


















## « APRENDIENDO CON EMOCIÓN(ES) »



### RELAJACION Y CONSCIENCIA DEL CUERPO Y DE LA RESPIRACION VISUALIZACION

(SENTARSE, tú) \_\_\_\_\_ en una posición cómoda sin cruzar las  
 \_\_\_\_\_ ni los  \_\_\_\_\_. (PONER\*, tú) \_\_\_\_\_ las   
 \_\_\_\_\_ encima de las  \_\_\_\_\_ y los  \_\_\_\_\_ en el suelo.



(CERRAR, tú) \_\_\_\_\_ los  \_\_\_\_\_.  
 (SENTIR, tú) \_\_\_\_\_ la respiración : la inspiración y la expiración.

(CENTRARSE, tú) \_\_\_\_\_ en la  \_\_\_\_\_ y en la   
 \_\_\_\_\_. Imagina la forma de tu  \_\_\_\_\_, la  \_\_\_\_\_ que  
 comienza a relajarse hacia los  \_\_\_\_\_ y luego hacia los


 \_\_\_\_\_ (RELAJAR, tú) \_\_\_\_\_ ahora las  \_\_\_\_\_,  
 la  \_\_\_\_\_ : (HACER\*, tú) \_\_\_\_\_ que la   
 \_\_\_\_\_ se sienta libre en la  \_\_\_\_\_.


(SENTIR, tú) \_\_\_\_\_ como todo el  \_\_\_\_\_ se relaja hasta  
 la raíz del  \_\_\_\_\_. (DEJARSE, tú) \_\_\_\_\_ llevar por esta  
 sensación de bienestar y toma conciencia de cada parte del cuerpo  
 que se relaja. (CONCENTRAR, tú) \_\_\_\_\_ ahora tu atención



RELAJATE PARA APRENDER EN CLASE DE ELE

en la  \_\_\_\_\_, relájala y baja hacia los  \_\_\_\_\_.



Desliza tu atención hacia los  \_\_\_\_\_, los  \_\_\_\_\_, los antebrazos, las  \_\_\_\_\_ y las  \_\_\_\_\_. (RELAJAR,

tú) \_\_\_\_\_ la parte superior de la  \_\_\_\_\_, las

vertebras dorsales, todos los  \_\_\_\_\_ que las rodean.

Distiende la caja torácica, el  \_\_\_\_\_ y los  \_\_\_\_\_.

(BAJAR, tú) \_\_\_\_\_ hasta los  \_\_\_\_\_. Relaja todo

el sistema digestivo, el  \_\_\_\_\_ y el  \_\_\_\_\_.

Toma conciencia ahora de las  \_\_\_\_\_, las  \_\_\_\_\_,

los  \_\_\_\_\_, los  \_\_\_\_\_, los  \_\_\_\_\_ de los pies.


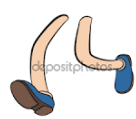







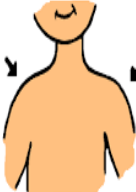






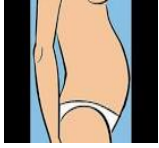


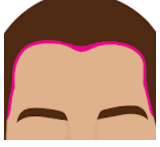












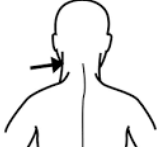



Siente ahora todo el cuerpo distendido y disfruta de este momento de tranquilidad y plenitud.

(VISUALIZARSE, tú) \_\_\_\_\_ ahora hablando español delante de la clase, de manera tranquila y fluida. (SONREIR, tú) \_\_\_\_\_

(RELAJARSE, tú) \_\_\_\_\_ (LLENARSE, tú) de esta sensación agradable: te sientes bien hablando, las palabras salen solas y te gusta verte así, te sientes estupendamente.

Los compañeros te sonríen al oírte hablar y la profesora te felicita.

## VOCABULARIO DE LAS PARTES DEL CUERPO

 <b>los pies</b>	 <b>las piernas</b>	 <b>las rodillas</b>	 <b>los tobillos</b>	 <b>los dedos de los pies</b>	 <b>las manos</b>
 <b>los brazos</b>	 <b>los codos</b>	 <b>las muñecas</b>	 <b>los hombros</b>	 <b>la espalda</b>	 <b>los músculos</b>
 <b>el corazón</b>	 <b>los pulmones</b>	 <b>los riñones</b>	 <b>el estómago</b>	 <b>el vientre</b>	 <b>la cabeza</b>
 <b>la cara</b>	 <b>la frente</b>	 <b>los tímpanos</b>	 <b>los ojos</b>	 <b>las cejas</b>	 <b>la mandíbula</b>
 <b>la boca</b>	 <b>la lengua</b>	 <b>las mejillas</b>	 <b>el pelo</b>	 <b>las orejas</b>	 <b>la nariz</b>
 <b>el pecho</b>	 <b>el cráneo</b>	 <b>la nuca</b>	 <b>las muelas</b>	 <b>las nalgas</b>	 <b>el cuerpo</b>