



GUÍA PRÁCTICA · LUZCENTIAL

Vuelve a tu centro

5 respiraciones para calmar tu sistema nervioso
cuando la mente se acelera.

No es "respira y ya". Es aprender a hablarle a tu cuerpo.

MÓNICA + GABRIEL · DESDE LA RAÍZ



Por qué la respiración sí cambia lo que sientes

Cuando la ansiedad aparece, casi siempre intentamos *pensar* para calmarnos. Y rara vez funciona, porque el cuerpo ya se activó antes de que la mente entendiera qué pasaba.

La respiración es el único camino directo que tienes hacia tu sistema nervioso. Al cambiar cómo respiras, le mandas a tu cuerpo una señal clara: *estás a salvo, puedes bajar la guardia*. No es magia ni positivismo — es fisiología.

Aquí tienes cinco respiraciones sencillas. Cada una sirve para un momento distinto. No las hagas todas de golpe: quédate con la que más te acomode y practícala unos días. Con eso basta para empezar a notar la diferencia.

Cómo usar esta guía

Elige una respiración según cómo te sientas hoy. Busca un lugar tranquilo, siéntate cómoda, y date estos minutos como quien se da un respiro de verdad. No hay forma de hacerlo "mal".

01

Respiración de coherencia

Para volver a tu centro en cualquier momento del día

La más simple y la más versátil. Iguala el tiempo que inhalas con el que exhalas, y en pocos minutos tu ritmo interno se ordena.

- 1 Inhala por la nariz, contando despacio hasta **5**.
- 2 Exhala por la nariz (o la boca), contando hasta **5**.
- 3 Sin pausas ni forzar. Solo un vaivén parejo, como una ola.
- 4 Repite durante **3 a 5 minutos**.

Cuándo usarla: a media mañana, antes de una reunión, o cada vez que sientas que el día te está llevando a ti en lugar de tú a él.

02

El suspiro que baja la ansiedad

Para calmarte rápido cuando algo te desborda

Tu cuerpo ya conoce este gesto: es el suspiro que sueltas sin darte cuenta cuando por fin te relajas. Hacerlo a propósito es la forma más veloz de bajar la activación.

- 1 Inhala por la nariz hasta llenar los pulmones.
- 2 Sin exhalar aún, toma **una segunda inhalación corta** por encima.
- 3 Exhala **largo y lento** por la boca, soltando todo el aire.
- 4 Repite **de 1 a 3 veces**. Notarás el cambio casi de inmediato.

Cuándo usarla: en el momento exacto en que sientes que la ansiedad sube — antes de contestar, antes de reaccionar, antes de que la ola crezca.

03

Respiración 4 · 7 · 8

Para soltar el día y ayudarte a dormir

La exhalación larga es la que le dice a tu cuerpo que ya puede descansar. Esta respiración alarga ese momento a propósito, ideal para la noche.

- 1 Inhala por la nariz contando hasta **4**.
- 2 Retén el aire suavemente contando hasta **7**.
- 3 Exhala por la boca, largo, contando hasta **8**.
- 4 Repite **4 ciclos**. Si te mareas, acorta los números manteniendo la proporción.

Cuándo usarla: ya en la cama, con la luz apagada, para dejar ir lo que cargaste hoy antes de dormir.

04

Respiración cuadrada

Para enfocarte y sostener la calma bajo presión

Cuatro tiempos iguales, como los lados de un cuadrado. Te ancla y te da claridad justo cuando más la necesitas.

- 1 Inhala contando hasta **4**.
- 2 Retén el aire contando hasta **4**.
- 3 Exhala contando hasta **4**.
- 4 Quédate sin aire contando hasta **4**. Repite el ciclo **4 a 6 veces**.

Cuándo usarla: antes de algo importante — una conversación difícil, una decisión, hablar en público. Te centra sin dormirte.

05

Exhalación extendida

Para bajar la reactividad y volver a ti

Cuando exhalas más de lo que inhalas, tu cuerpo entra en modo descanso. Es la respiración de la pausa, la que te devuelve el espacio entre lo que pasa y cómo respondes.

- 1 Inhala por la nariz contando hasta **4**.
- 2 Exhala lento, por la nariz o la boca, contando hasta **6 u 8**.
- 3 Deja que la exhalación sea suave, no forzada.
- 4 Repite durante **2 a 4 minutos**.

Cuándo usarla: cuando notes que estás a punto de reaccionar desde la emoción y quieres elegir tu respuesta en lugar de que ella te elija.



UN ÚLTIMO RECORDATORIO

La respiración es la puerta. Lo que hay del otro lado es todo un camino.

Estas prácticas calman el momento. Pero muchas veces eso que sentimos —la ansiedad, el nudo, el cansancio que no cede— viene de más abajo, de algo que aún no hemos soltado desde la raíz.

De eso hablamos nosotros. Sin fórmulas mágicas, sin discursos motivacionales. Solo dos personas que llevan 20 años en este camino, acompañando el tuyo.

Sigue el camino con nosotros

 Escucha nuestro podcast **Desde la Raíz** — en YouTube y Spotify.

 Síguenos en **@luzcential** para prácticas nuevas cada semana.