



Guía Práctica

Respiración Consciente

Marvic. Flores



La respiración es una forma sencilla y natural de conectar tu cuerpo, tu mente y tu alma. aunque respirar es algo que haces todo el tiempo, lo haces en automático sin detenerte, y es precisamente en la respiración donde comienza tu reconexión con tu interior, y desde esa reconexión podrás recuperar la calma y la claridad.

La respiración consciente es una invitación a regresar a ti, a habitar tu cuerpo con amor y a reconectar con tu energía vital. Es sencilla, delicada y profundamente transformadora cuando la haces con intención.



Marvic. Flores



TU ESPACIO SAGRADO PARA RESPIRAR

Regálate unos minutos para crear tu pequeño ritual.

- Busca un lugar tranquilo, donde puedas estar a solas sin interrupciones.
- Siéntate con la espalda erguida pero relajada, o recuéstate cómodamente si tu cuerpo lo necesita.
- Cierra los ojos suavemente y coloca una mano en tu pecho y otra sobre tu útero, como un gesto de abrazo hacia ti misma.
- Haz una intención breve y amorosa, por ejemplo:
“Con cada respiración vuelvo a mí, a mi calma y a mi claridad.”



Marvic. Flores



Ahora escoge alguna de las técnicas que a continuación te ofrezco, todas son útiles, escoge la que más te guste para tu momento actual.

Cada día repite la práctica, hasta convertirla en hábito, realmente, la respiración consciente es uno de los hábitos que yo he llamado:

“HH” hábito de hábitos, porque su poder es asombroso, y sin el cual no es posible adquirir otros hábitos.

Marvic. Flores



RESPIRACIÓN SUAVE DE CONEXIÓN

Haz una pausa en tu día para volver a tu centro.

- Inhala por la nariz contando hasta 4 dejando que el aire entre de forma tranquila.
- Retén el aire con suavidad durante 4 segundos, sintiendo tu cuerpo presente.
- Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos, como si soltaras el peso del día.
- Repite el ciclo, permitiendo que tu respiración encuentre su propio ritmo. Puedes hacerlo 3 veces más, con calma, es tu espacio Sagrado, te estás reconectando con tu SER.



Marvic. Flores



RESPIRACIÓN RELAJANTE 4-7-8

Puedes usar esta técnica cuando te sientas muy tensa, e incluso si te está costando quedarte dormida; esta técnica te ayudará a relajar tu sistema nervioso.

- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Mantén el aire en tus pulmones durante 7 segundos, sin forzar, solo acompañando la sensación.
- Exhala completamente por la boca contando hasta 8, soltando cansancio, rigidez y preocupación.
- Repite 3 veces, notando cómo tu cuerpo se ablanda y tu mente se aquieta poco a poco.



Marvic. Flores



RESPIRACIÓN PARA CALMAR LA MENTE

Esta práctica es ideal cuando tienes muchos pensamientos al mismo tiempo o te cuesta concentrarte.

- Inhala y exhala suavemente por la nariz, sin prisa.
- Lleva tu atención al recorrido del aire: cómo entra, cómo sale, cómo se mueve tu cuerpo al respirar.
- Haz varias respiraciones lentas y prolongadas, observando tus pensamientos sin engancharte, como nubes que pasan.

Cada vez que tu mente se distraiga, vuelve con amabilidad a la sensación de tu respiración, y da gracias por la posibilidad de respirar libremente.



Marvic. Flores

RESPIRACIÓN CON VISUALIZACIÓN LUMINOSA



Aquí unirás tu respiración con una imagen interna que eleva tu energía.

- Al inhalar el aire por tu nariz, imagina que entra en ti una luz dorada que limpia, refresca y armoniza todo tu cuerpo y tu mente.
- Al exhalar el aire por tu boca, enfócate en soltar con fuerza la preocupación, el cansancio, la tensión o cualquier peso que ya no quieres sostener.
- Repite varias veces, dejando que esa luz dorada se expanda por tu pecho, tu corazón, tus brazos, tus manos, tu útero, tus piernas y hasta tus pies.
- Percibe esa sensación de hormigueo o de calma, es tu vibración que se está armonizando; detente unos minutos y disfruta esa sensación.



Marvic. Flores



TERMINAS Y AGRADECES

Tómate un minuto para integrar lo que has vivido con tu respiración.

Junta las palmas de tus manos frente a tu pecho, como un gesto de agradecimiento hacia tu cuerpo y hacia la vida que respira en ti.

Agradece en silencio o en voz baja por tu respiración, por tu presente y por la oportunidad de elegirte.

Repite esta declaración:

“Estoy en calma, en equilibrio y en conexión conmigo.”

Marvic. Flores



BENEFICIOS DE RESPIRAR CON CONSCIENCIA

Cuando respiras de forma consciente, comienzas a notar cambios, poco a poco, en tu día a día.

- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Mejora tu concentración y tu claridad mental.
- Te ayuda a regular emociones intensas con más suavidad.
- Aumenta tu energía vital y tu sensación de presencia.
- Profundiza tu conexión con tu mundo interior y tu espiritualidad.



Marvic. Flores



CÓMO INTEGRAR ESTA PRÁCTICA EN TU DÍA

- La clave no es hacerlo perfecto, sino hacerlo constante y con cariño.
- Empieza con sesiones cortas, de 3 minutos, luego aumentas a 5 minutos, y sin darte cuenta lo harás por 10 minutos al día y tu día será estupendo.
- Sé paciente contigo: los beneficios se evidencian con la práctica, no con la prisa.
- Cuando tu mente divague, simplemente vuelve a tu respiración sin juzgarte.
- Puedes practicar en cualquier momento del día: antes de empezar tu jornada, en el baño, al mirar por la ventana, caminando hacia tu carro, al sentarte y antes de manejar, y siempre antes de dormir.

TE PUEDE AYUDAR:

Al despertar: para iniciar tu día con energía alineada y presencia.

En momentos de tensión: para recuperar tu calma interior.

Antes de dormir: para soltar el día y entregarte a un descanso profundo.

Marvic. Flores



UN MANTRA PARA ACOMPañARTE

“Respiro consciente,
aquieto mi mente
creo dentro de mí espacios de
calma y claridad.”

Que esta guía te acompañe como una pausa amorosa
en medio de tu día, un espacio donde siempre puedas
regresar a tu centro.

Marvic. Flores





Respirar consciente es un acto simple y a la vez transformador.

La ciencia confirma que regula tus emociones, mejora tu salud y expande tu energía vital.

La espiritualidad nos recuerda que al inhalar recibes vida, y al exhalar, sueltas lo que ya no necesita.

Cada vez que respiras con conciencia, te alineas con la calma, la abundancia y el poder creador que habita en ti.

Marvic. Flores



@tertuliarte

Marvic. Flores

© [2025] [Marvic Flores]

Todos los derechos Reservados
No se permite la reproducción
total
o parcial de esta obra
sin autorización previa y por
escrito

