

A stylized illustration of a bright yellow sun with rays in the top right corner, and white, fluffy clouds in the top left corner. The background is a gradient of blue with a subtle geometric pattern of squares and circles.

Bienvenido

Una historia movida

“Aventura de las gotitas por el
ciclo de Agua”

Una historia movida

Desde hace cientos de años, en Japón existe una gimnasia llamada **taiso** que significa "mover el cuerpo". Millones de hombres y mujeres -niños, jóvenes y adultos- realizan a diario este ejercicio. El taiso sirve para combatir el **estrés** y aumentan la **flexibilidad** articular y muscular.



Esta jornada de ejercicios es divertida, es tan fácil como cepillarse los dientes o lavarse la cara. Se cree que esta gimnasia es uno de los secretos de la **larga esperanza de vida** de los japoneses, que es la más larga del mundo (mujeres: más de 86 años, hombres, casi 80 años).

Nuestro amigo japonés, **Kyo**, es quien comparte este secreto.

¡Bienvenidos y bienvenidas a la gimnasia

"Aventura de las Gotitas por el Ciclo del Agua".

Amiguito, amiguita es ahora tu oportunidad de saber cómo se sienten las gotitas cuando hacen su viaje por el ciclo del agua.

¡Muy bien! A partir de este momento, ustedes se van a transformar en gotitas de agua. ...¡Están listas!

¡Eso es: arriba flaquitas y abajo, gordotas! Simulen ser una gota de agua con las manos sobre la cabeza, mira la fotografía, listo..... Y ahora, empieza su viaje **mágico** por el grandioso ciclo del agua.

¡Buen viaje!



Primera escena: Estamos en el mar

Tú imagina que estas flotando alegremente en el mar, donde las gotitas están **nadando**, nadando y nadando -para delante y para atrás- *[realiza los movimientos indicados en las fotografías 2 y 3]*, se sienten muy contentas, porque el mar es **inmenso** y allí tienen muchos **amigos**, como la ballena, el delfín y la estrella del mar.



Ilustraciones 2 y 3:

Movimientos circulares con los brazos, para adelante y para atrás, como si estuvieran nadando.

De repente, las gotitas comienzan a sentir **calor**. El sol quema mucho y les calienta. Hace tanto calor, que las gotitas poco a poco comienzan a **adelgazarse** *[iniciar los movimientos de las fotografías 4 y 5]*, hasta que, finalmente, pierden su forma por completo. ¿Qué pasó? ¡Exacto!, te has evaporado. Y en forma de **vapor**, lentamente empiezan a **subir** al cielo



Ilustraciones 4 y 5

‘Achicarse’, hasta terminar en cuclillas, varias veces. Exhalar fuertemente el aire mientras se ‘achica’.

Segunda escena: Ahora estamos en el cielo

Después de un largo viaje, cuando llegas al cielo, saltan alegremente por todos lados, content@s de haber llegado. *[realizar los movimientos de la ilustración 6]*. Pero ojo: las gotas son muy **respetuosas**, nunca se hacen daño las unas a las otras. Salta lo más alto que puedas!

Ilustración 6
Las gotas saltan por el cielo.



Pero, de repente, empieza a hacer muuuucho **frío**. Entonces, las gotas **se reúnen** en grupos de tres, cuatro y cinco, para darse calor *[ver ilustración 7]*. De esta manera, forman **nubes**, que son movidas por un **viento** que les sopla suavemente.

Ilustración 7
Las gotas se reúnen, para formar "nubes"
(grupos de cinco a ocho niños).



Pero como se han reunido tantas gotas, se vuelven **pesadas**, muuuy pesadas. Ya no pueden contenerse y comienzan a **llover** hacia la Tierra *[realizar los movimientos de las ilustraciones 8 y 9]* ¿Cómo suena cuando llueve? *[Imitar sonido de lluvia]*



Tercera escena: en el suelo

Por suerte, ustedes cayeron justo en el **páramo** [del Antisana, Cotopaxi, etc.], donde entran con mucha facilidad al suelo, porque éste es como una **esponja que chupa el agua** [realizar los movimientos de la ilustración 10].



Ilustración 10

Formar una gota con las manos sobre la cabeza, y moverse hacia adelante, atrás y los lados.

Avanza lentamente por el suelo del páramo, donde tienes que esquivar piedras, hojas y otras cosas [realizar los movimientos de las ilustraciones 11 - 13].

Eso les ayuda a limpiar su cuerpo.



Ilustraciones 11 - 13:

Con el tronco y los brazos, se realiza un círculo.

Cuando llegan a cierta profundidad en el suelo, las gotas **se juntan** nuevamente para formar **agua subterránea**.

Pero, no se quedan por mucho tiempo: ustedes salen otra vez a la **superficie** de la Tierra, en un ojo de agua cristalina. [realizar los movimientos de las ilustraciones 14 - 17]. Al inicio, forman un riachuelo, que luego se convierte en **río**.



Ilustraciones 14 - 17:

Juntar los pies y, moviendo los brazos en círculos, se estiran para arriba; respiran y se ponen de puntillas

Cuarta escena: en el río

El río es bastante fuerte y las gotas tienen que **cogerse duro** las unas de las otras [*indicarles que formen una fila como en la ilustración 18, Ojo: no ir muy rápido*] En eso, pasan por una cascada, y son sacudidas fuertemente [*realiza un pequeño salto*]. A pesar de ello, las gotitas logran **mantenerse**, poniéndose a salvo de los osos de anteojos, los venados, colibrís y conejos, para que **no les beban**.



Ilustración 18

Forman una fila cogiéndose de los hombros de la gota de adelante, y corren en serpenteo.



Ilustración 19:

Hacer pasos largos sincronizados en la fila.

Cuando el río baja a la Costa, la corriente se tranquiliza y corre cada vez **más despacio** [*reducir la velocidad poco a poco, mientras realiza grandes pasos como en la ilustración 19*].

Quinta escena: en el mar, otra vez

Al fin, el río llega al mar. Las gotitas han regresado a su punto de partida.

¡Felicitémonos por haber logrado esta hazaña! ¡Cójanse de las manos! *[ver ilustración 20]*



Ilustración 20

Se cogen de las manos, para felicitar-se.

Después de un viaje taaan largo, las gotitas se merecen un descanso. ¡Abran los brazos, respiren profundamente y déjense caer hacia delante! *[ver ilustraciones 21 y 22]*



Ilustraciones 21 y 22:

Respiran abriendo y cerrando los brazos, manteniendo el círculo.

Para más información,

Consulte http://www.asociaciontaiso.com.ar/que_es_taiso.htm