

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Serie 1 "La educación holística es posible"

3000

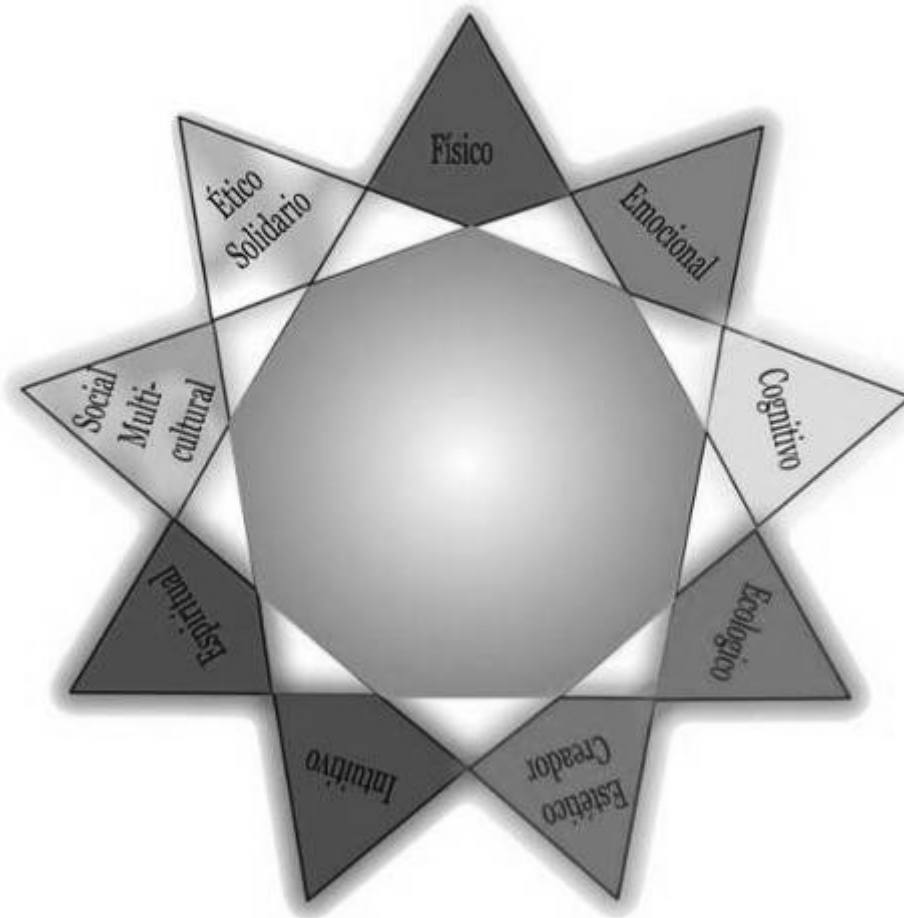


#13 Los cuatro elementos los cuatro cuerpos

Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños, niñas
y jóvenes de hoy

Cuadernos pedagógicos 3000

Serie 1 “La educación holística es posible”



#13

Los cuatro elementos, los cuatro cuerpos

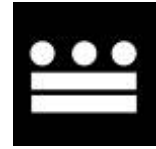
Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños, niñas y jóvenes de ahora
Para profesores, padres, psicólogos y terapeutas... y uno mismo
Pedagooogia 3000 (compilación)
La Paz - Bolivia - 2012

Estos cuadernos deben ser citados de la siguiente manera:

2010. **Cuadernos pedagógicos 3000: Hacia el Desarrollo Integral del Ser. # 13. Los cuatro elementos, los cuatro cuerpos.** Serie 1 “La educación holística es posible”. Pedagoogía 3000. Compilación: Noemí Paymal. Editorial Ox La-Hun. La Paz, Bolivia.

Revisión de texto: Daniela Martínez, Miguel Angel Laura Villca, Dayme Paymal, Monica Betancur y Lorena Patricia Gutiérrez Pedrosa

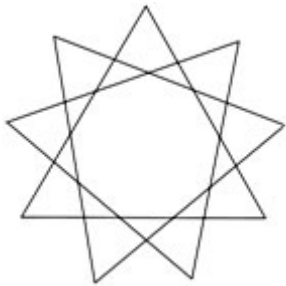
Diseño y diagramación: Sergio Laura
Diseño de la portada: Sergio Laura, Noemi Paymal



Reproducción

Se pueden reproducir libremente estos cuadernos, parcialmente o en su totalidad, siempre y cuando nada esté alterado, la fuente esté mencionada y no haya fines comerciales en la reproducción.

Para la impresión comercial de estos cuadernos y/o su traducción a otros idiomas, por favor contactar Ox La-Hun Noemi Paymal, npaymal@pedagoogia3000.info o daymepaymal@gmail.com
Derechos de autor: Noemí Paymal (Compiladora), Pedagoogia 3000



La portada

El diseño de la portada representa una estrella de nueve puntas con los diferentes interrelacionados ámbitos de desarrollo a tomar en cuenta para la educación holística del Tercer Milenio y lograr el Desarrollo Integral del Ser. Estos aspectos son físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario; están en estrecha relación con el planeta Tierra y su transformación actual. La estrella de nueve puntas o nonagrama representa una triada de triada y es un símbolo de progreso, logros y plenitud. Es a la vez estabilidad y cambios. La estrella de 9 puntas representa los nueve escalones evolutivos de la materia.

Las intersecciones de las *Vesica Piscis*. Simboliza la la Vida. El nacimiento relacionado también con la *Vesica piscis*. Los egipcios creían que de allí salieron los números, los siete sonidos fundamentales, las letras y toda la sabiduría de la creación. De allí se derivan todas las relaciones matemáticas fundamentales y los números más importantes como *phi* y *pi*. También simboliza la visión compartida, el mutuo entendimiento entre individuos iguales y el traspaso de Conocimiento.



Las tres “O” de Pedagoogia 3000

tres “O” de Pedagoogia 3000 forman dos veces la figura geométrica expresión sagrada de la creación y representa el punto de surgimiento de simbólico de una construcción con el nuevo sol es un tema universal

”Cada vez que se genera una nueva esfera, se genera una nueva dimensión, un nuevo sonido en la escala musical, un nuevo color en la escala cromática. Así se van construyendo cuatro, cinco, seis esferas y ahora estamos llegando a la séptima y última con lo cual se cierra el primer el ciclo y se completa la Semilla de la Vida”, explica Fernando Malkun en su película *el Ojo de Horus*.



Los cuatro elementos, los cuatro cuerpos

Índice

Introducción.....	5
Los cuatro cuerpos.....	7
Nexo entre los 4 cuerpos y los 4 elementos.....	10
Descripción de los 4 elementos y sus correspondencias. Por Graciela Flain.....	10
Los cuatro elementos y sus aplicaciones pedagógicas. Por Graciela Croatto.....	12
Actividades y ejercicios.....	14
Citas de las 13 abuelas.....	17
Glosario.....	17
Bibliografía.....	17
¿Qué es Pedagogía 3000®?	19
¿Qué es el enlace mundial para una nueva educación (emAne)?.....	19

Este Cuaderno pedagógico # 13 Los cuatro elementos, los cuatro cuerpos fue compilado gracias a la colaboración de Ivette Carrión, pedagoga y terapeuta, Directora del Centro de Investigación ASIRI de Lima, Perú, Graciela Elsa Croatto psicóloga de Argentina y Graciela Flain, escritora de Uruguay.

Siglas y fuentes

cp: comunicación personal (grabadas en cintas que se encuentran en los archivos de Pedagogía 3000)

ae: artículo electrónico

ce: correo electrónico

Las referencias bibliográficas son citadas de la siguiente manera: primero el autor, luego la fecha de publicación y la página. Por ejemplo (Goleman, 2006:53).



Introducción

¿Porqué estos cuadernos?

Estos cuadernos representan el inicio de una serie que desarrolla la instrumentación de Pedagoología 3000, de ASIRI y de muchas otras corrientes e iniciativas de comunidades educativas actuales que buscan cambios en la educación, apuntando al desarrollo integral u holístico del Ser. Incluye atender armónica y equilibradamente a los ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario del ser humano. Estos cuadernos consisten en la compilación de experiencias de muchos investigadores, profesores, terapeutas, padres y madres, quienes, en la marcha, han sentido que la educación es “algo más”, que conlleva a algo maravilloso: el despertar del Ser, el despertar de algo precioso, algo sagrado.

A todos y todas,... y a los niños/as y jóvenes, todo nuestro inmenso agradecimiento.

Cambian los chicos, cambia la educación... y ¡Drásticamente!

También estos cuadernos plasman los resultados de nueve años de investigación sobre los cambios de los niños y niñas de hoy y la educación que necesitan, y que han sido ampliamente documentados en el libro *Pedagoología 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo*. ¡Había que instrumentarlo! Los chicos de ahora han cambiado de manera formidable, la tecnología también, la sociedad también, los tiempos también y las necesidades también. Era lógico que cambiara la educación, primer sector tocado de golpe por esta oleada de chicos diferentes en su manera de aprender, en sus intereses, búsquedas metafísicas y existenciales, en su manera de vivir, sentir y ser.

Estos cuadernos fueron recopilados para responder a la demanda cada vez más urgente tanto de los profesores como de los padres que preguntan “Y ahora... ¿Qué hacemos? Necesitamos ideas, cosas concretas, algo nuevo, algo concreto...”. Pero, ojo, somos conscientes sin embargo de que cada cuaderno es sólo un punto de partida, unas sugerencias, algunas ideas prácticas lanzadas, sobre las cuales cada uno va a ir desarrollando sus variantes, co-creando un montón de otras ideas, con los chicos y según sus recursos y entornos ecológicos, culturales, sociales y políticos, así como según los intereses, ideas y sentir del momento.

Haciendo se aprende

Lo principal es empezar haciendo (HACIENDO, no hay otra manera de aprender en estos tiempos) y en la marcha van a surgir muchas otras técnicas, ideas y vivencias. Toda idea presentada es sólo una base sobre la que es imperativo adaptar, explorar, ampliar, *co-re-crear*, según la edad de los chicos (también se pueden adaptar los ejercicios para los jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, pre-natal, educación “especial”, niños trabajadores, terapias específicas, etc.).

¡Cuadernos en acción!

A medida que vamos explorando y compilando, **les invitamos a enviar sus sugerencias**, técnicas, ideas, mejoras a: npaymal@pedagoologia3000.info, educoopedia@gmail.com

Se pueden encontrar estos cuadernos en www.pedagoologia3000.info gratuitamente.

Colocaremos las ampliaciones, mejoras y más ideas a medida que avancemos.



Todo está interconectado

Es importante recordar que todo está interconectado. Tuvimos que dividir los cuadernos por áreas de desarrollo y ejes de técnicas, pero lo uno conlleva a lo otro y así sucesivamente. Realmente no podemos separarlos.

Un supermercado de herramientas prácticas e ideas

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se ha elaborado para ser utilizada tanto en las escuelas, en los hogares (con nuestros hijos, nietos, sobrinos, vecinos, nuestra suegra, es divertido...) así como en los diversos centros de desarrollo personal y consultorios. El propósito general es formar una especie de supermercado de herramientas prácticas e ideas. Adoptamos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, necesidades, interés, nuestro sentir, no importa...

Físico, físico, físico

Cuando hay duda sobre un procedimiento educativo o sobre nuestro propio desarrollo personal, regresaremos al cuaderno básico, el Cuaderno pedagógico #3 *Desarrollo Físico Integral*, ya que todo "pasa" por el ámbito físico y el cuerpo (¡Nos guste o no!), en este medio donde nos desenvolvemos. Todo, desde lo emocional hasta lo espiritual, pasa por nuestro cuerpo físico (por eso estamos en esta realidad...). Además, como educadores es el ámbito más fácil, "seguro" y lúdico a desarrollar, y veremos que hay miles de formas de hacerlo. ¡Y es divertido! Sus beneficios son enormes.

Sobre todo que lo disfrutemos, que aprendamos juntos con los chicos, que exploremos.

Y que cada uno de nosotros crezca...

*Co-re-creamos una educación vibrante de maravillas y magia, donde los chicos (¡y nosotros!) nos asombramos, descubrimos, gozamos y vivimos con toda la plenitud del Ser.
Todo cuanto soñamos está aquí y mucho más.
El momento es... Ahora*



Los cuatro elementos, los cuatro cuerpos



Este cuaderno presenta una síntesis de los diferentes cuerpos del ser humano, en relación entre si mismos y en relación con los cuatro elementos. Permite hacer una síntesis y enlazar los cuadernos # 3, 4, 5 y 9 es decir el aspecto físico, emocional, cognitivo y espiritual. Además el tema de los cuatro elementos siempre interesa mucho a los niños/as y presenta un interesante abanico de herramientas pedagógicas. Permiten conectar el mundo de afuera con el interior, el gran universo con el micro universo, el macrocosmos con el microcosmos.

1. Los cuatro Cuerpos

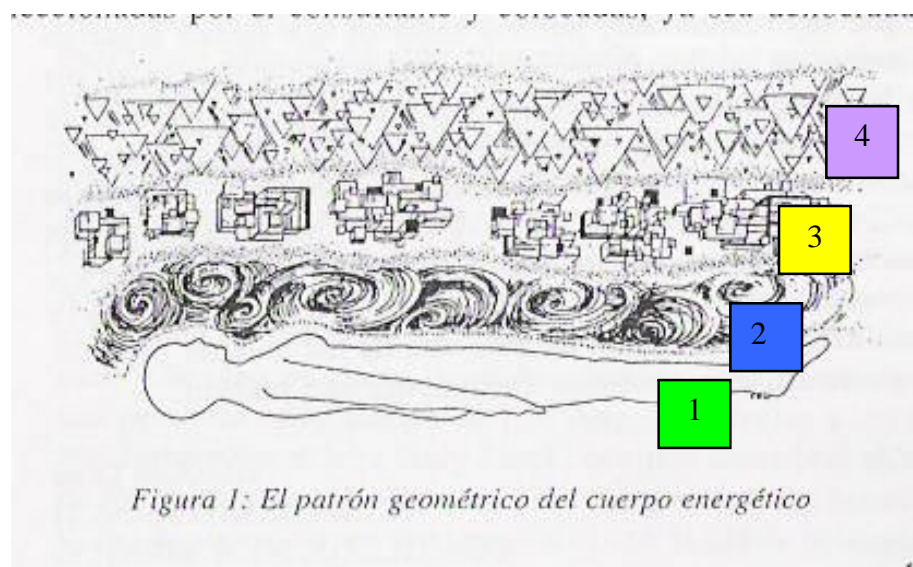


Figura 1: El patrón geométrico del cuerpo energético

Como podemos ver en la ilustración de arriba (extraída del libro JaneAnn Dow, p: 17), los cuatro cuerpos del ser humano son:

1. El cuerpo físico
2. El cuerpo emocional
3. El cuerpo mental
4. Y el cuerpo espiritual.



Explica JaneAnn Dow:

El cuerpo no físico, es decir el cuerpo etérico, está conformado por movimientos y el flujo de la energía. Consiste en tres cuerpos de energía separados y distintos – emocional, mental y espiritual- cada uno de los cuales tiene colores característicos y, lo que es mas importante, un patrón geométrico.

El cuerpo físico

El sistema completo del sistema etérico está anclado en el cuerpo físico que es nuestro vehículo de expresión física. El cuerpo físico es el actor en el escenario, en el que interpreta las escenas del libro de la vida. La información sensorial las ideas y las reacciones emocionales que derivan de la experiencia, están todas almacenadas en la memoria, a nivel celular. Toda esta energía absorbida es aceptada imparcialmente, incluyendo perturbaciones del pensamiento o sentimiento, de modo que hay una continua aceptación física de mensajes e ideas conflictivas, de reacciones emocionales que generan conflictos con la gente y las situaciones, y el simple desafío de supervivencia. El estrés que generan estas experiencias, saturan el cuerpo físico y finalmente se registran como desequilibrio o enfermedad.

La vida se vuelve físicamente dolorosa. La ira y el miedo a veces, resultan el aislamiento tan característico debido a la enfermedad. Cuando esto sucede, el quiebre físico ha establecido una respuesta emocional. Por lo tanto, todo el sistema del cuerpo físico y de luz estimula y reacciona aun estrés cuyo origen se ha olvidado hace mucho, ¿o no?

El cuerpo físico es un reflejo del patrón del cuerpo etérico. Si el cuerpo físico retiene cada pensamiento y de cada acción de la memoria celular, podemos asumir que también nuestra historia se grava en nuestro patrón de luz. Y esa historia es la que constituye nuestro ser total.

El cuerpo emocional

Es el cuerpo emocional el que se muestra como el “aura” aunque la luz realmente acompaña a todos los cuerpos. Refleja la energía de nuestras respuestas emocionales al mundo que nos rodea, a los pensamientos que se reciben del cuerpo mental, y a nuestras percepciones y patrones espirituales. El patrón aquí no es estático, sino que cambia con cada pensamiento y sentimientos, aunque estos sean pasajeros.

El cuerpo mental

El próximo paso nos lleva al cuerpo mental, este sustenta nuestro sistema de creencias, todo el conocimiento derivado de experiencias no sólo de esta vida sino de otras, así como nuestra sabiduría innata. El cuerpo mental puede percibirse intuitivamente como un arreglo tridimensional de cuadrados y rectángulos cuya estructura en realidad nos recuerda a un *chip* de computadora. Los colores que predominan son matices tenues de azul, violeta y dorado: paz mental, intuición y sabiduría. El cuerpo mental es el que en realidad modela nuestro comportamiento. Expresamos lo que creemos de nosotros mismos y de nuestro mundo. Muchas de estas creencias se basan en lo que aprendimos de chicos y se basan en el modelo aun cuando sean obsoletas. Modelos obsoletos que aunque no seamos consistentes de ello, puede crear un conflicto en el sistema de creencias que el cuerpo emocional percibe como angustia y el cuerpo físico recibe como tensión.

El cuerpo espiritual

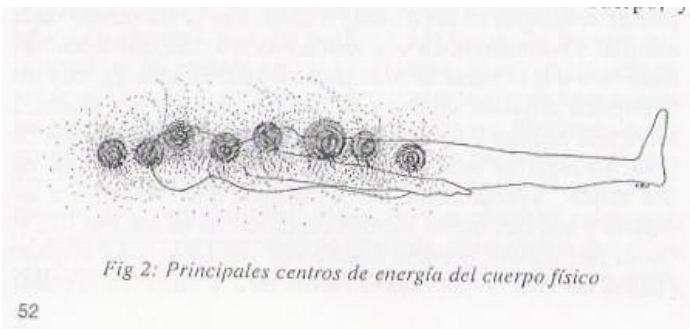
En cuerpo espiritual aloja el molde del alma y el plan maestro para nuestras vidas. Una vez que accedemos al plan maestro en el patrón de nuestro cuerpo etérico, se hace claro que poseemos el control de nuestras vidas. El mundo puede ser un escenario, como dijo Shakespeare, pero nosotros no somos meros actores. Somos directores, libretistas, gerentes de producción y también nos ocupamos del vestuario. No estamos a merced de un futuro predeterminado que se encuentra más allá de nuestro alcance y nuestra comprensión. Estos límites externos de nuestra energía y conciencia son una parte del proceso que crea lo que percibimos como realidad. Y tenemos la capacidad de acceder a estos patrones de vida y cambiarlos, en tanto nos mantengamos fieles al Propósito del guión original.



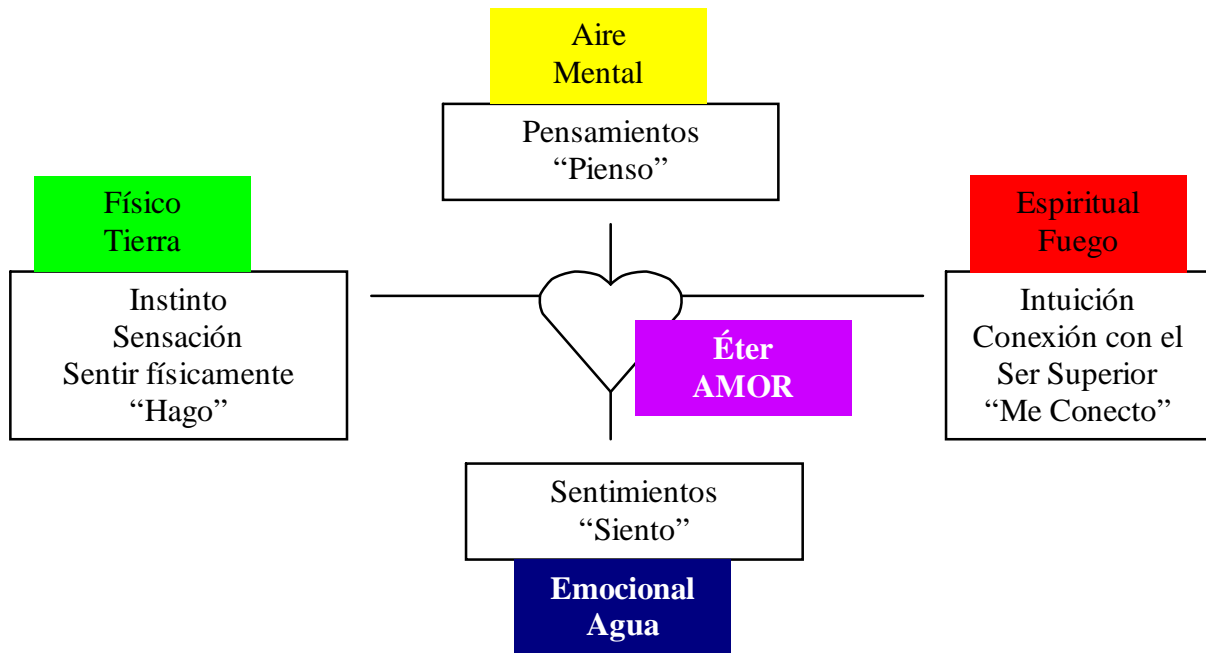
Tenemos que ser muy conscientes de que, sanándonos a nosotros mismos, contribuimos en una pequeña medida a la sanación de la conciencia planetaria. Tenemos la responsabilidad y el privilegio de alinearnos, no sólo nosotros, sino también de alinear a otros y armonizar con el planeta que nos da la vida, y nos tendremos el reconocimiento dentro de nosotros de nuestra propia perfección. (Dow, 1999:17-20. Extractos).

Tenemos que ser muy conscientes de que, sanándonos a nosotros mismos, contribuimos en una pequeña medida a la sanación de la conciencia planetaria. Tenemos la responsabilidad y el privilegio de alinearnos, no sólo nosotros, sino también de alinear a otros y armonizar con el planeta que nos da la vida. Dow, 1999.

Las dos siguientes ilustraciones de JaneAnn Dow (1999:52 y 54) indican los principales centros de energía y el punto de asimilación / integración donde convergen todos los centros que corresponden al Plexo solar.



2. Nexos entre los 4 cuerpos y los 4 elementos



Explica Daniel Pacheco:

Como vemos en el dibujo:

- Lo Físico es el instinto, sensaciones físicas. Corresponde al elemento Tierra. “Hago”.
- Lo Emocional es los sentimientos. Las emociones, como me siento. Corresponde al elemento Agua. “Siento”.
- Lo Mental es los pensamientos. Corresponde al elemento Aire. “Pienso”.
- Lo Espiritual es la intuición, la conexión con el ser superior. Corresponde al elemento Fuego. “Me conecto”.
- El quinto elemento es el Eter o Amor.

Básicamente, se trata de sentir el cuerpo “como dentro de las cuatro funciones”: sensaciones, sentimientos, pensamientos e intuición. El cuerpo nos “centra”, y nos permite simplemente tomar conciencia de todos los cuerpos como una unidad. Por eso es importante “sentir bien” a nuestro cuerpo y saber escucharlo (¡Más que estar pensando, o atender a nuestras emociones todo el tiempo!) para no desconectarnos de la Tierra, del presente, del aquí y ahora y de nuestro Propósito. (Pacheco, 2009:cp)

3. Descripción de los 4 elementos y sus correspondencias

Por Graciela Flain (extraído de su libro *Pasaje a la cuarta Dimensión.*)

Elemento Agua



Es el elemento de los sentimientos, las emociones, el amor, los sueños, el inconsciente y el poder de la intuición. Nos dice de los deseos y de los temores ocultos en el fondo del agua. Trabajar con el agua es atreverse a sumergirse y descubrir lo que existe en el fondo de nuestro interior.



El elemento agua está relacionado con la espiritualidad, la meditación, la canalización y la imaginación creativa. La literatura y la pintura nos ayudan a entrar en contacto con el elemento agua, percibiendo la realidad de otra manera.

Correspondencias del agua.

Elementales: Ondinas.

Rey elemental: Niksa.

Dirección: Oeste.

Colores: Azul y plateado.

Herramientas: Copa, cáliz, aceites rituales, espejo, conchas y caldero.

Instrumentos musicales: palos de agua, platillos, instrumentos de bambú.

Piedras: Aguamarina, turmalina azul, cuarzo blanco o transparente, amatista, coral, perla, piedra de la luna, lapislázuli.

Metales: Mercurio y plata.

Árboles sagrados: Sauce, saúco, tejo, vid, manzano.

Animales: Gato, rana, tortuga, peces, ballenas, caballito de mar, víbora de mar.

Signos astrológicos: Cáncer, Escorpio y Piscis.

Elemento Tierra



Este elemento es el primero y el último en el círculo energético. De la tierra provenimos y a ella regresamos. Es el elemento de la nutrición, de la seguridad, la protección la estabilidad y la disciplina. Trabajar con la tierra significa poseer de paciencia para aguardar tranquilamente el justo momento para todo. Los bosques, selvas, playas y desiertos no se forman en un día y su creación y crecimiento requiere de tiempo, constancia y perseverancia. Despertar a los seres elementales de la tierra en nuestro interior, significa crear un espacio, fértil, pacífico, seguro y nutritivo en el espíritu.

Correspondencias de la tierra.

Elementales: Gnomos.

Rey elemental: Ghob.

Dirección: Norte.

Colores: Verde y café.

Herramientas: sal y arena.

Instrumentos musicales: Tambores y todo tipo de percusiones.

Piedras: Ágata, azabache, jaspe verde, ojo de gato, turmalina verde y negra, turquesa.

Metales: Plomo.

Árboles sagrados: Fresno, olmo, ciprés, madre selva y espino.

Animales: Araña, perro, caballo, gusano, vaca, roedores.

Signos astrológicos: Tauro, Virgo y Capricornio.

Elemento Fuego



Este elemento nos trae la fuerza, la valentía, el coraje y la pasión por la vida. Es su energía que nos motiva a actuar, a levantarnos con cada nuevo día y a trabajar. El fuego interior nos impulsa a buscar nuevos caminos, enfrentar nuevos desafíos y correr riesgos. Al trabajar con el fuego nos sentimos vigorosos, entusiasmados, optimistas y creativos, la danza activa al elemento fuego, nos conecta con la alegría de vivir y con la fuerza interna. El fuego puede convertirse en una experiencia avasalladora, arrebatada y desenfrenada.

Su naturaleza es inesperada, nos impulsa a guiarnos por nuestros instintos, actuar sin pensar y lanzarnos a la aventura sin medir las consecuencias.



Correspondencias del fuego

Elementales: Salamandra.

Rey elemental: Djin.

Dirección: Sur.

Colores: Rojo.

Herramientas: Athame, espada, velas, carbón, hoguera.

Instrumentos musicales: Todos los de cuerda – guitarras, arpas, violín.

Piedras: lava, obsidiana, ojo de tigre, ónice, pedernal, rubí, topacio, jaspe rojo, ámbar.

Metales: Bronce y oro.

Árboles sagrados: serbal, fresno, espino, roble, pirúl.

Animales: abeja, serpiente, camaleón, cocodrilo, oso, iguana, león.

Signos astrológicos: Aries, Leo y Sagitario.

Elemento Aire



Es el encargado del pensamiento y la palabra; nos inspira, aconseja y agudiza nuestra mente. Los grandes descubrimientos, los inventos y las creaciones musicales fueron inspirados por el elemento aire.

Su vehículo es el viento, las fragancias y las notas musicales. Evocan en nosotros recuerdos ancestrales y nos llevan a encontrar nuevas realidades. Todo cuanto existe tuvo que ser pensado primero para cobrar vida posteriormente en el plano físico.

El aire es el elemento de las ideas, la elocuencia, el movimiento dirigido hacia metas claras, la comunicación verbal y escrita. Trabajar con este elemento nos permite aclarar nuestros

pensamientos, dejar fluir las ideas y soñar despiertos.

Correspondencia del aire

Elementales: silfos y sílfides.

Rey elemental: Paralda.

Dirección: Este.

Colores: Amarillo.

Herramientas: Incienso, aceites, fragancias, campana, vara.

Instrumentos musicales: Todos los de viento.

Piedras: cornalina: sardónice, jaspe moteado, mica, venturina.

Metales: Aluminio y estaño.

Árboles sagrados: pino, olmo, muérdago, avellano.

Animales: Todas las aves – búhos, lechuza, águila, mariposas e insectos voladores.

Signos astrológicos: Géminis, Libra y Acuario. (Flain, Graciela. 2006)

4. Los cuatro elementos y sus aplicaciones pedagógicas. Por Graciela Croatto

Explica Gabriela Croatto, psicóloga de Argentina:



Tierra

Es el mundo de la tierra y del reino mineral. Desde el punto de vista pedagógico, para conectarnos con este elemento, podemos:



- utilizar nuestros pies para enraizarnos bien, haciendo ejercicios de caminata concientes, de ser posible descalzos
- todo lo que se relacione con tomar contacto con el suelo: acostarse en la hierba, revolcarse en la tierra...
- zapateo
- bailes (rítmicos, africanos,...)
- tocar tambores



Agua



Otro elemento que nos lleva a nuestro interior, a las emociones, es el elemento agua. Todo lo que tenga que ver con zambullirse en corrientes de agua natural, sería lo ideal. Si no, por lo menos, se recomienda que los niños, tanto en casa o en la escuela, puedan jugar con el agua, crear sus propias fuentes de agua, tomar largos baños de tina, lavar platos y lavar ropa a mano (obviamente, estos dos últimos en pequeña cantidad y de acuerdo a su edad)... Cuando se sientan agotados o nerviosos es bueno por lo menos lavarse las manos, ya que es una forma de que se alivien de toda molestia.

Aire



Con el elemento aire, se puede utilizar:

- la voz para cantar
- conectarnos con nuestro aire interior a través de ejercicios de respiración consciente
- juegos de “expandirnos con el viento”
- hacer ejercicios donde utilicemos las plumas de aves (siempre refiriéndonos a lo interno y a esa interconexión, porque todos vivimos en un océano de vida).

Fuego



El elemento fuego, lo ideal es que los niños estén sentados alrededor de una gran fogata, sentirse iluminados por esas llamas, sentir que los limpian, los expanden, además que les permite conectarse con el fuego del amor que está en el centro de nuestro corazón, con el sol interno y con el sol que brilla en el firmamento. También es bueno que puedan ir acostumbrándose a visualizar paulatinamente el sol y ha recibir su luz (o en su defecto con una vela) por que eso es una fuente de energía, sanación, equilibrio y armonía. (Consejos extraídos de la charla de Gabriela Croatto, cuadernos pedagógicos en video # 13).

La sacralización de lo cotidiano

Es importante la recuperación de lo sagrado, la sacralización de lo cotidiano, nuestro hogar y la tierra (*Pachamama*). Es importante que los niños reconozcan las siete direcciones, que sepan desde dónde sale el sol, dónde se pone, cuáles son los cuatro caminos cardinales del hombre y las siete direcciones que completan esos caminos, dándole una dimensión cósmica. Por ejemplo, en cada aula, sería importante encontrar figuras de los animales totémicos de los animales que corresponden a estas direcciones, también sumergirse en las leyendas en las tradiciones de los pueblos originarios que tienen todo esto guardado para ofrecerlo y guardarlo en este momento.

(Consejos extraídos de la charla de Gabriela Croatto, cuadernos pedagógicos en video # 13)



5. Actividades, ejercicios

Los 4 elementos

- **Tierra:** ir a la montaña, limpiarse el “cuerpo físico” abrazando árboles, conectarse con la Tierra; hacer una ceremonia a la tierra, dejar que lo niños lo hagan.
- **Agua:** ir a un lugar donde haya agua y limpiar nuestro “cuerpo emocional”.
- **Aire:** viento, incienso, árboles y “limpiar la mente”. Ir a la cumbre de una montaña donde hay viento
- **Fuego:** sol, fogatas y velas. El colocarse frente a una fogata y contemplarla durante 10 minutos “limpia automáticamente el cuerpo espiritual”.

Visualización

- Hacer una visualización dirigida, nivel por nivel. Sentir cada nivel.

Canciones

- Aprender canciones indígenas a la Tierra, como el canto Lakota de los 4 elementos y las canciones de Temascal.

Mandalas

- Elaborar o pintar un mandala con los 4 elementos.

Tótems

Los animales sirven de “detonador”. Es un lazo energético “promotor” para establecer un puente entre el niño y los códigos que trae el animal tótem. Les proporciona la fuerza del “arquetipo”, poder, valor, conocimiento subliminal y raíces.

Geometría de los 4 cuerpos

Trabajar la Geometría de los cuerpos, en dibujo, baile, sonidos... (Según la ilustración de JeanAnn Dow al inicio del cuaderno).

- Emociones: olas, círculos, remolinos, energía circular o semi circular, que van y vienen.
- Mental: rectángulo, cuadrados, figuras con 90 grados que representa la estructura del pensamiento.
- Espiritual: triángulos.

Percibir los cuatros cuerpos de otra persona

Este ejercicio se hace de dos en dos. Pedir permiso a la otra persona para hacer el ejercicio. E intentar percibir los campos energéticos de otra persona. Ir nivel por nivel:

- percibir el cuerpo físico: cómo esta, cansado, sano, etc... ¿Algún lugar le duele?
- emocional, como es , de que color es, etc... qué percibes
- percibir el cuerpo espiritual, cómo es, qué sientes, que ves

Ir cuerpo por cuerpo mentalmente, no se toca, sólo se siente a distancia con las manos. (nivel avanzado).



Percibir los cuatros cuerpos a uno mismo

Hacer una visualización. A través del corazón o del plexo, ir de cuerpo en cuerpo, como abriendo una puerta. Imaginar un puente de luz. A la final integrar todos los cuerpos y anclarlos en mi cuerpo físico.

Rueda de los 4 elementos

Hacer un círculo en el piso. Colocar los 4 elementos (¡lo que los niños encuentren!) a los 4 puntos cardinales. Se honra cada elemento y dan un regalo a este, acompañado de una canción propia de cada elemento. Al final los niños van a dentro, la unidad, la síntesis, el éter, el amor y se abrazan.

Sur: fuego (pirámide tetraédrica, fogata física o velas...)

Norte: tierra (granos, tierra física, flores, cristales, bonitas ramas de madera, frutas...)

Oeste: agua (agua física, algo color azul, conchas, algún objeto marino...)

Este: aire (plumas, incienso...)

EL ÁRBOL DE LA VIDA

Advertí que el aro sacro de mi pueblo era uno de los muchos aros que constituían un círculo, amplio como la luz del día y el resplandor de las estrellas y en el centro había un poderoso Árbol Florido que cobijaba a todos sus hijos de padre y madre. Y observé que era Santo.

El poder del Universo siempre actúa mediante círculos y todas las cosas siempre tienden a ser redondas. En los antiguos días, cuando éramos un pueblo feliz y fuerte, recibíamos nuestro poder del aro de nuestra nación, que era santo y mientras el círculo permanecía completo nuestro pueblo florecía.

El Árbol Florido era el centro vivo del círculo y la vida del ciclo de las cuatro direcciones lo alimentaba.

Todo lo que hace el poder del Universo, lo hace en forma circular.

Black Elk (sabio indígena de las llanuras norteamericanas)

Baile de los 5 elementos

Poner la música correspondiente y bailar convirtiéndose en el elemento:

- Agua, con movimientos de fluidez
- Tierra, con movimientos que organizan, vitalizan, estructuran (zapateando bien el piso)
- Fuego, con movimientos que purifican
- Aire, con movimientos de flexibilidad
- Más el quinto elemento, el éter, el amor, el todo; por ejemplo todos los niños hacen una gran ronda, todos juntos y luego van al centro y se abrazan.

Variante: Hacer coreografía libre cerrando los ojos. ¡Este ejercicio es fantástico!

Otra variante: hacerlo con velos o papel crepé (Agua, azul; Tierra; marrón o verde; Fuego, rojo; Aire, amarillo o blanco; Éter, blanco, violeta, dorado o plateado).



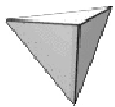





Hacer celebraciones

Una celebración es a la vez: fiesta, ceremonia, procesión, ritual. En los colegios es más fácil decir “celebración” para no tener connotación espiritual o religiosa. ¡Pero que sí! ¡Que les encanta a los niños!

Todas las celebraciones (por ejemplo las excelentes celebraciones descritas a nivel pedagógico en el libro *Spiral Garden* de Shannon Crossman – en inglés) en este sentido, permiten la síntesis, la reunión de nuestro mundo fragmentado, el re-equilibrio de nuestros cuerpos, de nuestro entorno y del cosmos.

Geometría sagrada

Trabajar los sólidos platónicos en relación a su elemento y su palabra clave: Construyéndolos, bailándolos, haciendo sonidos... (Ver cuaderno 29. Geometría sagrada modulo I).

Sólidos platónicos	Figura	Elemento	Color	Palabra clave	Su fin
Tetraedro		Fuego	Rojo	Amor	Conectarse al Ser superior
Octaedro		Aire	Amarillo	Sabiduría	Revelación del propósito de vida o misión
Hexaedro o cubo		Tierra	Verde	Voluntad	Equilibrio energético. Sanación
Dodecaedro		Éter o prana	Violeta	Conciencia Planetaria	Conexión con nuestro propio ADN y activación del mismo.
Icosaedro		Agua	Azul	Conciencia Cósmica	Expansión de la conciencia cósmica
Esfera		Energía universal	Naranja Dorado	Conciencia Divina	Experiencia de Unicidad con toda la creación

Cuadro comparativo de los sólidos platónicos con sus respectivos elementos

Tareas

Buscar en nuestra región ceremonias de los 4 elementos, 5 elementos, 7 direcciones... Canciones. Bailes. Investigar



Citas de las 13 abuelas, los cuatro elementos, los cuatro cuerpos, las celebraciones

Los rituales y las ceremonias son tecnologías llenas de significados, sociales y espirituales, refinadas por los indígenas a través de miles de años, para nutrir el orden del mundo de un lugar en particular y a la vez crear un circuito de energía en que participe la totalidad del cosmos.

[..] Permiten entablar relación a través de la parte intuitiva e imaginativa del hemisferio derecho con la celebración, la música, el arte, la danza, los juegos y la mitología.

Abuela Bernadette, Gabon (1999:241)

Las tradiciones de las abuelas honran el hecho de que todos somos iniciados y conectados con nuestro mundo en el momento de nuestro nacimiento a través de los cuatro elementos básicos de la Madre Tierra:

Agua, Aire, Fuego y Tierra. Neutra conexión primaria con los cuatro elementos nos conecta automáticamente Y de manera sagrada con toda la Creación

Las 13 abuelas (1999:213)

Glosario

Integral u holístico: En el marco de estos cuadernos pedagógicos, entendemos por integral u holístico, una educación o un sistema de crecimiento personal y grupal que implique, entienda y atienda de manera armónica e integrada los diferentes ámbitos del ser humano: el desarrollo físico, emocional, cognitivo, ecológico-ambiental, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario.

Herramientas bio-inteligentes: Son prácticas pedagógico-terapéuticas de desarrollo *integral*, alternativas y complementarias; son naturales, flexibles, incluyentes e involucran al mismo alumno/a, hijo/a o paciente.

Herramientas bio-mórficas o técnicas de resonancia: Son técnicas que se basan en la activación del hemisferio cerebral derecho, las glándulas pineal y pituitaria, las ondas cerebrales alfa y theta y el campo psíquico/intuitivo y espiritual. Reconocen y promueven el acceso directo al conocimiento y a los campos mórficos por el efecto de resonancia. También son conocidas como técnicas de acceso y manejo de mega-conocimientos. Se basan en los estudios del biólogo Rupert Sheldrake y son implementadas a nivel educativo por el Dr. Shichida, pedagogo japonés.

Herramientas bio-reconectoras: Como su nombre lo indica, reconectan al ser humano con su Esencia y su conexión natural con otras dimensiones. Su naturaleza es de carácter espiritual.

Multilateralidad: Es la facultad de atender un asunto o a una persona respondiendo simultáneamente a diferentes aspectos o facetas de los mismos.

Multidimensionalidad: Es la facilidad de poder percibir varias dimensiones de la realidad, es decir, poder percibir otros niveles vibracionales.

Bibliografía

Crossman, Shannon y otros co-autores (libro en inglés)
2002. *Spiral Garden*. Bloorview MacMillan. Canada.



Dow, Jean Ann
1999. *Cristales que curan*. Errepar. Buenos Aires, Argentina.

Flain, Graciela
Pasaje a la cuarta dimensión.
2006. Uruguay

Schaefer, Carol
2008. *Las 13 abuelas*. Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España.

Fotos y dibujos extraídos de las páginas Web, entre otras:

wiccasolitario.com.ar
fotosearch.es
hocuspocus.mforos.com
campanillabcn12.spaces.live.com

Contacto y asesoría para este cuaderno

Graciela Elsa Croatto
Licenciada en Ciencias de la Educación en la Universidad de Buenos Aires
Maestra Normal Nacional. Psicopedagoga. Terapeuta familiar
graciecr@gmail.com
www.aprendemosnuevos.com.ar
Buenos Aires, Argentina

Mónica Alexandra Betancur Monsalve
Psicóloga Social Comunitaria
Portal Virtual [EXPANSIÓN DE LA CONS-CIENCIA](http://www.tras-cendiendo.blogspot.com)
www.tras-cendiendo.blogspot.com
E-mail: expansiondelaconsciencia@yahoo.com - monikbetancur@yahoo.com.ar
El Peñol, Antioquia, Colombia

Daniel Pacheco Ramírez. Terapeuta con Cristales, asesor pedagógico, especialista en educación holística y desarrollo personal.
E-mail: danielpachecoramirez@hotmail.com
Tel.: (591) 752 80 999, (591) 2 274 58 12, La Paz, Bolivia

Ivette Carrión. ASIRI, Centro de investigación, la educación de mañana ¡hoy!
E-mail: ivette.carrion@asirisac.org
www.ASIRIsac.org
www.indigouniversal.org
Tel.: (51) 9 991 704156, (51) 1 225 2771, Lima, Perú



¿Qué es Pedagoogia 3000®?

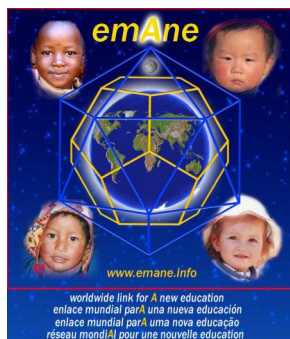


Pedagoogia 3000 es una sinergia pedagógica que prioriza al niño/a de hoy y de mañana, con sus cambios, sus necesidades específicas y su nueva manera de aprender, vivir, ser y hacer. Investiga, compila y propone herramientas pedagógicas integrales para el bienestar y desarrollo armonioso *integral-afectivo* de los bebés, niños, niñas, jóvenes, padres y docentes. Es flexible y se basa en los nuevos paradigmas del Tercer Milenio. Incluyente por naturaleza, Pedagoogia 3000 ofrece reunir y potenciar lo mejor de las metodologías, procedimientos y técnicas pedagógicas del pasado (incluyendo las ancestrales), del presente y del futuro. Se adapta al entorno social, cultural, económico y ecológico. Es un *entendimiento-acción* en constante *movimiento* y *crecimiento*.

www.pedagoogia3000.info, info@pedagoogia3000.info

La Paz, Bolivia. Noemi Paymal

¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?



El **enlace mundial parA una nueva educación (emAne)** tiene el objetivo de introducir una nueva educación basada en una nueva consciencia, tanto para los niños que están llegando, como para la humanidad en general. Los objetivos estratégicos son: investigar, compartir, actuar con apoyo mutuo y difundir toda la información posible relacionada con la nueva educación y los niños/as y jóvenes de hoy. La meta es lograr una fuerza de sinergia, de consciencia mundial que induzca notables cambios en el campo de la educación y el desarrollo personal. Ver el **manifiesto Educación 3000** y el plan de acción quinquenal en la Web www.pedagoogia3000.info

Contacto: emanechile@live.cl, emane@pedagoogia3000.info

El libro Pedagoogia 3000



El libro *Pedagoogia 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo* está disponible en www.pedagoogia3000.info

<http://www.pedagoogia3000.info/html/libro02>.

<http://www.pedagoogia3000.info/web/html/libro02.htmhtm>



Serie 1 “La educación holística es posible”

Esta serie “La educación holística es posible” se presenta en forma de 33 cuadernos pedagógicos, en el siguiente orden:

1. ¿Qué es el desarrollo integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para con los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo Familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y Laberintos
18. Luz - Sonido - Forma, cómo trabajar en una octava superior de conciencia
19. Luz y colores
20. Sonidos
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión, para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juegos de Síntesis
33. El Futuro

Las próximas series son:

Serie 2: “La educación lúdica es posible”

Serie 3: “La educación activa y productiva es posible”

Serie 4: “La educación intuitiva o vibracional es posible”



Serie 1 “La educación holística es posible”

1. ¿Qué es el Desarrollo Integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-Creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-Solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y laberintos
18. Sonido-Luz-Forma y cómo trabajar en un octava superior de conciencia
19. Sonidos
20. Luz y colores
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración conciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juego de síntesis
33. El Futuro