



Ejercicio de respiración 4-2-6

Objetivo

Este ejercicio de respiración está diseñado para ayudarte a centrarte en el momento presente, reduciendo la ansiedad y el estrés. Al concentrarte en tu respiración, puedes calmar la mente, aumentar tu atención plena y mejorar tu bienestar emocional.

Categoría

Mindfulness

Nivel

-  "Exploración ligera"
-  "Exploración profunda"
-  "Exploración transformadora"

Materiales necesarios

- Cojín o almohada (opcional)
- Espacio tranquilo
- Ropa cómoda
- Música suave o sonidos relajantes (opcional)

Desarrollo del ejercicio

1. Encuentra un lugar tranquilo. Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Puedes usar un cojín o una almohada si lo necesitas, pero no es imprescindible. Coloca las manos sobre tus rodillas o en el regazo.
2. Relaja tu cuerpo. Cierra los ojos y comienza a tomar conciencia de tu cuerpo. Siente cómo se relajan tus hombros, tu rostro y tus manos.
3. Concentra tu atención en tu respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Siente las sensaciones que se producen al inhalar y exhalar, sin forzar el ritmo de tu respiración.
4. Comienza a respirar profundamente. Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos. Mantén el aire durante 2 segundos y exhala suavemente por la boca durante 6 segundos.
5. Repite el ciclo. Realiza esta respiración durante unos minutos, enfocándote completamente en tu respiración y el ritmo del ejercicio.

Cierre del ejercicio

Tómate un momento para notar cómo te sientes ahora. ¿Has notado algún cambio en tu cuerpo o emociones? ¿Te sientes más relajado o centrado?

Consejos

- Si notas que tu mente comienza a divagar, simplemente vuelve a enfocar tu atención en tu respiración. Si te cuesta concentrarte al principio, no te preocupes; es normal. La práctica constante te ayudará a mejorar con el tiempo.
- Practica este ejercicio todos los días, incluso si solo puedes dedicarle 5 minutos.
- Puedes hacerlo en cualquier momento del día, cuando necesites un respiro o quieras reducir el estrés.

Utilidad

Este ejercicio es perfecto para:

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Aumentar la concentración y el enfoque.
- Promover la calma y la relajación en momentos de tensión.
- Mejorar la conexión con el momento presente, ayudando a desarrollar la atención plena

 **BONUS** Si te encuentras atrapado en pensamientos negativos o preocupaciones, este ejercicio es una excelente manera de desviar tu atención y enfocarte en algo concreto, como tu respiración. Al centrarte en este proceso simple, podrás reducir la intensidad de esos pensamientos y recuperar la calma.

 **"La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente."** —Thích Nhất Hạnh.