

Respira de Inês Castel-Branco

camiendins.org/2015/12/19/respira-de-ines-castel-branco/

by camiendins



RESPIRA es un libro que parte de una situación muy cotidiana: hay un niño que no puede dormir, se levanta y lo dice a la madre. Ella podría haberlo llevado a la cama y haberle cantado una canción o contarle un cuento. Seguramente lo habrá hecho, otras veces. Esta vez, sin embargo, ha decidido enseñarle a respirar.

El niño piensa que ya sabe respirar. Todos pensamos que sabemos. Respirar es un automatismo que nos acompaña durante toda la vida que pasamos en la Tierra. Dentro de la barriga de la madre no respirábamos. Hacíamos casi todo lo que hará un bebé recién nacido, pero no respirábamos. Nacemos y hacemos un primer llanto, una primera inspiración. Morimos cuando dejamos de respirar, cuando hacemos una última expiración a la que no se sigue ninguna inspiración. Entre el nacimiento y la muerte no dejamos nunca de respirar. Es un impulso vital que permite que el aire que está fuera entre dentro nuestro hasta los pulmones y, desde allí, lleve oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo.

Desde el Oriente nos recuerdan que el cuerpo no está separado de la mente ni del espíritu. Que el oxígeno que entra y da vida al cuerpo, permite también que haya más conciencia en la mente y que, de este modo, el espíritu llegue a regiones más profundas. Cuando contemplamos nuestra respiración dejamos de preocuparnos con el pasado o con el futuro: estamos en el aquí y ahora, en el instante presente. Cuando nos centramos en el aire que entra y que sale, estamos sintonizando con la vida misma en la que continuamente recibimos y damos.

En las diferentes tradiciones religiosas Dios ha sido comparado a menudo con el aire, el viento, el aliento intangible que da vida: el pneuma griego o el ruah hebreo se refieren a este aliento trascendente de lo

divino. En la India consideran que el prana es la energía vital que mueve el mundo y que se encuentra en todos los seres (y que la práctica del yoga intenta armonizar en nuestro cuerpo). En China esta fuerza o energía recibe el nombre de Qi (el taichí o el chikung trabajan sobre esta energía). Respirar, pues, ha sido considerado también como una práctica de conciencia que abre y sintoniza con el trascendente. Una puerta que hay que cruzar, a menudo, para romper con el ruido de la vida y disponerse interiormente a la oración, el trabajo interior, en el silencio.

RESPIRA es un libro práctico. Los niños no necesitan saber nada del yoga ni de las prácticas meditativas de Oriente para hacer una respiración abdominal imitando las olas del mar o una respiración completa haciendo el ejercicio del árbol que crece. Y pueden no saber que la postura del gato o de la cobra son asanas del yoga con siglos de transmisión. Respirarán con las montañas, las vocales o el viento, imitarán animales y rodarán el tronco como una campana (ejercicio de relajación del taichí). Sin darse cuenta, estarán ensanchando los límites de su respiración y descubriendo una nueva vía de interiorización.

Al final del libro, una guía de lectura explica detalladamente de dónde proviene cada ejercicio y que se pretende trabajar. Pero los niños sólo sabrán que habrán inflado globo o olido rosas de su imaginación, que no tiene límites, como el aire mismo que nos cura a todo momento.

Inês Castel-Branco es directora de *Petit Fragmenta* y autora de *Respira*