



*Dla Francesca, Anny i Miquela,
z którymi wykonywałam wszystkie te ćwiczenia*

INÊS CASTEL-BRANCO

Urodziłam się w Lizbonie i przez wiele lat mieszkałam w małym miście w centrum Portugalii, które nazywa się prawie tak samo jak ja: Castelo Branco. Uwielbiałam grać na pianinie, a podczas wakacji wypełniałam kartki rysunkami, odkrywając w ten sposób różne techniki malarskie, uczyłam się też robić zdjęcia starym canonem mojego taty. Kiedy skończyłam 18 lat, pojechałam do Porto studiować architekturę. Później ciekawość zawiodła mnie do Barcelony, gdzie wyjechałam w ramach Erasmus. Miałam tam spędzić tylko rok, ale to miasto tak bardzo mi się spodobało, że zostałam na kolejny, na studia magisterskie, później na doktorat... skończyło się to pracą na temat teatru w latach sześćdziesiątych. Tymczasem razem z Ignasio Moretą postanowiliśmy założyć wydawnictwo Fragmenta. Zanurzyłam się wtedy w fascynującym świecie typografii i projektowania książek. Kiedy urodziło się troje naszych dzieci, wróciłam do robienia makiet (tym razem zamków, ogrodów zoologicznych, domków dla lalek...), w ten sposób odkryliśmy, jakie cuda można zrobić z makulatury (więcej na ten temat piszę na moim blogu „Mamá recicla”). Nasza miłość do literatury dziecięcej rosła, aż zdecydowaliśmy się stworzyć serię książek dla maluchów. Pewnego ranka, kiedy jadłam śniadanie, „zobaczyłam” książkę, którą właśnie trzymacie w dłoniach, i nabrałam ochoty, by jeszcze raz chwycić za pędzle i zacząć malować.

Tytuł oryginału hiszpańskiego: *Respira*

© 2015 Inês Castel-Branco

Original title: „Respira” Published for the first time in 2015 in Spain by Fragmenta Editorial

Published by agreement with Fragmenta Editorial through the VeroK Agency, Barcelona, Spain

© Copyright for the Polish translation by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, 2017

Projekt okładki: Marta Żurawska-Zareba

Redaktor prowadzący: Katarzyna Lajborek

Korekta: Zofia Kozik

Redaktor techniczny, DTP: Monika Pietras

Printed in Poland

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, 2017

Wydanie pierwsze

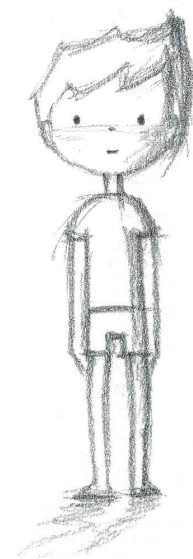
ISBN 978-83-10-13272-7

Druk: EDICA Sp. z o.o., Poznań

INÊS CASTEL-BRANCO

MAMO, NIE MOGĘ ZASNAĆ

PRZEŁOŻYŁA DAGMARA OLESIŃSKA



NASZA KSIĘGARNIA

- Już wiesz, że możesz oddychać, używając różnych części płuc.
- A jeśli chciałbym oddychać wszystkimi naraz?
- Możesz sobie wyobrazić, że jesteś drzewem, które rośnie.
- Moje stopy to korzenie, a ciało to pień...

- Przy każdym oddechu stopniowo podnosisz ramiona, otwierając w ten sposób klatkę piersiową... Po trzech oddechach narysuj ramionami okrąg albo bujną koronę drzewa!
- Pełną liści i czerwonych jabłek!
- Później, przy wydechu, opuszczasz ramiona i się rozluźniasz.



– Żeby poćwiczyć wyginanie pleców, możesz też sobie wyobrazić, że jesteś kobrą...

– Taką jadowitą, która się podnosi, żeby zaatakować?

– Tak. Połóż się na podłodze. Kiedy będziesz brał spokojny wdech, podnieś głowę i tułów, a dłonie oprzyj na ziemi.

Kładąc się, zrób wydech.

– A gdybym chciał latać?

– Możesz stać się żurawiem, który delikatnie wzbija się w powietrze.

Najpierw musisz utrzymać równowagę, stojąc na jednej nodze, później na drugiej, i w końcu z gracją podnieść skrzydła.

– To trudne!

– Rób wdech, kiedy się wznosisz, a wydech, kiedy krzyżujesz z przodu ręce.



– Wiesz, że możemy też oddychać z pomocą liter? A różne dźwięki wprawiają w drżenie rozmaite części naszego ciała?

– To one nie są wszystkie takie same?

– Nie! ...



„O” wzmacnia serce.



„E” wibruje w szyi.



„I” daje życie głowie.



„U” rozbrzmiewa w brzuchu.



„A” oczyszcza płuca.

