

# Respiración 4-7-8

Una respiración contada para alargar la exhalación y bajar el ritmo. Practica con suavidad: los tiempos son una guía, no una regla.

## 1. Prepárate

Una postura cómoda facilita respirar sin forzar.

1. Siéntate cómodo, suelta los hombros y apoya los pies en el suelo.
2. Apoya la punta de la lengua detrás de los dientes de arriba, si te resulta natural.
3. Baja el ritmo y respira un par de veces con normalidad antes de empezar.

## 2. Haz el ciclo 4-7-8

La idea es que la exhalación dure más que la inhalación.

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.
2. Mantén el aire contando hasta 7, sin tensarte.
3. Exhala por la boca, despacio, contando hasta 8.
4. Repite el ciclo 3 o 4 veces y termina respirando con normalidad.

## 3. Ajústala a tu cuerpo

No tiene que incomodar; adáptala a lo que te sienta bien.

1. Si retener el aire te incomoda, acorta los segundos o no lo retengas.
2. Si te mareas, detente y vuelve a tu respiración natural.
3. Prácticala en momentos tranquilos, antes de necesitarla con estrés alto.

La respiración lenta puede ayudar a relajarte, pero no funciona igual para todas las personas y es una pausa, no una solución a todo. Si la ansiedad o el malestar son intensos o persistentes, puede ayudar hablar con un profesional.