

Títol:	L'ABELLA I LA RESPIRACIÓ MÀGICA (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Practicar la respiració profunda abdominal (diafragmàtica) i utilitzar el so com a eina de calma.
Material:	Cap.

LA RESPIRACIÓ DE L'ABELLA (Execució)

Què farem? Respirarem profundament i farem un so suau i continu (el zumzeig de l'abella) durant l'exhalació.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Els alumnes es col·loquen asseguts còmodament. Se'ls pot demanar que posin una mà a la panxa per sentir com s'infla.
Fase 1 (Inspiració)	El coordinador diu: "La flor s'obre!" Els alumnes inspiren lentament per el nas, inflant la panxa com un globus.
Fase 2 (Zumzeig/Expiració)	El coordinador diu: "L'abella surt!" Els alumnes exhalen molt lentament per la boca o el nas, fent un so suau i continu (zumzeig o "mmmmmm") mentre senten com el globus de la panxa es desinfla.
Fase 3 (Durada)	Es repeteix la respiració 5 o 6 vegades. Es demana als nens que notin la vibració del so i com la ment es tranquil·litza.

OBSERVACIONS

QUÈ CAL FER?	
Observació	El so no ha de ser fort, només un murmuri audible que ajudi a allargar l'exhalació (que és la part relaxant).