

RESPIRACIÓN CUADRADA

La respiración cuadrada es una técnica de control consciente de la respiración que consiste en inhalar, retener, exhalar y retener el aire por lapsos iguales de tiempo. Su nombre se debe a que estas cuatro fases se representan como los lados de un cuadrado, equilibrando de manera armónica el flujo de la respiración. Es una práctica sencilla que ayuda a regular el sistema nervioso y generar estados de calma, enfoque y claridad.

Objetivos

El objetivo principal de la respiración cuadrada es alcanzar un equilibrio interno, disminuir la ansiedad y aumentar la concentración. Al establecer un ritmo respiratorio consciente y uniforme, la mente se aquieta, el cuerpo se relaja y las emociones se estabilizan. También se utiliza para fortalecer la capacidad pulmonar y entrenar la atención plena, siendo ideal al iniciar el día, antes de tomar decisiones importantes, al meditar o en momentos de tensión.

Beneficios

Entre sus beneficios se encuentran la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora en la oxigenación del organismo y la activación de la respuesta de calma del sistema nervioso. Favorece la concentración mental, la memoria y la claridad en los pensamientos. A nivel emocional, ayuda a recuperar la sensación de calma, serenidad y confianza en uno mismo. Con la práctica constante, se convierte en una herramienta poderosa para gestionar situaciones de presión y mantener la mente centrada.

Cómo practicarla (contando o con el **Mantra base** mentalmente)

1. Siéntate en una postura cómoda, con la espalda recta.
2. Inhala suavemente por la nariz contando hasta 4 (o repitiendo línea 1 del MB)
3. Retén el aire en tus pulmones contando hasta 4 (o repitiendo línea 2 del MB)
4. Exhala por la nariz contando hasta 4 (o repitiendo línea 1 del MB)
5. Permanece con los pulmones vacíos contando hasta 4 (o repitiendo línea 2 del MB)
6. Repite este ciclo de 4 fases durante 5 a 7 minutos inicialmente. Con el tiempo alarga la cuenta a 7 o 10 segundos por fase, según tu comodidad (o repite mentalmente el MB completo por fase). También puedes alargar el tiempo de práctica.

Línea 1 del Mantra Base: **YO SOY UN SER DE LUZ, AMOR Y BONDAD**

Línea 2 del Mantra Base: **YO SOY UN PERSONA SABIA, PROSPERA Y ABUNDANTE**

Usar el mantra multiplica los beneficios de la práctica, pues estarás involucrando un ejercicio de autosugestión dirigida a cualidades de alta vibración y consciencia, favoreciendo que estas cualidades se florezcan en sí mismo desde el interior.