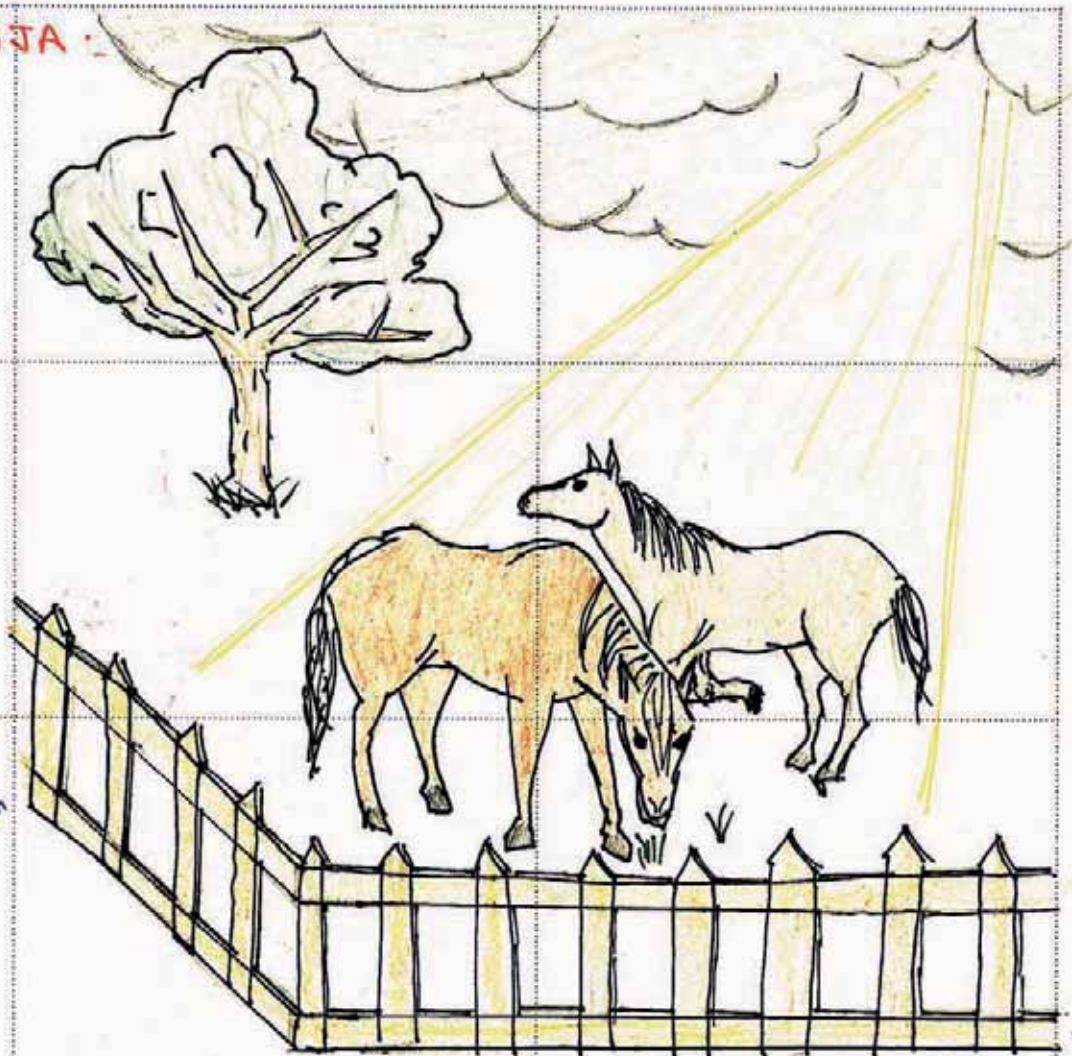


los animales LAS REINAS MÁGICAS DE LA GRANJA :

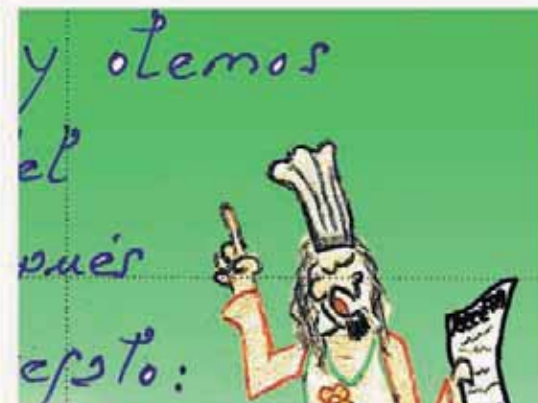
Cuenta la leyenda, que en una granja de Casalta, había dos yeguas mágicas, una se llama Castaña y la otra Lara. Son madre e hija y juntas tienen mágicos poderes. Y dicen que, si tu acercamiento es puro y sincero, pueden transmitirte sus poderes :

- Si paseas sobre ellas en una tarde de verano, consigues en esa noche los sueños más bonitos que nunca tuvo nadie
- Si peinas las crines, consigues deshacerte de la tristeza, la tuya y la de todos los que te rodean.
- Si las alimentas por las mañanas con la mano, te conceden la habilidad de un artesano.
- Si te miran a los ojos, te traspasan su fuerza interior que te dará confianza en ti mismo...

Vengo de tierras lejanas buscando a Castaña y Lara conocer su sabiduría y que me bendigan con su alegría.



los sabores y olores de la naturaleza



los alimentos

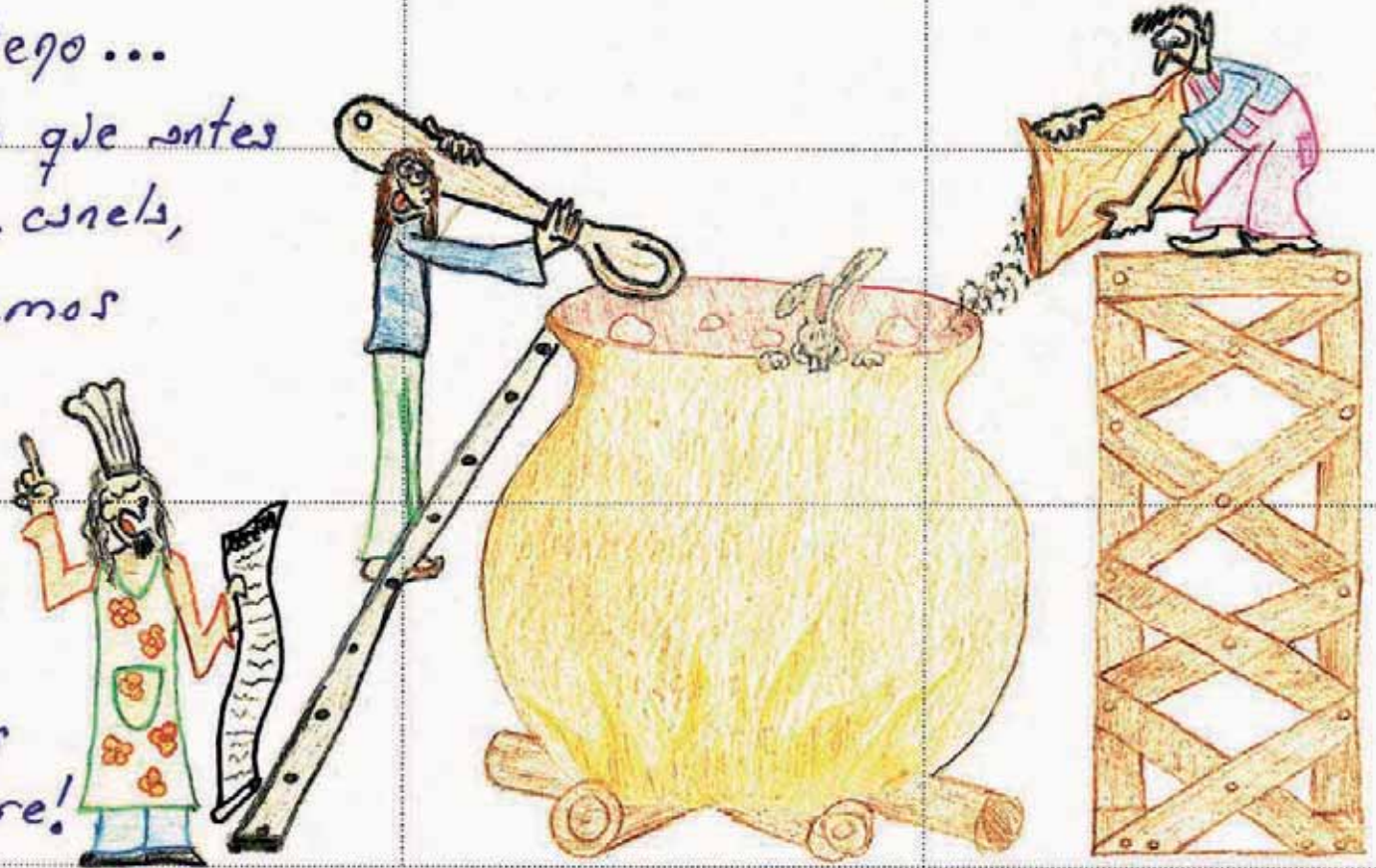
Los sabores de la naturaleza

Comenzamos la clase visualizando el sendero que vamos a recorrer, recogiendo los primeros aromas. Nos dividimos en parejas y comenzamos la subida. Recogemos aromas, colores, semillas y nuestro tesoro de la naturaleza. El premio es un alcornoque gigante donde depositamos nuestros deseos en forma de deseos.



Los sabores de la naturaleza

Ahora viene lo bueno...
Comenzamos a tocar lo que antes
hemos dibujado: vino, cereals,
mentas, azúcar... y olemos
con el calor del
fuego, lo que después
será nuestro plato:
un rico postre.
¡A cocinar los gustos
y a gustar el hambre!



Los sabores de la naturaleza

¿A qué nos sabe
 nuestro recorrido?
 vino, frambuesas,
 aceitunas, canela, azúcar
 moreno, regaliz, ansias,
 felicidad, ventanas abiertas,
 alegría, hambre.
 Elaboramos y compartimos
 juntos con los demás.

Frambuesas
 Palos de canela
 Azúcar moreno
 Vino tinto
 Menta



los alimentos

Hemos realizado las recetas mágicas que ayer sentimos.

El taller se ha impregnado de olores, sabores y sonidos.

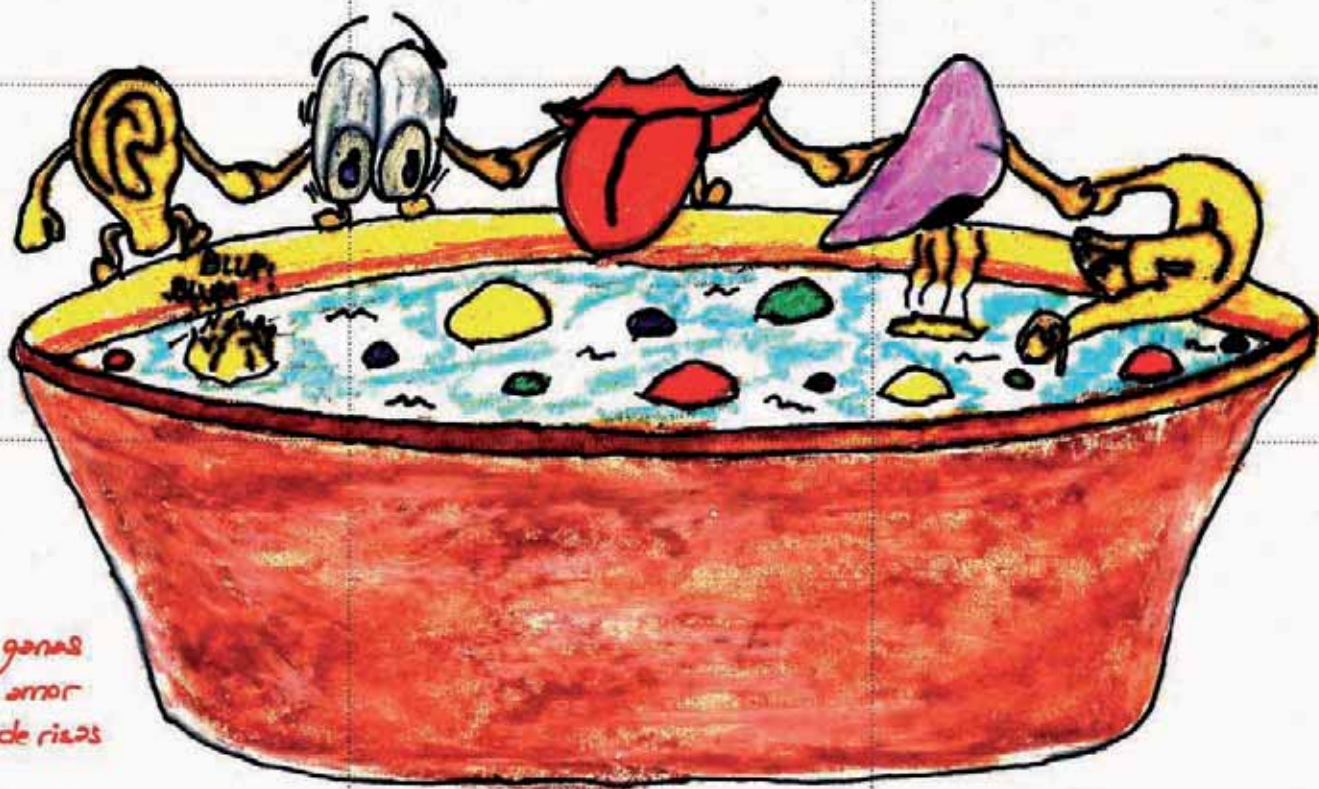
Hemos observado la transformación de huevos, harina, azúcar, fruta, y se han convertido en un delicioso bizcocho, en una dulce limonada y en un pastel maravilloso.

Lo hemos compartido y disfrutado con otros compañeros.

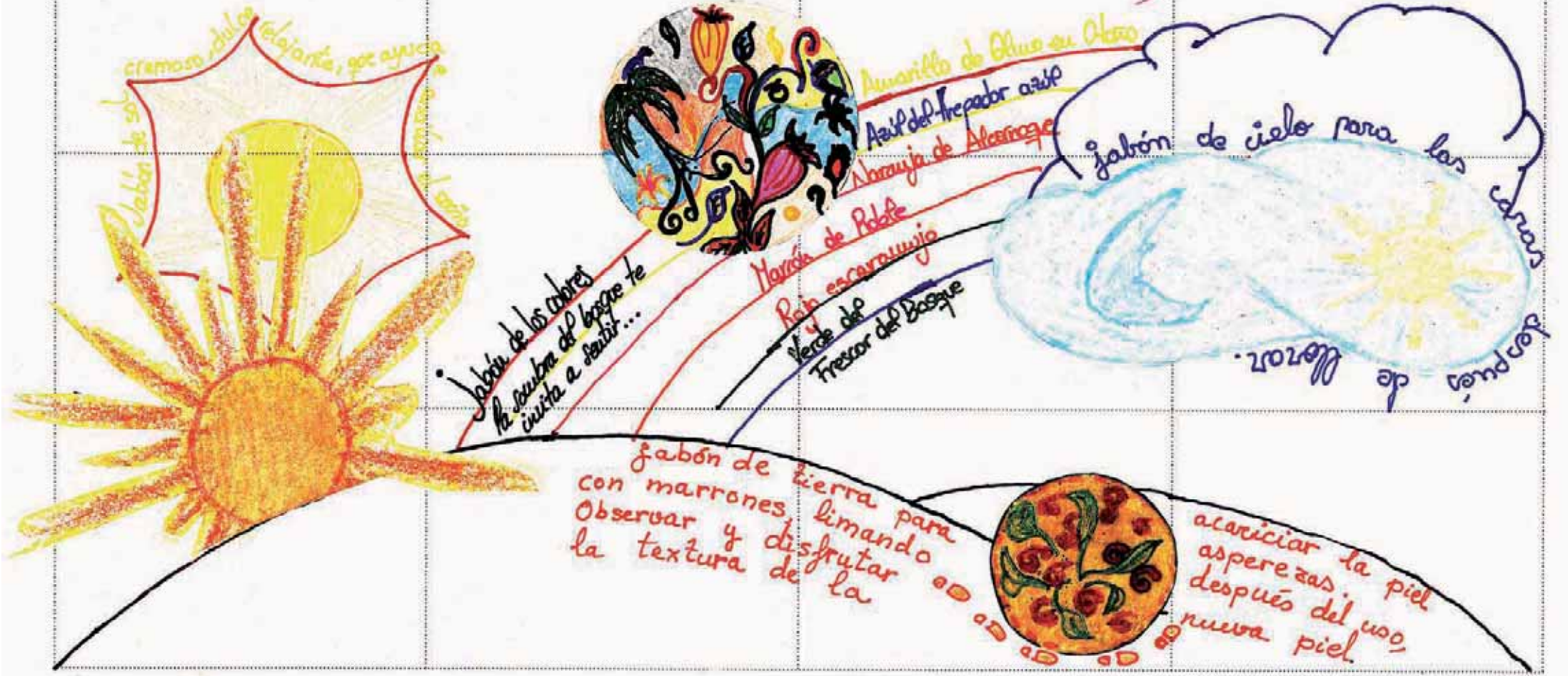
Receta:

- 2 vasitos de alegría
- 1 vasito de buen humor
- 5 vasitos de imaginación
- 1 puñadito de ganas
- 1 puñadito de amor
- Unas granitas de risas

Con todos nos sentimos



Entre el cielo y la tierra, el sol y los colores



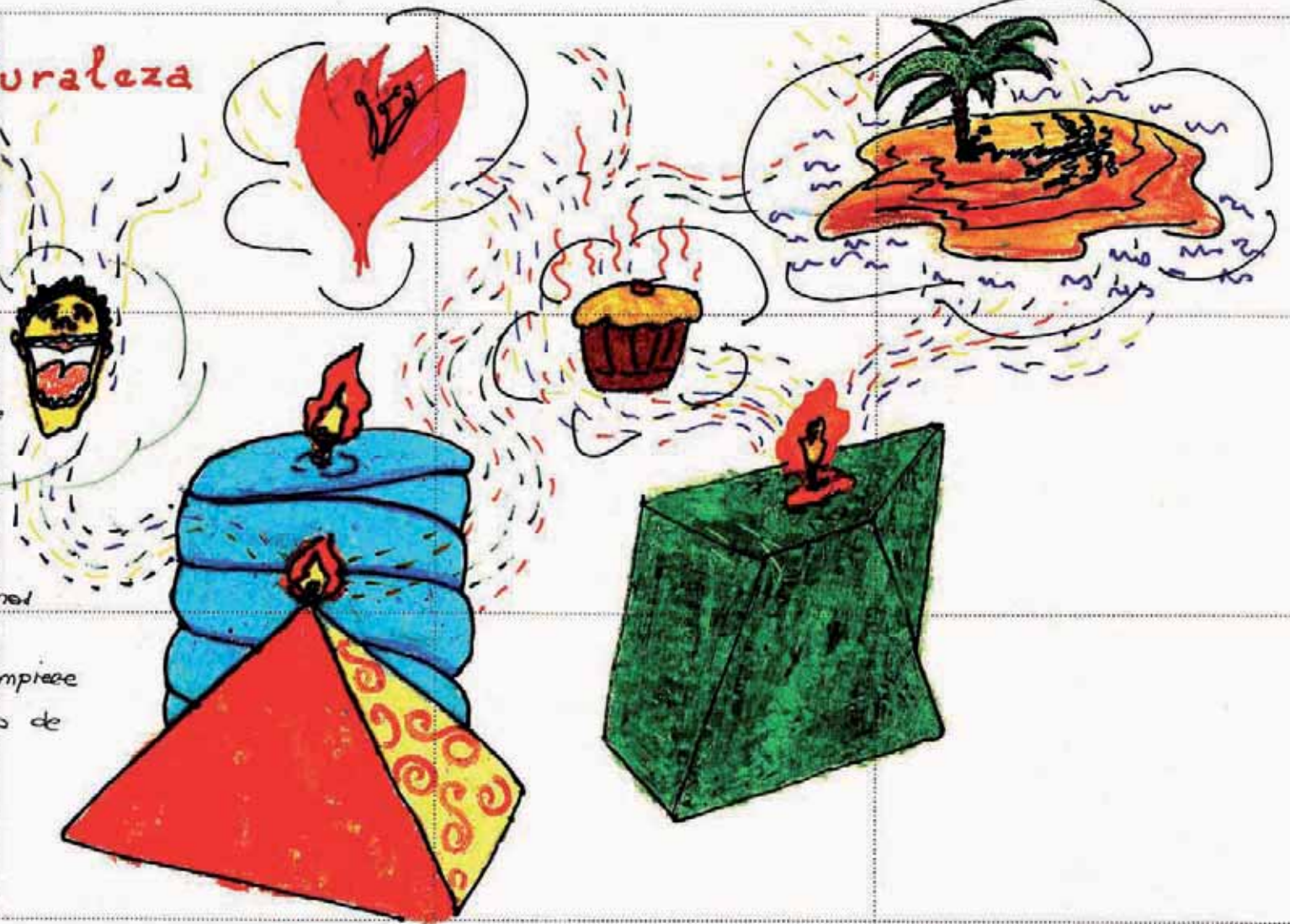
las plantas aromáticas

La Luz de la naturaleza

Sentados alrededor de una mesa, fués aún, se nos presentan unos aromas que nos invitan a echar la vista atrás transportándonos a vivencias y estados de ánimo acompañados de sonrisas, caras de asombro y contactos... llega luego el momento de compartir esos sentimientos.

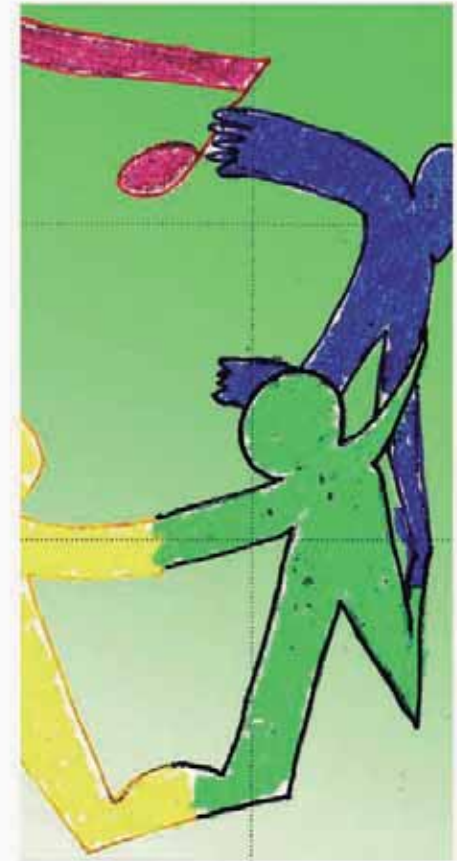
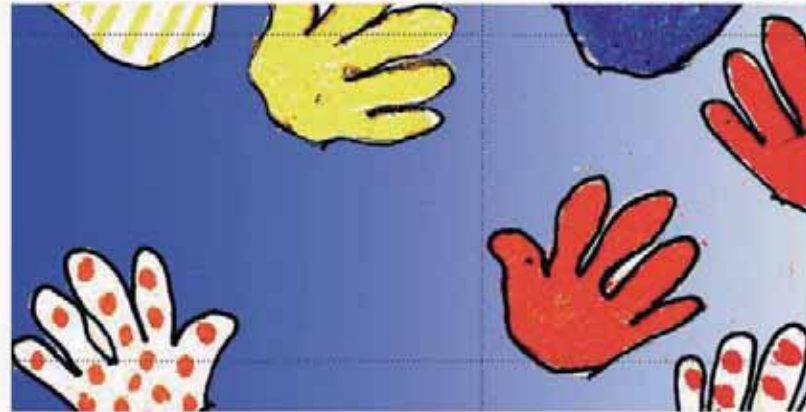
Se calienta la caza y dentro porromos huerba, aromas y alimentos.

Cada olor es y será cuando empiece el fuego un trocito de recuerdo de un pedazo de naturaleza.



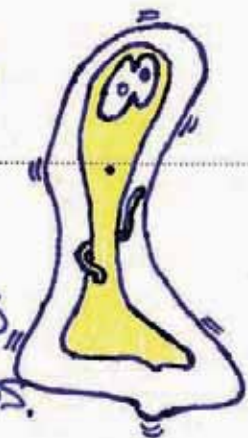
los sabores y olores

creatividad



La danza de la naturaleza

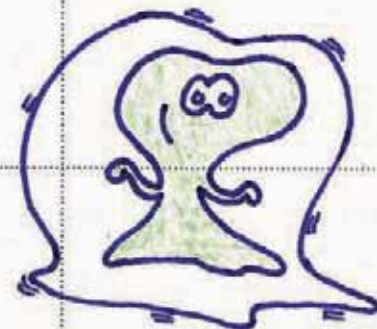
Primer contacto con la música y nuestro cuerpo.



Calentamos músculos y empezamos a movernos.

Cada uno de nosotros tiene un ritmo diferente.

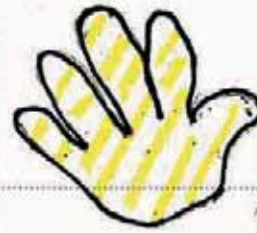
¿Cómo acoplar todo esto?



los alimentos

La danza de la naturaleza

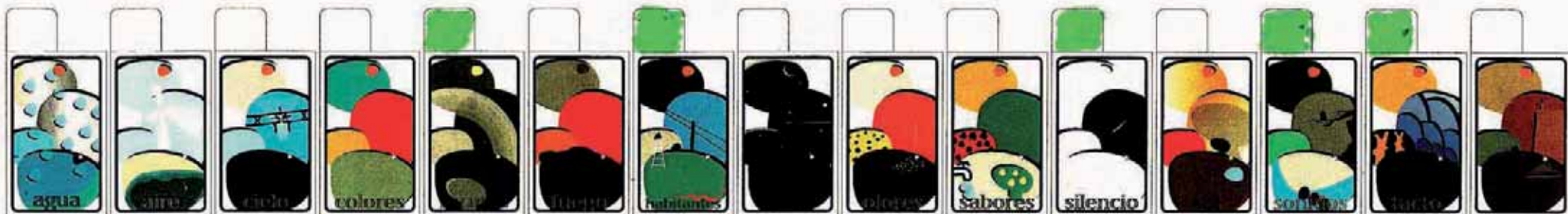
Contacto con tacto,
empezamos a
tocarnos, a chocarnos,
a ayudarnos a caer
unos a otros,
a revolcarnos...
Con las risas,
el sudor y la alegría
los ritmos se
vuelven armonía.



La danza de la naturaleza

Los olores le sacaron
los colores a la alegría.

Transformamos el
ritmo en armonía.
Juntos convertimos en
movimiento los sabores
y las texturas que uno
a uno descubrimos en
el camino. Danzamos y
danzamos hasta acabar en la cazuela.



las plantas aromáticas
Las esculturas de cera

Del puerto de las emociones
 partieron las berenjenas indígenas
 en su galeón de pimienta.

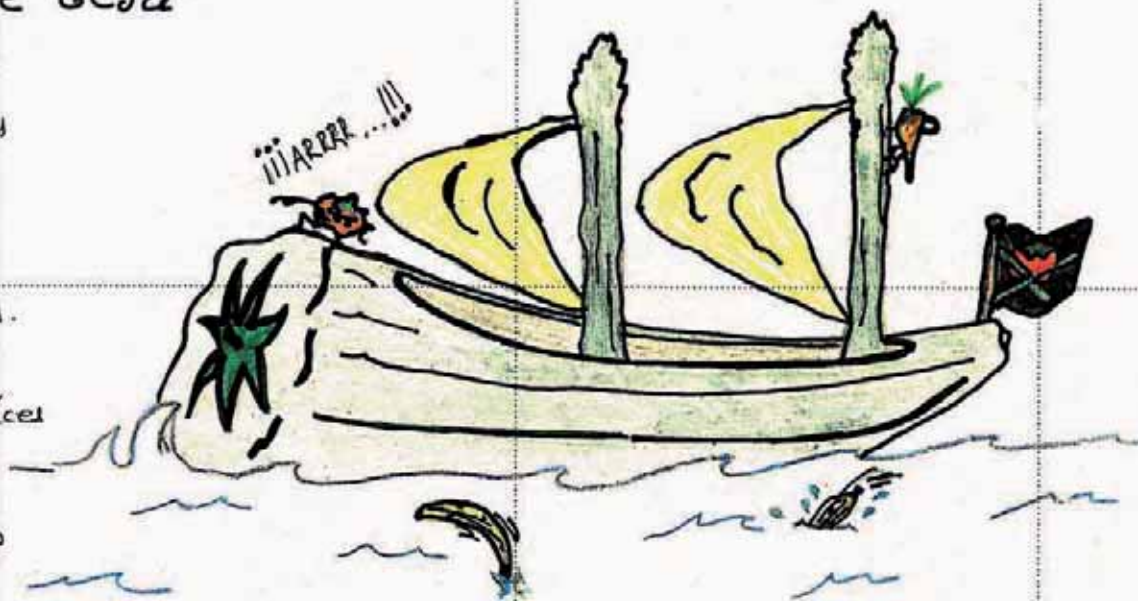
A su paso por el mar de los
 olores, asaltaron los colores.

El capitán tomate tomó el
 timón y la tripulación de maíz
 izó las velas. No tardó
 Estramonio en gritar "¡Pedrusco
 a la vista!!"

Asomaronse todos a la borda
 y no dieron crédito: Una ventana
 luminosa guardaba todas las
 colores, todas encendidas,
 todas alumbrando

- ¡Vamos directos al horno! -

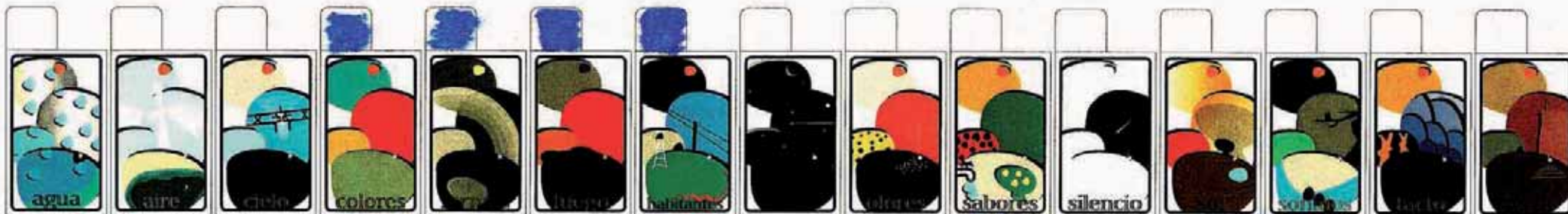
Cuando de pronto la quilla del barco



TO BERENJENA
 OR NOT
 TO BERENJENA



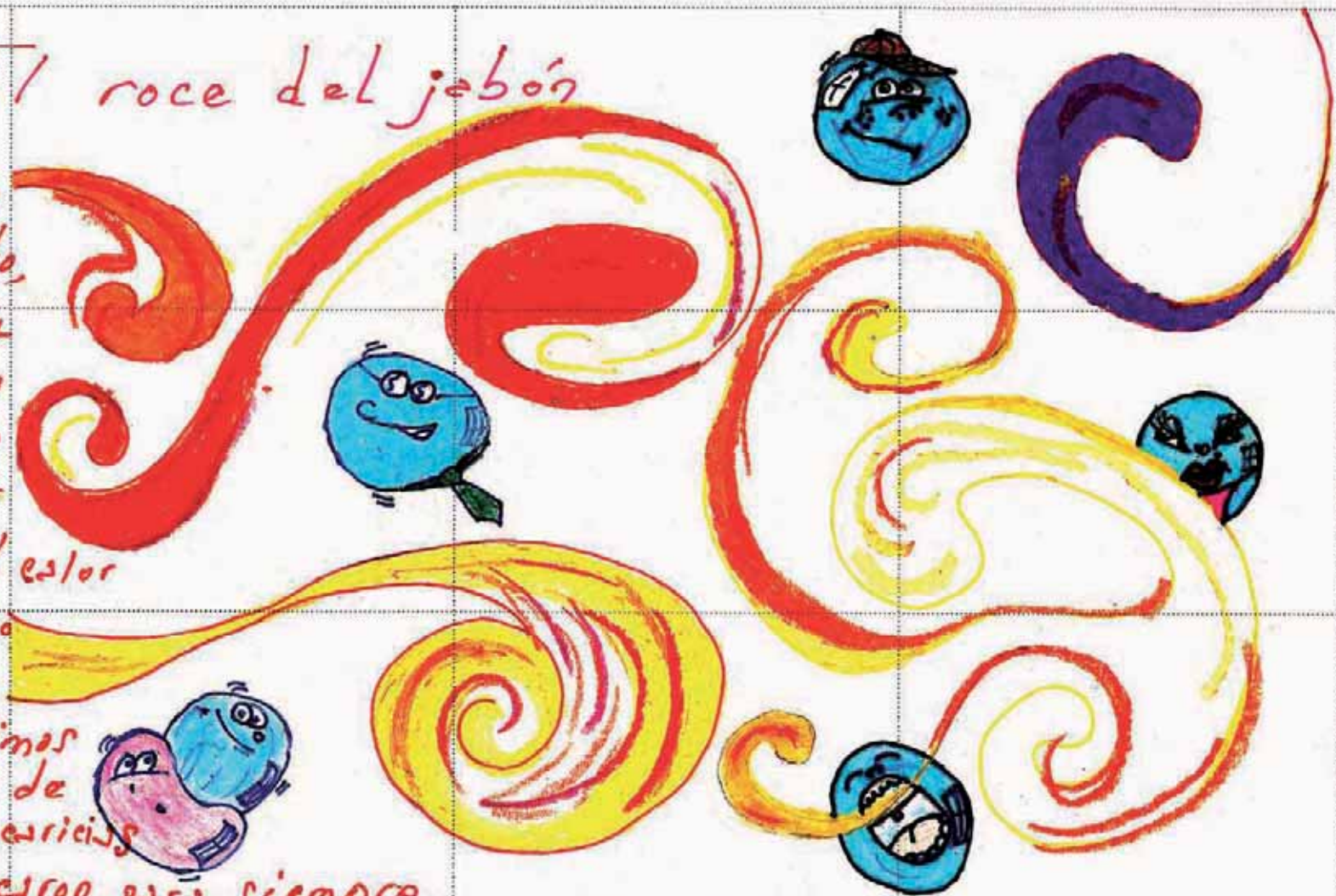
encayó en el pedrusco y la tripulación y capitán despertaron del susto.
 y colorín coloré este cuento se va como un cohete.



las plantas aromáticas

El roce del jabón

Y en el principio
fue el movimiento,
y de él nació la
energía y el vacío
de nuestras mentes
para dejarnos llevar
por los demás; y el calor
ya no fue tímido sino
redondo, sinuoso y
resoladizo. Y anduvimos
un camino jabonoso, de
silencios, olores y caricias
y nuestras ojos buscaron para siempre.



Lecciones aprendidas

La intuición más que la interpretación
La emoción más que el razonamiento
El sentimiento más que el análisis

————— Susan Sontag

Como alumno del curso de investigación sobre lo sensorial y emocional en la educación ambiental realizado por el CENEAM, lo que más me sorprendió fue la invitación a aparcarse lo reflexivo, dejarse llevar por las emociones y sensaciones que nos provocara cada experiencia y buscar la esencia de nosotros mismos.

Los resultados fueron sorprendentes aunque al principio nos costó soltar lastre ya que la educación recibida desde la infancia tendía a llenar de datos nuestra cabeza descuidando encender la curiosidad por las cosas. Pudimos sentir que cuanto nos rodea no nos es extraño sino que formamos parte de ello, que no somos islas sino eslabones de la gran cadena de la vida.

En mis recorridos como guía de senderismo aplico estas experiencias vividas. Propuestas como abrazar un árbol del bosque con los ojos cerrados, sentir la corteza contra la cara, el cuerpo y las manos y escuchar todo lo que le rodea, la ligera brisa, el rumor de las hojas, los pajarillos...fundirse en sus raíces intentando formar parte de él...producen en los senderistas un estado de relajación difícil de describir, despierta su curiosidad y les lleva a tratar de conocer aquello que les produjo esa sensación especial, esa emoción.

Josu Olabarria Bastida - Quintana de Valdivielso (Burgos)

...Una experiencia gratificante.

Incluimos en nuestro programa sobre "itinerarios interpretativos" que realizamos en el Centro, una adaptación del taller "el camino". Este trabajo comenzó por intentar que el profesorado "viviera" en primera persona lo que después trabajaríamos con los niños (aprendizaje vivencial); para ello organizamos una jornada en el paraje natural "las Fuentes del Marqués" al que acostumbramos a llevar a los alumnos y desarrollamos el programa Sensorial-Emocional, añadiendo un componente indispensable...la consciencia para llegar al conocimiento.

La experiencia fue todo un éxito, más tarde trabajamos lo mismo con los niños: la participación incluyó a todo el colegio (infantil y primaria).

Nosotros lo llamamos: Otoño, recogemos y guardamos.

La valoración por parte de todos fue altamente positiva, considerando el desarrollo perceptivo emocional indispensable para el desarrollo integral del niño (mente- cuerpo- espíritu)

Mª Eulalia Cano y Francisco Sáez - Murcia

Las cartas de la baraja permiten relacionar las emociones, las sensaciones y, por qué no, los sentimientos, con un soporte físico; así podemos hacer tangibles los aspectos inmateriales. Un atractivo diseño de las cartas y su fácil manejo permiten que puedan adaptarse a cualquier contexto.

De esta forma los niños, y los que no lo son tanto, pueden ser conscientes del medio que les rodea de una forma pasional y orgánica, enfoque de gran importancia en el desarrollo de cualquier actividad de educación ambiental.

Carmen Moreno Ramos - Sevilla

El camino de la experiencia.

Esta primera investigación presenta unas pinceladas concretas y sencillas sobre 4 áreas: el camino, los animales, la huerta y los alimentos.

El trabajo realizado se recoge en un libro que nos sumerge en el mundo de las sensaciones y emociones. Es un texto abierto que invita a dejarse provocar por lo que te rodea y a través de tus propias vivencias **realizar tu propio libro**. Así podrás diseñar tus propias sesiones de trabajo y abrir a tus alumnos una vía de juego y contacto con el medio viajando a través de la experiencia.

El viaje es muy sencillo, al principio puede frenarte la reflexión, pero **si coges las cartas y juegas** con ellas podrás comprobar que entras en el mundo de lo concreto, de lo fácil.

Entrar en el camino de las experiencias con la naturaleza mejora nuestra forma de sentir el medio y nos hace reflexionar provocando cambios de actitudes necesarios para sostener y mejorar nuestro entorno

José Luis Ollero - coordinador del curso







somos

n a t u r a l e z a

metodología de lo sensorial y emocional en la educación ambiental

