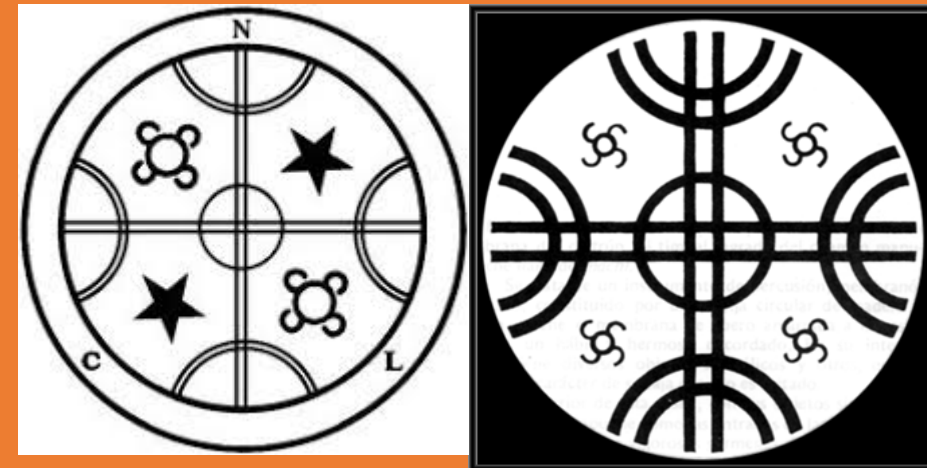


Itrofill mongen ka menoko

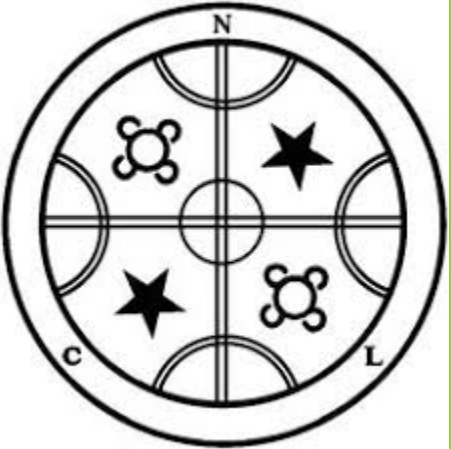
(La biodiversidad en el humedal)

Daniella Milanca



Buen Vivir (kume mongen), es la vida en plenitud. Es saber vivir en armonía y equilibrio, en armonía con los ciclos de la Madre Tierra (ñukemapu), del cosmos, de la vida y de la historia, y en equilibrio con toda forma de existencia. Y ese justamente es el camino y el horizonte de la comunidad; implica primero saber vivir y luego convivir. No se puede Vivir Bien si los demás viven mal, o si se daña la Madre Naturaleza.

Vivir Bien significa comprender que el deterioro de una especie es el deterioro del conjunto.



Pewma
:Los Sabios

Kimcegen :
ser sabio

Lof :
espacio
comunitari
o

Zugun ;la
palabra

Kume mogen :

Feyentun:
la
valoración
de la
biodiversid
ad

Inarumen
:darse
cuenta y
cambiar

buen vivir

Mapukafud
ugugey :la
naturaleza
es
espiritual

Pelipuwun
:resolver
problemas

Beliwulun
ka
malunun
observar y
experiment
ar



Trece principios del kume mongen

1: Saber comer, saber alimentarse, no es equivalente a llenar el estómago; es importante escoger alimentos sanos . La Madre Tierra nos da los alimentos que requerimos, por eso debemos comer el alimento de la época, del tiempo, y el alimento del lugar.

2-: Saber beber.

3-: Saber danzar (Purrun), entrar en relación y conexión cosmotelúrica, toda actividad debe realizarse con dimensión espiritual.

4-: Saber dormir. En el hemisferio sur se tiene que dormir la cabeza al norte, los pies al sur, en el hemisferio norte la cabeza al sur y los pies al norte.

5-: Saber trabajar(Kudaw). Para el indígena originario el trabajo no es sufrimiento, es alegría, debemos realizar la actividad con pasión, intensamente .

6-: Saber meditar, entrar en un proceso de introspección. El silencio equilibra y armoniza, por lo tanto el equilibrio se restablece a través del silencio de uno y se conecta al equilibrio y silencio del entorno, el silencio de uno, se conecta con el silencio del entorno y como consecuencia de esta interacción y complementación emerge la calma y la tranquilidad.



7-: Saber pensar. Es la reflexión, no sólo desde lo racional sino desde el sentir; (sin perder la razón caminemos la senda del corazón).

8- Saber amar y ser amado, el proceso complementario, el respeto a todo lo que existe genera la relación armónica.

9- : Saber escuchar. no sólo es escuchar con los oídos; es percibir, sentir, escuchar con todo nuestro cuerpo; si todo vive, todo habla también.

10-: Hablar bien. Antes de hablar hay que sentir y pensar bien, hablar bien significa hablar para construir, para alentar, para aportar, recordemos que todo lo que hablamos se escribe en los corazones de quienes lo escuchan, a veces es difícil borrar el efecto de algunas palabras; es por eso que hay que hablar bien.

11-: Saber soñar. Partimos del principio de que todo empieza desde el sueño, por lo tanto el sueño es el inicio de la realidad. A través del sueño percibimos la vida. Soñar es proyectar la vida.

12-: Saber caminar. No existe el cansancio para quien sabe caminar. Debemos estar conscientes de que uno nunca camina solo; caminamos con el viento, caminamos con la Madre Tierra, caminamos con el Padre Sol, caminamos con la Madre Luna, caminamos con los ancestros y con muchos otros seres.

13-: Saber dar y saber recibir. Reconocer que la vida es la conjunción de muchos seres y muchas fuerzas. En la vida todo fluye: recibimos y damos; la interacción de las dos fuerzas genera vida. Hay que saber dar con bendición, saber dar agradeciendo por todo lo que recibimos. Agradecer es saber recibir; recibir el brillo del Padre Sol (Antu), la fuerza de la Madre Tierra, fluir como la Madre Agua (Ko) y todo lo que la vida nos da.

Itrofill lawen (diferentes remedios)

HERBAS AROMÁTICAS

Las hierbas se pueden utilizar en forma de té para cuidar ciertos problemas asociados con el sistema digestivo y otros trastornos.

	<p>FANXARILLA</p> <p>Utilizado en té para aliviar malestar del estómago, náuseas, distensión abdominal, problemas digestivos e inflamación de las vías respiratorias.</p>		<p>PEREJIL</p> <p>Desafío a nivel anatómico, renutrición, desintoxicación digestiva, problemas y náuseas. Funciona en la boca, oídos, pulmón y riñones.</p>
	<p>ALBAHACA</p> <p>Se usa para combatir, tener mejor digestión y mejorar la circulación con foliculitis y tener un efecto calmante. Se debe recoger fresca y comerla cruda o aplicar cocinada.</p>		<p>MENTA</p> <p>Tiene un efecto calmante y produce una sensación de frescor en la boca. Se debe utilizar solo en infusiones con azúcar. Integramente la mente se alivia en situaciones de ansiedad y respiratorias.</p>
	<p>ROMERO</p> <p>Se utiliza para estimular el apetito y mejorar la digestión. Se debe utilizar en té, especialmente de cítricos y de cítricos. También puede tener propiedades anti-inflamatorias.</p>		<p>HIERBA BUENA</p> <p>Después de tomar un té de menta, se debe tomar un té de hierba buena. Se debe utilizar para mejorar el apetito, ya que no produce náuseas, a veces, está asociado con el sistema digestivo.</p>
	<p>TANILLA</p> <p>Desafío para aliviar náuseas y problemas con una sensación de náusea y agrandamiento. Se debe utilizar para mejorar la digestión y el apetito.</p>		<p>REJORANA</p> <p>Se utiliza para estimular el apetito, mejorar la digestión y mejorar la circulación. Se debe utilizar en té, especialmente de cítricos y de cítricos. También puede tener propiedades anti-inflamatorias.</p>

RECETA: Hierbas aromáticas para el sistema digestivo y otros trastornos. Hierbas para el sistema digestivo y otros trastornos.



Epew Ngen ko
Cuento “El guardián del humedal”

Video “Menoko ñi Mongen”



Mapeo de cuerpo - territorio

Mapear el simbolismo que tiene el territorio como el humedal nos permite reconocer su importancia ecologica , pero también aquella relativa como espacio de lucha y resistencia , sin que necesariamente vivamos en el . Nos permite entender como nuestras vidas y la de otros seres humanos y no humanos dependen de la existencia de estos lugares y sus pueblos ancestrales y actuales . En otras palabras , el mapeo de territorio simbolico busca revelar como distintos espacios están interconectados integrándose con el territorio cuerpo.

Dinámica 1(Guía metodológica)

“Dibuja tu propio Cuerpo”

Las personas se colocan en una posición cómoda con los ojos cerrados .



Dinámica 2 (Guía metodológica)

Les pedimos a las personas de los grupos que dibujen un cuerpo entero de pies a cabeza pueden dibujar a mano alzada en hojas pequeñas o medianas o utilizar su propio molde sobre un papelógrafo. Una vez dibujada la silueta , les pedimos que dibujen varias cosas en cuerpo territorio , utilizando como guía las siguientes preguntas

Reflexión final

¿De que manera podemos extirpar los dolores que se tienen en el cuerpo las situaciones de violencia patrimonial cultural y natural?.

¿Cómo La ciudad de Valdivia , como territorio colectivo debe enfrentar la violencia en contra de los humedales?

