

# Las Hadas del Agua

y el ciclo del agua





Autores: Briony Vanden Bussche con colaboración de Fabienne Huygen, Mirabelle Vuylsteke, Isballe Desquesnes ([www.terra-ischstar.be](http://www.terra-ischstar.be)), Ward Seynaeve ([www.panimatie.webs.com](http://www.panimatie.webs.com)), Marijke Sluyter ([www.educare.nl](http://www.educare.nl)), Ina Vandenberghe y todos los coaches de hadas, ...  
Diseño de portada, ilustraciones e idea: Katrien De Keyzer ([www.dekleurenvandekeyzer.be](http://www.dekleurenvandekeyzer.be))  
Composición: Briony Vanden Bussche, Suraya Denissen y Yasmina Denissen  
Fotografía: Wim Patry ([www.ImagesByWim.be](http://www.ImagesByWim.be)) y Bob Peeters ([www.bobjectief.be/photo](http://www.bobjectief.be/photo))  
Partituras y arreglo de la música: Kris Denissen  
Vestuario del cuento de hadas: Michaella Peeters ([www.artsengreensbvba.be](http://www.artsengreensbvba.be)) y Brigitte De Block  
Traducción e interpretación al español: Ina Vandenberghe ([www.escueladehadas-colombia.com](http://www.escueladehadas-colombia.com)); Jhon Quijano

Copyright © 2012 Sterrencirkels & Briony Vanden Bussche

Información y comentarios:

[briony@sterrencirkels.be](mailto:briony@sterrencirkels.be), [inavandenberg@gmail.com](mailto:inavandenberg@gmail.com), [www.escueladehadas.com](http://www.escueladehadas.com)

Reservados todos los derechos

ISBN 9789081501040

D/2012/12.410/3

NUR 100 & 150

CIP Koninklijke Bibliotheek, Albert I, Bruselas, Bélgica

© Queda prohibida salvo excepción prevista por ley; cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra a través de imprenta, fotocopia, micropelícula, almacenaje electrónico y/o magnético CD, CD-ROM, DVD o cualquier otra forma sin contar con la autorización previa por escrito de los titulares de la propiedad intelectual.

## Contenido

|  |    |
|--|----|
| Formación niñ@-encantad@, la Escuela de Hadas, inteligencias múltiples | 4  |
| Las hadas y los cuatro elementos de la naturaleza .....                | 6  |
| El cuento de hadas .....   | 8  |
| El teatro de las hadas .....   | 20 |
| Teatro del agua con Peter Pan.....                                     | 22 |
| El ciclo del agua.....   | 24 |
| La huella ecológica del agua .....                                     | 26 |
| Canción 'Agua en mi vientre' y yoga-danza .....                        | 28 |
| La danza del agua .....  | 32 |
| El masaje del agua .....   | 34 |
| Los sentimientos.....  | 36 |
| El viaje del agua del ensueño .....                                    | 38 |
| Hacer té de las hadas o el kéfir.....                                  | 40 |
| Poción mágica y los cristales del agua.....                            | 42 |
| Feng Shui .....  | 44 |

La formación **niñ@-encantad@** es un conjunto de metodologías únicas para acompañar a los niños de forma suave a (re)encontrar su **autenticidad**. La idea es llevar a la expresión la sabiduría que cada niñ@ lleva dentro, de forma creativa.

El objetivo final es el estímulo para llegar al **emprendimiento creativo** en equilibrio con sí mismo (la autenticidad) y en equilibrio con su entorno (humano - sociedad - animal - naturaleza).



## Las inteligencias múltiples

Con la formación niñ@-encantad@ se logra estimular sus potenciales de forma sencilla y rápida para que desarrollen sus inteligencias múltiples.

Así se desarrollan dentro de cada tema (paquete de clase) las siguientes inteligencias:

- **Inteligencia músico-rítmica**
- **Inteligencia físico-cinética** (la danza, el yoga y la conciencia corporal, ...)
- **Inteligencia verbo-lingüística:** ¡Atención! Optamos conscientemente a que las niñas y los niños entren en contacto tanto con palabras conocidas como con palabras desconocidas. Eso estimula la creatividad y la capacidad de la escritura y la lectura en el futuro. Estas palabras "desconocidas" a menudo quedan almacenadas en el inconsciente y se reactivan en un momento posterior...
- **Inteligencia lógico-matemática** (ordenar, clasificar, relacionar, ...)
- **Inteligencia visual-espacial** (hacer manualidades, dar forma plástica, ...)
- **Inteligencia naturalista-ecológica** (el respeto para la naturaleza)
- **Inteligencia emocional** (en cada cuento están entrelazados varios elementos emocionales)
- **Inteligencia intuitiva** (reconocer su capacidad de decidir basada en la sabiduría innata)
- **Inteligencia interpersonal** (actividades grupales como cantar, bailar, expresar los sentimientos,...)
- **Inteligencia práctico-cocreativa** (crear juntos)
- **El multiculturalismo y la ciudadanía cosmopolita**

La integración de las distintas inteligencias en un solo paquete de clase, hace que la materia de estudios se torne 'viva' y estimule, de forma duradera, el entusiasmo de los niñ@s para aprender. Dentro de estos paquetes de clases los niñ@s también reciben el estímulo para ponerse manos a la obra de manera creativa con el material de estudio ofrecido, y así imprimir su sello personal en el paquete.

## La Escuela de las Hadas

desarrolla material educativo **multicolor** y métodos educativos niñ@-encantad@s.

La Escuela de las Hadas elabora, en conjunto con los niñ@s, **cuentos de hadas contemporáneos** en los cuales cada niño@ puede descubrir su autenticidad, dar un lugar a sus sentimientos y dar una dirección a sus sueños para que, en otra fase de la vida, lleguen a realizarlos.

Además, la Escuela de las Hadas ofrece formación en coach de Hadas para niñ@s.

[Más info: www.escueladehadas-colombia.com](http://www.escueladehadas-colombia.com)



## El lenguaje simbólico

de la Escuela de las Hadas

¿Qué es un **hada**?

Un hada es un símbolo del/la niñ@ mistic@ que vive dentro de cada persona. Este niñ@ es una fuente de creatividad, alegría y entusiasmo y también tiene una conexión con los sueños más profundos. En estos **sueños** todo es posible. Así que un hada puede tomar cualquier forma que él/ella desee. La realización de estos sueños de origen o sueños infantiles llena la vida verdaderamente. Hasta que no llegas a realizar estos sueños, siempre queda un sentimiento de carencia, de vacío en tu vida. Como si no supieras que vienes a hacer en este mundo.

¿Qué significa **hacer magia**?

¡Las hadas pueden hacer magia!

Hacer magia significa, en el lenguaje de las hadas, que puedes realizar tus sueños más profundos. Para hacer magia hay que controlar los cuatro poderes mágicos: ¡tierra, agua, aire y fuego!

**Hadas del aire** tan delicadas  
Ligeras como pueden ser las ideas  
Vuela más alto que tus fantasías  
Tus alas de hada ya están abiertas

**Hadas del agua** gota gotea  
Lleva mis tristezas con la marea  
Se derraman mis lagrimotas  
Camino en el sol con mis 'aguabotas'

**Fuego de hadas** poder solar  
Danza de las llamas chasca char  
Estamos de fiesta toda la noche  
Las hadas del fuego crepitan de goce

**Hadas de tierra** color cobrizo  
Pronuncian juntos el hechizo  
Enterramos el tesoro bien profundo  
Cristales brillantes cuando duerme el mundo

¿Qué hada eres tú?



Lya y su hermanito Ruel  
viven en una gota de agua.

Yo soy Lya, un hada  
del agua.

Yo soy Ruel, el **hermanito  
de agua** de Lya.

Mi vida es tan  
**aburridor.**



Me gusta la  
tranquilidad arriba  
en el **cielo.**



¿Cuándo llegará  
**El Gran Día?**

Lya es un hada del agua y vive en una gota de agua hermosa, arriba en el cielo. A Lya le encanta su vida.

Todas las mañana al despertar, los rayos del sol bailan en su casita de gota de agua y se forman hermosos colores arcoíris.

A Ruel su hermanito del agua, le parece todo un poquito aburrido. No para de hablar del 'Gran Día'.

Ruel aborda a todas las hadas del agua un poco mayores para preguntar y escuchar que podrá pasar en 'El Gran Día'.

A Lya no le gustan todas estas historias sobre 'El Gran Día'. Le parece que todo está bien tal como está.

Un día llegó el momento...



Lya, tiene **miedo**.

¡PUM!



Somos las hadas del **fuego**.



Yo soy el príncipe del **relámpago**.

¡Mira Lya, cuando **sue**ltas, todo fluye!

¡PUM!

Todas las gotas del agua retumban en el cielo.

Lya está muerta de miedo. Se agarra fuertemente a su casita de gota de agua.

Ruel se ríe, ¡estupéndo! Por fin llegó el Gran Día. ¡Mira! Ahí está el príncipe del relámpago.

El príncipe vestido de blanco plata viaja majestuosamente por los cielos. Su cabello es cargado eléctricamente y se iluminan de vez en cuando. Posee un bastón enorme y cuando lo levanta los rayos destallan por los cielos.

Ahora Lya está realmente desesperada. ¡Oh no, de pronto se daña mi casita de gota de agua! Se agarra aún más fuerte a su casita de gota de agua.

Alrededor del príncipe hay un montón de hadas del fuego cargadas eléctricamente. Tienen los pelos erguidos y se iluminan cuando el príncipe lanza sus rayos de tormenta.

A Ruel le encanta y patina y salta de gota en gota y de rayo en rayo. 'Ven hermana, no tengas miedo, cuando sue

Mientras tanto se formó una nube densa y oscura. Lya mira por todos lados hadas del agua y gotas de agua.

¡Ho, yo no sabía que teníamos una familia tan grande!

Ruel se ríe como pícaro. ¡Y hay muchos más!, ríe alegremente.





Se chapuzan en una gran masa de **agua**.



Lya ve una dama flotando sobre el agua: la dama del lago

Toma de la mano a su hermana y juntos se lanzan en una gota de agua. Se chapuzan en una gran masa de agua.

Lya está muy feliz porque su hermano Ruel la lleva, ella sola nunca se hubiera atrevido. Por todos lados ve haditas del agua retozando.

De pronto Lya se realiza que olvidó su casita de gota de agua. 'Tenemos que volver, he olvidado a mi casita de gota de agua!'

'Oh', se ríe Ruel, 'mi hermanita, esta casita ya no existe. Pero no te preocupes, tendrás unas casitas mucho mejores y más bonitas.

De repente Lya ve una dama flotando sobre el agua. '¿Quién eres tu?' susurra Lya. Observa la mujer con atención.

'Es la dama del lago', dice Ruel. 'Muchas veces he soñado con ella. ¡Qué hermosa es!' Ruel está completamente fascinado. 'Mira, ¡saluda!'

Todas las hadas del agua nadan en dirección de la dama del lago. La dama observa con amor a todas las hadas. Lya se siente segura y protegida. Con esta dama quería estar para siempre. De un momento a otro la dama se desvanece y de nuevo están totalmente solos.

'¡Oh no!', suspira Lya, 'justo ahora que acabo de encontrar a alguien con quien me sentía segura y luego desaparece!'

'Si', afirma Ruel. 'Pero hermanita, aun estamos juntos nosotros. Además, ¿cómo puedes conocer tu propio poder cuando siempre te quedas protegida debajo de las alas de la dama del agua?'



‘Si, tienes razón’, susurra Lya. ‘¿Y qué hacemos ahora?’

‘Jaja’, ríe Ruel, ‘¡vamos de aventura!’

Juntos nadan hasta la orilla y de repente ven que diferentes casitas de gota habían formado una nueva casita. ‘Casi un cristal de agua.’

Cuando Ruel y Lya se acercan, sienten como nada mas y mas ligeros hasta que flotan sobre el agua en forma de vapor. Cada vez más alto y más alto.

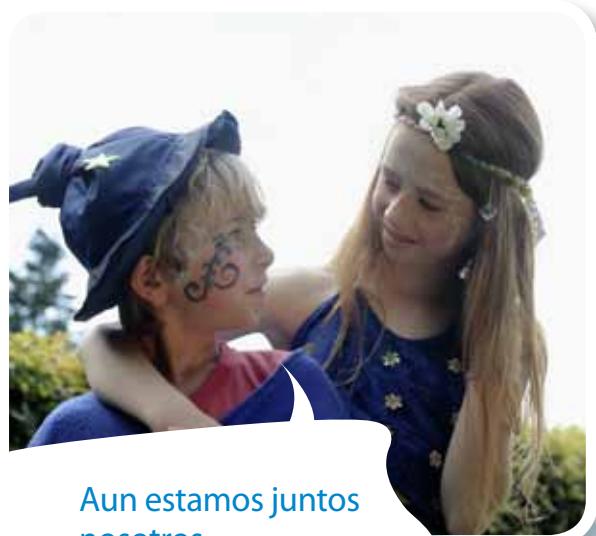
‘¡Yuju!’, dice Ruel, ‘¡otra vez!’

‘¿Qué quieres decir?’

Ruel tiene ojos en que brilla el regodeo: ‘Espera y verás.’



¡Evaporizamos!



Aun estamos juntos nosotros.



¡Vamos de aventura!



Un poco después se encuentran de nuevo en medio de una nube de lluvia. Y llegó el príncipe del relámpago de nuevo con sus hadas de trueno y del fuego. Lya se siente todavía un poco insegura, pero entre tanto le va gustando. Se sumergen juntos de nuevo en la profundidad de un aguacero.

Esta vez no terminan en el agua, si no en la copa de un árbol grueso. Ruel recoge una hojita que ya ha sido arrancada y toma asiento como en un barquito. Lya también sube al barquito y juntos se deslizan en la hojita de rama en rama, hacia abajo. Rodando se detienen.

De repente fluyen un montón de gotas sobre ellos, arrastrándolos profundamente en la tierra. A Lya y Ruel se les saltan los ojos.



Están arrastrados profundamente en la **tierra**.

¿Y qué pasa después en el cuento de las hadas?

Escucha o lee el cuento. Puedes dibujarlo, pegar estampas o recortar imágenes para hacer un collage...



¡OH! Yo no sabía que había tanta **vida**!

'Oh, yo no sabía que había tanta vida debajo de la tierra.'

Los dos hermanos ven a unos minúsculos insectos cavando y hacer su camino. Un poco después sienten algo que los arrastra como succionándolos fuertemente. Lya lucha furiosa para no estar succionada, pero es en vano. La succión se hace cada vez más y más fuerte.

'¡Suéltate, Lya!' grita Ruel, '¡suéltate! ¿Te acuerdas? Cuando sueltas lo viejo, recibes algo nuevo en su lugar.'

'La raíz del árbol te succiona. Toma el líquido de la tierra.'

Lya se deja llevar y observa que una cantidad de formas especia-

les están succionadas también por la raíz.' ¿Qué son?' pregunta.

'Son minerales. Minerales sirven para alimentar al árbol. El árbol los necesita para crecer.

¡Pruébalos!'

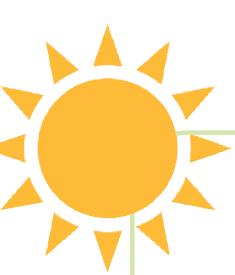
Y sí, siente cómo todo su cuerpo chispea y se fortalece.

'Nu kan ik echt alles aan!' roept ze uit.

Cada vez más y más arriba se mueven por las venas del árbol hasta llegar a las hojas.

'Ahora esperemos un momento...' dice Ruel abrazando a su hermana, 'hasta el amanecer, y ¡luego podemos vaporizar de nuevo para seguir deslizándonos!'

Lya pone una mirada sospechosa por un momento, pero ¡en el fondo siente un poco de curiosidad por la próxima deslizada!



¿Y qué pasa ahora?

Puedes dibujar, pegar estampas, hacer un colage...  
También puedes escribir tus propios textos. Si tú todavía no lo puedes hacer,  
seguramente hay alguien cerca de ti que quiere escribir tus palabras.



Crea tu propio **teatro de las hadas**.

¿Qué papel te gustaría jugar en el cuento?

Puedes escoger entre:

- Lya, el hada del agua
- Ruel, el hermano de agua
- La gota del agua
- El príncipe de la tormenta
- Las hadas del fuego
- La nube de tormenta
- El árbol
- Minerales
- La dama del lago, ...



20

Crea tu propio **traje**.

¿Qué necesitas?

- Papel de colores
- Tijeras
- Cinta

Puedes hacer una diadema, una corona, un cinturón, una faldita,...

¿Qué pasa en el teatro de las hadas?



21



## El teatro del agua con Peter Pan

Con el elemento agua es importante el flujo del juego (jugar en conjunto), el soltar y la concentración, los movimientos suaves y fluidos. Los sentimientos toman un lugar también.

### Movimientos fluidos

Somos hadas del agua. Parece como si el agua fluyera suavemente por el **dedo** para salir de él. El agua fluye muy suavemente y también un poco más fuerte después de un tiempo. Luego también empieza a correr agua por otros dedos. Nos movemos juntos hasta llenar el espacio con agua. A veces el agua corre por las rodillas, el mentón, los codos, el vientre, ... Ahora nos **mojamos** completamente el uno al otro.

Cuando todo el piso esté lleno con el agua imaginaria, formamos un círculo. Sentimos con los dedos del pie el agua. ¿Sentimos si está fría, o está caliente? Bajamos en el agua como si bajáramos por una escalera en una piscina.

### Realizar los movimientos con precisión, observarlos y magnificarlos

En el agua hay un **reflejo**. Para calentarnos jugamos de parejas. Un hada se mueve por el espacio, la otra hada se hace reflejo imitando los movimientos. Nos movemos muy **lentamente**, en cámara lenta... El agua que nos rodea nos impide movernos rápidamente.

Formamos un **gusanito**. El hada de la cabeza es el líder. El o ella camina libremente por el espacio. Los otros niños siguen y se mueven de la misma forma que el hada líder: rápido, despacio, colándose, dando brincos, ...



La hilera es como un río que fluye. Todas las gotas del río juntas comparten el mismo camino.

Ahora se hace más difícil. Un hada interpreta algo: coger una silla y sentarse, tomar un vaso de agua, abrazar un árbol, oler una flor, estirarse y bostezar, ...

Alguien interpreta la misma acción pero con diferente característica. **Una corriente tranquila**: alguien interpreta esta situación mucho más lento (exageradamente). **Una corriente torrenciosa**: alguien interpreta la situación muy rápido (torpe).

### Expresiones faciales

Formamos un círculo. Hacemos la **cara** Formamos un círculo. Hacemos la cara líquida. Deja mover todos los músculos: mueve el mentón hacia los lados, frunce las cejas, da picos, infla y desinfla los cachetes, ...

Las **emociones** fluyen a través de las expresiones. ¿Qué reconoces?

Tapamos la cara con nuestras manos. Cuando quitamos las manos, irradiamos un cierto sentimiento. Después tapamos de nuevo la cara y mostramos otra cara.

Cuando hemos pasado por todas las emociones básicas, llega el momento para (re)descubrir expresiones faciales menos frecuentes: ser curioso, estar enamorado, estar sorprendido, ...



El agua siempre está de viaje, como Lya y Ruel, las hadas del agua. Este viaje también llamamos:

## El ciclo del agua.

De investigación: busca en el internet 'el ciclo del agua'. Puedes escribirlo en google (<http://www.google.com>) o en otro buscador.

Haz un dibujo del ciclo del agua.

PASO 1: .....

PASO 2: .....

PASO 3: .....

PASO 4: .....

¿Ahora quieres dibujar el ciclo del agua otra vez tu solo?

.....

## Las palabras difíciles

¿También puedes anotar estas palabras difíciles en tu historia del agua?

- precipitación
- infiltración
- evaporación
- condensación

En el internet encuentras mucha información sobre estos términos.

## El baile de agua

Haz un dibujo de lluvia suave y recia, tormenta, relámpagos, huracán, evaporización, agua, ...

Una persona siempre levanta un dibujo y realizamos el baile de agua inspirado por este dibujo.

# Huella del agua

De investigación: Busca en el internet 'alteración del ciclo del agua.

Puedes escribirlo en google (<http://www.google.com>) o en otro buscador.

¿En qué países el ciclo del agua es alterado?

.....  
.....

¿Qué puede pasar cuando el ciclo del agua es alterado?

.....  
.....

¿En qué países existe escasez del agua?

.....  
.....

¿Qué significa la huella de agua?

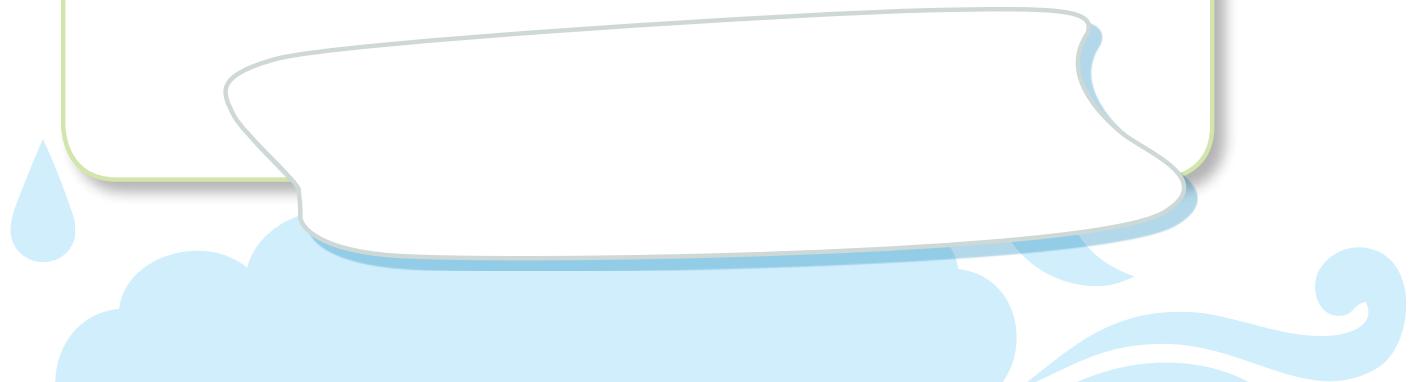
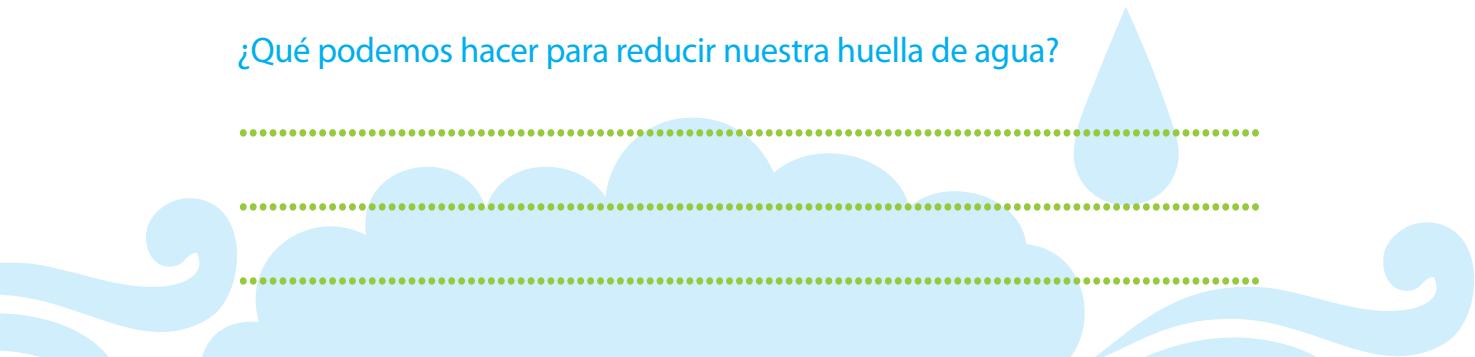
.....  
.....

¿Qué podemos hacer para reducir nuestra huella de agua?

.....  
.....

.....

Haz un dibujo de una alteración del ciclo del agua.



# Agua en mi vientre

canción n° 8 en el CD 'El Hada de las flores y la Mariposa'

Agua fluye en mi ser.



Suave, fluido,



A- gua flu- ye en mi ser, Suave, fluido me hace crecer.



Va girando el agua en mi, Voltea voltereta, soy feliz.



Mi cuerpo de agua se extiende más, al mundo sólido dejo atrás.

me hace crecer.



Va girando el agua en mi.



Voltea voltereta, ¡soy feliz!



Mi cuerpo de agua se extiende más.



Las lagrimas fluyen, una marea, gota gota gota gotea

Al mundo sólido dejo atrás.



Las lagrimas fluyen una marea, go- ta, go- ta, gota gotea.



A- gua flu- ye en mi ser, Suave, fluido me hace crecer.



Buceo profundo en mi mar.



El mar en mi que quiere cantar.



Va girando el agua en mi, Voltea voltereta, soy feliz.



Buceo profundo e en mi mar, el mar en mi que quiere cantar.



Suave me me- ce el fluvial, en mi vientre pica el coral. Yo



fluyo en ti, tu fluyes en mi, brillamos, ju- ga- mos, tu y yo.

# DANZA DE YOGA



Suave me **mece** el fluvial.



En mi vientre pica el coral.



Yo **fluyo** en ti, tu fluyes en mi. Brillamos, jugamos tu y yo.





## El baile del agua.

Escoge una linda canción del agua. Puedes escoger la canción n° 6 del CD 'el Hada de las flores y la Mariposa' u otra musiquita (por ejemplo música oriental o andina) con la cual puedes bailar fluidamente.

Coloca los pies paralelos, más o menos como la anchura de tu cadera. Dobla las rodillas y de forma que puedas mover las caderas libremente. Inclina la pelvis hacia adelante. Puedes practicarlo empujando

las nalgas hacia atrás y luego inclinado de nuevo hacia adelante. También te puedes imaginar que hay una campanita colgada entre las piernas y tienes que dejarla campanillar libremente. De este forma las cadereas son libres y se relajan.

Imagínate que tus pies están enraizados muy profundamente en la tierra. Tu cuerpo es una **planta acuática** que mece suavemente en el agua. Colocamos las manos en el vientre por un momento y nos imaginamos que hay agua corriendo en el vientre de un lado hacia el otro. Queremos mecer suavemente este agua que está en nuestro vientre. Colocamos las manos en las caderas y **mecemos** las caderas de la derecha hacia la izquierda. Y luego de adelante hacia atrás.

Cuando tiras una piedrita en el agua, forma un montón de circulitos. Estos círculos formamos ahora con nuestras caderas, como si estuviéramos escribiendo una gran 'O' en el pizo. **También puedes escribir tu propio nombre con las caderas.** Inténtalo.

Después hacemos círculos con nuestros hombros, nuestros pies, nuestras rodillas, nuestro torso, ...

Las plantas acuáticas se mueven muy **lentamente** en el agua. Ahora bailemos muy lento con nuestros brazos en el aire como si fueran **serpientes**. Finalmente nos lanzamos muy profundo en el océano como un **delfín**...



## Baila el baile de los espejos

Cuando nos miramos en el agua nos podemos ver a nosotros mismos. Bailamos en parejas. Tomamos el mando cada uno a su vez. Bailamos muy lento y fluido. Como si nos moviéramos de verdad en el agua. Primero bailamos como **plantas acuáticas**, después nos transformamos en una **concha** y luego en una **ninfea**. La vida debajo del agua es un mundo retardado. También los sonidos son

diferentes. Cómo sonarían los sonidos debajo del agua? Inhala y exhala un momento bien profundo y retaaaarrda....

## La música del agua

¿Qué es la música del agua? La música del agua es música con la cuál te puedes mover fluidamente. Toda la música que te invita a mecer, a correr, a la suavidad,... está bien. Sé creativo. A menudo puedes utilizar la música para diferentes estilos (lee 'elementos de la naturaleza'). Dependiente de la historia que





Lya es un hada del agua y vive en una **gota de agua**. Dibujamos con las palmas de las manos una gota en la espalda.

Se siente **segura** en su gota de agua. Dibujamos círculos en la espalda...

De repente se reúnen muchas gotas de agua arriba en el **aire**. Caminas con las manos a pasitos cortos a través de la columna vertebral hasta la cabeza.

El príncipe del **relámpago** aparece y lanza rayos. Amasamos la cabeza firmemente con los dedos.

Aparecen las **hadas del fuego** y son un poco locos. Masajeamos las orejas.

Ruel lleva a Lya y juntos **patinan** en una gota de agua hacia abajo. Con las manos rozas a través de la columna vertebral hacia abajo.

Empieza a **llover** más duro y más duro. Puntea con el lado de las palmas de las manos en la espalda.

Y llegan más rayos. Dibuja los rayos en la espalda.



Hay **tormenta**. Sopla en el cuello.

Lya y Ruel se **chapuzean** en un lago y nadan como pecesitos en el agua. Ahora movemos con las palmas de las manos en forma de ocho (lemniscatos). Parece que estuvieran nadando en la espalda.

**Evaporizan**. Movemos siempre más suave con nuestras manos en forma de ocho sobre la espalda hasta que ya no tocamos más.

¿Y qué pasa ahora? Tú mismo lo puedes inventar. Para terminar siempre rozas todo el cuerpo de arriba hacia abajo y luego sacudes un momento las manos. Después se dan un abrazo grande.



## El masaje del agua

Música relajante en el fondo es delicioso durante un masaje de hadas.



## Los sentimientos

36

Las hadas del agua son maestros de los sentimientos. Expresar los sentimientos les hace **felices**. Ayuda para que sigues corriendo y que el ciclo del agua en tu interior fluye bien.

### Conversaciones diarias en círculo

realiza maravillas. La persona con el bastón de la palabra puede hablar. Todos pueden sostener el bastón durante un momento.

### Preguntas del agua

¿Cómo te sientes hoy?

.....  
¿Tú también has tenido que mudar alguna vez como Lya el hada del agua?  
.....

¿Qué necesitas?

Un bastón (mágico) de la palabra

Escoje un bastón y adórnalo con plumitas, cintas, ... Por supuesto lo puedes pintar también.

Cada semana otro bastón mágico se transforma en el bastón de la palabra y está en un lugar especial.

¿A quién te pareces más: a Lya, que tiene miedo cuando llegan cambios en su vida, o a Ruel, quién quiere el cambio y lo busca?

.....  
¿Pasó algo grave justo antes que tenías que cambiar (trueno y relámpago)?  
.....



### Algunas reglas del agua

para sentirte seguro

1. No tienes que contar nada. Pero si puedes.

2. Si no te atreves a contarle en el grupo, también puedes susurrarlo en la oreja de alguien o interpretarlo con muñequitas de los sentimientos.

3. El acompañante del grupo siempre se queda neutro, no diferencia entre bueno o malo. El acompañante sí puede siempre apuntar al yoga de los abrazos.

### Yoga de los abrazos

Cuando queremos hacer feliz a alguien que está triste o se siente solo, siempre podemos hacer el yoga de los abrazos. Todo el que quiera pueda abrazar al hada triste hasta que brille totalmente de nuevo.

Cuando todos somos felices, seguramente hacemos el yoga de los abrazos también. Todos podemos dar abrazos a todos. Después del yoga de los abrazos brillas como una

### Expresar los sentimientos

Es muy importante expresar tus sentimientos. Cuando no expresamos nuestros sentimientos, creamos alejamiento.

Cuando los expresamos, creamos conexión en el grupo.

37



## El viaje del agua de ensueño

Siente fluir el agua en ti.

Escoje música suave en el fondo con sonidos de delfines y de agua. Escoje un lugar acogedor para acostarse. Emprendemos juntos un viaje mágico hacia un lugar mágico.

Cierra los ojos. Inhala y exhala. Siente como tu barriga se balancea al ritmo de tu respiración.

Tu barriga parece ser un lago o el **océano** que va suavemente de arriba a abajo. Estás acostado o acostada en el agua y sientes como las olas te mecen deliciosamente. Pareces una verdadera **sirena o sireno**. Arriba de ti brilla un sol hermoso y los rayos del sol te calientan el cuerpo. De vez en cuando te pasa un pecesito nadando que mordisque suavemente los dedos de tus pies.

De repente escuchas unos sonidos agudos. Un **delfín** aparece y te mira profundamente a los ojos. El delfín te invita para hacer un viaje y tu subes a su espalda. El delfín te lleva a las profundidades del océano oscuro. Por todos lados ves lucecitas iluminando. Son peces y plantas acuáticas en colores hermosos luminosos.

De repente escuchas un ruido clamoroso. Afloras y ves una **cascada** muy grande. Los rayos del sol danzan entre las gotas del agua e iluminan todas las gotitas de agua con colores hermosos **arcoíris**. El delfín te cuenta que es una cascada arcoíris muy especial. Cuando te paras en la cascada, desaparecen todas tus tristezas y dolores como la sal en el agua.

Estás parado en medio de la cascada y sientes como todas las **nubecitas oscuras** a tu alrededor corren hacia tus pies y luego **profundamente en la tierra**. Estas nubecitas oscuras pueden ser preocupaciones, tristeza o rabia. La tierra es como una Madre Grande que te cuenta que no necesitas estas nubecitas oscuras. Tu cuerpo ahora siente ligero como una plumita.

El delfín te lleva de nuevo al lugar dónde estás acostado/a. Siente bien tu espalda, tus piernas, tus pies. Mueve las manos y los pies un momento. Luego inhalas y exhalas muy profundo y abres los ojos.

## Baño de arcoíris

¡Este ejercicio lo puedes hacer también cuando tomas una ducha!



## Sonidos mágicos del agua

Todas las hadas del agua están acostadas encima de una cobija caliente o un colchón suave y cierran los ojos. Siente como la barriga va arriba abajo juntos con tu respiración. Un músico tiene un montón de instrumentos del agua divertidos que toca encima de las haditas, como: la calimba, el palo de la lluvia, el tambor del océano, ...

Después del viaje del agua de ensueño todos los niños se sienten en un círculo. Cada niño puede a su vez contar lo que él o ella ha experimentado durante su viaje de ensueño.



## El vino de las hadas

40

- El agua es muy importante para nuestro cuerpo.
  - El agua ayuda para eliminar los residuos en nuestro cuerpo. Sin agua morimos.
- Con el agua se puede hacer muchas cosas divertidas, como preparar el vino de las hadas o el kéfir del agua.

## El kéfir del agua

El kéfir del agua es muy saludable y muy sencillo para preparar. Solamente se necesitan granos de kéfir, algo de frutas y azúcar o miel.

Unes todo en una jarra y llenes la jarra con agua. Luego espera dos días y ¡obtienes el verdadero vino de las hadas!



De investigación: Busca en el internet 'kéfir de agua'. Puedes escribirlo en google (<http://www.google.com>) o en otro buscador.

¿Con qué dolencias el kéfir te puede ser de ayuda?

.....

.....

.....

.....

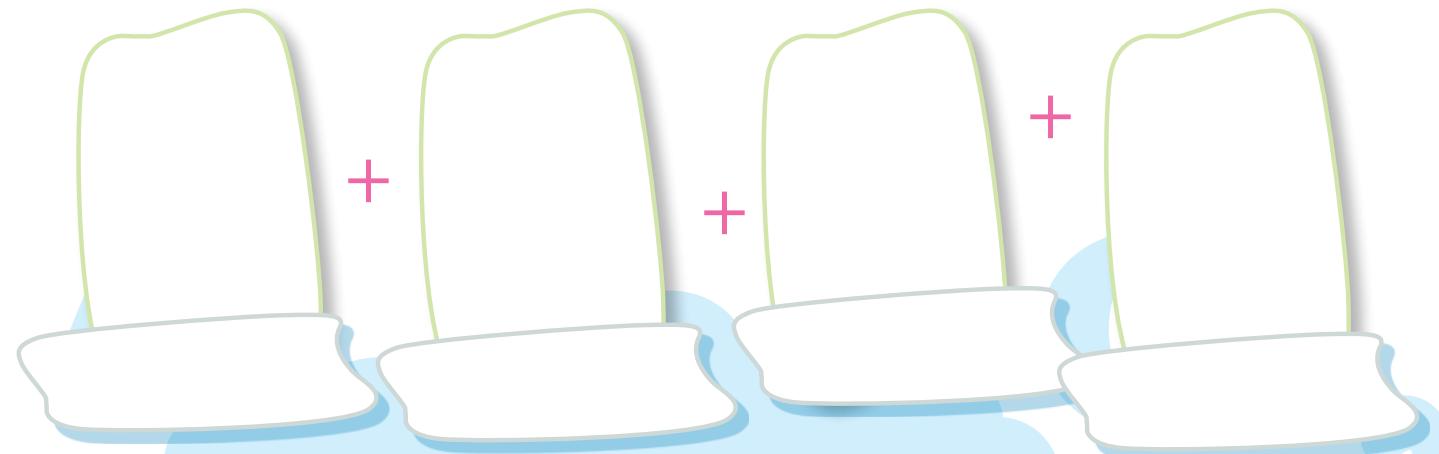
¿En qué países se consume (o se consumía) el kéfir del agua?

.....

.....

¿Cómo preparas el kéfir del agua? También anota las cantidades debajo de tu dibujo.

.....



41



## La poción mágica

**La poción mágica** es una bebida con poderes mágicos. ¿Cómo introduces tu poder mágico en el agua?

Con manos mágicos por supuesto.

1. Nos frotamos bien las manos para calentarlas.
2. Luego recortas unos papelitos y dibujas tus deseos mágicos o sueños en los papelitos. Atención: por supuesto solamente dibujas deseos divertidos en los papelitos.
3. Pegas estos papelitos en una botella.
4. Inventa un hechizo divertido, canta una canción mágica y haz una danza mágica alrededor de la botella. (En los CDs de las hadas encuentras varias canciones mágicas divertidas).
5. Listo, tu poción mágica está... y ahora... ¡tomarlo deliciosamente! ¿Sientes el poder mágico?

## Sobre cristales del agua y el poder mágico

El agua puede grabar muy fácilmente el poder mágico y el agua conduce muy fácilmente.

¿Qué pasa cuando entras una conexión eléctrica en contacto con el agua?

.....  
.....

El agua no solamente conduce la electricidad, pero también los sentimientos y los pensamientos.

¿Qué pasa cuando estás muy triste o preocupado/a y te tomas una ducha?

.....  
¿Qué porcentaje de agua contiene nuestro cuerpo?

.....

Entonces te puedes imaginar la importancia de dirigirte a ti mismo de forma suave y positiva.

De investigación: Busca en el internet 'cristales de agua Masaru Emoto'. Puedes escribirlo en google (<http://www.google.com>) o en otro buscador.

¿Qué cuenta Emoto?

.....  
.....  
.....

# Feng Shui

En el China existen unas enseñanzas muy especiales que describen el flujo de energía (=Chi) de tu casa o de tu clase. Feng Shui significa literalmente el viento (=Feng) y el agua (=Shui).

Como es adentro, es afuera. Te gustaría ser feliz y fluir en la vida, los espacios en los cuales vives también tienen que fluir.

Según las enseñanzas del Feng Shui existe un buen Chi y un mal Chi (Sha Chi). Un buen Chi tiene una corriente ondulante, como un río natural. Un mal Chi es recto como una flecha saliendo del arco y puede pinchar algo o alguien.

Un buen Chi en la clase o en tu casa o jardín ayuda a que puedes fluir mejor, entonces que eres más sano/a, que puedes estudiar mejor y que eres más feliz.

Haz un dibujo...

Buen Chi

Sha Chi

Agradecimientos a Isabelle Desquesnes,  
[www.terra-ischstar.be](http://www.terra-ischstar.be)

# Feng Shui

en la clase o en tu habitación.

Dibuja un cuadrado con 9 casillas. Es el mapa de tu habitación o tu clase. La puerta (de entrada) o la puerta principal siempre se encuentra a las alturas del Chi Kou. Chi Kou significa la boca del Chi. Un colgante de viento hace milagros encima o al lado de la puerta.

Cada casilla representa un elemento. En China conocen cinco elementos de la naturaleza:

- la madera
- el fuego
- la tierra
- el metal
- el agua



Chi Kou

## Feng Shui plan en etapas

Observa el plan Feng Shui aquí al lado.

**1.** Haz un gran **colaje** Feng Shui con estampas y dibujos bonitos. En cada cuadrillo pegas las estampas que pertenecen al elemento. Ahora estás preparado para empezar con el trabajo real.

**2.** Haz un plano de tu cuarto o de tu clase. Luego puedes **decorar** cada elemento del espacio con:

- estampas, dibujos y pinturas
- objetos, artesanías
- formas
- colores
- telas
- ...

**3.** Ahora estás preparado/a para aplicar la **Magia Feng Shui**.

¿Qué quisieras cambiar en tu vida?

¿En qué cuadrillo del Feng Shui te reconoces?

**Activa durante 9 días el Chi en el cuadro.**

Eso haces añadiendo o renovando algo a este lugar cada día.

Como es adentro, es afuera: si te sientes bien, ves al mundo de color rosado. Como es adentro, es afuera: si ordenas bien tu habitación o tu clase o la instala bonita, te sientes fresco/a y claro/a.

### Un par de reglas importantes del Feng Shui

**1.** Siempre ordena bien tu casa, tu habitación o tu clase. Eso genera un buen Chi.

**2.** Si algo gotea o se dañó, repáralo lo más pronto posible, porque si no pierdes Chi importante.

**3.** Coloca en el baño siempre un para de piedras sólidas (=tierra) y en el lavabo un par de conchas (=tierra). La tierra da firmeza al agua. Según el Feng Shui sale muy a menudo Chi importante a través del agua.

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Madera</b></p> <p>Abundancia, riqueza, dinero, sentimiento de felicidad, madera, verde, cosas redondas, objetos de suerte</p>  | <p><b>Fuego</b></p> <p>Bienestar, aplomo, reconocimiento, velas, pirámide, cueros, cuero, luz del sol, animales salvajes</p>   | <p><b>Tierra</b></p> <p>Relaciones, amor, matrimonio, objetos en dos, piedras, amarillo, rosas, elementos de amor</p>  |
| <p><b>Madera</b></p> <p>Salud, respeto, familia, fotos de poder, plantas verdes, objetos alargados</p>                               | <p><b>Tierra</b></p> <p>Salud, tai chi, tú como el centro, simetría, montañas, fuerza, desierto, cerámica</p>                  | <p><b>Metal</b></p> <p>Niños, arte, creatividad, círculos, óvalos, blanco, gris, cristales, piedras</p>                |
| <p><b>Tierra</b></p> <p>Estudio, apertura, intuición, sabiduría, marrón, amarillo, naranja, libros, filosofía</p>                  | <p><b>Agua</b></p> <p>Camino vital, trabajo, tao, carrera, agua, espejos, vidrio, espirales, fuentes, formas ondulantes</p>  | <p><b>Metal</b></p> <p>Ayuda inesperada, viajar, compasión, fotos de países lejanos, cristales, piedras</p>          |

Chi Kou



[www.escualadehadas-colombia.com](http://www.escualadehadas-colombia.com)