



Práctica Consciente

RESPIRACIÓN CUADRADA

Es una práctica sencilla pero profundamente restauradora. **Ayuda a calmar la mente, reducir la ansiedad, relajar el cuerpo y recuperar la sensación de control interno.** Su ritmo equilibrado regula el sistema nervioso, disminuye la frecuencia cardíaca y estabiliza la presión arterial. También mejora la concentración, favorece el enfoque mental y genera una sensación de presencia y claridad. Practicarla con constancia fortalece la capacidad de **mantener la calma en momentos de tensión y de responder desde la serenidad en lugar de reaccionar desde el impulso.**

Para realizarla, **imagina un cuadrado** y recorre sus cuatro lados con tu respiración.

Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro, permitiendo que el aire llene tu abdomen.

Retén el aire dentro de los pulmones contando hasta cuatro, sintiendo el silencio interno.

Exhala despacio por la nariz o la boca contando hasta cuatro, soltando toda tensión acumulada.

Permanece sin aire contando hasta cuatro, en una pausa tranquila antes de comenzar el siguiente ciclo.

Repite el proceso de **tres a cinco minutos, observando cómo tu mente se aquieta y el cuerpo entra en equilibrio**



Espero saber de ti pronto, estaré feliz de volverme a encontrar contigo y tener el honor de ser tu guía en tu camino de autodescubrimiento y autorealización.

SuSana

Activadora de poder personal



<https://www.instagram.com/susanaparaelalma/>