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 taisoo que significa "mover el cuerpo". Millones de hombres y mujeres -niños, jóvenes y adultos- realizan a diario este ejercicio. El taisoo 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.

iBienvenidos 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.

iMuy bien! A partir de este momento, ustedes se van a transformar en gotitas de agua. ...iEstán listas!

iEso 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.

iBuen 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? iExacto!, 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'.

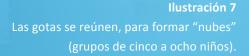
Segunda escena: Ahora estamos en el cielo

Después de un lacargo 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!





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.





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

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.

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

Illustración 19:

Hacer pasos largos sincronizados en la fila.

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. iFelicitémonos por haber logrado esta hazaña! iCójanse de las manosi [ver ilustración 20]



Ilustración 20

Se cogen de las manos, para felicitarse.

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