

— Hai visto come si fa a respirare con le diverse parti dei polmoni?

— E se voglio respirare con tutte?

— Allora immagina di essere un albero, un albero che cresce.

— I miei piedi sono le radici, il mio corpo è il tronco...

— Ogni volta che respiri, sollevi le braccia di lato, aprendo bene il petto...

Con tre respiri, avrai disegnato un cerchio, o meglio, una chioma molto frondosa!

— Piena di foglie e di mele rosse!

— Poi, con una sola espirazione, riporti giù le braccia e ti rilassi.





- Mi è piaciuto un sacco essere un albero. E ora... Posso essere un animale?
- Mmh, vediamo... un gufo?
- Sì! Lo sai che i gufi non riescono a muovere gli occhi?
- Ecco perché girano la testa. Puoi farlo anche tu! Inspiri mentre guardi da un lato e dall'altro, ed espiri quando riporti la testa in centro.



- Puoi anche provare a imitare un gatto. Che cosa fa il gatto?
- Si stira pigro e fa la gobba...
- Arrotola anche tu la schiena: inspirando guardi in su, ed espirando guardi in giù.



Provenza, 285

CASA EDITORIAL

La Editorial de Música B...
publicado y viene publi...
tales obras de estudio y c...
románticos y modernos, hec...
pedagogos musicales de Eu...
prefacios e indicaciones técn...
ideas de sus autores y, po...
que son objeto de estudios

Esta casa lleva ya p...
Alió, Bach, Beethoven,
ller, Chopin, Cleve...
ny, Diabelli, Du...
Händel, Haydn,
Kohler, Kuhlau,
Liszt, Mendelssohn,
Pischna, Quidan...
mitt, Schubert, S...
etc., las cuales consi...
Conservatorios y A...



- Bello! Però ci sono tante cose che mi spaventano...
- Sono come nubi minacciose che ti impediscono di vedere il cielo, vero?
- Come faccio a mandarle via?
- Immagina che ognuna di quelle paure sia una nuvola scura. E tu soffi, soffi... senti che le paure se ne vanno, e lasciano il posto a un cielo azzurro e limpido.