

Respira, d'Inês Castel-Branco

camiendins.org/2015/12/19/respira-dines-castel-branco/

by camiendins



RESPIRA és un llibre que parteix d'una situació molt quotidiana: hi ha un nen que no pot dormir, s'aixeca i ho diu a la mare. Ella podria haver-lo portat al llit i haver-li cantat una cançó o explicat un conte. Segurament ho haurà fet, altres vegades. Aquest cop, però, ha decidit ensenyar-li a respirar.

El nen pensa que ja sap respirar. Tots pensem que en sabem. Respirar és un automatisme que ens acompanya durant tota la vida que passem a la Terra. Dins de la panxa de la mare no respiràvem. Fèiem gairebé tot el que farà un bebé acabat de néixer, però no respiràvem. Naixem i fem un primer plor, una primera inspiració. Morim quan deixem de respirar, quan fem una última expiració a la qual no se segueix cap inspiració. Entre el naixement i la mort no deixem mai de respirar. És un impuls vital que permet que l'aire que està fora entri dins nostre fins als pulmons i, des d'allà, porti oxigen a totes les cèl·lules del nostre cos.

Des de l'Orient ens recorden que el cos no està separat de la ment ni de l'esperit. Que l'oxigen que entra i dóna vida al cos, permet també que hi hagi més consciència en la ment i que, d'aquesta manera, l'esperit arribi a regions més profundes. Quan contemplem la nostra respiració deixem de preocupar-nos amb el passat o amb el futur: estem en l'ara i aquí, en l'instant present. Quan ens centrem en l'aire que entra i que surt, estem sintonitzant amb la vida mateixa en la qual contínuament rebem i donem.

A les diferents tradicions religioses Déu ha estat comparat sovint amb l'aire, el vent, l'alè intangible que dóna vida: el *pneuma* grec o el *ruah* hebreu es refereixen a aquest alè transcendent del diví. A l'Índia consideren que el prana és l'energia vital que mou el món i que es troba en tots els éssers (i que la pràctica del ioga intenta harmonitzar en el nostre cos). A la Xina aquesta força o energia rep el nom de Qi

(el Taixí o el Txikung treballen sobre aquesta energia). Respirar, doncs, ha estat considerat també com una pràctica de consciència que obre i sintonitza amb el transcendent. Una porta que cal creuar, sovint, per trencar amb el brogit de la vida i disposar-se interiorment a la pregària, al treball interior, al silenci.

RESPIRA és un llibre pràctic. Els nens no necessiten saber res del ioga ni de les pràctiques meditatives d'Orient per fer una respiració abdominal imitant les ones del mar o una respiració completa fent l'exercici de l'arbre que creix. I poden no saber que la postura del gat o de la cobra són assanes del ioga amb segles de transmissió. Respiraran amb les muntanyes, les vocals o el vent, imitaran animals i rodaran el tronc com una campana (exercici de relaxació del taixí). Sense adonar-se'n, estaran eixamplant els límits de la seva respiració i descobrint una nova via d'interiorització.

Al final del llibre, una guia de lectura explica detalladament d'on prové cada exercici i què es pretén treballar. Però els nens només sabran que hauran inflat globus o olorat roses de la seva imaginació, que no té límits, com l'aire mateix que ens guareix a tot moment.

Inês Castel-Branco és directora de Petit Fragmenta i autora de *Respira*