



ELENA PUIG GUITART

Mantén la respiración 7 segundos

Inhala 4 segundos por la nariz



Exhala 8 segundos por la boca

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

Respirar es vivir. Respirar es vida. Respirar te da vida.

Fan absoluta de esta sencilla, sencillísima respiración que te centra en segundos. Tengo un post de hace unos meses sobre ella, pero paso tanto esta información, que ya hace tiempo decidí volver a hacer un post sobre ella.

Se trata de, desde la barriga, coger aire contando a 4. Aguantar el aire contando a 7. Y soltar el aire por la boca contando a 8. El secreto está en que el coger aire sea más corto que el soltarlo. Porque equilibra nuestro sistema nervioso.

Y es que... ¿alguien no ha sufrido alguna vez miedo? O ansiedad. O estrés? O preocupación. Pensamientos que se repiten en nuestras cabezas. Círculos de los que uno no sabe cómo salir. Enfadarse con uno mismo. Impotencia.

Al final nos sentimos en un estado que parece que nos ha atrapado y del cual no sabemos cómo salir.

Una manera: las respiraciones. Controladas. Conscientes. Desde el hábito.

De nuevo: no es necesario que lo hagamos complicado. No necesitamos 4 velas, y el incienso, ni un cojín de meditación, ni encerrarnos en un espacio para ello. Si lo queremos hacer así: perfecto! Pero no, no es necesario.

Estamos cocinando y nos viene a la cabeza un pensamiento que nos asusta. O estudiando. O mirando las redes sociales. La televisión. Cuando nos metemos en la cama o nos despertamos. Entonces es el momento. **Sí, allí mismo.**

www.elenapuig.com

[@elenapuigguitart](https://www.instagram.com/elenapuigguitart)

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

Cerramos los ojos y practicamos 1 minuto de respiraciones. O dos inhalaciones y dos exhalaciones. Y ya basta. Ya hemos permitido un cambio en nuestras sensaciones corporales.

Si el problema no está en que nos asalta un pensamiento, sino en qué no me encuentro bien en todo el día, podemos intentar instalar una pequeña rutina. Si conseguimos 5 minutos al día, nos felicitamos. Si incorporamos las respiraciones dos veces al día, ya somos unos campeones.

Son hábitos muy poderosos ya que tienen una intención muy poderosa: la de **“yo soy capaz de cambiar mi situación”**. Esto es empoderamiento. Autocura. La capacidad de sanarnos.

Y esto es lo que estamos trabajando. Poco a poco. Con mucha paciencia y mucho quererse.

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724