

Esta semana vamos a repasar los matices de intensidad que vimos la semana pasada ***p, mp, mf, el crescendo, y el diminuendo.***

También vamos a ver lo importante que es la relajación en la música, y en las artes en general.

Vamos a aprender a relajarnos mientras escuchamos un fragmento de la obra “**Claro de luna**”, escrita por el compositor francés Claude Debussy.

**La relajación es un estado en el que el cuerpo y la mente están en reposo. Cuando estamos relajados, aumentan nuestra atención, concentración y memoria. Además, es más fácil dar rienda suelta a la imaginación y la creatividad. Por eso, relajados aprendemos mejor.**

La relajación se trabaja por partes. Tenéis que ir leyendo el texto a la vez que oís la música y haciendo lo que se indica en cada caso.

En el primer enlace tenéis la música de Debussy.

<https://youtu.be/ja7v4JTslVw>

Con este mismo título Claro de Luna hay una sonata para piano, de Beethoven que, cuando la escuchéis, os sonará mucho, pues ha sido utilizada en muchos juguetes musicales y cajas de música. Os la dejo en este enlace.

<https://youtu.be/TVDREzBijRI>

Comenzamos la relajación:

- **Control de la respiración:** *Tranquilamente, en silencio, tumbaos en el suelo. Las piernas están ligeramente separadas y los pies caen hacia los lados. Los brazos también están un poco separados del cuerpo y las palmas de las manos miran hacia arriba. Cerrad los ojos y comenzad a inspirar lentamente por la nariz. Muy lentamente... No subáis los hombros. Inspirad muy despacio. Retened el aire... Un, dos, tres segundos. Y espirad por la boca, lo más despacio posible. Imaginad que sois un globo, que se hincha y se deshinch. Volved a inspirar muy lentamente... Notad cómo se hinchan el abdomen y el pecho. Retened el aire de nuevo. Un, dos, tres. Y espirad lentamente por la boca.*

- **Tensión y relajación de ojos, nariz, manos y hombros:**

1. **Cerrar y abrir los ojos.** *Cerrad fuertemente los ojos. Los músculos de la cara también se contraen. Mantenedlos cerrados en tensión... y soltad. La cara está mucho más relajada así.*

2. **Espantar una mariposa con la nariz.** *De pronto, notáis cómo una mariposa juguetona se os ha posado en la nariz. No podéis mover los brazos y os está haciendo*

*cosquillas... Tratad de quitárosla moviendo solo la nariz. Todos los músculos de la nariz y de la boca también se tensan. Por fin, la mariposa echa a volar. Se ha ido y vuestra cara está relajada. Os sentís bien con la cara relajada.*

**3. [Exprimir un limón.](#)** *Imaginad que estáis exprimiendo un limón con las manos. Queréis sacarle todo el jugo. Apretáis muy fuerte. Notáis cómo los brazos se tensan... Mantened los puños apretados fuertemente y soltad. Notad las manos y los brazos muy relajados.*

**4. [Imitar a una tortuga.](#)** *Imaginad ahora que sois una tortuga. Estáis en la orilla de un río. Podéis escuchar el fluir del agua... Todo parece tranquilo, pero de pronto veis cómo un cocodrilo se acerca. Asustados, decidís meteros en vuestro caparazón. Para ello, subís los hombros todo lo que podéis hasta hacer desaparecer vuestra cabeza, lenta y sigilosamente... Un, dos, tres. Después, escucháis al cocodrilo alejarse. Ha pasado el peligro. Poco a poco asomáis la cabeza. Ahora sí, los hombros y el cuello están relajados, muy relajados.*

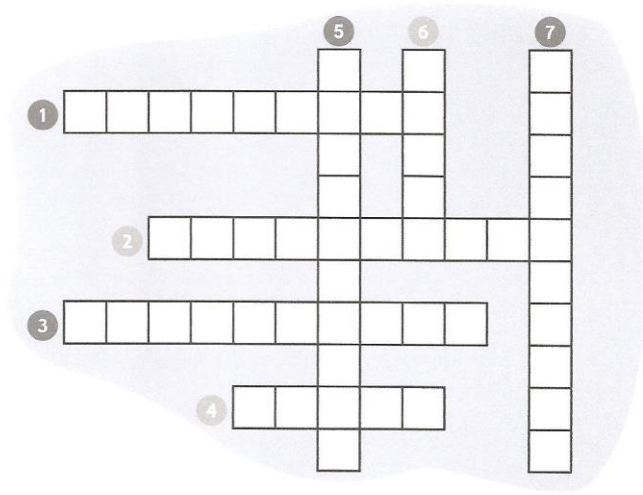
A continuación hacéis la ficha, ánimo que es muy sencilla.

# Ficha de refuerzo

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## 1 Resuelve el crucigrama.

- ➔ 1 Indica que la intensidad aumenta poco a poco.
- 2 Indica que la intensidad disminuye poco a poco.
- 3 Matiz que significa medio suave.
- 4 Matiz que significa suave.
- 5 Calidad del sonido que distingue sonidos fuertes y suaves.
- 6 Matiz que significa fuerte.
- 7 Matiz que significa medio fuerte.



## 2 Escribe tres capacidades que mejoren con la relajación.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

