Respiración 4-7-8

Una respiración contada para alargar la exhalación y bajar el ritmo. Practica con suavidad y ajusta los tiempos a tu comodidad.

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. Cuenta hasta 4 al inhalar por la nariz.
2. Mantén el aire contando hasta 7, sin tensarte.
3. Cuenta hasta 8 mientras exhalas despacio por la boca.
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. Practícala en momentos tranquilos, antes de necesitarla con estrés alto.

La respiración lenta ofrece una pausa y cada persona responde de forma distinta. Busca apoyo profesional ante ansiedad o malestar intensos o persistentes.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo