

...de de
...lucas
...lles
Con una guía de lectura
para ir más a fondo

- Mamá, ¡hoy no puedo dormir!
- ¿Por qué?
- No lo sé... Estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar, de pensar y pensar...
- ¿Quieres que te enseñe a respirar?
- ¿R E S P I R A R ? ¡Si yo ya sé respirar!
- ¿Pero te has parado alguna vez a ver cómo lo haces?

Por dónde entra y sale el aire, si llenas más la barriga o el pecho, si lo haces poco a poco o con prisas...



*inapira
expira*



2

R E S P I R A

INÊS CASTEL-BRANCO



ISBN 978-84-15518-25-9
9 7 8 8 4 1 5 5 1 8 2 5 9
www.fragmenta.es

R E S P I R A

INÊS CASTEL-BRANCO



Pequeño
FRAGMENTA



*A Francesc, Anna y Miquel,
con quienes he practicado todos estos ejercicios*

INÊS CASTEL-BRANCO

Nací en Lisboa y viví durante muchos años en una pequeña ciudad del interior de Portugal que se llama casi como yo: Castelo Branco. Me encantaba tocar el piano y pasaba mis vacaciones dibujando en un bloc, descubriendo por mí misma distintas técnicas de pintura y aprendiendo a hacer fotos con la Canon antigua de mi padre. A los 18 años fui a estudiar arquitectura a Oporto. Después, la curiosidad me llevó a hacer un *erasmus* en Barcelona. Sí, iba a ser solo un año, pero la ciudad me gustó tanto que me quedé otro año haciendo un máster, después el doctorado..., y acabaría haciendo una tesis sobre el teatro de los años sesenta. Mientras tanto, con Ignasi Moreta decidimos fundar Fragmenta Editorial, y entonces me sumergí en el fascinante mundo de la tipografía y la maquetación de libros. Con el nacimiento de nuestros tres hijos volví a hacer maquetas (ahora de castillos, zos, casas de muñecas...), y hemos ido descubriendo las maravillas que se pueden hacer con objetos reciclados (lo expongo en mi blog «Mamá recicla»). El amor al libro infantil también ha ido creciendo hasta que decidimos comenzar esta colección para niños. Una mañana, mientras desayunaba, «vi» el libro que tenéis en vuestras manos y tuve ganas de retomar los pinceles y pintar.



 Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Con el apoyo del Departamento de Cultura

Publicado por Fragmenta Editorial | Plaça del Nord, 4, pral. 1.ª | 08024 Barcelona | www.fragmenta.es | fragmenta@fragmenta.es
Colección: Pequeño Fragmenta, 2 | Dirección de la colección: Inês Castel-Branco | Primera edición: octubre del 2015 | Impresión y encuadernación: Agpograf, SA
© 2015 Inês Castel-Branco, por el texto, las ilustraciones, la guía de lectura y la cubierta | © 2015 Fragmenta Editorial, SL, por esta edición
Depósito legal: B. 19.752-2015 | ISBN: 978-84-15518-25-9 | *Printed in Spain* | Reservados todos los derechos

RESPIRA

INÊS CASTEL-BRANCO



 Pequeño
FRAGMENTA



—Mamá, ¡hoy no puedo dormir!

—¿Por qué?

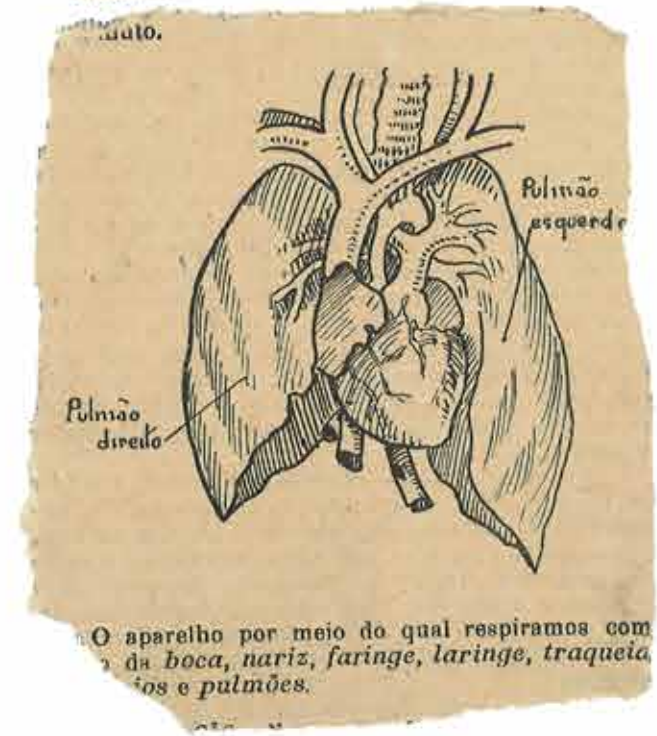
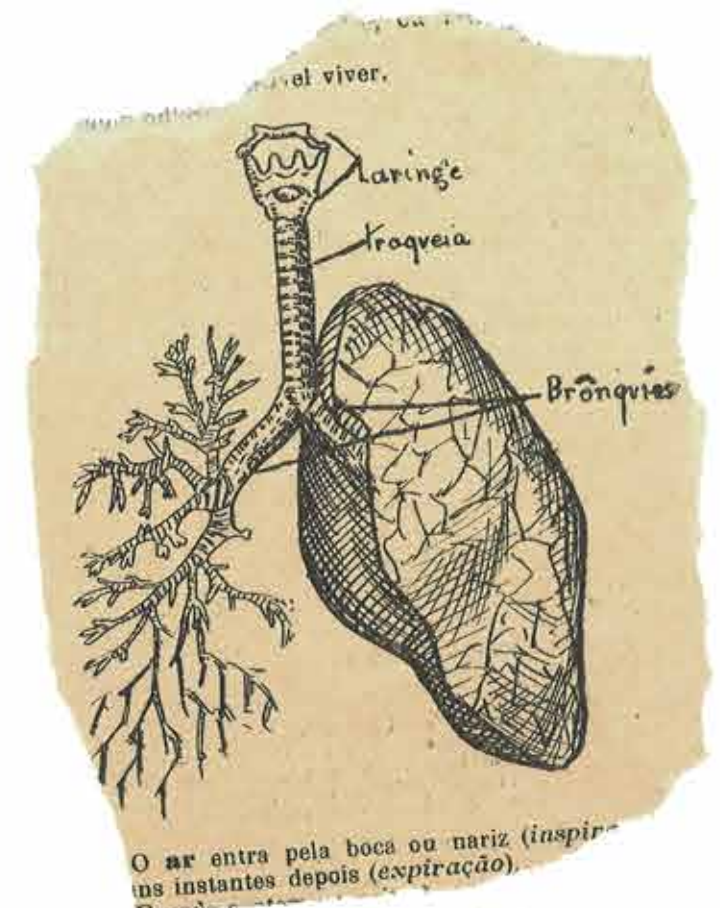
—No lo sé... Estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar, de pensar y pensar...

—¿Quieres que te enseñe a respirar?

—¿R E S P I R A R ? ¡Si yo ya sé respirar!

—¿Pero te has parado alguna vez a ver cómo lo haces?

Por dónde entra y sale el aire, si llenas más la barriga o el pecho, si lo haces poco a poco o con prisas...



—Hagamos una barca de papel y pongámosla sobre tu barriga.

—¿Una barca? ¡Ya la hago yo!

—Ahora imagina que esta barca está navegando sobre las olas del mar: sube cuando entra el aire, o inspiras, y baja cuando sacas el aire, o espiras.

—Inspiiiiiro... y espiiiiiiro.

—Tú eres la ola del mar. No tengas prisa. Déjate llevar por el suave movimiento, y el ritmo con el que respiras se hará más lento.



—Para ayudar a arquear la espalda, incluso puedes imaginar que eres una cobra...

—¿De esas venenosas que se levantan para atacar?

—Pues, sí. Te estiras en el suelo y, mientras inspiras tranquilamente, subes el cuerpo y la cabeza, haciendo fuerza con las manos hacia abajo. Espiras al bajar.

—¿Y si quiero volar?

—Puedes ser una grulla que alza el vuelo muy ligera. Tienes que mantener el equilibrio primero sobre un pie, luego sobre el otro, mientras abres las alas con elegancia...

—¿Es difícil moverme así!

—Inspira cuando vuelas, espira cuando te recoges y cruzas las manos por delante.



RESPIRA

Guía de lectura



RESPIRA es un diálogo entre un niño y su madre a la hora de ir a la cama. Pero este diálogo podría suceder a cualquier hora del día y en cualquier lugar. Porque, en realidad, lo que presenta este libro es una recopilación de ejercicios ilustrados que pueden ayudar a los más pequeños a tomar conciencia de su respiración.

¿Y por qué es importante respirar bien? Si respirar es un acto fisiológico innato a todo ser humano, no nos debería preocupar cómo lo hacemos. Cuando contemplamos a un bebé durmiendo, nos damos cuenta de que todo él respira: su barriga se mueve en cada inhalación y exhalación. Pero, con el paso de los años, vamos perdiendo esta respiración más abdominal y completa, el diafragma empieza a atrofiarse y pasamos a una respiración más superficial. Recuperar una respiración plena es un paso muy importante para volver a conectar con nuestro cuerpo. Si los niños lo aprenden cuando son pequeños, les estamos dando herramientas para que puedan vivir con más profundidad a partir del acto más sencillo y necesario que todos hacemos: respirar.

Pero como la teoría parece muy complicada y los niños viven de historias, este libro presenta una serie de ejercicios ilustrados y adaptados a los más pequeños tal y como ya se están aplicando en muchas escuelas o comunidades.

Madre y hijo

La respiración se relaciona directamente con nuestras emociones: cuando estamos nerviosos, la respiración es rápida y sonora; cuando estamos tranquilos, pasa a ser pausada y armónica... A la inversa, si en momentos críticos sabemos controlar la respiración, podremos reaccionar con serenidad. ¿Cuántas veces nos dicen que nos tranquilicemos y no sabemos cómo hacerlo? ¿Cuántas veces queremos concentrarnos y tenemos mil ideas vagando por la cabeza? ¿Cuántas veces queremos dormir y las preocupaciones del día siguiente nos asaltan?

La ola del mar

Este ejercicio ayuda a trabajar la respiración abdominal, la que todos hemos utilizado durante los primeros años de vida. El yoga da mucha importancia a la respiración, y por eso los *pranayamas* son ejercicios para regular la energía vital (*prana*) a través de la respiración. El agua es un símbolo de purificación y de destrucción de lo negativo. Sentirse ola del mar permite calmar el ritmo respiratorio y experimentar que pertenecemos a un todo más grande.

Algunos provienen del yoga, del taichí, del chikung o de la kinesiología. En las diferentes tradiciones religiosas se ha dado siempre mucha importancia al aire que respiramos, y lo sagrado ha sido representado a menudo como el aliento, el viento, el espíritu que sopla, la energía vital...

En el ámbito educativo se habla desde hace años de la necesidad de trabajar la interioridad con los alumnos, frente a la dispersión del mundo actual. No se trata solamente de probar técnicas, sino de servirse de ellas para aprender a mirar hacia dentro, reflexionar, estar en silencio... En definitiva, vivir más abiertos a uno mismo, a los otros, al mundo y a lo trascendente.

Pero muchas familias no saben cómo hacerlo en casa. Se han perdido rituales que tenían sentido en el pasado y, a menudo, no ha aparecido nada que los reemplace. La gran cantidad de estímulos tecnológicos tampoco ayuda a calmar la mente al final del día. Hacer unas respiraciones conjuntas crea un clima de interiorización que se puede continuar de muchas formas: agradeciendo el día, rememorando los momentos especiales o rezando, de acuerdo con las creencias de cada familia. No es necesario dedicarle mucho tiempo: solo hay que conectar con el cuerpo, que nos lleva al aquí y ahora en el que inspiro y espiro tranquilamente, y en que me siento receptor y dador de vida.

Ejercicio

Podemos observar la respiración sin intervenir, sintiendo sencillamente cómo entra y sale el aire por las fosas nasales (o por la boca). Cuando nos centramos en el acto de respirar, dejamos de pensar en las mil y una cosas que nos pasan por la cabeza a cada momento. En la barriga o en el pecho no hay emociones ni pensamientos: solo el aire que entra y sale, y unos órganos fantásticos que cumplen su misión.

Ejercicio

El niño se estira con la espalda en el suelo, los ojos cerrados y los brazos relajados al lado del cuerpo. Colocamos la barca de papel sobre su barriga y lo animamos a imaginar que es una ola del mar. El niño puede poner una mano en la barriga y otra en el pecho, para asegurarse de que mueve la barriga y no el pecho. El aire entra y llega a la parte baja de los pulmones, dilatando el diafragma. Cuando exhala, es como si algo lo absorbiera por dentro y la barriga desaparece (como en los abdominales hipopresivos).



Hinchar globos

Este ejercicio crea la necesidad de una aspiración profunda para volver a soplar fuerte y llenar un globo. De esta manera se descontraen los órganos de la respiración y se aumenta la capacidad pulmonar. Cuando los brazos se van alargando, las costillas se separan y se crea más espacio en la parte media de los pulmones para que entre el aire. Visualizar un globo permite también tomar conciencia de los pulmones como un globo que se hincha y se deshinch.

Oler las rosas

El ejercicio de oler diferentes perfumes recurre a evocaciones olfativas para conseguir una respiración serena y fluida. El niño debe imaginarse un olor que conozca bien e inspirar tan lentamente como pueda para abrir todos los poros de los bronquios y de los pulmones. Cuando exhala por la boca, es como si devolviera el perfume a su lugar de origen. Se trata de un ejercicio que trabaja la imaginación y los sentidos (un olor va normalmente asociado a un color, a una sensación táctil o a un sabor).

Lanzar el cohete

En esta respiración, el niño imaginará que es un cohete que se está preparando para ir a la Luna o a cualquier planeta. El movimiento de estirar lentamente los brazos hacia arriba lo ayuda a sentir la verticalidad y a dilatar la caja torácica, permitiendo una mayor entrada de aire en los pulmones. La pausa que hace arriba, reteniendo el aire, calma el ritmo respiratorio e induce a la serenidad. Dejar caer los brazos por los lados facilita el cierre del espacio intercostal y el vacío de los pulmones.

El árbol que crece

Hay muchas versiones del árbol que crece, algunas más complicadas que la que presentamos aquí, pero todas pretenden realizar una respiración completa. El origen de este ejercicio lo encontramos en el yoga egipcio. A medida que los brazos se van levantando por los lados, el pecho se va abriendo y el aire ocupa todo el espacio interior. La respiración pasa, pues, de abdominal a torácica y, finalmente, clavicular, de modo que se acaba respirando con la totalidad de los pulmones.

Ejercicio

El niño une los dedos correspondientes de cada mano, delante de la boca, como si tuviera un globo en el medio, y hace la primera inspiración-espiraación. Después las separa un poco y hace la segunda. La tercera tiene lugar con los brazos más abiertos... hasta que el globo imaginario estalla y el niño dice ¡PUUUUMM! Deberá sacar otro globo del bolsillo y volver a empezar. Después de repetir el ejercicio varias veces, puede atar el último globo a un hilo, dejarlo volar por el cielo y saludarlo mientras desaparece.

Ejercicio

El niño cierra los ojos y va imaginando diferentes olores conocidos que le resulten agradables. La aspiración y la exhalación han de ser pausadas. Para conseguir relajarse, el tiempo de exhalación tendría que ser el doble del tiempo de inhalación, con una pausa en medio —existe incluso la técnica del 4-7-8 (inspiración-pausa-espiraación) para quedarse dormido. También puede, en el momento de exhalar, imaginar que ha que soplar una vela sin apagarla; o esparcir todos los vilanos de un diente de león; o hacer cientos de pompas de jabón; o empañar un vidrio para dibujar en él...

Ejercicio

El niño está de pie, con los brazos doblados a la altura de los hombros y los dedos tocándose por delante del pecho. Mientras inspira, junta las palmas de las manos y las va subiendo por encima de la cabeza, estirando los brazos tanto como pueda. Contamos hasta cinco para que el niño aguante unos instantes en esta posición. Después el cohete despega, expulsando la base en una nube de humo: entonces los brazos se apartan estirados por los lados, con los dedos de las manos mirando hacia arriba.

Ejercicio

De pie, con los pies hacia delante, las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos al lado del cuerpo, el niño inspira mientras levanta un poco los brazos por los lados, y espira en la misma posición. Después vuelve a inspirar mientras sube los brazos a la altura de los hombros, y espira. Finalmente, levanta los brazos hasta arriba y, al espirar, dibuja un círculo por los lados y vuelve a la posición inicial. Otras variantes comienzan en posiciones más cerradas para obligar a hacer una respiración abdominal.

