RESPIRA

2ª edición

INÊS CASTEL-BRANCO

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, zoos, 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

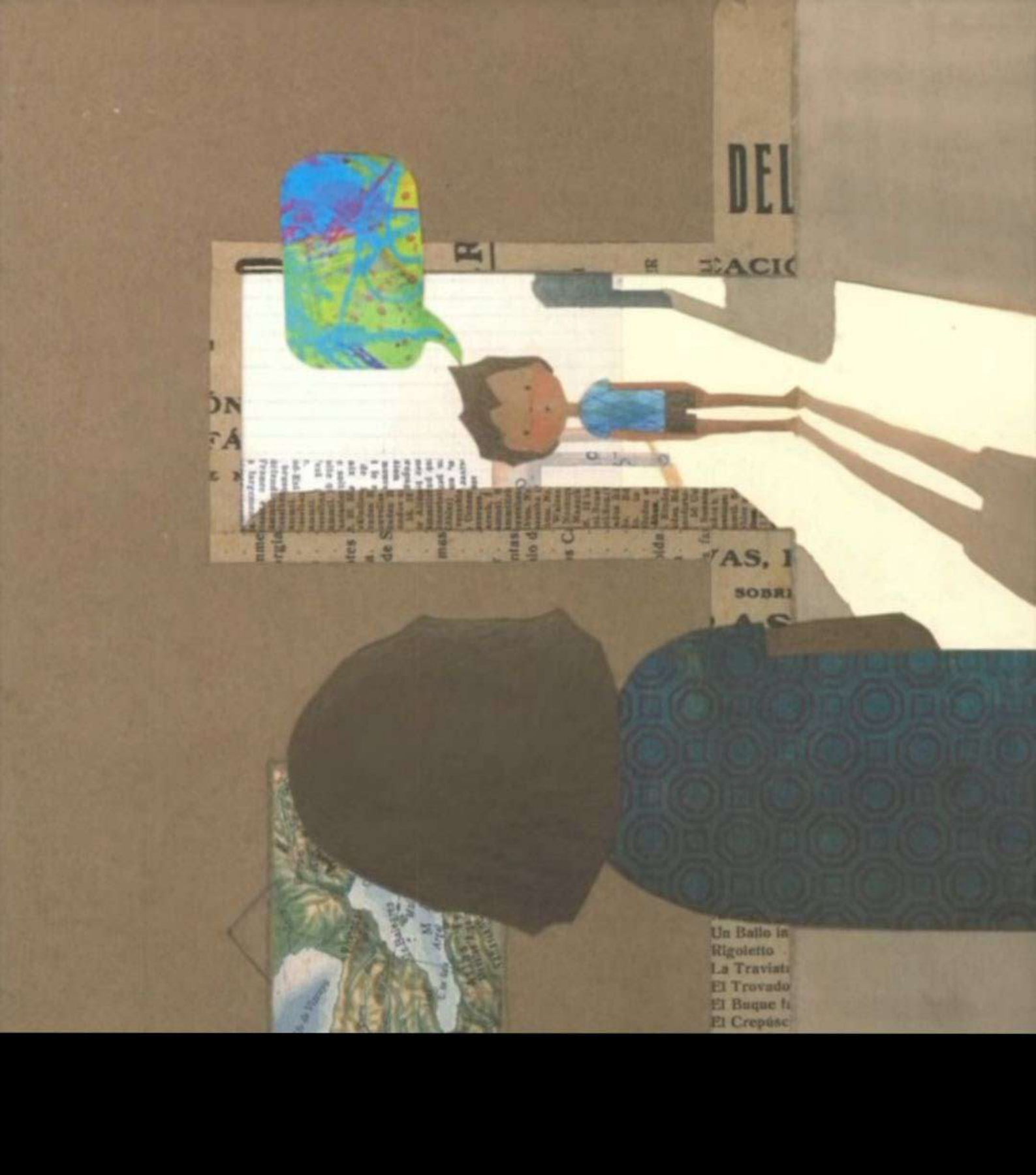
Con el apoyo del Departamento de Cultura

Publicado por Fragmenta Editorial | Plaça del Nord, 4, pral. 1.ª | 08024 Barcelona | www.fragmenta.es | fragmenta@fragmenta.es
Colección: Pequeño Fragmenta, 1 | Dirección de la colección: Inês Castel-Branco | Primera edición: octubre del 2015 | Primera reimpresión: mayo del 2016
Impresión y encuadernación: Aggograf, 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


DEL
Un Ballo in
Rigoletto
La Traviat
El Trovado
El Buque f
El Crepúsc

—Mamá, ¡hoy no puedo dormir!

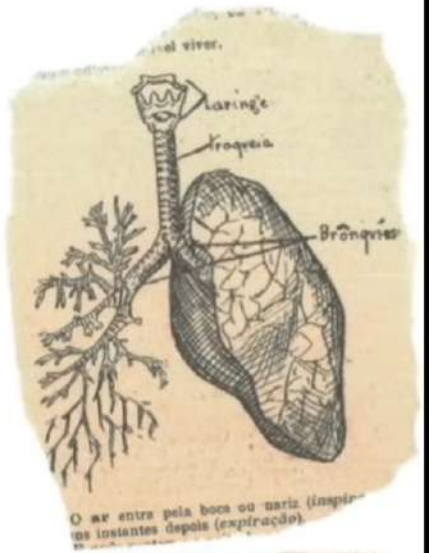
—¿Por qué?

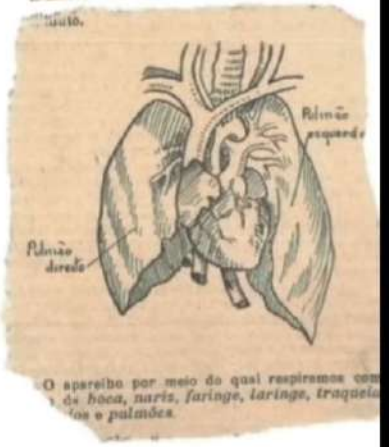
—No lo sé… Estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar, de pensar y pensar…

—¿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…





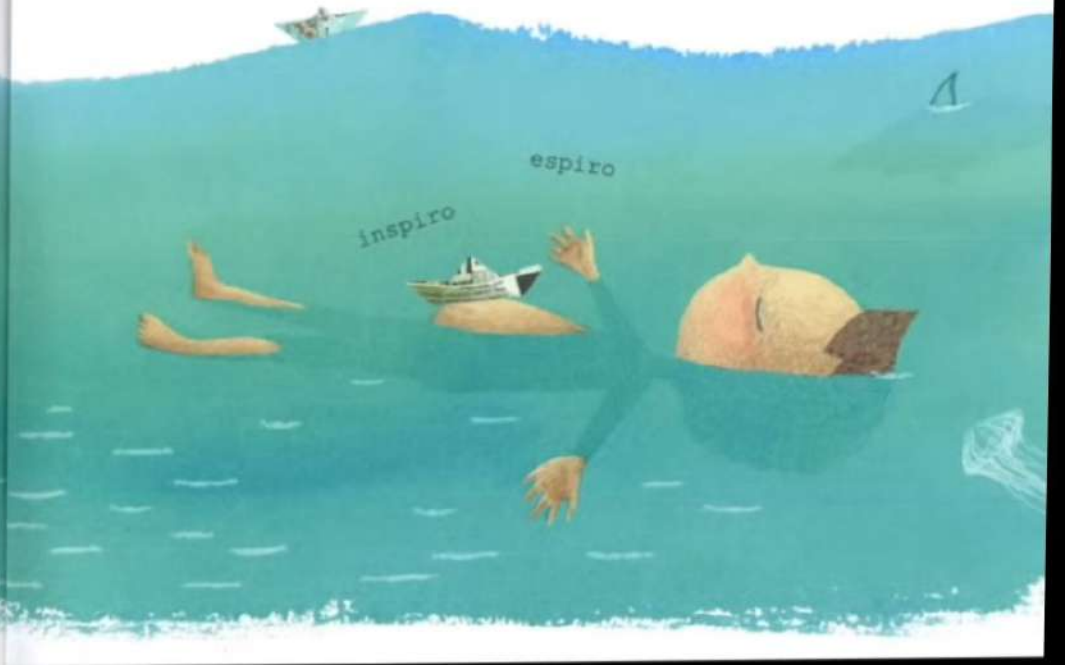
—Hagamos una barca de papel y pongámosla sobre tu barriga.

—¿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.

—Inspiiiiiiro… 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.



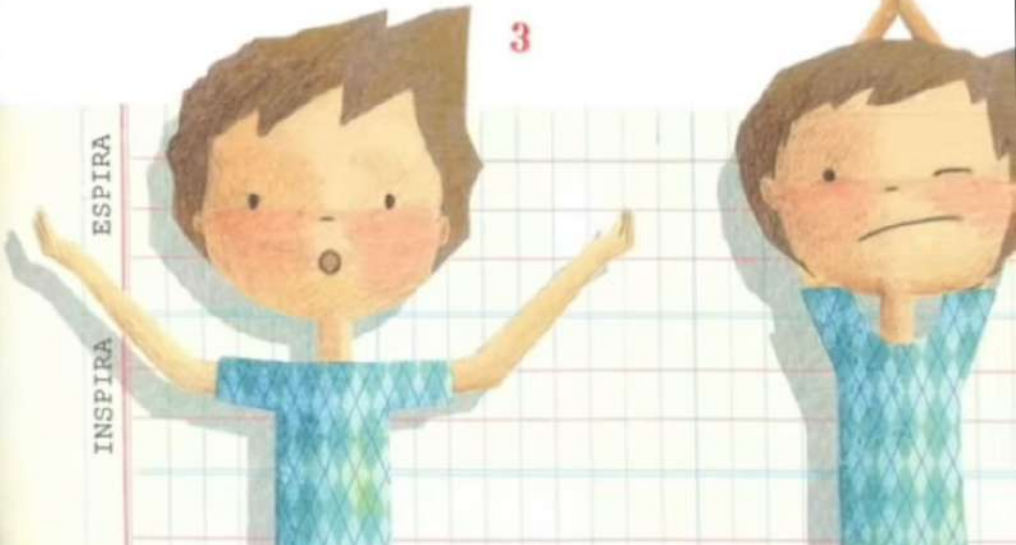
—Has trabajado con la parte baja de los pulmones, pero también lo puedes hacer con la parte del medio.

—¿Llenar el pecho de aire?

—¡Sí! ¡Verás como cabe mucho! Imagina que coges un globo con las manos y lo vas llenando. El globo crece, crece, se va hinchando…

P U U U U M M

—¡Oh, ha explotado! ¡Vuelvo a empezar!



—Puedes inspirar más lentamente imaginándote que hueles, por ejemplo, una rosa…

—…o lavanda, o menta…

—…los pinos, el mar…

—…la tierra mojada después de la tormenta.

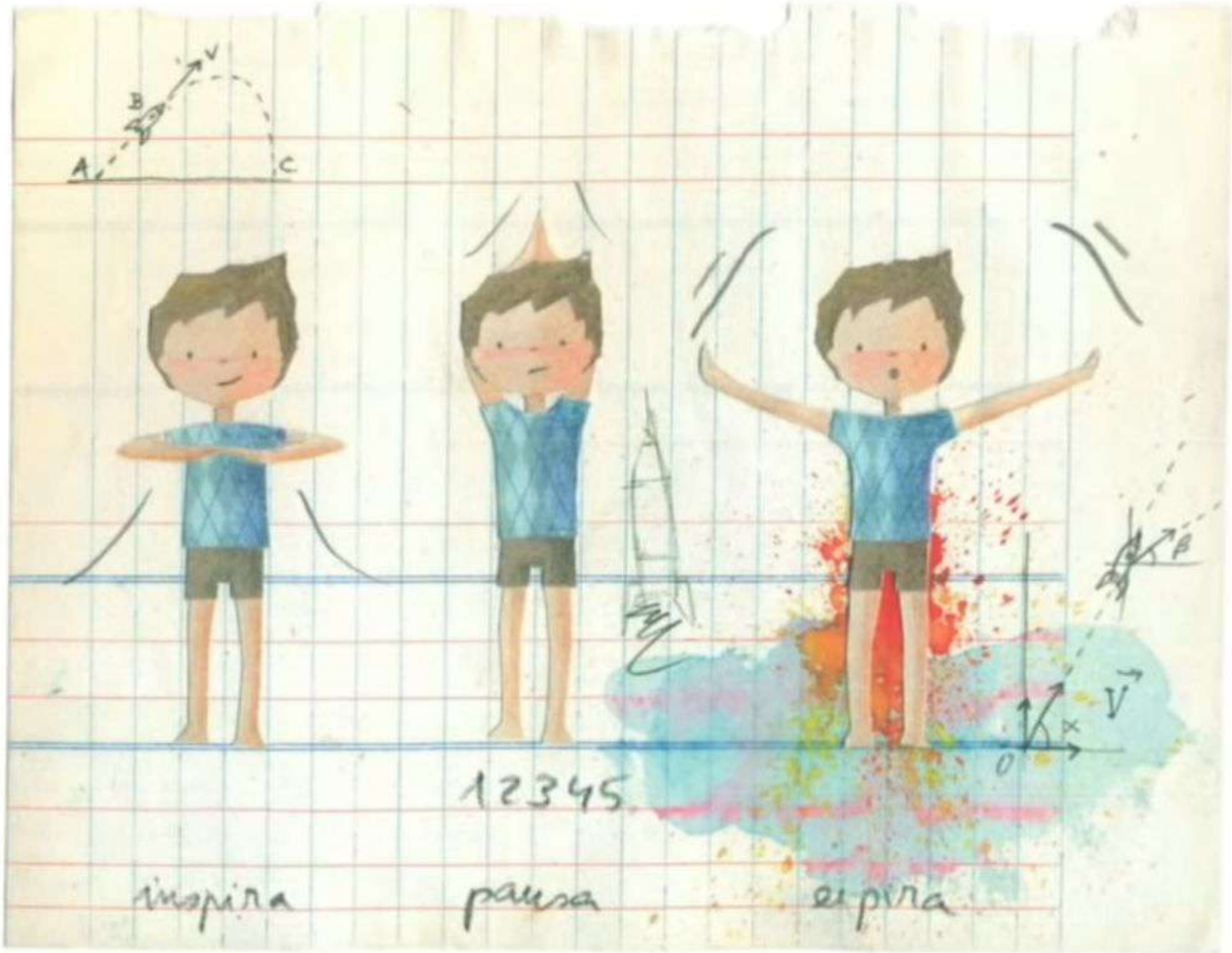
—¿Sabes que los brazos te pueden ayudar a respirar con la parte alta de los pulmones?

—¿Cómo?

—Por ejemplo… ¿quieres ser un cohete que sube hacia el cielo?

—¿Hacia otras galaxias?

—¡Muy lejos! Juntas las manos y las subes bien alto, cuentas hasta cinco y después explotas, bajándolas por los lados en una nube de humo.



—Has visto como puedes respirar con las diferentes partes de tus pulmones.

—¿Y si quiero respirar con todas ellas?

—Puedes pensar que eres un árbol, un árbol que crece.

—Mis pies son las raíces, el cuerpo es el tronco…

—En cada respiración vas levantando los brazos por los lados, abriendo el pecho… En tres respiraciones habrás dibujado un círculo, o mejor, ¡una copa muy frondosa!

—¡Llena de hojas y manzanas rojas!

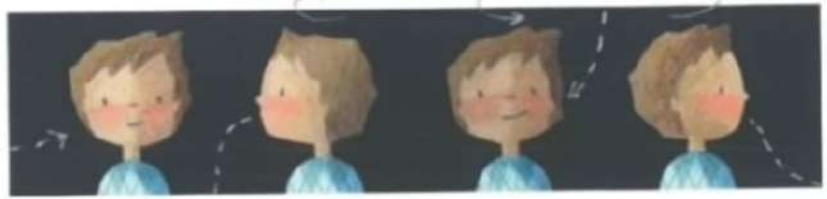
—Después, con una sola espiración, vuelves a bajar los brazos y te relajas.

—Me ha encantado hacer de árbol. Y ahora… ¿podría ser algún animal?

—A ver… ¿Un búho?

—¡Sí! ¿Sabes que no puede mover los ojos?

—Por eso gira la cabeza. Y así lo vas a hacer tú: has de inspirar mientras miras a cada lado, y espirar cuando vuelves a la posición de frente.



—Prueba también a imitar un gato. ¿Qué hace el gato?

—Se estira con pereza…

—Arquea tú también la espalda: inspira mirando hacia arriba y espira mirando al suelo.

—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.

—¡Me cuesta soltar la espalda!

—Ponte de pie e imagina que eres una campana mientras vas lanzando los brazos a cada lado.

—DING-DONG…

—Espira a cada campanada, girando el cuerpo hacia atrás, totalmente flexible…

—Para que suene, ¿verdad?

DING
DONG

—Después la campana se detiene y vuelve a estar en silencio. Coloca las manos por delante y por detrás de la frente, cálmate y concéntrate, mientras respiras suavemente.

—A veces, para respirar bien, basta con imaginar alguna figura geométrica como un cuadrado, un triángulo, unas escaleras, unas murallas…

—…¿O una cordillera?

—¡Eso es! Vas respirando mientras trazas la línea de las montañas: inspiras cuando subes a la cima, espiras cuando vuelves al valle.

—Por cierto, ¿sabías que podemos respirar con letras? ¿Y que cada sonido hace vibrar una parte diferente de nuestro cuerpo?

—¿No son todos iguales?

—¡No!…

La O fortalece el corazón.

La U resuena en la barriga.

La E hace vibrar el cuello.

La A limpia los pulmones.

La I da vida a la cabeza.

—Todo esto está muy bien, ¡pero hay tantas cosas que me asustan!

—Son como nubes de tempestad que no te dejan ver el cielo, ¿verdad?

—¿Y cómo lo hago para apartarlas?

—Imagina cada uno de estos miedos como una nube oscura. Y vas soplando, y soplando… sintiendo como los miedos se van y empieza a aparecer un cielo azul.

—Mira, cuando estás nervioso, eres como esta bola de nieve que se agita.

—Toda la purpurina está moviéndose y mi cabeza no puede ni pensar.

—Entonces, si empiezas a respirar profundamente, ¿qué le pasa a la purpurina?

—Que va cayendo, hasta que se deposita toda ella en el suelo.

—Y el agua queda limpia, transparente. Como dentro de ti si te sabes tranquilizar.

—Te he mostrado muchas formas que te ayudarán a respirar: con las montañas o los animales, hinchando globos o haciendo navegar barcas, oliendo rosas o haciendo sonar campanas, lanzando cohetes o creciendo como un árbol…

—Sí, ahora me siento más ligero que una nube, no tan espeso… tengo más espacio dentro.

—Y lo tienes, hijo: ¡has descubierto tu espacio interior fijándote, solamente, en cómo respiras! Vuelve a hacerlo siempre que quieras a lo largo del día. Presta atención, por unos momentos, a este aire que entra y sale, como en la vida misma continuamente recibimos y damos.

—Ay, qué sueño… Gracias por lo que me has ayudado a descubrir.

—Venga, ahora vuelve a la cama. Dormirás muy bien esta noche…