

Com um guia de leitura para ir mais longe

— Mamã, hoje não consigo dormir!
— Porquê?
— Não sei... sinto-me nervoso e a minha cabeça não deixa de pensar, pensar e pensar...
— Queres que te ensine a respirar?
— R E S P I R A R ? Eu já sei respirar!
— Mas já paraste alguma vez a ver como o fazes?
Por onde entra e sai o ar, se enches mais a barriga ou o peito, se o fazes devagarinho ou com pressa...



inspira
expira



2

R E S P I R A

INÊS CASTEL-BRANCO



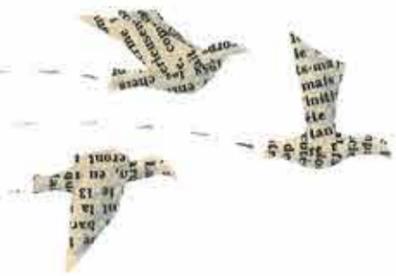
ISBN 978-84-15518-26-6
9 7 8 8 4 1 5 5 1 8 2 6 6
www.fragmenta.pt

R E S P I R A

INÊS CASTEL-BRANCO



Pequena
FRAGMENTA



*Para o Francesc, a Anna e o Miquel,
com quem pratiquei todos estes exercícius*

INÊS CASTEL-BRANCO

Nasci em Lisboa e vivi muitos anos em Castelo Branco. Adorava tocar o piano e passava as férias, em Aveiro, a desenhar num bloco, a descobrir por mim mesma diferentes técnicas de pintura e a aprender a fazer fotografia com a Canon antiga do meu pai. Aos 18 anos fui estudar arquitetura para o Porto. Depois, a curiosidade levou-me a fazer um *Erasmus* em Barcelona. Sim, seria apenas um ano, mas gostei tanto da cidade que fiquei mais um ano a fazer um mestrado, depois o doutoramento... e acabaria por escrever uma tese sobre o teatro dos anos sessenta. Entretanto, com o Ignasi Moreta decidimos fundar a editora Fragmenta e então mergulhei no mundo fascinante da tipografia e da maquetação de livros. Com o nascimento dos nossos três filhos voltei a fazer maquetes (agora de castelos, jardins zoológicos, casas de bonecas...) e temos vindo a descobrir as maravilhas que se podem fazer com objetos reciclados (e que exponho no meu blogue «Mamá recicla»). O amor ao livro infantil também tem vindo a crescer de tal modo que decidimos começar esta coleção infantil. Numa manhã, enquanto tomava o pequeno-almoço, «vi» o livro que têm nas mãos e tive vontade de recuperar os pincéis e pintar.



 Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Com o apoio do Departamento de Cultura

Publicado por Fragmenta Editorial | Plaça del Nord, 4, pral. 1.ª | E - 08024 Barcelona | España | www.fragmenta.pt | fragmenta@fragmenta.pt
Coleção: Pequena Fragmenta, 2 | Direção da coleção: Inês Castel-Branco | Primeira edição: Outubro de 2015 | Impressão e encadernação: Agpograf, SA
© 2015 Inês Castel-Branco, pelo texto, as ilustrações, o guia de leitura e a capa | © 2015 Fragmenta Editorial, SL, por esta edição
Depósito legal: B. 19.753-2015 | ISBN: 978-84-15518-26-6 | *Printed in Spain* | Reservados todos os direitos

RESPIRA

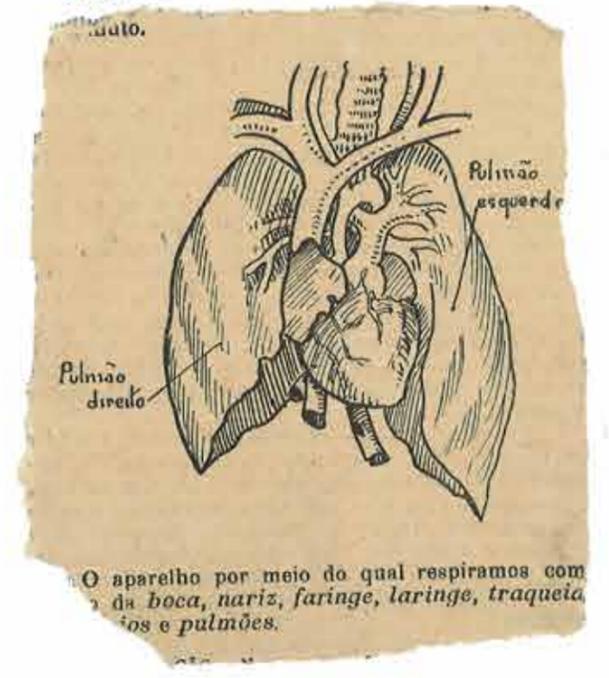
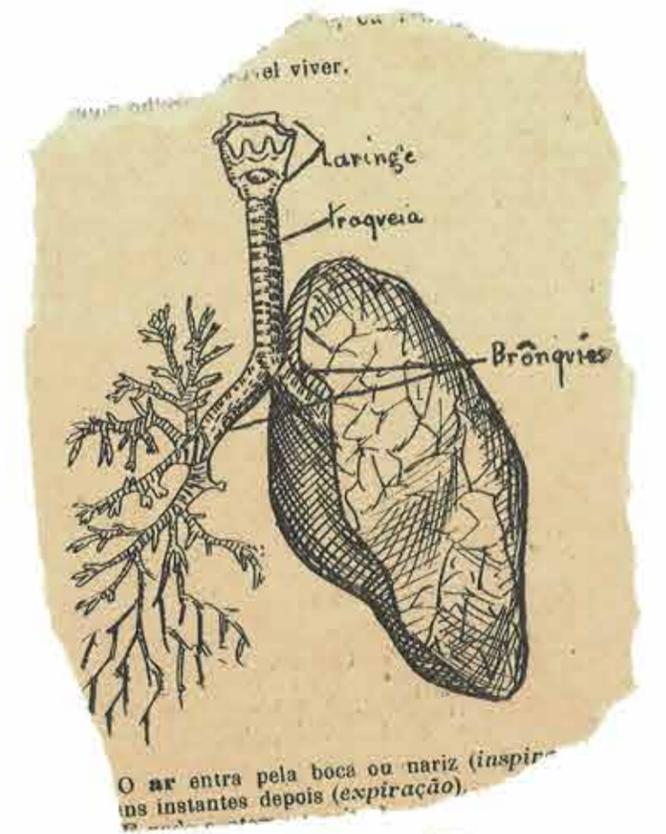
INÊS CASTEL-BRANCO



 Pequena
FRAGMENTA



— Mamã, hoje não consigo dormir!
— Porquê?
— Não sei... sinto-me nervoso e a minha cabeça não deixa de pensar, pensar e pensar...
— Queres que te ensine a respirar?
— R E S P I R A R ? Eu já sei respirar!
— Mas já paraste alguma vez a ver como o fazes?
Por onde entra e sai o ar, se enches mais a barriga ou o peito, se o fazes devagarinho ou com pressa...



— Fazemos um barquinho de papel e pomo-lo sobre a tua barriga.

— Um barco? Eu já sei fazer!

— Agora imagina que este barco navega sobre as ondas do mar: sobe quando entra o ar, ou inspiras, e desce quando sai o ar, ou expiras.

— Inspiiiiiiro... e expiiiiiiro.

— Tu és a onda do mar. Não tenhas pressa. Deixa-te levar pelo suave movimento e o ritmo com que respiras será mais lento.



— Para ajudar a arquear as costas, podes ainda imaginar que és uma cobra...
— Das venenosas que se empinam para atacar?
— Isso mesmo! Deitas-te e, enquanto inspiras tranquilamente, sobes o tronco e a cabeça, fazendo força com as mãos para baixo. Expiras ao descer.

— E se quero voar?
— Podes ser uma ave que se eleva em voo, bem ligeira. Tens de te equilibrar ora num pé, ora no outro, abrindo as asas com elegância.
— É difícil mover-me assim!
— Inspira enquanto voas, expira quando regressas e cruzas as mãos à frente.



RESPIRA

Guia de leitura

RESPIRA é um diálogo entre um menino e a sua mãe na hora de dormir. Mas este diálogo poderia acontecer a qualquer hora do dia e em qualquer lugar. Porque, de facto, o que apresenta este livro é uma compilação de exercícios ilustrados que podem ajudar os mais pequenos a tomar consciência da sua respiração.

E porque é importante respirar bem? Se respirar é um ato fisiológico inato a todo o ser humano, não deveria preocupar-nos a maneira como o fazemos. Quando contemplamos um recém-nascido a dormir damos-lhe conta de que todo ele respira: a sua barriga move-se em cada inalação e exalação. Mas, com o passar dos anos, vamos perdendo esta respiração mais abdominal e completa, o diafragma começa a atrofiar-se e passamos a uma respiração mais superficial. Recuperar uma respiração plena é um passo muito importante para voltar a ligar-se ao corpo. Se as crianças aprenderem isso desde pequenas, estaremos a dar-lhes recursos para que possam viver com mais profundidade a partir do ato mais simples e necessário que todos fazemos: respirar.

Mas como a teoria parece muito complicada e as crianças vivem de histórias, este livro apresenta uma série de exercícios ilustrados e adaptados aos mais pequenos, tal como se estão já a aplicar em muitas escolas ou comu-

nidades. Alguns vêm do ioga, do Tai Chi, do Chi Kung ou da cinesiologia. Nas diferentes tradições religiosas sempre se deu muita importância ao ar que respiramos e o Sagrado é representado muitas vezes como o alento, o vento, o Espírito que sopra, a energia vital...

No âmbito educativo fala-se, desde há algum tempo, da necessidade de trabalhar a interioridade com os alunos, diante da dispersão do mundo de hoje. Não se trata apenas de experimentar técnicas, senão de utilizá-las para aprender a olhar para dentro, refletir, fazer silêncio... Em definitivo, viver mais abertos a si mesmos, aos outros, ao mundo e à transcendência.

Mas muitas famílias não sabem como fazer isso, em casa. Perderam-se muitos rituais que tinham sentido no passado e, muitas vezes, não foram substituídos por mais nada. A grande quantidade de estímulos tecnológicos também não ajuda a serenar a mente no final do dia. Fazer umas respirações conjuntas cria um clima de interiorização que se pode continuar de muitas maneiras: agradecendo o dia, rememorando os momentos especiais ou rezando, de acordo com as crenças de cada família. Não é necessário dedicar-lhe muito tempo: basta religar-se ao corpo, o que nos leva ao aqui e agora em que inspiro e expiro tranquilamente e me sinto recebedor e doador de vida.

Exercício

Podemos observar a respiração sem intervir, sentindo apenas como o ar entra e sai pelas fossas nasais (ou pela boca). Quando nos centramos no ato de respirar, deixamos de pensar nas mil e uma coisas que nos passam pela cabeça a toda a hora. Na barriga ou no peito não há emoções nem pensamentos: apenas o ar que entra e sai, e uns órgãos fantásticos que cumprem a sua missão.

Exercício

A criança deita-se de costas, com os olhos fechados e os braços relaxados ao lado do corpo. Colocamos o barco de papel sobre a sua barriga e convidamo-la a imaginar que é uma onda do mar. A criança pode por uma mão na barriga e outra no peito, para assegurar-se de que o que se mexe é a barriga e não o peito. O ar entra e chega à parte inferior dos pulmões, dilatando o diafragma. Quando exala, é como se alguma coisa a chupasse por dentro e a barriga desaparece (como nos abdominais hipopressivos).

Encher balões

Este exercício cria a necessidade de uma inspiração profunda para poder voltar a soprar forte e encher um balão. Desta maneira descontractam-se todos os órgãos da respiração e aumenta a capacidade pulmonar. Enquanto os braços se vão abrindo, as costelas separam-se e cria-se mais espaço na parte mediana dos pulmões para que entre o ar. Visualizar um balão permite também tomar consciência dos pulmões como um balão que se enche e esvazia.

Cheirar as rosas

O exercício de cheirar diferentes perfumes recorre a evocações olfativas para conseguir uma respiração serena e fluida. A criança tem de imaginar um cheiro que conhece bem e inspirar tão lentamente quanto possível, para fazer abrir todos os poros dos brônquios e dos pulmões. Quando exala pela boca é como se devolvesse o perfume ao seu lugar de origem. Trata-se de um exercício que trabalha a imaginação e os sentidos (um cheiro vem normalmente associado a uma cor, a uma sensação tátil ou a um sabor).

Lançar o foguetão

Nesta respiração a criança imaginará que é um foguetão que se está a preparar para ir à Lua ou a um planeta longínquo. O movimento de esticar lentamente os braços para cima ajuda a sentir a verticalidade e a dilatar a caixa torácica, permitindo uma entrada maior de ar nos pulmões. A pausa que faz em cima, retendo o ar, acalma o ritmo respiratório e induz a serenidade. A queda dos braços de lado facilita o fecho do espaço intercostal e o esvaziamento dos pulmões.

A árvore que cresce

Há muitas versões da árvore que cresce, algumas mais complicadas do que a que apresentamos aqui, mas todas elas pretendem realizar uma respiração completa. Este exercício tem origem no ioga egípcio. À medida que os braços se vão levantando lateralmente, o peito vai-se abrindo e o ar ocupa todo o espaço interior. A respiração passa, então, de abdominal a torácica e, finalmente, clavicular, de maneira que se acaba respirando com a totalidade dos pulmões.

Exercício

A criança une os dedos correspondentes de cada mão à frente da boca, como se tivesse um balão no meio, e faz a primeira inspiração-expiração. Depois, separa-as um pouco e faz a segunda. A terceira tem lugar com os braços mais abertos... até que o balão imaginário rebenta no ar enquanto diz PUUUUMM! Terá de tirar um novo balão do bolso e voltar a começar. Depois de repetir o exercício diversas vezes pode atar o último balão a um fio, deixá-lo voar para o céu e saudá-lo enquanto desaparece.

Exercício

A criança fecha os olhos e vai imaginando diferentes cheiros conhecidos que lhe sejam agradáveis. A aspiração e a exalação devem ser pausadas. Para conseguir relaxar, o tempo de exalação deveria ser o dobro do tempo de inalação, com uma pausa no meio — existe até a técnica do 4-7-8 (inspiração-pausa-expiração) para adormecer. No momento de exalar também pode imaginar que tem de soprar uma vela sem que se apague; ou espalhar toda a plumagem de um dente de leão; ou fazer centenas de bolas de sabão; ou embaciar um vidro para desenhar por cima...

Exercício

A criança está de pé, com os braços dobrados à altura dos ombros e os dedos tocando-se à frente do peito. Enquanto inspira, junta as palmas das mãos e vai-as levantando acima da cabeça, esticando os braços tanto quanto for capaz. Contamos até 5, para que aguente uns instantes nesta posição. Depois, o foguetão arranca, expulsando a base numa nuvem de fumo: então os braços afastam-se, esticados, pelos lados, com os dedos das mãos voltados para cima.

Exercício

De pé, com os pés virados para a frente, os joelhos ligeiramente flectidos e os braços ao lado do corpo, a criança inspira enquanto levanta um pouco os braços pelos lados e expira na mesma posição. Depois, volta a inspirar enquanto sobe os braços até à altura dos ombros e expira. Finalmente, levanta os braços até poder e, quando expira, desenha lateralmente um círculo e volta à posição inicial. Outras variantes começam em posições mais fechadas para obrigar a fazer uma respiração abdominal.

