

CULTIVANDO TU SALUD





CUANTO MÁS CONSCIENTE UNA PERSONA ES, MÁS CUIDADOSA SE CONVIERTE DE SU ENTORNO, MAYOR ES SU CAPACIDAD DE VALORAR LA NATURALEZA, SU SALUD Y SUS VÍNCULOS. ES POR ESTA RAZÓN QUE CREEMOS EN LA PODEROSA CAPACIDAD DE RECONOCERNOS COMO SERES HUMANOS Y HUMANAS CÍCLICAS, SALVAJES POR NATURALEZA, EN DONDE LOGREMOS ESTABLECER VÍNCULOS SOSTENIBLES Y EN ARMONÍA CON LA MADRE TIERRA.

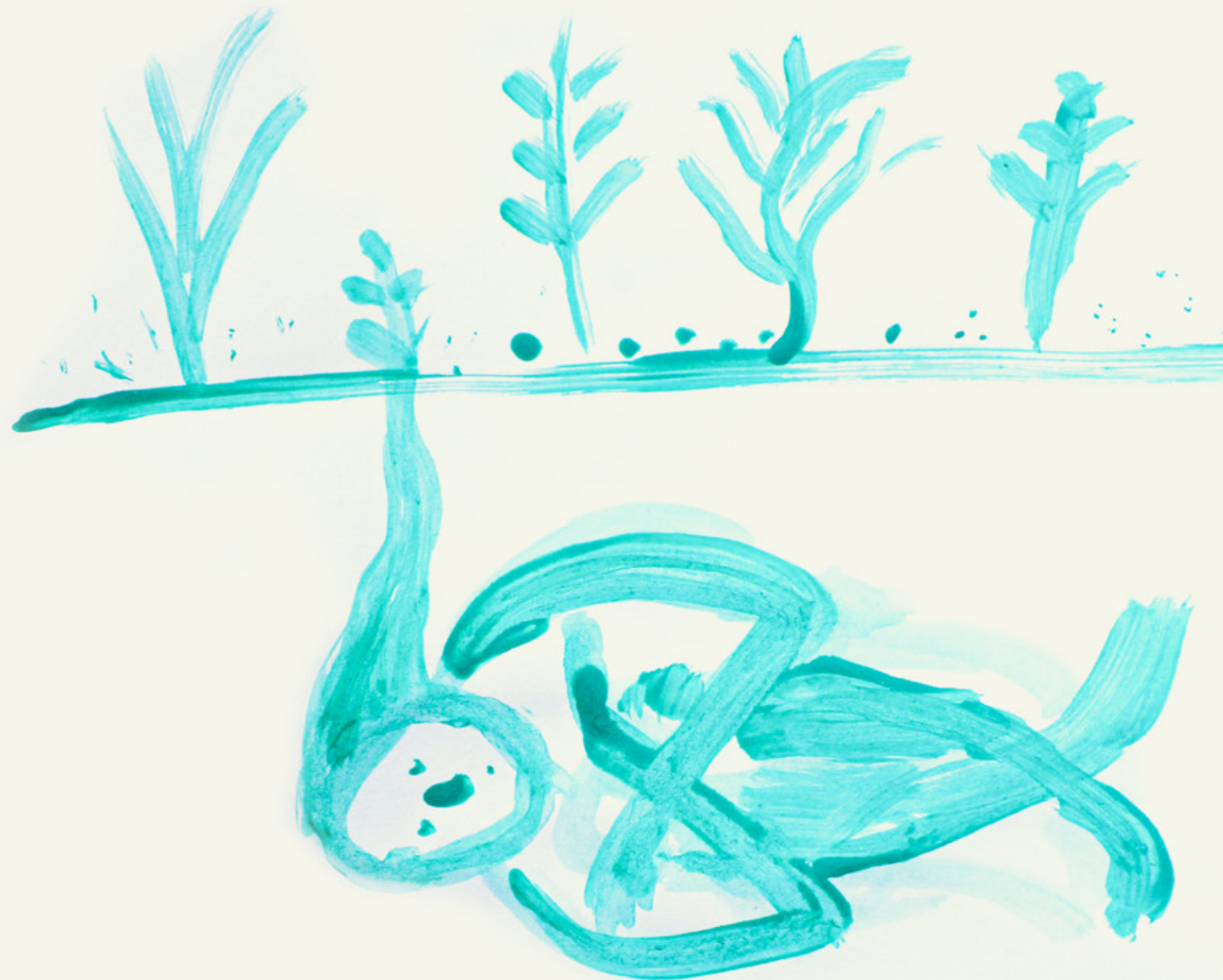
CULTIVANDO TU SALUD, ES UNA INVITACIÓN A CONECTARTE CON TU MUNDO INTERNO PARA RECONOCERTE COMO UNA ESPECIE NATURAL ÚNICA, VALIOSA Y CAPAZ DE REGENERARSE CONSTANTEMENTE EN LOS CICLOS DE NUESTRA VIDA. TE INVITAMOS A LA RECONEXIÓN DEL SER HUMANO Y HUMANA CON LA RED DE LA VIDA DESDE LA CONCIENCIA DE SER PARTE Y EXPRESIÓN DE LA NATURALEZA.

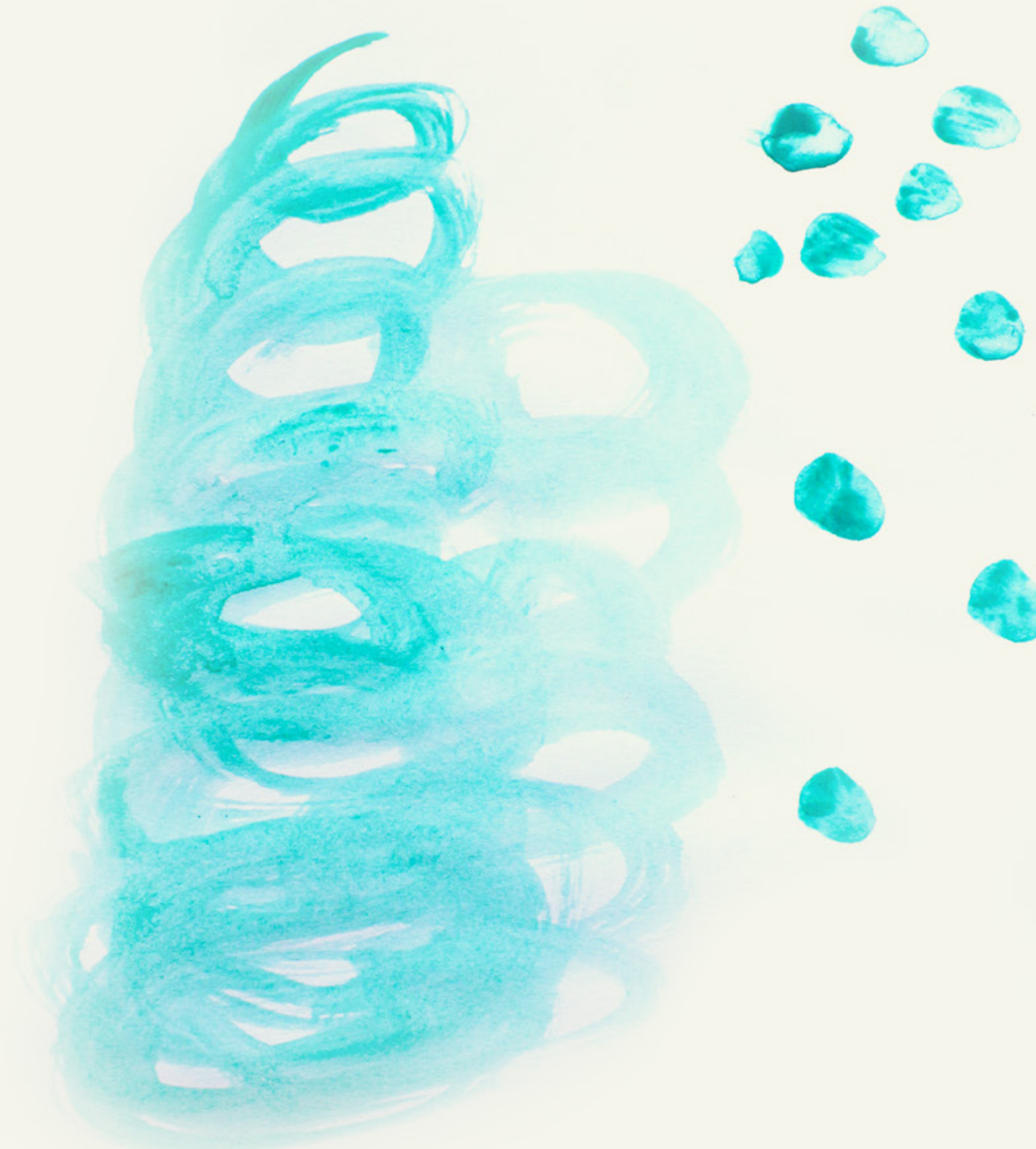
“SAL AL BOSQUE, SAL ENSEGUIDA. SI NO SALES AL BOSQUE, JAMÁS OCURRIRÁ NADA Y TU VIDA NO EMPEZARÁ JAMÁS. SAL AL BOSQUE, SAL ENSEGUIDA” (CLARISSA PINKOLA ESTÉS)

“ARBOLITO DIVINO, RAÍCES PROFUNDOS,
ABRAZA EL MUNDO Y NUESTRO CAMINO, CON TU
MEDICINA TODAS LAS PLANTAS, LAS PLANTAS
DIVINAS MARI, MARI... ARBOLITO DIVINO,
RAÍCES PROFUNDAS, ABRAZA EL MUNDO Y NUES-
TRO CAMINO, CON TU MEDICINA TODAS LAS
PLANTAS, LAS PLANTAS DIVINAS MARI, MARI “
(NICK BARBACHANO)

NOS GUSTARÍA QUE PUDIESES RECONOCERTE DE LA TIERRA, QUE VAYAS HACIA LA TIERRA Y EN EL CAMINO, HACER UN GRAN VIAJE DE TRANSFORMACIÓN. SE DICE QUE UNA PERSONA SOLO PUEDE VERSE DE VERDAD CUANDO SE COMPRENDE COMO PARTE DEL REFLEJO QUE LE REGALA LA TIERRA: ES UNA INVITACIÓN A REMEMORAR TUS INICIOS...

¿SABES LA HISTORIA DE TU NACIMIENTO?
¿CUANTAS VECES HAZ SENTIDO QUE NACES OTRA VEZ, GRACIAS A QUE UNA PARTE DE TI MUERE?
“QUE NUESTRAS HERIDAS SANEN, QUE CICATRIZEN, ES PARTE DEL CAMBIO DE PIEL QUE NECESITAMOS PARA VOLVER A NACER”





RECONOCERTE COMO UNA SEMILLA

HABÍA UNA VEZ ... UNA PEQUEÑA SEMILLA, SE SENTÍA RARA, INCÓMODA Y NO QUERÍA SIQUIERA MOVERSE. UN DÍA , LLEGA UN AVE AMIGA QUE LE DICE : “ VAS A GERMINAR, ESPERA BAJO TIERRA EN LA OSCURIDAD... LO MEJOR QUE PUEDES HACER ES DESCANSAR, PORQUE MAL TE SENTIRÁS” .

PASARON LOS DÍAS, LAS NOCHES, HASTA QUE ALGO SURGE DEL INTERIOR DE LA SEMILLA: ERA EL BROTE QUE CON UNA IMPRESIONANTE FUERZA QUE NO CONOCÍA HASTA ENTONCES SUBÍA A LA SUPERFICIE, SIN VER NADA, SOLO LA GUIABA SU INSTINTO... Y ASÍ FUE COMO LA SEMILLA QUE AHORA ES UNA PLANTA CONOCIÓ LA CARICIA DEL VIENTO Y LA LUZ BRILLANTE DE LA SUPERFICIE... AÚN ASÍ SU SABIDURÍA SUBTERRÁNEA SEGUÍA INTACTA, YA QUE GRACIAS A SUS RAÍCES PODÍA SENTIR LOS MOVIMIENTOS DEL AGUA Y SU FRESCURA, COMUNICARSE CON EL INFRAMUNDO ... LO TENÍA TODO.

¿QUÉ INTENCIÓN SEMBRARÍAS?

YO RE-CONOZCO MI RAÍZ

PERTENECEMOS A UNA RED NATURAL QUE ESTÁ EN CONSTANTE RELACIÓN. EN EL BOSQUE EXISTE UNA RED DE MICORRIZAS, UNA RED DE MICROORGANISMOS QUE VIVEN EN EL SUELO ENTRE MEDIO DE LAS RAÍCES DE LOS ÁRBOLES; GRACIAS A ESTA RED LOS ÁRBOLES SE COMUNICAN, ES UNA ESPECIE DE SABIDURÍA, UN INCONSCIENTE ECOLÓGICO QUE PULSA POR Y PARA LA VIDA. TODO UN ECOSISTEMA INTERACTUANDO A TRAVÉS DE RAÍCES Y HONGOS, UNA VERDADERA RED DE INFORMACIÓN Y COLABORACIÓN EN EL MISTERIOSO MUNDO NATURAL.





CUANDO DIGO QUE VUELVO A MI HOGAR,

A MI RAÍZ, A MIS ADENTROS:

¿A QUÉ LUGARES DE MÍ INTERIOR, NECESITO VIAJAR?

¿DE DÓNDE SON TUS RAÍCES?

¿QUÉ SABES DE TUS ANCESTROS Y ANCESTRAS?



AGUA

REPRESENTAN NUESTRAS EMOCIONES, EL AMOR, LA SENSIBILIDAD; ES LA POESÍA Y ES EL INCONSCIENTE. EL AGUA NO TIENE FORMA, SE LA DA SU RECIPIENTE. QUE EN ESTE CASO ES TU CUERPO. EL AGUA ES UN ESPACIO PARA LA RELAJACIÓN, LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD, LA NUTRICIÓN.

¿QUÉ TIPO DE AGUA EN LA NATURALEZA PREFIERES? ¿LAGO TRANQUILO O MAR SUAVE CON OLAS, CASCADA ABUNDANTE O SECA, GOTAS PESADAS O LIVIANAS? ¿TIENE ALGUNA SIMILITUD A LA FORMA DE EXPRESAR TUS EMOCIONES?



AIRE

REPRESENTAN NUESTROS PENSAMIENTOS, NUESTRO SISTEMA DE CREENCIAS, LO ABSTRACTO, LO ETÉREO, LO VOLÁTIL. EL AIRE ES UN ESPACIO PARA LA COMUNICACIÓN Y ES LA ASPIRACIÓN MÍTICA DE VOLAR. NO SE VE, PERO SIN ÉL, NO EXISTIMOS. ES EL JOVEN VIENTO EL QUE SE DESPLAZA EN MEDIO DE LOS ÁRBOLES Y ES EL VIENTO ADULTO EL QUE SE DESPLAZA CON ENERGÍA AGITANDO LA CREATIVIDAD.

TE INVITAMOS A RECONECTAR CON TUS IDEAS... AGITADAS, CALMADAS, VORACES ¿CUÁLES SON TUS CREENCIAS? ¿CÓMO LAS DESCRIBIRÍAS?



TIERRA

REPRESENTA LO CONCRETO, LO FÉRTIL, LO SÓLIDO. LA TIERRA ES LA FERTILIDAD, EN ELLA SE PUSO LA SEMILLA DE LA VIDA Y DEBE ACOGERLA EN SU SENO Y HACERLA GERMINAR. ES EL SUSTENTO Y NUESTRO RESPALDO.

NADA APARECE POR ARTE DE MAGIA, O TAL VEZ SÍ, PERO NECESITA NACER DE UNA INTENCIÓN. ¿ QUÉ ES LO QUE QUIERO VER CRECER? SÓLO SI MIS RAÍCES ESTÁN FUERTES Y ARRAIGÁNDOSE A LA TIERRA PUEDO DESPEGARME UN POCO DE ELLA Y COMENZAR A ANDAR. ¡QUÉ HERMOSO RECORDAR QUE SOY PROPIA TIERRA FÉRTIL! ¿CÓMO TE VINCULAS CON TU MUNDO MATERIAL? ¿QUÉ TE GUSTARÍA CONCRETAR?

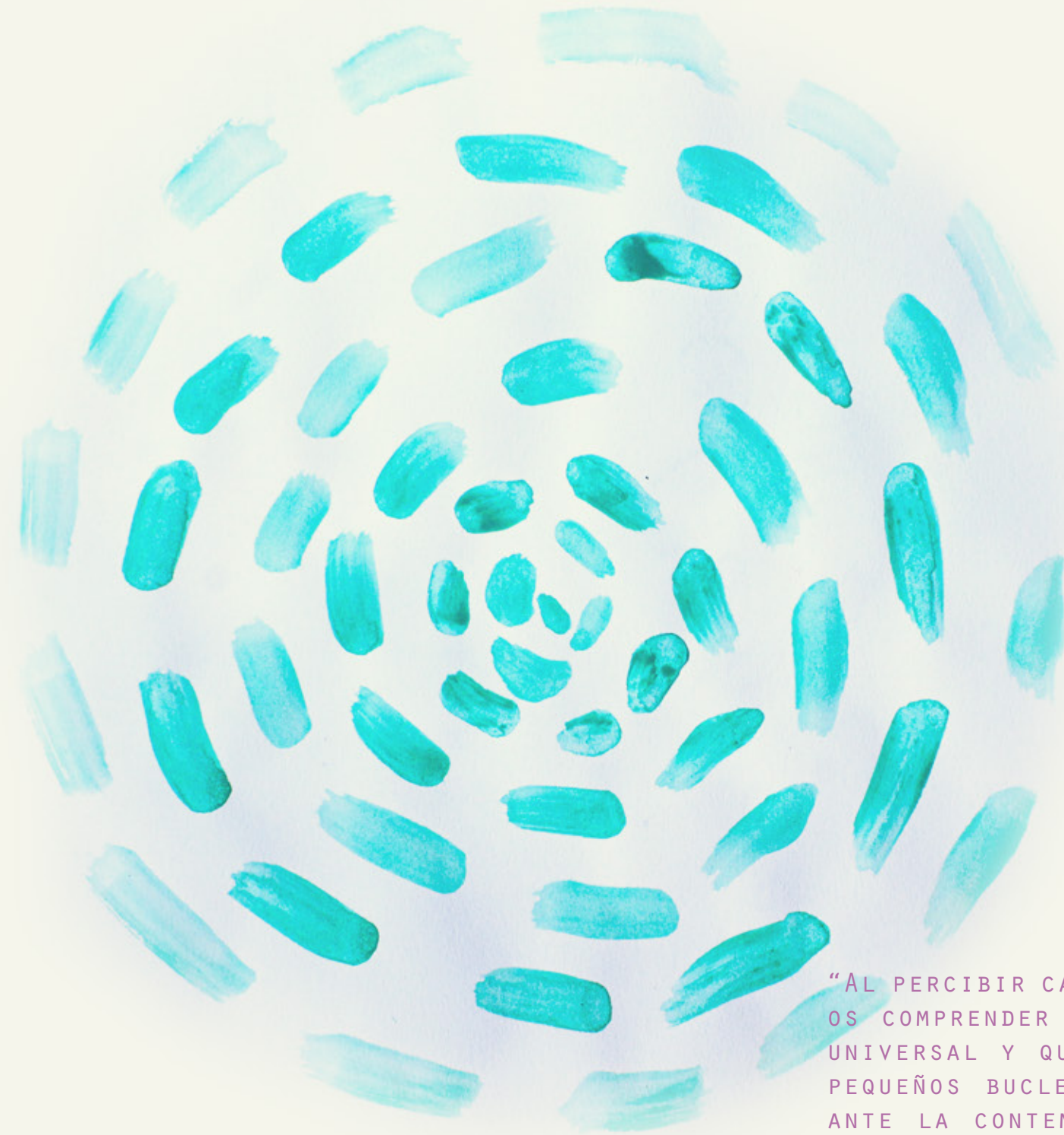


FUEGO

EL FUEGO REPRESENTA NUESTRO ÍMPETU, ES EL PRIMER ELEMENTO, ES EL ORIGEN, LA ENERGÍA PRIMORDIAL. DA CALOR, CONVOCA Y FACILITA EL ENCUENTRO ENTRE LAS PERSONAS. MANIFIESTA LA ACCIÓN, EL PODER Y LA VOLUNTAD, EL FUEGO ES TRANSFORMADOR, PURIFICA, SANA Y CIERRA LAS HERIDAS.

“EL CORAZÓN NECESITA DEL FUEGO. PARA LATIR, PARA SENTIR, PARA AYUDARNOS A RECORDAR LO QUE VINIMOS A SER” ¿LOGRAS PERCIBIR TU FUEGO INTERNO COMO UNA LLAMA PODEROSA O A VECES DÉBIL? ES NORMAL QUE NUESTRO FUEGO INTERNO NO SIEMPRE ESTÉ IGUAL, AUN ASÍ ES INTERESANTE RECONOCERLO Y OBSERVARLO ¿QUÉ TE GUSTARÍA TRANSFORMAR?

YO SOY CÍCLICA



“AL PERCIBIR CADA PATRÓN DE LA NATURALEZA PODEMOS COMPRENDER QUE SOMOS PARTE DE UNA GRAN RED UNIVERSAL Y QUE ESTAMOS RODEADOS DE GRANDES Y PEQUEÑOS BUCLES, IMPOSIBLES DE SEPARAR. MEDIANTE LA CONTEMPLACIÓN DE ESTOS CICLOS-MÁGICAMENTE ENTRELAZADOS- APRENDEMOS A RECONOCER LA CICLICIDAD PRESENTE EN NUESTRO CUERPO Y EN NUESTRAS VIDAS. (AMIGOUNIVERSO)”

CICLO DE LA MATERIA ORGÁNICA – CICLO DE LA VIDA

EL OTOÑO ME MUESTRA COMO ES NECESARIO BOTAR LAS HOJAS PARA RENOVARSE, NO HAY DESPOJO MÁS HERMOSO QUE EL DE LAS PIELES QUE NO LLEVAN MI VERDAD

EL INVIERNO ME ENSEÑA A QUE LO QUE DEBE MORIR DENTRO DE MÍ TAMBIÉN TIENE SU MOMENTO

PRIMAVERA, EL OLOR DE LAS FLORES NOS COMENTAN QUE ES TIEMPO DE SALIR, PARA EMPEZAR A RESPIRAR CON TODA LA PIEL, TODO VUELVE A CRECER

¿QUÉ HAGO CON TODO ESE DESEO QUE GUARDÉ PARA ESTAR MÁS CERCA DE MI PROPIO FUEGO?

EL VERANO NOS ENSEÑA A MIRAR LOS FRUTOS, ES AGRADECER A ESE SOL QUE NOS COBIJA Y NOS HACE MADURAR

ASÍ COMO LA OBSERVACIÓN DE LA POSICIÓN DEL SOL Y SUS EFECTOS NOS BRINDA LA NOCIÓN DE 4 ESTACIONES, LA OBSERVACIÓN DE LA LUNA NOS ENTREGA LA PRESENCIA DE 4 ENERGÍAS QUE TAMBIÉN FORMAN UN CICLO COMPLETO





LUNA NUEVA

ES CUANDO LA LUNA NO ESTÁ PRESENTE EN EL CIELO. SU ENERGÍA ES DE INICIOS, DE COMIENZOS, ES LA FASE DE LA SIEMBRA. EN ESTA FASE LUNAR CONECTAMOS CON EL ARQUETIPO DE LA BRUJA, PAUSAR

LUNA CRECIENTE

SU ENERGÍA NOS CONECTA CON EL ARQUETIPO DE LA DONCELLA, DE LA NIÑA INTERIOR, SENTIMOS GANAS DE EXPANDIRNOS, DE SALIR Y CRECER EN LO QUE HACEMOS. ¿CÓMO ME SIENTO? ¿CUÁLES SON MIS RECURSOS Y HERRAMIENTAS? ¿ESTOY DISFRUTANDO EL PROCESO?

LUNA LLENA

ESTA FASE LUNAR ES EXPANSIVA, POR LO TANTO, TODO LO QUE SE HAGA TIENE UN IMPACTO DOBLE. EL ARQUETIPO QUE PREDOMINA EN ESTA FASE ES EL DE LA MADRE. ¡ES UN EXCELENTE MOMENTO PARA REUNIRTE CON TUS AMISTADES, CELEBRAR! ¿QUÉ ES LO QUE LOGRAS VER, ESCUCHAR QUE ANTES NO PODÍAS?

LUNA MENGUANTE

ESTA ES LA FASE LUNAR DE LA LIMPIEZA, DE LA DESINTOXICACIÓN Y LA PURGA. EL ARQUETIPO DE ESTA FASE ES EL DE LA HECHICERA. ¿QUÉ ES LO QUE NECESITO SOLTAR? ¿QUÉ PUEDO REVERTIR PARA MEJORAR MI SITUACIÓN?

YO SOY MI SENDERO

KIÑEWEN ES UN CERRO DE LA REGIÓN DE O'HIGGINS, SU SIGNIFICADO, UNIDOS POR UN MISMO OBJETIVO, PARA LLEGAR A SU CUMBRE EXISTEN TANTAS POSIBILIDADES COMO SENDEROS, CADA CAMINO REPRESENTA NUESTRA PROPIA HISTORIA, LA DIFICULTAD DE CADA PASO SON NUESTRAS PROPIAS VIVENCIAS, EL PAISAJE A NUESTRO ALREDEDOR NOS BRINDA INFINITAS POSIBILIDADES Y EXPRESIONES DE AMOR.

NUESTROS SENDEROS SON LIBRES CUALQUIERA QUE QUIERA PUEDE RECORRERLOS Y MAGNIFICARLOS, ASÍ ES COMO NUESTROS PADRES SE TRANSFORMAN EN MONTAÑAS, AMIGOS Y FAMILIARES EN VEGETACIONES, VIVENCIAS EN RÍOS Y NUESTROS ANIMALES INTERNOS HACEN DE ESTOS ESPACIOS SUS MICRO-HÁBITATS. RECUERDA SIEMPRE, CADA PERSONA QUE TE RODEA, CADA SONRISA, ABRAZO Y GESTO QUE NOS HAN REGALADO ENRIQUECEN AÚN MÁS TU SENDA. ¿QUÉ IMÁGENES Y RECUERDOS SE VIENEN A TU CABEZA?

CADA SER HUMANO EXPERIMENTA SU PROPIO RECORRIDO, ESTE PUEDE TENER TANTAS CUMBRES COMO PAISAJES; NUESTROS PENSAMIENTOS, IDEALES Y VIVENCIAS MARCAN EL RITMO DE NUESTROS PASOS, PODEMOS CAMINAR EN COMPAÑÍA, MÁS NUESTRO RITMO Y APRENDIZAJE SIEMPRE ES PERSONAL.

NO TENGAS MIEDO A SALIR DEL SENDERO, PUEDE QUE ESTA NUEVA DIRECCIÓN TE LLEVE A UN LUGAR LLENO DE MAGIA; SI ESTO NO ES ASÍ, NO DESESPERES SIEMPRE PODRÁS VOLVER A TU SENDA INICIAL.

“LA IMPORTANCIA DEL SENDERO NO SE RELACIONA CON SU DESTINO, SI NO CON TODO LO QUE HUBO ATRÁS DE ELLA. PUEDES HABER TERMINADO CON MUCHO ÉXITO, CON MUCHO DINERO, CON MUCHO GOZO, PERO SI DETRÁS DE ESE DESTINO HUBO SOLEDAD, EGOÍSMO Y TRISTEZA, REALMENTE NO VALIÓ LA PENA HABER LLEGADO AHÍ... SE CONSCIENTE DE LA MANERA EN QUE VIVES Y ENVÉS DE BUSCAR LA FELICIDAD, HAZ QUE LA FELICIDAD TE BUSQUE A TI; ES APARTIR DE ELLA CUANDO TU SENDERO SE VE DIRIGIDO HACIA LA PAZ”. – EL SENDERO DE LA VIDA.

¿CÓMO TRAZARÍAS TU SENDERO?





fundación
Kiñewen



**Cultivando
tu Salud**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia