**Respiración Cuadrada**

¿Quieres conocer la manera más sencilla para aliviar la tensión de un día estresante?

Respiración cuadrada es un ejercicio de respiración profunda sencilla, fácil y efectiva para calmarse y disfrutar de unos minutos de tranquilidad. Es una excelente manera de reducir la acumulación de ansiedad y estrés. Puedes realizar este ejercicio en cualquier lugar.

Son apenas cuatro pasos sencillos para completar a conciencia esta técnica respiratoria. Respira hacia dentro por cuatro segundos, mantienes la respiración por cuatro segundos y luego sueltas el aire por cuatro segundos.

1. Inhalar 2, 3, y 4 segundos
2. Mantener 2, 3, y 4 segundos
3. Exhalar 2, 3 y 4 segundos
4. Mantener 2, 3 y 4 segundos

Mientras respiras, cierra tus ojos, observa como siente tú mente, cuerpo y tus emociones al momento. No importa si pierdes la cuenta, o si te distraes, tranquilamente redirecciona tú mente hacia la respiración.

