

RESPIRA

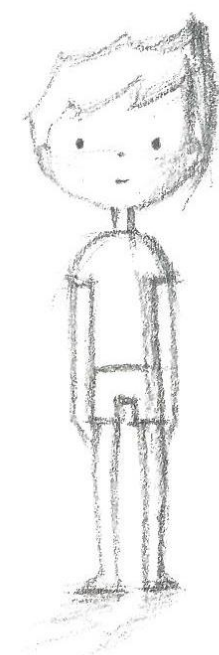
INÊS CASTEL-BRANCO



Pequeno
FRAGMENTA

RESPIRA

INÊS CASTEL-BRANCO



Pequeno
FRAGMENTA



—Mamá, ¡hoy no puedo dormir!

—¿Por qué?

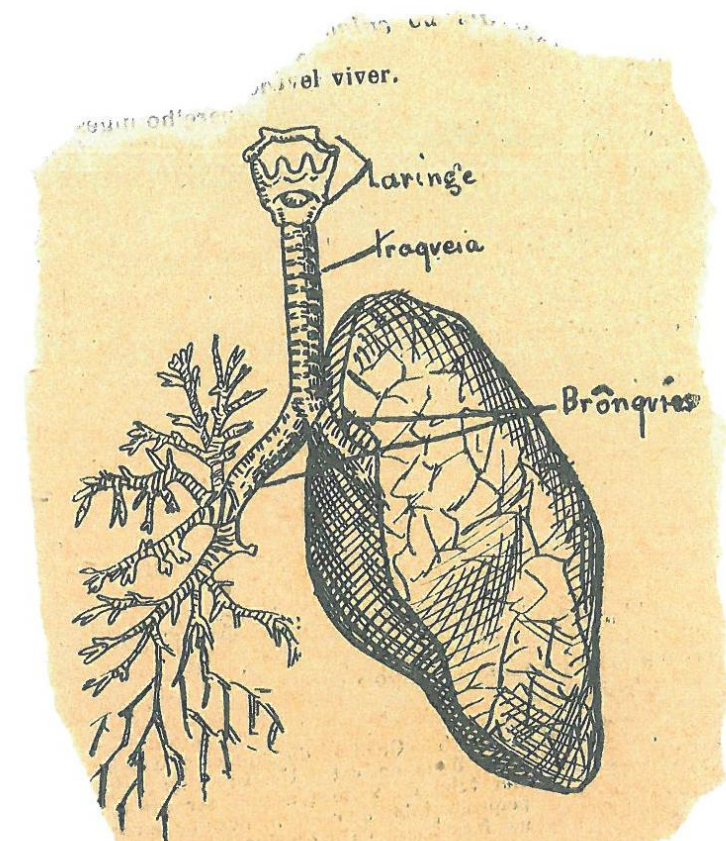
—No lo sé... Estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar, de pensar y pensar...

—¿Quieres que te enseñe a respirar?

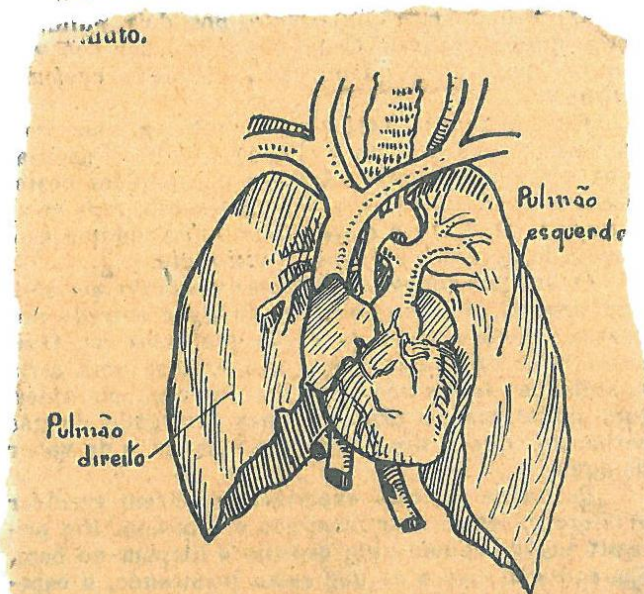
—¿R E S P I R A R ? ¡Si yo ya sé respirar!

—¿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...



O ar entra pela boca ou nariz (inspiração) e sai instantes depois (expiração).



O aparelho por meio do qual respiramos compreende a boca, nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios e pulmões.

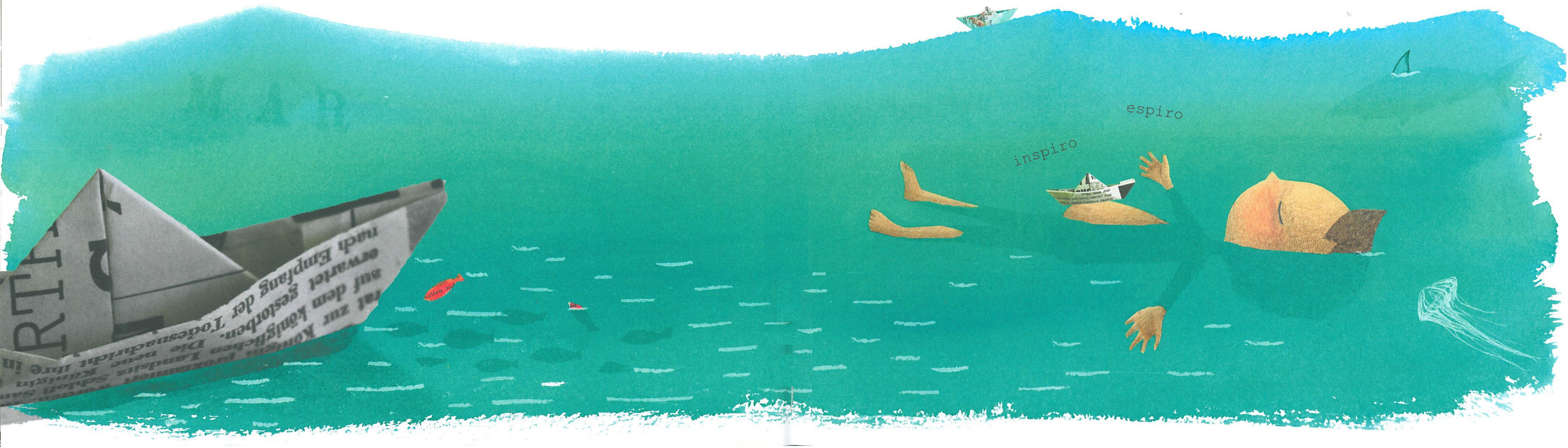
—Hagamos una barca de papel y pongámosla sobre tu barriga.

—¿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.

—Inspiiaiiiro... y espiiaiiiro.

—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...

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

INSPIRA

ESPIRA

1


2

3

4

INSPIRA

ESPIRA



—Puedes inspirar más lentamente imagi-
nándote que hueles, por ejemplo, una rosa...

—...o lavanda, o menta...

—...los pinos, el mar...

—...la tierra mojada después de la
tormenta.

RESPIRA



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

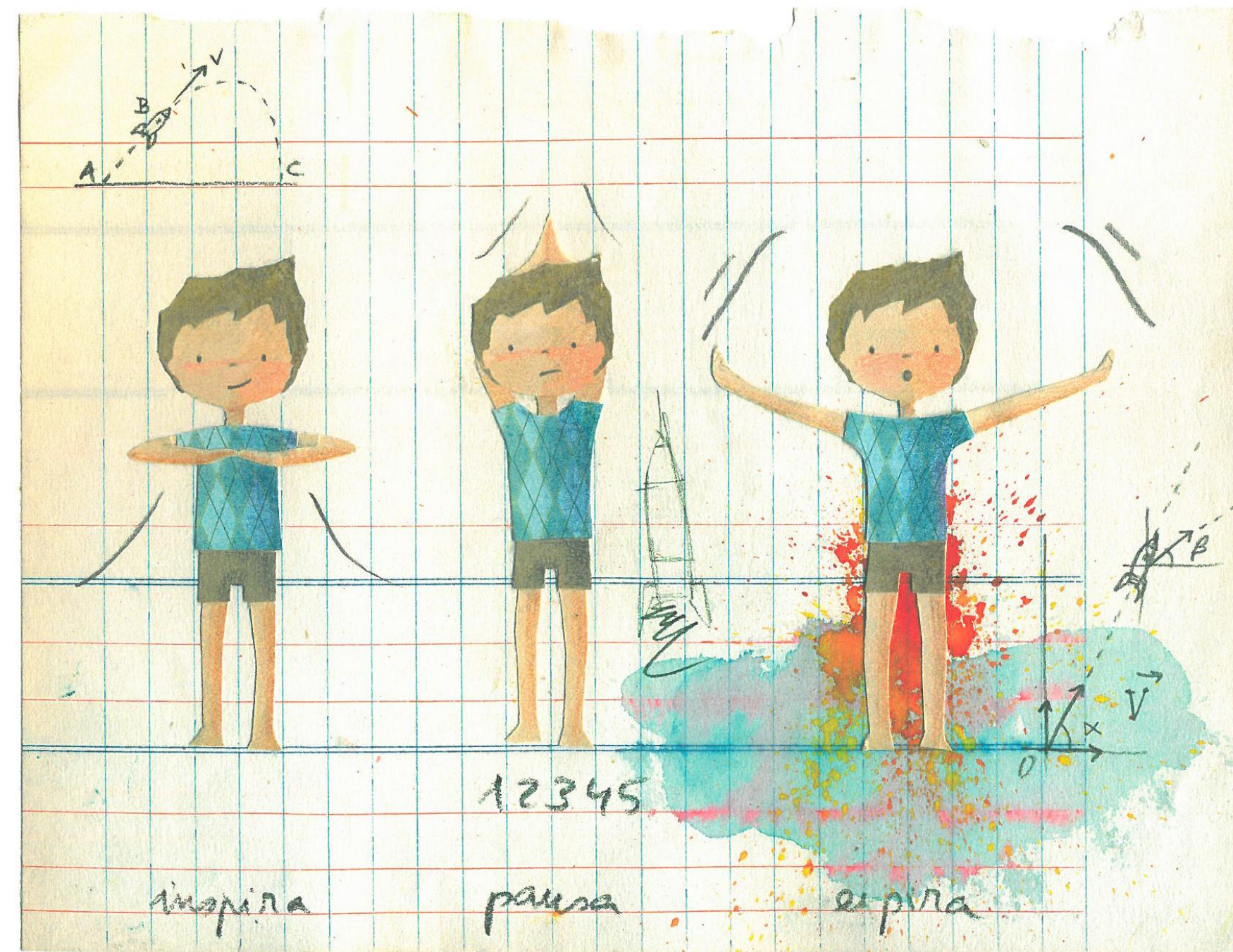
—¿Cómo?

—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.



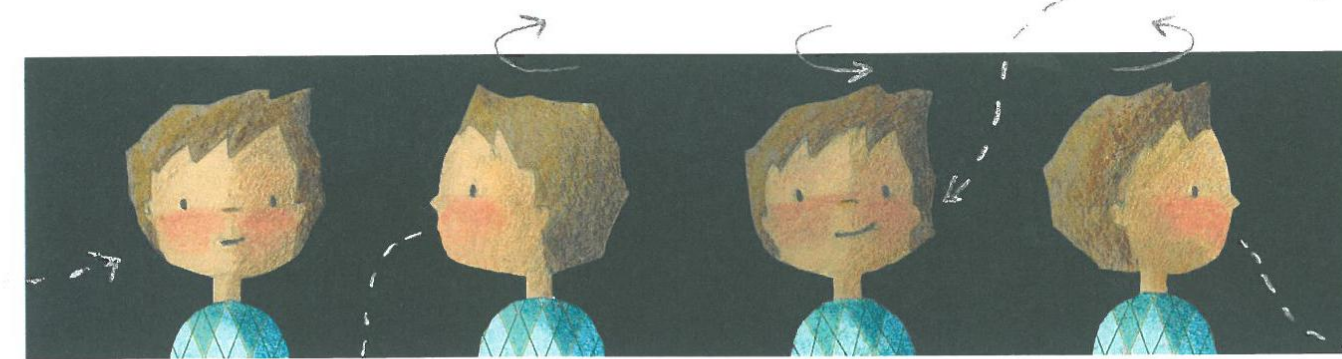


—Me ha encantado hacer de árbol. Y ahora... ¿podría ser algún animal?

—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?

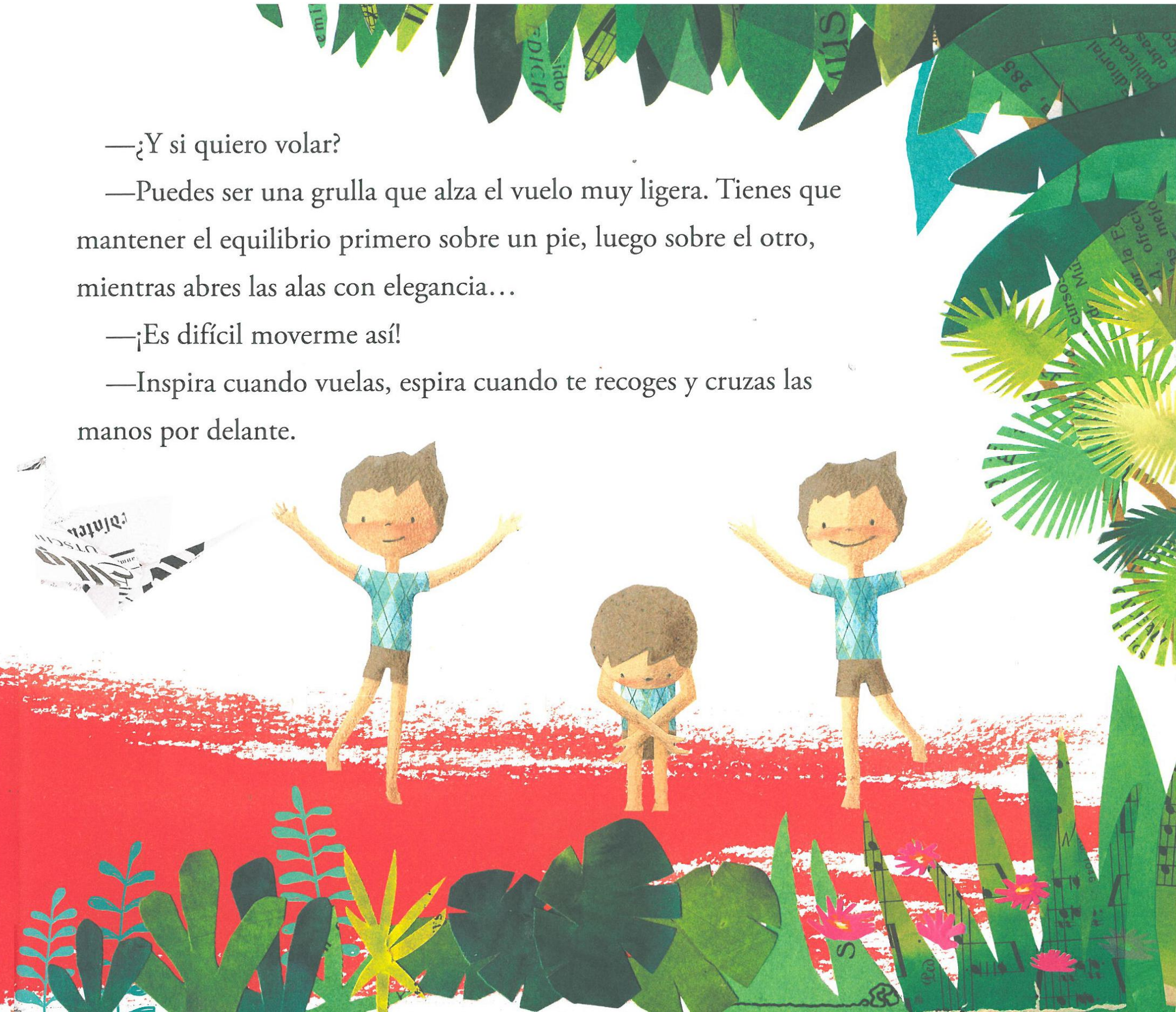
—Pues, sí. Te estiras en el suelo y, mientras inspiras tranquilamente, subes el cuerpo y la cabeza, haciendo fuerza con las manos hacia abajo. Espiras al bajar.

—¿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.



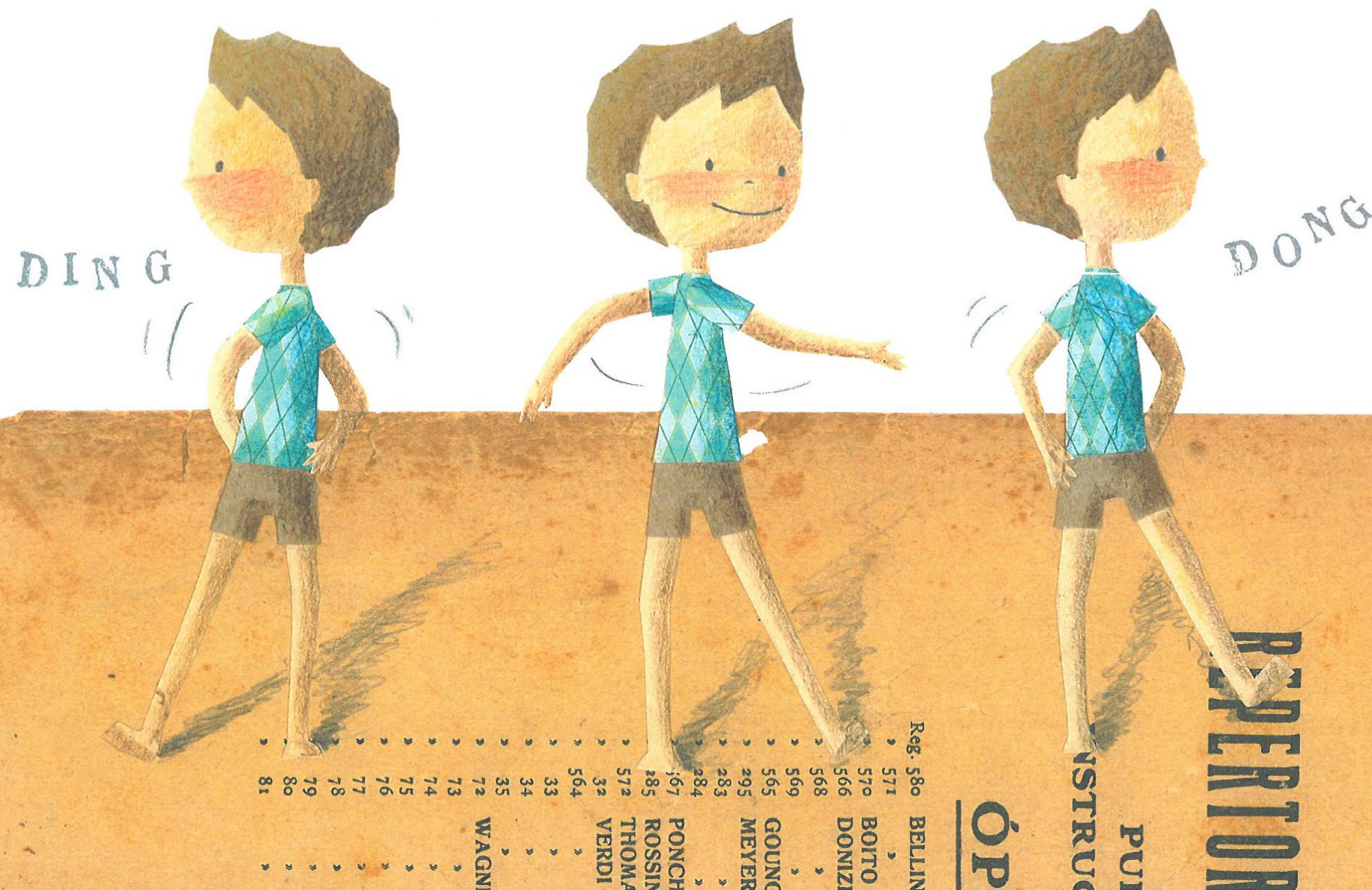
—¡Me cuesta soltar la espalda!

—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?



—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 E hace vibrar el cuello.



La I da vida a la cabeza.

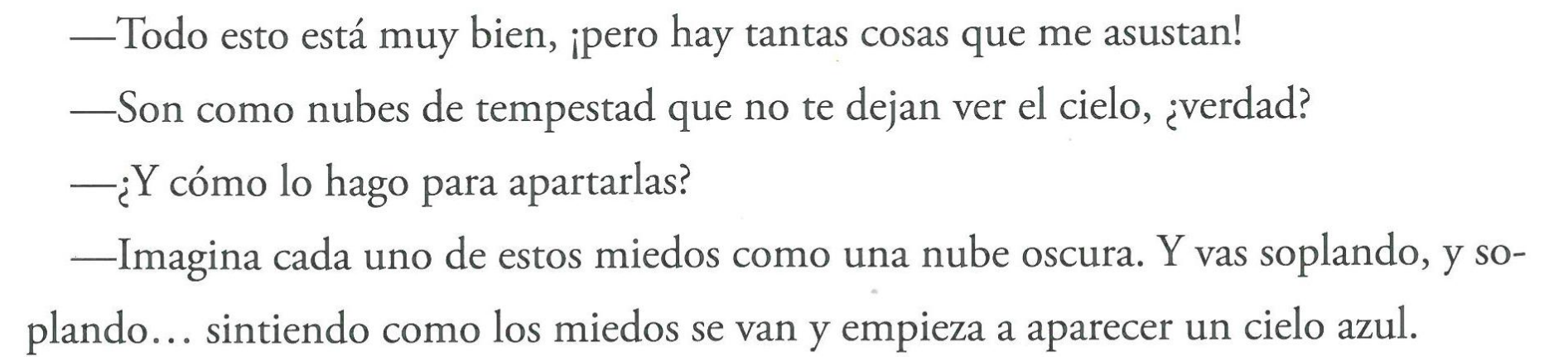


La A limpia los pulmones.



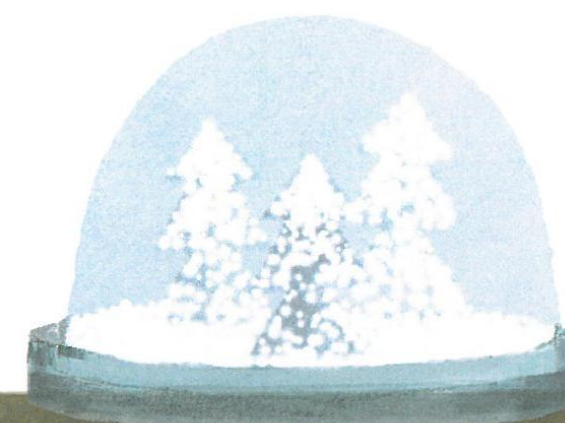
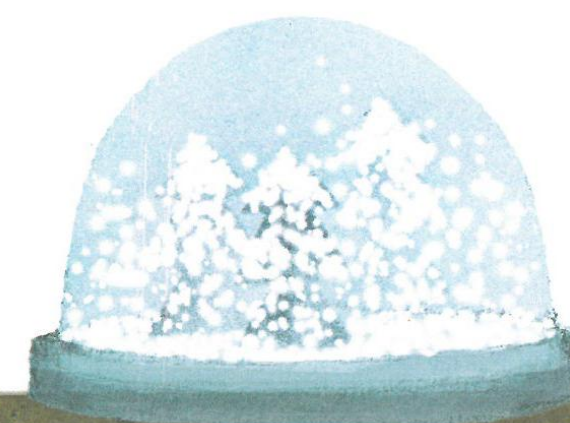
La U resuena en la barriga.







- Mira, cuando estás nervioso, eres com 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.



RESPIRA



—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...



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-espriación. 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-espriación) 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 expira en la misma posición. Después vuelve a inspirar mientras sube los brazos a la altura de los hombros, y expira. 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.





El búho y el gato

La primera es la respiración del búho, que ayuda a reducir el estrés en los hombros y a estirar el cuello. Los estiramientos son movimientos parecidos a los del calentamiento muscular que realizan los deportistas o los bailarines. Este, en concreto, ayuda a reeducar el cuerpo, evitar tortícolis y liberar tensiones, además de irrigar mejor el cerebro y aumentar así la atención de los niños.

La postura del gato es una típica *asana* del yoga (llamada *Bidalasana*) que aumenta la flexibilidad de la espalda y estira los músculos del cuello. Al arquear la espalda hacia arriba, se crea más espacio en los pulmones; y al redondearla hacia abajo, se cierra la caja torácica y los pulmones se vacían. Esta postura puede ayudar a ganar más flexibilidad corporal y de pensamiento.

La cobra y la grulla

La postura de la cobra (*Bhujangasana*) pertenece al yoga. Parecida al ejercicio del gato, también trabaja la flexibilidad de la columna dorsal reforzando sus músculos. La cobra que se arrastra por la hierba y levanta la cabeza para mirar alrededor puede simbolizar la actitud despierta de quien se abre al mundo y está atento a lo que pasa en torno.

El ejercicio de la grulla pertenece al chikung, que quiere decir ‘trabajo de la respiración’, más concretamente al juego de los Cinco Animales (Tigre, Ciervo, Mona, Oso y Grulla), que se inspira en prácticas chamánicas muy antiguas. Parte del principio de la medicina tradicional china según el cual tiene que haber un equilibrio entre el *yin* y el *yang* para tener energía y salud.

Tocar las campanas

El ejercicio de la campana proviene de un movimiento de calentamiento característico del taichí, una antigua forma de arte marcial china que se puede definir como la práctica de la «meditación en movimiento». Este ejercicio de calentamiento promueve una rotación para flexibilizar la columna vertebral, aflojar la cadera y relajar toda la musculatura del cuerpo.

El segundo ejercicio pertenece a la kinesiología, que tiene origen en la medicina china y en la acupuntura en particular. El niño pone una mano en la frente y otra detrás de la cabeza, cerrando los ojos y respirando serenamente. Este gesto ayuda a que los pensamientos pierdan fuerza y la mente se relaje.

DING
DON G



Respirar con las montañas

En este ejercicio, las montañas constituyen un símbolo (o *yantra*, para los orientales) que ayuda a la mente a concentrarse y a conectar mejor con la esencia invisible de la respiración. Podemos utilizar figuras geométricas, como cuadrados, círculos, triángulos, escaleras, murallas, montañas, números o letras...



Vibrar con las vocales

Los sonidos nos pueden ayudar a sentir mejor la respiración. Las letras, en concreto, vibran en partes diferentes del cuerpo: la U resuena en la barriga y puede aliviar los dolores de estómago; la O fortalece el corazón y va unida a la capacidad de amar; la A tiene una influencia mayor sobre los pulmones, relacionándose con nuestra personalidad; la E vibra más en la zona del cuello y los hombros; y la I vibra por todo el cuerpo y sobre todo la mente, revitalizándola.



El viento que deshace las nubes

Esta visualización pretende conseguir una respiración profunda y rítmica, concentrarse y abandonar los pensamientos negativos. Ya desde tiempos antiguos, las visualizaciones se utilizan para inducir la relajación. O para imaginar situaciones futuras y entrenar una respuesta serena y positiva. Pero no se trata solo de imaginar cosas o situaciones, sino de contemplarlas conscientemente, crearlas en nuestra mente y dejarse transformar.



Bola de nieve

Este ejercicio parte de la contemplación de los movimientos que hacen los copos de purpurina dentro de un recipiente con agua. El bote de purpurina, que muchas veces contiene una figura y simula un paisaje con nieve, constituye una metáfora de nuestra mente cuando nos serenamos. En los Estados Unidos se ha llamado *mindfulness* al ejercicio de meditación consciente que se centra en la respiración a fin de aprender a estar presente en cada instante. Cuando la purpurina se precipita totalmente, el agua está limpia, hay serenidad.

Meditación

En esta última imagen aparecen elementos de todas las anteriores: se trata de recursos posibles (entre muchos otros) que ayudan a respirar, a calmarse, a estar presentes, a controlar las emociones, a disipar los miedos, a contemplar, a agradecer... Herramientas asequibles a los niños, juegos que ellos mismos querrán experimentar y que los irán transformando poco a poco.



Ejercicio

Se puede dibujar una figura geométrica en una pizarra delante del niño. Entonces se le explica cómo tiene que recorrer esta figura con la respiración. En el caso de una cordillera, debe acompañar la línea de las montañas e inspirar cada vez que sube a la cima y espirar mientras baja al valle.

Ejercicio

El niño se sienta en una silla. Entonces inspira profundamente, y durante la espiración va diciendo cada vocal con una intensidad constante, intentando percibir su lugar de vibración: U (barriga), O (corazón), A (pecho), E (cuello) e I (cabeza). El niño también puede respirar con consonantes que ofrecen resistencia a la salida del aire: el viento (ffffff..), una manguera (xxxxxx..), un ventilador (vvvvvv..) o una serpiente (ssssss..).

Ejercicio

El niño se imagina un cielo de tormenta y puede nombrar cuáles son las nubes oscuras: el miedo, el dolor, la vergüenza, la rabia, la envidia, el desánimo... Él irá soplando y verá como estas palabras se van deshaciendo, las letras van cayendo una a una y va apareciendo un cielo azul. Una variante es ir inspirando palabras buenas y espirar su contrario: entra la paz, sale la guerra; entra el amor, sale el odio; entra la alegría, sale la tristeza; entra la confianza, sale el miedo...

Ejercicio

Podéis construirla una bola de nieve en casa a partir de un bote de vidrio donde podéis poner agua (destilada, si se puede), un poco de glicerina (para dar viscosidad) y purpurina. Podéis pegar una figura al tapón (con silicona o pegamento) y sellarlo al vidrio. En momentos de alboroto o descontrol emocional, el niño puede ir a su habitación, agitar el bote y observar cómo la purpurina va bajando y el agua se vuelve limpia. Una metáfora que lo ayudará a entender lo que pasa también dentro de él.



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...



*inspira
expira*

