

Respirando hacia la calma

JESSICA DE MIGUEL

RESPIRACIÓN EN CUATRO TIEMPOS O RESPIRACIÓN EN CUADRADO

DESCRIPCIÓN

Se trata de un sencillo ejercicio de respiración en el que trataremos de respirar en cuatro tiempos. Lo puedes realizar en cualquier situación, pero mi recomendación es que las primeras veces, hasta que tengas integrado el ejercicio, lo hagas en un lugar tranquilo y sin interrupciones.

Es un ejercicio que ayuda a calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y mejorar la concentración. Nos puede ayudar a calmar el cuerpo pero también la mente, siendo de utilidad para esos momentos en los que nos vemos atrapados en un bucle de pensamientos continuos. Además, es un ejercicio que potencia la conexión con nuestro cuerpo.

1. Inhala lentamente por la nariz mientras cuentas hasta 4, a la vez puedes imaginarte que subes por el lateral izquierdo del cuadrado.
2. Retén el aire durante 4 segundos mientras te imaginas avanzando por el lado superior del cuadrado.
3. Exhala el aire por la nariz o la boca mientras mentalmente cuentas hasta 4, visualízate descendiendo por el lado izquierdo del cuadrado.
4. Mantén los pulmones vacíos durante 4 segundos más, mientras te imaginas recorriendo el lado inferior del cuadrado, para volver al inicio.
5. Repite varias veces el recorrido completo, mientras te haces consciente de las sensaciones que hay en tu cuerpo.

No es obligatorio hacer el ejercicio con 4 segundos, puedes elegir el tiempo que para ti resulte cómodo a la hora de respirar. Quizás cuando comienzas el ejercicio lo cómodo son 3 segundos y a medida que avanzas en la práctica puedes ir ampliando ese tiempo. Escucha tu cuerpo y lo que para ti se siente cómodo en cada momento.

Te puede ayudar cerrar los ojos durante el ejercicio o realizar un cuadrado con la mirada, explora lo que para ti funciona mejor.



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com