

¡Relájate!

1 Completa.

aprendemos imaginación mente
 cuerpo atención concentración
 estado memoria reposo aumentan

La relajación es un *estado* en el que nuestro *cuerpo* y *mente* se encuentran en *reposo*. Si estamos relajados, *aumentan* nuestras capacidades de *atención*, *concentración* y *memoria*. Además, es más fácil dar rienda suelta a la *imaginación* y creatividad. Por eso, relajados *aprendemos* mejor.

2 Ordena.

- 3 Expúlsalo lentamente, sintiendo el estómago contraerse.
- 1 Inspira el aire lentamente por la nariz.
- 2 Siente cómo el aire pasa por tus pulmones y baja hasta el abdomen.



3 Completa siguiendo las indicaciones.

- Rodea las figuras con puntillo y las ligaduras.
- Indica el tempo de la pieza. *Res. libre*
- Incluye tres matices de intensidad. *Res. libre*
- Escribe un *crescendo* y un *diminuendo* donde sea posible hacer cambios graduales de intensidad. *R. libre*

