

Un conte per explicar la relaxació als més petits

 www.llegirencasdincendi.es/2016/01/un-conte-per-explicar-la-relaxacio-als-mes-petits/

Llegir en cas d'incendi

Alba Puig. Barcelona / @albapuigr

A finals del passat 2015 va néixer una nova col·lecció trilingüe (català, castellà i portuguès de forma simultània) adreçada als més petits dins de Fragmenta Editorial, titulada “Petit Fragmenta”. Tal i com va explicar en la presentació del projecte Inês Castel-Branco, directora de la col·lecció, “els nostres àlbums il·lustrats —on el text i la imatge estan íntimament relacionats— volen acompanyar els pares i educadors en el cultiu de la saviesa, la interioritat i la qualitat humana en els més petits”.

Un dels tres llibres amb els que ha iniciat aquesta nova aventura Petit Fragmenta és *Respira*, escrit i il·lustrat per la mateixa Inês Castel-Branco. El llibre es presenta com un diàleg entre una mare i un fill abans d'anar a dormir, tot i que va molt més enllà. El menut no pot dormir i demana ajuda a la mare, que no dubta a calmar-lo tot ensenyant-lo a respirar. Un exercici que a priori pot semblar eixelebrat ja que tots els nens saben respirar però que mica en mica farà que el petit prengui consciència d'aquesta respiració i l'ajudi a anar a dormir més calmat i serè.

Moltes vegades, els adults apliquem conceptes i exercicis en la nostra rutina per tal de frenar d'alguna manera el ritme de vida accelerat o atabalat que duem. No és fàcil compaginar feina amb família, ni temps d'oci amb obligacions quotidianes. És per això que practiquem ioga o pilates, sortim a passejar o llegim sobre dur una vida *slow* i *mindfulness*. Però i amb els nens qui hi pensa? Ells també tenen cada vegada més coses de les quals estar pendents i en les que participar activament i poques vegades els expliquem la importància de parar una estona i relaxar el cos i la ment.

La mare, per transmetre al petit com respirar, va realitzant tot un seguit d'exercicis -molts presents en les disciplines nombrades anteriorment- explicats de manera gràfica i comprensibles a l'instant pels més petits. S'hi pot trobar la posició del gat o el creixement d'un arbre, passant per inflar un globus. Es tracta en definitiva d'un recull d'exercicis il·lustrats amb una fantàstica tècnica de collage i aquarel·la que poden ajudar als nens i nenes a prendre consciència de la seva respiració.

Així doncs, el llibre es pot llegir de manera superficial com una història, es pot explicar en veu alta mentre es fan algunes de les respiracions o bé es pot fer servir de guia per a la realització dels completa dels exercicis. Una part molt interessant del llibre que també es troba en la resta de títols de la col·lecció és una guia de lectura al final del llibre que ajuda als adults a comprendre i explicar millor el llibre i també dóna lloc a la reflexió i a relacionar les històries amb la vida de cada nen. Un llibre per a nens però que de ben segur ajudarà a dormir millor a més d'un adult.

Si t'interessa aquest llibre, et poden interessar aquests altres:

- [Menjacabòries, Anthony Browne \(Kalandraka\).](#)
- [El meravellós peludiu-renudiu-xiquitiu, Beatrice Alemagna \(Combel\).](#)

