

Tip 35: La bola imaginaria

(inspirado en Planting Seeds de Thich Nhat Hanh)

- Nos colocamos en círculo. Cerramos los ojos y hacemos 3 respiraciones profundas. Abrimos los ojos.
- En silencio, cada uno de nosotros sostiene entre sus manos una bola imaginaria, una bola de energía que tiene el poder de convertirse en lo que queramos. Vamos a sujetar la bola con las manos y vamos a empezar a transformarla en lo que queramos, mediante movimientos y gestos, sin sonidos. Por ejemplo, tocando un instrumento musical, jugar a algún deporte, transformarla en un animal, en vuestra actividad favorita, etc.
- Devolvemos la bola a su estado inicial con las manos. Ahora solo habrá una bola, la de la persona de menos años del círculo, que transformará su bola de energía en lo que le apetezca. Después devolverá a la bola la forma inicial de pelota y se la pasará a quién quiera del círculo.
- A su vez, esta persona cogerá la bola de energía y la transformará en lo que le apetezca. Toda la experiencia es en silencio.
- La bola va pasando de persona a persona hasta que todos los integrantes del círculo han realizado el ejercicio.
- ¿Cómo te sentías cogiendo la bola de alguien y transformándola en tu propia actividad?