



LAS LEGUMBRES



Edad: Esta propuesta se puede adaptar a un amplio abanico de edades.

Necesitamos: pequeños hatillos o bolsitas con legumbres, una por participante. Cada hatillo contendrá un tipo distinto de legumbre. Cuanta mayor variedad mejor. Como mínimo lo ideal sería que no se repitiera una legumbre en un mismo grupo.

Podemos dividir al grupo en grupos de 5, para que la actividad tenga una duración adecuada y también para compartir al final los descubrimientos de cada grupo.

Proponemos unos primeros momentos de silencio atendiendo al cuerpo ya la respiración.

Repartir a cada uno un hatillo cerrado con un tipo de legumbre (lentejas de diferentes tipos, garbanzos, guisantes, alubias, soja, etc.). Durante un minuto:

- Tener el hatillo entre las manos y observar el peso, la textura, el tamaño, la temperatura, el sonido...
- Ponerlo en contacto no sólo con las manos, sino también con el cuerpo, las piernas, la cara...
- Imaginar qué puede ser lo que hay dentro.

Entregar el hatillo a la persona de la derecha y coger el de la izquierda. Repetir el proceso de observación con todos los hatillos. Al final cada uno vuelve a tener entre las manos su primer hatillo.

Cada uno lo abre y observa lo que hay dentro. ¿Qué veo? Forma, color, textura, tamaño... ¿Sé lo que es?

Se van pasando y observando todos los hatillos.

Y al final, se vierten poco a poco todas las legumbres dentro de un recipiente transparente, por capas... dedicando unos momentos a contemplar el conjunto en su variedad.

Comentar la actividad: ¿qué hemos visto, cuáles han sido las sensaciones, hemos reconocido las legumbres? ¿Cambia algo cuando miramos? ¿Ha aparecido algún pensamiento o recuerdo relacionado con las legumbres?

Podemos expresar alguna forma de agradecimiento por las legumbres, su proceso, lo que nos aportan. También podemos agradecer el hecho de haber compartido esta actividad.

Más propuestas: el cultivo

- Plantar varias legumbres de cada tipo. Observar su crecimiento, ver las diferencias.
- Plantar algunas mezclas y tratar de descubrir cuál es cada una.