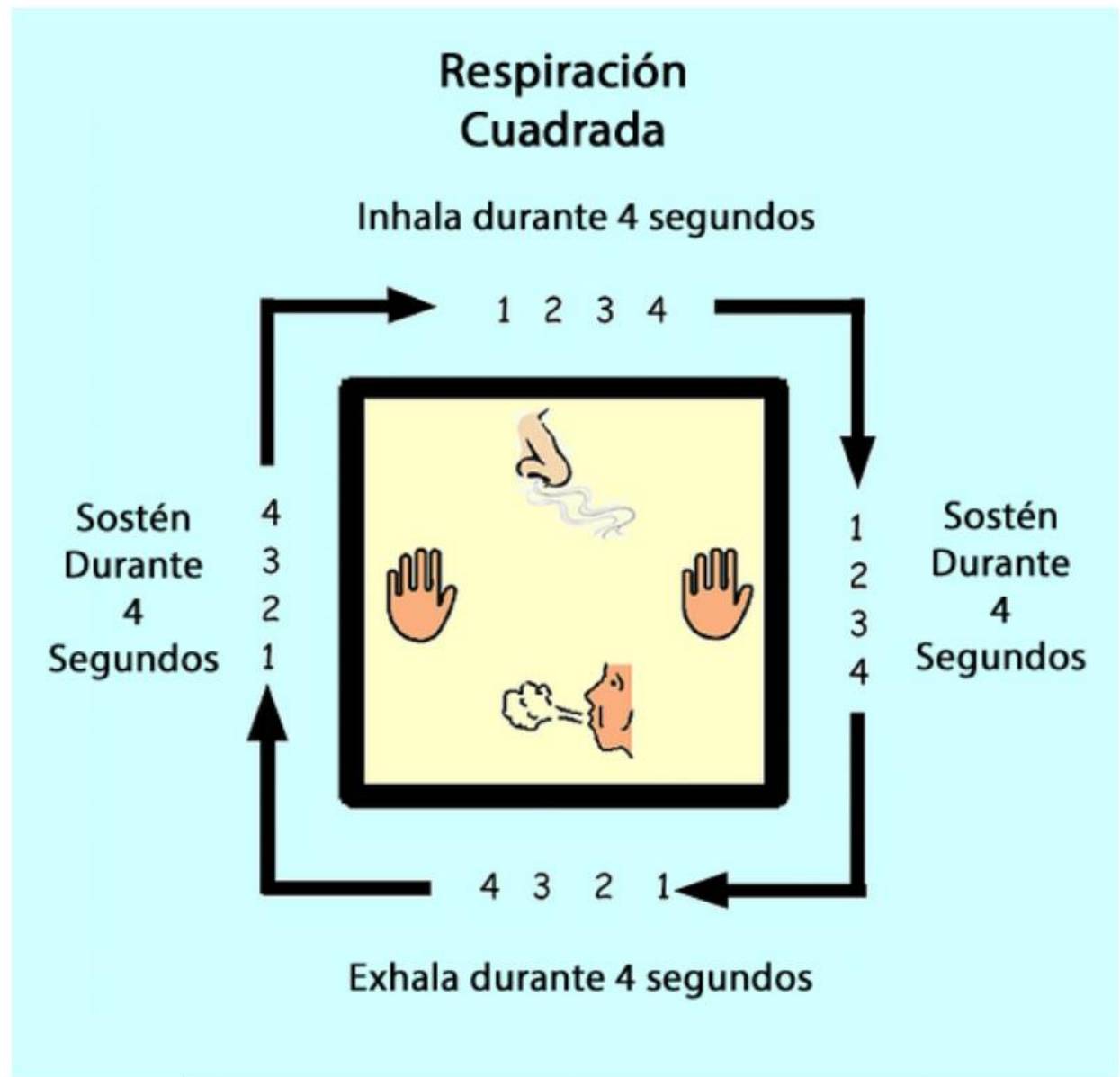


# La Respiración Cuadrada, la Aprendes en 1 Minuto y es Útil Para Toda Tu Vida

La Respiración Cuadrada es muy efectiva, puedes aprenderla en 1 Minuto y te será Útil Toda la Vida

Es una **técnica sencilla y poderosa para equilibrar y calmar la mente**, así como para oxigenar el cuerpo y potenciar la musculatura respiratoria.



Paso 1

**Inhala profundamente por tu nariz durante 4 segundos.** Luego **sostén esta respiración durante 4 segundos** más.

Paso 2

**Exhala durante 4 segundos** hasta que salga el aire completamente de tus pulmones. **Aguanta la exhalación durante 4 segundos** adicionales.

**Es muy importante mantener el mismo tiempo para las 4 fases de la respiración.** Si ves que al terminar un ciclo sientes la urgencia de parar y respirar amplio, es que has forzado, reduce el tiempo en cada fase.

Pero recuerda, las 4 fases siempre iguales, si una es diferente ya no hay cuadrado. **El cuadrado es el símbolo del equilibrio (4 lados y 4 ángulos idénticos).**

Algunos datos curiosos:

### **1. ¿Por qué por tu nariz y no tu boca?**

Respirar por tu nariz **incrementa los niveles de óxido nítrico en tu torrente sanguíneo.** El óxido nítrico expande tus vasos sanguíneos, **aumenta tu circulación y baja tu presión.**

### **2. El tararear aumenta los niveles de óxido nítrico en tu sangre**

Si quieres potenciar la sensación de concentración y calma, agrega un tarareo mientras exhalas. Un estudio publicado en el [American Journal Of Respiratory & Critical Care Medicine](#) mostró que **tararear aumenta notoriamente el nivel de óxido nítrico en tu torrente sanguíneo.**

Beneficios:

**Equilibra del sistema nervioso, equilibrio de la mente, calma y paz,** más el añadido de oxigenar la sangre y potenciar la concentración. Sí, al contar mentalmente los tiempos, aparte de igualar las fases de la respiración **estamos trabajando además la concentración de la mente,** ya que si nos distraemos, perdemos el hilo y rompemos el cuadrado.

Comienza a practicar unos minutos **dos o tres veces por semana;** empieza con cuadrados fáciles y auméntalos a medida que vayan aumentando tus capacidades.