

...le de
...uicas
...lles
Amb una guia de lectura
per anar més a fons

—Mare, avui no puc dormir!

—¿Per què?

—No ho sé... Estic nerviós i el meu cap no para
de pensar, pensar i pensar...

—¿Vols que t'ensenyi a respirar?

—¿R E S P I R A R ? Si jo ja en sé, de respirar!

—¿Però t'has parat algun cop a veure com ho fas?

Per on entra i surt l'aire, si omple més la panxa o el
pit, si ho fas a poc a poc o amb presses...



inapira
expira



R E S P I R A

INÊS CASTEL-BRANCO



Petit
FRAGMENTA



www.fragmenta.cat



*Al Francesc, a l'Anna i al Miquel,
amb qui he practicat tots aquests exercicis*

INÊS CASTEL-BRANCO

Vaig néixer a Lisboa i vaig viure molts anys en una petita ciutat de l'interior de Portugal que es diu gairebé com jo: Castelo Branco. M'encantava tocar el piano i passava les vacances dibuixant en un bloc, descobrint per mi mateixa diferents tècniques de pintura i aprenent a fer fotografies amb la Canon antiga del meu pare. Als 18 anys vaig anar a estudiar arquitectura a Porto. Després, la curiositat em va portar a fer un *erasmus* a Barcelona. Sí, seria només un any, però la ciutat em va agradar tant que vaig quedar-me un altre any fent un màster, després el doctorat..., i acabaria fent una tesi sobre el teatre dels anys seixanta. Mentrestant, amb Ignasi Moreta vam decidir fundar Fragmenta Editorial, i aleshores vaig submergir-me en el fascinant món de la tipografia i la maquetació de llibres. Amb el naixement dels nostres tres fills vaig tornar a fer maquetes (ara de castells, zoos, cases de nines...) i hem anat descobrint les meravelles que es poden fer amb objectes reciclats (ho exposo en el meu blog «Mamà recicla»). L'amor al llibre infantil també ha anat creixent fins que vam decidir començar aquesta col·lecció infantil. Un matí, mentre esmorzava, vaig «veure» el llibre que teniu a les mans i vaig tenir ganes de recuperar els pinzells i pintar.

A collage illustration depicting a person floating in the ocean. The person is lying on their back, with their head and arms visible above the water. The word "inspiro" is written near their head, and "expiro" is written near their arms. The ocean is a vibrant blue-green color. In the foreground, a paper boat is visible, with the word "MAR" written on its side. Other paper boats are scattered in the background. A shark is swimming near the person's head, and a jellyfish is visible in the lower right. The overall style is artistic and whimsical, using paper and collage techniques.

A collage illustration of a person floating in the ocean. The person is lying on their back, with their head tilted back and arms outstretched. The word 'inspiro' is written above their head, and 'expiro' is written above their feet. The ocean is a vibrant blue-green color. In the foreground, there is a large paper boat made of newspaper, with the word 'MAR' written on its side. Other smaller paper boats are scattered in the background. A shark is visible in the distance, and a jellyfish is in the lower right corner. The overall style is artistic and whimsical, using various paper cutouts and textures.

A collage illustration depicting a person floating in the ocean. The person's head and arms are visible above the water, with the word "expiro" (I exhale) written near their head. Their legs are submerged, with the word "inspiro" (I inhale) written near them. A paper boat is floating on the water's surface, and the person is breathing through it. The water is a vibrant blue-green color. In the background, there are other paper boats and a shark. The word "MAR" is written in large, light blue letters across the water. The entire scene is set against a white background with a torn paper effect.

A collage illustration depicting a person floating in the ocean. The person's head and arms are visible, with the word 'inspiro' (I breathe in) written near their nose and 'expiro' (I breathe out) written near their mouth. They are holding a small paper boat in their hands. The ocean is a vibrant blue-green color with white dashed lines representing waves. In the background, there is a large, stylized letter 'M' and 'A' and 'R' (MAR) in the water. A small paper boat is also visible in the distance. The overall style is artistic and whimsical, using various textures and colors to create a sense of movement and breathing.

A collage illustration depicting a person floating in the ocean. The person's head and arms are visible above the water, with the word "expiro" (I expire) written near their head. Their legs are sticking out of a paper boat that is floating on the water, with the word "inspiro" (I inspire) written near the boat. The water is a vibrant blue-green color. In the background, there are other paper boats, a shark, and a jellyfish. The word "MAR" is written in large, light blue letters across the water. The entire scene is set against a white background with some torn paper edges.

—Per ajudar a corbar l'esquena, pots encara imaginar que ets una cobra...

—¿D'aquelles verinoses que s'aixequen per atacar?

—Doncs, sí. T'estires a terra i, mentre inspires tranquil·lament, alces el tronc i el cap, fent força amb les mans cap avall. Expires mentre tornes a abaixar-los.

—¿I si vull volar?

—Pots ser una grua, que alça el vol ben lleugera. T'has d'aguantar ara en un peu, ara en l'altre, mentre obres les ales amb elegància...

—És difícil moure'm així!

—Inspira quan bats les ales, expira quan les replegues i encreues les mans pel davant.



RESPIRA

Guia de lectura

RESPIRA és un diàleg entre un nen i la seva mare a l'hora d'anar a dormir. Però aquest diàleg podria esdevenir-se a qualsevol hora del dia i en qualsevol lloc. Perquè, en realitat, el que presenta aquest llibre és un recull d'exercicis il·lustrats que poden ajudar els més petits a prendre consciència de la seva respiració.

¿I per què és important respirar bé? Si respirar és un acte fisiològic innat en tot ésser humà, no ens hauria de preocupar com ho fem. Quan contemplem un nadó dormint ens adonem que tot ell respira: la seva panxa es mou en cada inhalació i exhalació. Però, amb el pas dels anys, anem perdent aquesta respiració més abdominal i completa, el diafragma s'atrofia i passem a una respiració més superficial, feta amb la part alta dels pulmons. Recuperar una respiració plena és un pas molt important per tornar a connectar amb el cos. Si els nens ho aprenen de petits, els estem donant eines perquè puguin viure amb més profunditat a partir de l'acte més senzill i necessari que fem tots: respirar.

Però com que la teoria sembla molt complicada i els nens viuen d'històries, aquest llibre presenta una sèrie d'exercicis il·lustrats i adaptats als més petits tal com ja s'estan aplicant en moltes escoles o comunitats. Alguns provenen del ioga, el taitxí, el txikung o la kinesologia; d'altres apellen als sentits o

conduïxen a una visualització conscient. En les diferents tradicions religioses s'ha donat sempre molta importància a l'aire que respirem, i el sagrat ha estat representat sovint com l'alè, el vent, l'esperit que bufa, l'energia vital...

En l'àmbit educatiu es parla des de fa anys de la necessitat de treballar la interioritat amb els alumnes, davant la dispersió i la superficialitat del món d'avui. No es tracta només de provar tècniques, sinó de servir-se'n per aprendre a mirar cap endins, reflexionar, fer silenci... En definitiva, viure amb més profunditat, més oberts a si mateixos, als altres, al món i al transcendent.

Però moltes famílies no saben com fer-ho, a casa. S'han perdut molts rituals que tenien sentit en el passat i sovint, en el seu lloc, no ha aparegut res. La gran quantitat d'estímul tecnològics no ajuda tampoc a asserenar la ment al final del dia. Trobar-se una estona en família i fer unes respiracions conjuntes ajuda a crear un clima d'interiorització que es pot continuar de moltes maneres: agraïnt el dia, rememorant els moments especials, expressant sentiments viscuts o pregant, d'acord amb les creences de cada família. No és necessari dedicar-hi gaire estona ni gaires recursos materials: només cal connectar amb el cos, que ens porta a l'instant present, a l'ara i aquí en què inspiro i expiro tranquil·lament i em sento receptor i donador de vida.

Exercici

Podem observar la respiració sense intervenir-hi, sentint senzillament com entra i surt l'aire per les fosses nasals (o per la boca). Quan ens centrem en l'acte de respirar, deixem de pensar en les mil i una coses que ens passen pel cap a cada moment. A la panxa o al pit no hi ha emocions ni pensaments: només l'aire que entra i surt i uns òrgans fantàstics que compleixen la seva missió.

Exercici

El nen s'ajeu d'esquena, amb els ulls tancats i els braços relaxats a cada costat. Col·loquem una barca de paper sobre la seva panxa i el convidem a imaginar que és una ona del mar. El nen pot posar-se una mà a la panxa i una altra al pit, per assegurar-se que el que es mou és la panxa i no el pit. L'aire entra i arriba a la part baixa dels pulmons, dilatant el diafragma. Quan expira, és com si quelcom el xuclés per dintre, el llombrígol s'apropa a l'esquena i la panxa desapareix (com en els abdominals hipopressius).

Inflar globus

Aquest exercici crea la necessitat d'una aspiració profunda per poder tornar a bufar fort i inflar un globus. D'aquesta manera es descontrauen tots els òrgans de la respiració i s'augmenta la capacitat pulmonar. Quan els braços es van allargant, les costelles se separen i es crea més espai a la part mitjana dels pulmons perquè hi entri l'aire. Visualitzar un globus permet també prendre consciència dels pulmons com un globus que s'infla i es desinfla.

Olorar les roses

L'exercici d'olorar diferents perfums recorre a evocacions olfactives per aconseguir una respiració serena i fluida. El nen s'ha d'imaginar una olor que coneix bé i inspirar tan lentament com pugui, per fer obrir tots els porus dels bronquis i dels pulmons. Quan exhala l'aire per la boca, és com si tornés el perfum al seu lloc d'origen. Es tracta d'un exercici que treballa la imaginació i els sentits (una olor ve normalment associada a un color, una sensació tàctil o un gust).

Llançar el coet

En aquesta respiració el nen imaginarà que és un coet que s'està preparant per anar a la lluna o a qualsevol planeta. El moviment d'estirar lentament els braços cap amunt l'ajuda a sentir la verticalitat i a dilatar la caixa toràctica, cosa que permet una entrada més gran d'aire en els pulmons. La pausa que fa a dalt, retenint l'aire, calma el ritme respiratori i indueix a la serenor. La caiguda dels braços pels costats facilita el tancament de l'espai intercostal i el buidament dels pulmons.

L'arbre que creix

Hi ha moltes versions de l'arbre que creix, algunes més complicades que la que presentem aquí, però totes pretenen realitzar una respiració completa. L'origen d'aquest exercici el trobem en el ioga egipci. A mesura que els braços es van aixecant pels costats, el pit es va obrint i l'aire ocupa tot l'espai interior. La respiració passa, doncs, d'abdominal a toràctica i, finalment, clavicular, de manera que s'acaba respirant amb la totalitat dels pulmons.

Exercici

El nen uneix els dits corresponents de cada mà al davant de la boca, com si tingués un globus al mig, i fa la primera inspiració-expiració. Després separa una mica les mans i fa la segona. La tercera té lloc amb els braços oberts... fins que el globus imaginari esclata i el nen pica de mans a dalt del cap mentre diu PUUUUMM... Haurà de treure un altre globus de la butxaca i tornar a començar. Després de repetir l'exercici diverses vegades, pot lligar l'últim globus amb un fil, deixar-lo volar cap al cel i saludar-lo mentre desapareix.

Exercici

El nen tanca els ulls i va imaginant diferents olors conegudes que li siguin agradables. L'aspiració i l'expiració han de ser pausades. Per aconseguir relaxar-se, el temps d'expiració hauria de ser el doble del temps d'inhalació, amb una pausa al mig —hi ha fins i tot la tècnica del 4-7-8 (inspiració-pausa-expiració) per caure adormit. També pot, en el moment de l'expiració, imaginar que ha de bufar una espelma sense apagar-la; o escampar tots els plomalls d'una dent de lleó; o fer centenars de bombolles de sabó; o entelar un vidre per dibuixar-hi a sobre...

Exercici

El nen està dret, amb els braços doblegats a l'altura de les espatlles i els dits tocant-se per davant del pit. Mentre inspira, ajunta els palmells de les mans i les va alçant per sobre del cap, estirant els braços tant com pugui. Comptem fins a 5, perquè aguantí uns instants en aquesta posició. Després el coet s'enlaira, expulsant la base en un núvol de fum: aleshores els braços s'aparten estirats pels costats, amb els dits de les mans mirant cap amunt.

Exercici

Dret, amb els peus mirant endavant, els genolls lleugerament flexionats i els braços caiguts, el nen inspira mentre aixeca una mica els braços pels costats, i expira en la mateixa posició. Després torna a inspirar mentre alça els braços a l'altura de les espatlles, i expira. Finalment, aixeca els braços fins a dalt de tot i, en expirar, dibuixa un cercle pels costats i torna a la posició inicial. Hi ha d'altres variants que comencen en posicions més tancades (el nen ajupit i els braços entre les cames) per obligar a fer una respiració abdominal.