

RESPIRA

Ejercicios sencillos de respiración



© 2025 Ana Luz Sánchez Soto
Todos los derechos reservados.

Este ebook fue creado para acompañar procesos personales y vivirse de forma individual.

Eres **libre de compartir** citas, reflexiones, aprendizajes o fragmentos breves del contenido en tus redes sociales, especialmente como parte del reto o de tu experiencia personal, siempre dando el crédito correspondiente a la autora.

Lo que **no está permitido es compartir el ebook** completo, páginas escaneadas, archivos digitales o enlaces de descarga, así como vender, regalar o distribuir este material a terceros. Este contenido se encuentra protegido por la legislación vigente en materia de derechos de autor y **su distribución no autorizada puede ser rastreada.**

La compra de este ebook concede una licencia de uso personal, individual e intransferible.

Gracias por respetar este trabajo. Detrás de cada página hay tiempo, intención y mucho corazón.

**“Controla tu respiración
y controlarás tu mente.”**

-B.K.S. Iyengar

Gracias por estar aquí :)

Bienvenida precioso ser de luz majestuoso y sensual!

No sé cómo llegaste hasta aquí: si por cansancio, por ansiedad, por curiosidad o porque tu intuición te trajo. Sea lo que sea, qué bueno que estás. Este ebook es un espacio creado para algo que olvidamos todo el tiempo: respirar de verdad.

Este ebook es un espacio creado para algo que olvidamos todo el tiempo: respirar de verdad. Respirar es lo primero que hicimos al llegar a este mundo y, aun así, es lo que más se nos olvida cuando tenemos miedo, cuando estamos saturadas o cuando la mente no para. Cuando nos preocupamos, el pecho se cierra. Cuando estamos tensas, la respiración se vuelve chiquita, cuando vamos en automático, respiramos apenas lo suficiente para sobrevivir. Y tú no viniste a sobrevivir, viniste a ser feliz.

En estas páginas no encontrarás teoría de flojerota ni ejercicios imposibles. Encontrarás trazos que te guiarán con el dedo, respiraciones que te llevarán a soltar y pausas que te invitarán a quedarte. Vamos a aprender respiraciones simples, suaves y poderosas que te ayudarán a bajar la intensidad interna, regular emociones y regresar a ti cada vez que lo necesites.

Y lo más bonito es que no necesitas nada más que tu propio cuerpo. No necesitas experiencia, ni un espacio especial, ni un momento perfecto. Solo necesitas este ebook y querer volver a ti.

Así que bienvenida baby! Este manual es tu recordatorio de que siempre tienes contigo la herramienta más poderosa para encontrar paz: tu respiración.

Así que respira conmigo y empezamos.

A handwritten signature in purple ink that reads "Ana Luz". The signature is stylized and includes a small star-like flourish at the end.

Con amor, Ana Luz

¿QUÉ ENCONTRARÁS AQUÍ?









Este no es un manual técnico ni un libro lleno de teoría. Es una **caja de herramientas** que puedes abrir cada vez que sientas que algo dentro de ti necesita calmarse, aflojarse o simplemente quieres respirar mejor.

Este manual lo hice con la intención de que leas primero la mini teoría y lo que hay detrás de la respiración consciente, para que sepas como funciona y los beneficios que tiene y ya que cuando lo necesites en tu día a día solamente regreses a tu cajita de herramientas.

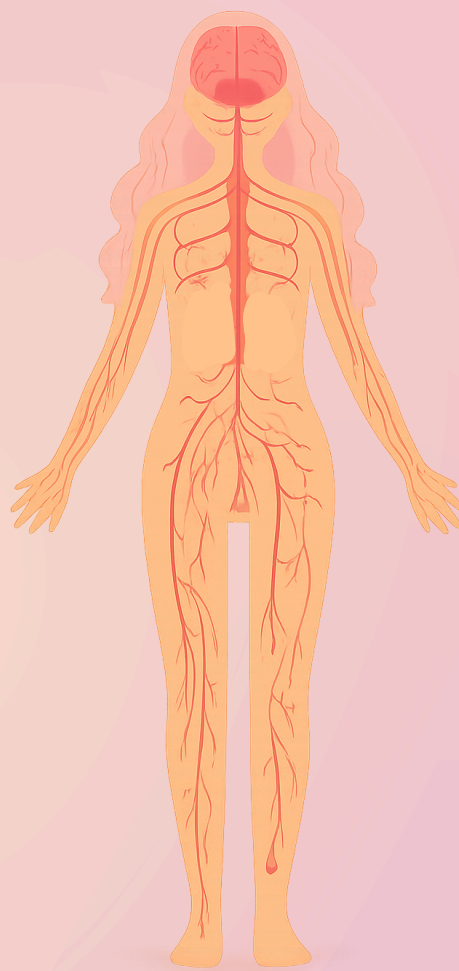
Aquí vas a encontrar diferentes tipos de respiraciones. Algunas son suaves y lentas, otras son más activas y liberadoras. Hay unas que ayudan a bajar la ansiedad, otras que sirven para soltar emociones atoradas, otras que simplemente te regresan al cuerpo cuando todo se siente demasiado. Ntp, aquí te dejo una tablita sugiriendo la respiración adecuada para cada tipo de emoción o sensación.

No tienes que hacerlas todas ni en orden. No hay un plan que seguir ni una meta que cumplir. Este ebook es para que lo uses como te sirva. Para que pruebes, sientas, elijas, repitas. Algunas respiraciones van a hacerte sentir paz. Otras te van a sorprender. Otras tal vez no te encanten al principio, y está bien. Tu cuerpo sabe lo que necesita. Tú solo escúchalo.

Si no sabes por dónde empezar, esta guía podría ayudarte:

 Diafragmática	Calmar ansiedad y regular tu sistema nervioso
 León	Soltar tensión y relajar cara, mandíbula y pecho
 Dragón	Liberar enojo, frustración y emociones contenidas
 Abejitas	Relajar todo el cuerpo y calmar la mente
 Rombo/▲Triángulo	Enfocar la respiración y regresar al presente
 Estrella / Arcoíris	Jugar con el ritmo del aire y reconectar con lo simple
 4 Montañas	Respirar con estructura en momentos de ansiedad
 Serpientes	Soltar de forma activa y darle energía al cuerpo

LA CIENCIA DETRÁS DEL AIRE.



Cuando respiras profundo y desde el abdomen, se activa el **nervio vago** (del que hablaremos más adelante) una especie de interruptor interno que apaga el “modo alerta” y prende el “modo calma”. Tu ritmo cardiaco se regula, tus músculos se relajan, tu mente deja de mandar señales de emergencia.

Además, tu cuerpo recupera el equilibrio químico que pierde cuando respiras superficial, y eso te ayuda a pensar con más claridad, dormir mejor, responder con más calma y soltar lo que te aprieta. **Tu respiración es tu herramienta más directa para regularte.** No tienes que hacer nada más que usarla.

Las terapias de respiración tienen siglos de historia, y aunque sus nombres cambien, su esencia es la misma: reconectar el cuerpo con la mente a través del ritmo. Por ejemplo, en el pranayama, una práctica milenaria del yoga hindú, se habla del “prana”: la energía vital que fluye con cada inhalación, o en el Qigong y el Tai Chi, originarios de China, la respiración se combina con movimiento para expandir el “chi”, la que es la “fuerza vital”, en el Budismo Zen, la atención al aliento se convierte en un ancla al presente. En el cristianismo, la respiración o el aliento se relacionan directamente con el espíritu divino: en Génesis 2:7, Dios sopla aliento de vida en el ser humano, dándole alma. La palabra hebrea ruaj y la griega pneuma significan tanto “espíritu” como “aliento”, por eso en algunas religiones y culturas respirar es visto como una conexión directa con lo sagrado, una forma de presencia de Dios en el cuerpo. Si te fijas, todas estas tradiciones coinciden en algo: **la respiración te conecta con una fuerza y esa fuerza está dentro de ti.**

Hoy, la **psicología moderna** ha retomado estas enseñanzas con una mirada más científica: hay técnicas como la respiración diafragmática, el box breathing (utilizada incluso por la Marina de EE. UU. para controlar el estrés), o la respiración 4-7-8 desarrollada por el Dr. Andrew Weil, se utilizan en terapias cognitivo-conductuales, mindfulness y tratamientos para el trastorno de ansiedad generalizada, por eso veremos algunas de ellas entre otras que se ha comprobado que ayudan, pero igual puedes complementar todo esto con ejercicios en tu ebook “calma tu mente”.

El principio es simple: cuando cambias tu respiración, cambias tu estado emocional.



CONECTAR CON EL CUERPO PARA DESCONECTAR LA MENTE

Respirar bien no solo calma tu mente, también te regresa al cuerpo. Y eso es algo que muchas veces se nos olvida. Cuando estás en ansiedad, en alerta o simplemente acelerada, sin darte cuenta empiezas a respirar cortito, desde el pecho. Eso tensa los hombros, la mandíbula, el cuello. Y aunque parece algo mínimo, tiene un efecto real: tu cuerpo activa el sistema de emergencia. Pero cuando respiras lento y profundo, desde el abdomen, se activa algo distinto: el **nervio vago**. Y ese nervio es el que regula el **sistema parasimpático**, el encargado de decirle a tu cuerpo que ya puede descansar, que está a salvo. Literalmente le estás enseñando a volver a la calma. Hay estudios que muestran cómo este tipo de respiración cambia tu estado interno sin necesidad de que entiendas todo con la cabeza. Por eso, volver al cuerpo es volver a ti.

¿CÓMO CONECTO CON EL CUERPO?

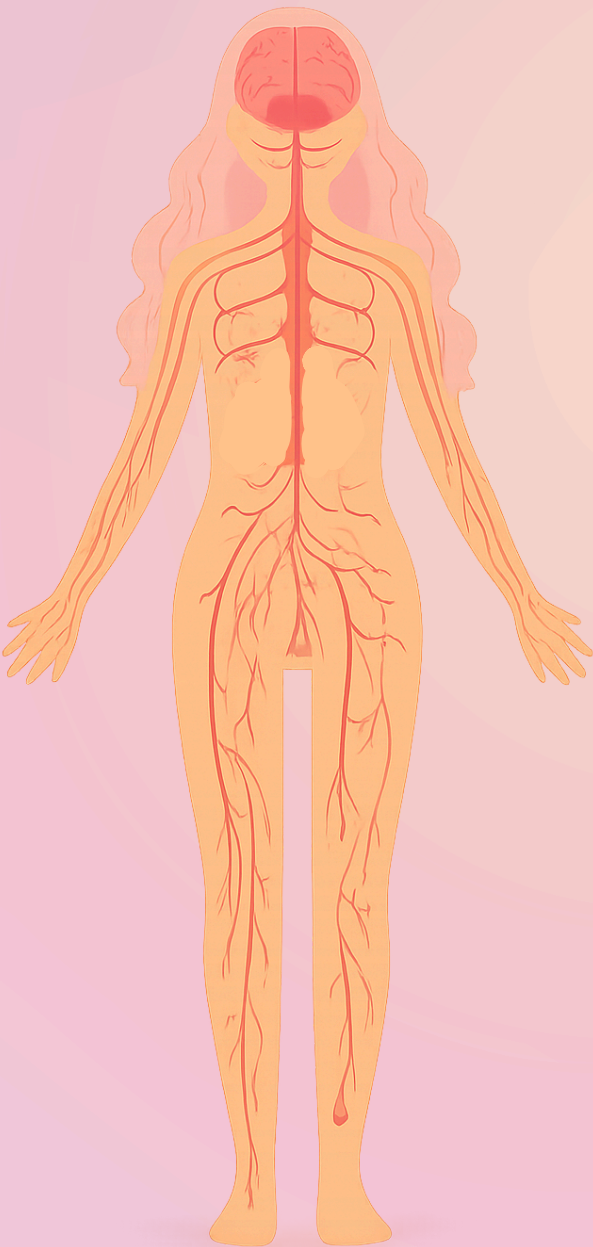


Una forma simple de conectar con tu cuerpo hacerlo es recorriéndolo mentalmente con la atención bien puesta. Puedes cerrar los ojos si quieres, y empezar por notar tu cabeza. Sin cambiar nada, solo observar. Luego sigue bajando: siente tu cara, tu cuello, los hombros. Nota si hay tensión, si hay partes que están más presentes que otras. Sigue hacia el pecho, el abdomen, la espalda. Observa cómo se mueve tu respiración, sin forzarla. Luego baja un poco más: caderas, piernas, rodillas, tobillos, pies. No necesitas hacer nada con lo que encuentres, solo sentirlo.

EL NERVIOS VAGO Y LA RESPIRACION DIAFRAGMÁTICA.

Esta respiración es de las más poderosas que existen, no por lo compleja, sino porque va directo a la raíz. Respirar con el abdomen y no con el pecho, activa el **nervio vago**, el botón fisiológico que enciende el modo descanso y seguridad. Cuando lo activas, tu cuerpo baja revoluciones, tu corazón se estabiliza y tu mente entiende que ya no hay peligro.

El nervio vago es una especie de autopista interna que conecta el cerebro con el cuerpo. Atraviesa el cuello, el pecho y el abdomen, y regula funciones básicas como la respiración, el ritmo cardiaco, la digestión y la respuesta al estrés. Es el nervio de la calma, el que activa el modo “descanso y seguridad”.



Cuando estamos tensas, respiramos desde el pecho. Se endurecen el cuello, los hombros, la mandíbula Y el cuerpo se prepara para pelear o huir, este nervio se inhibe y el cuerpo entra en modo defensa.

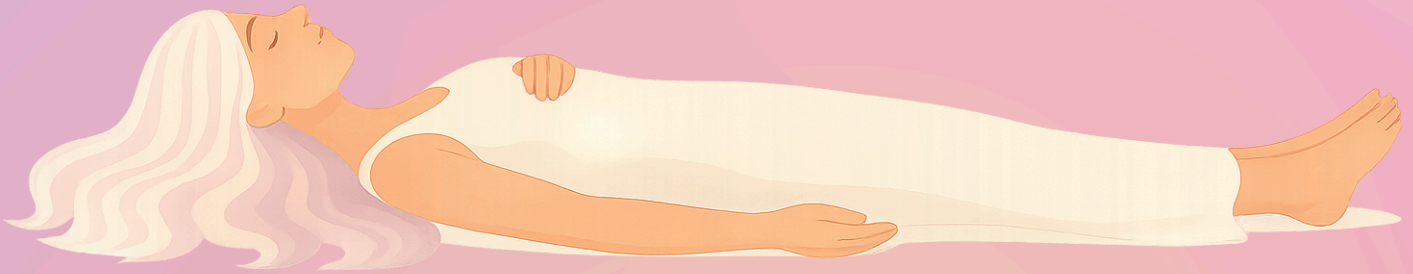
Pero cuando respiras lento, profundo y desde el abdomen, **lo activas**: todos esos músculos reciben la señal de que ya pueden soltar y lo hacen. Es como decirle al cuerpo: ya no necesitas apretar.

Y al activarlo, todo cambia. El corazón baja su ritmo. La mente deja de mandar señales de alarma. Se sueltan los músculos del cuello, la mandíbula, los hombros. El cuerpo entiende que ya no hay peligro, y responde.

También ocurre algo más profundo: cambia tu química interna. La respiración superficial desajusta el equilibrio entre oxígeno y CO₂, lo que puede provocar mareo, ansiedad o sensación de ahogo. La respiración diafragmática, en cambio, lo regula todo. Mejora la variabilidad cardiaca (una medida de qué tan flexible es tu sistema nervioso para adaptarse) y eso se traduce en más claridad, más equilibrio emocional, menos impulsividad.

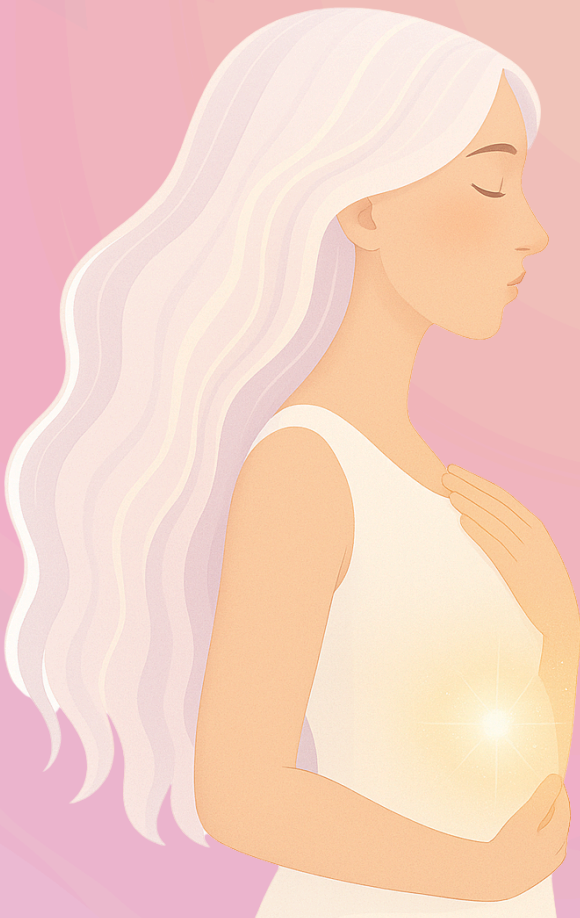
Y sobre todo: esta respiración te ancla. Te regresa al presente, al cuerpo, a lo que sí está pasando.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



La respiración diafragmática es la forma más sencilla y poderosa de regresar a ti cuando sientes que tu mente va más rápido que tu cuerpo. Es la respiración de la seguridad, la del descanso, la que tu cuerpo usa cuando duerme, cuando se siente a salvo, cuando por fin se relaja. No es respirar “más fuerte”: es respirar más profundo y más abajo, usando al **diafragma** como protagonista.

Cuando aprendes a hacerlo de manera consciente, estás entrenando a tu cuerpo a entrar en un estado de presencia, claridad y regulación emocional. Puedes hacerla de acostada, sentada, de pie. Aquí te cuento por qué funciona tan bien, cómo hacerla, qué es el nervio vago y los beneficios de este tipo de respiración.



♥ Cuándo usarla:

- Antes de dormir
- Durante ansiedad o sobrepensamiento
- En un break de trabajo
- Cuando necesites claridad
- Antes o después de una situación emocional intensa
- Como práctica diaria de regulación

La respiración diafragmática no solo te calma: te devuelve tu poder interno. Es tu recordatorio de que siempre puedes regresar a tu cuerpo, a tu centro y a tu momento presente.

¿CÓMO HACERLA?



1. Coloca tu cuerpo cómodo

Puedes hacerlo sentada, de pie o acostada boca arriba. Lo importante es que tu espalda esté lo más relajada posible.

2. Coloca tus manos

- Pon una mano en el pecho.
- Pon la otra mano sobre tu estómago, justo encima del ombligo.

La idea es que la mano del pecho casi no se mueva y la del estómago sí.

3. Inhala con intención

- Inhala suave por la nariz contando mentalmente de 3 a 5 segundos (o el tiempo que se sienta cómodo).
- Mientras entra el aire, deja que tu estómago suba como si fuera un globo que se infla.
- Nota cómo la mano del pecho se queda casi quieta.

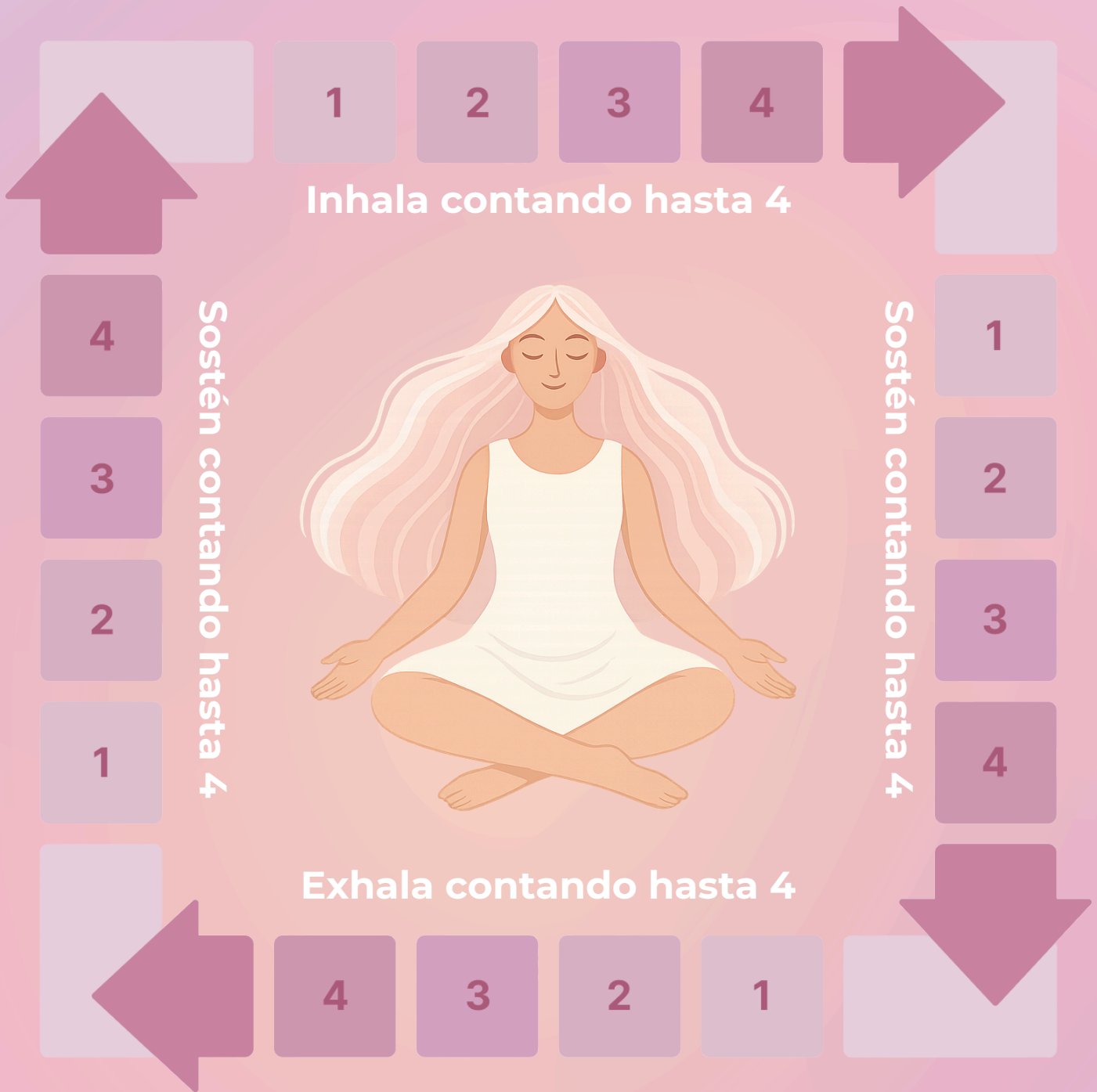
4. Exhala y suelta

- Exhala lentamente por la boca, también de 3 a 5 segundos.
- Imagina que vas desinflando ese globo: tu estómago baja y tu mano lo siente regresar hacia adentro.
- Cada exhalación es una mini señal de “soltar”: tensión, prisa, preocupación.

5. Repite y observa

Sigue respirando así varias veces, sin prisa, hasta que notes que tu cuerpo se siente más pesado, más calmado, más presente.

BOX BREATHING



El box breathing o respiración en caja es una técnica de respiración consciente que ayuda a calmar el sistema nervioso y ordenar la mente cuando todo se siente acelerado. Funciona siguiendo cuatro tiempos iguales, como si recorrieras los lados de un cuadrado: inhalas por la nariz durante cuatro segundos, sostienes el aire cuatro segundos, exhalas lentamente por la boca durante cuatro segundos y vuelves a sostener sin aire otros cuatro. Este ritmo regular le envía al cuerpo una señal de seguridad, ayudando a bajar la ansiedad, estabilizar el ritmo cardíaco y recuperar una sensación de control. Es una respiración sencilla pero muy poderosa, ideal para momentos de estrés, saturación mental o cuando necesitas volver al presente con más calma.

RESPIRACIÓN DEL LEÓN



Ok, esta respiración parece rarísima, pero confía en mí, se siente deliciosa después, te vas a sentir medio extraña y chance te da risa jajaja, pero necesito que te concentres en encontrar a tu leona interna toda salvaje y preciosa como tu bb. Se llama respiración de león y sí, tienes que sacar la lengua como si fueras una, pero eso es justamente lo que la hace tan poderosa. Es perfecta para soltar tensión acumulada en la mandíbula, la garganta, el pecho y también en la mente. Yo la uso cuando tengo esa sensación de estar apretando todo, como si el cuerpo estuviera guardando cosas que no se han dicho o emociones que no se han sacado.

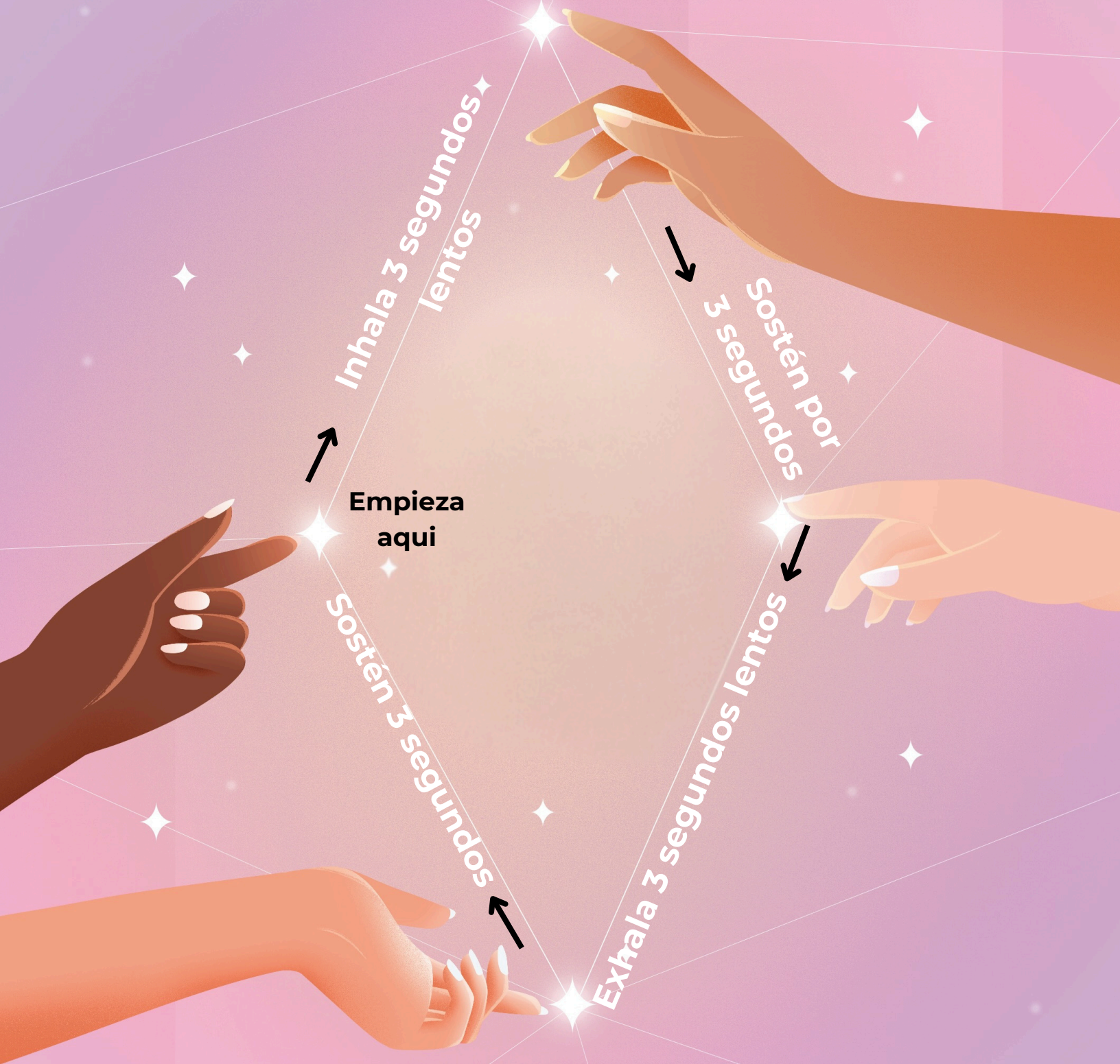
La forma de hacerla es simple: inhalas profundo por la nariz y al exhalar abres bien la boca, sacas la lengua lo más que puedas y haces un sonido fuerte, como si estuvieras sacando un rugido. No te rías, hazlo bien. Hazlo tres o cuatro veces y vas a ver cómo algo dentro de ti literalmente se afloja. No es una respiración elegante, no es para que te veas bonita, es para liberar todo eso que se queda atorado cuando te aguantas de más

MI ARMA SECRETA

Bebé esta de verdad es mi as bajo la manga, la uso cuando de plano la mente le esta ganando a mi cuerpo y siento que ya no puedo respirar y no puedo dejar de pensar. Empiezo a respirar de manera conectada contando de 100 a 1 (nunca he llegado al 1 sin calmarme totalmente) pero como nuestra mente no esta acostumbrada a contar hacia atrás, de verdad se sale de otros pensamientos para hacerlo y con la respiración conectada tu cuerpo empieza a calmarse al mismo tiempo.



ROMBO ✦



Pon tu bello dedo en la luz cerca de donde dice “empieza aquí”, deslízalo sin despegarlo de la línea siguiendo la dirección de las flechas. Sigue las instrucciones de cuando inhalar, sostener y exhalar.

ABEJITAS



Siéntate cómodamente con las piernas cruzadas.

Inhala lento por la nariz durante 4 segundos.

Sostén el aire 4 segundos.

Al exhalar, haz un sonido como zumbido de abeja, un “BSSSS” suave.

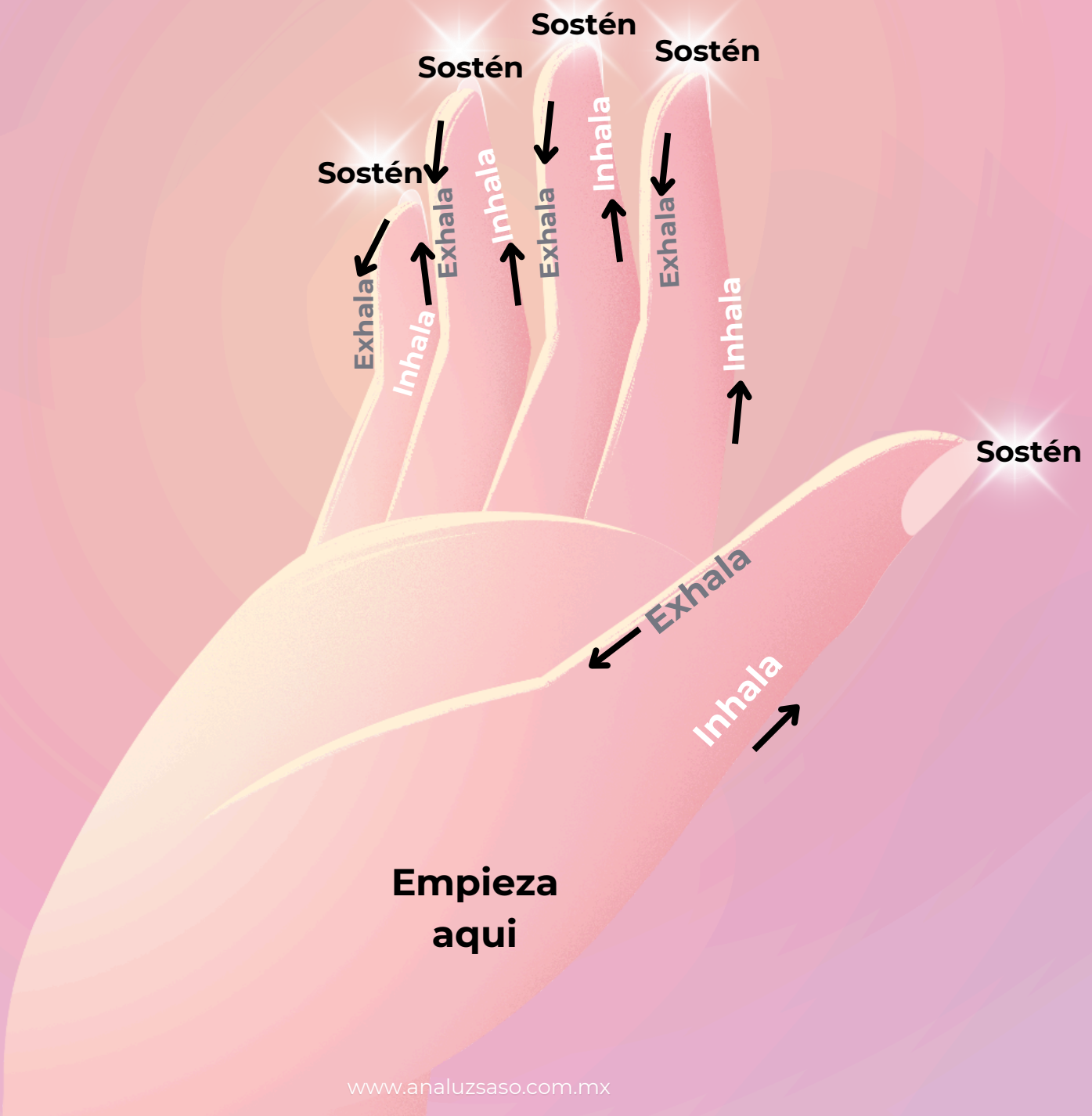
La vibración que produce este ejercicio tiene un efecto naturalmente calmante en el cuerpo y en la mente.

Repite la respiración de abeja hasta que sientas que tu cuerpo se relaja y tu mente se acomoda.

SIEMPRE A LA MANO

Esto te servirá y lo tendrás contigo SIEMPRE.

Abre una de tus manos con la palma de frente a ti, con el dedo índice de tu mano contraria empieza a tocar la orilla de tus dedos empezando por la base del dedo gordo y siguiendo la forma de tus dedos. Inhala cuando subas, sostén en la punta de tus dedos y exhala al bajar por cada uno. Imita la imagen.



RESPIRACIÓN DEL DRAGÓN



Primero, colócate de pie o sentada, pero con la espalda recta y el pecho libre. Inhalas profundo por la nariz, llenando bien los pulmones. Y al exhalar, sacas el aire con fuerza por la boca, haciendo un sonido fuerte, como si estuvieras soltando fuego desde el estómago. Puedes abrir la boca grande, mirar hacia el suelo y hacer un empuje con las manos hacia abajo o hacia adelante, como si de verdad estuvieras arrojando fuera algo que ya no quieres cargar. La clave está en que la exhalación sea poderosa, sin miedo, con intención.

Hazla entre tres y cinco veces seguidas, sin forzar pero sí metiéndole energía. Vas a sentir cómo se libera algo, como si te desatoraras. A mí me ayuda muchísimo cuando siento que estoy a punto de explotar pero no quiero tragarme eso otra vez. El cuerpo sabe lo que necesita, y a veces solo necesita eso: que lo dejes sacar el fuego.

TRIÁNGULO



Pon tu bello dedo en la luz cerca de donde dice “empieza aquí”, deslízalo sin despegarlo de la línea siguiendo la dirección de las flechas. Sigue las instrucciones de cuando inhalar, sostener y exhalar.

SERPIENTES



Siéntate en una posición cómoda.

Inhala lentamente por la nariz durante 8 segundos.

Sostén el aire 4 segundos.

Exhala por la boca haciendo un sonido como de serpiente “ZZZZZ” como un silbido pero silencioso como seseando, lo más largo que puedas. Debes sentir que empujas el aire con fuerza hacia afuera.

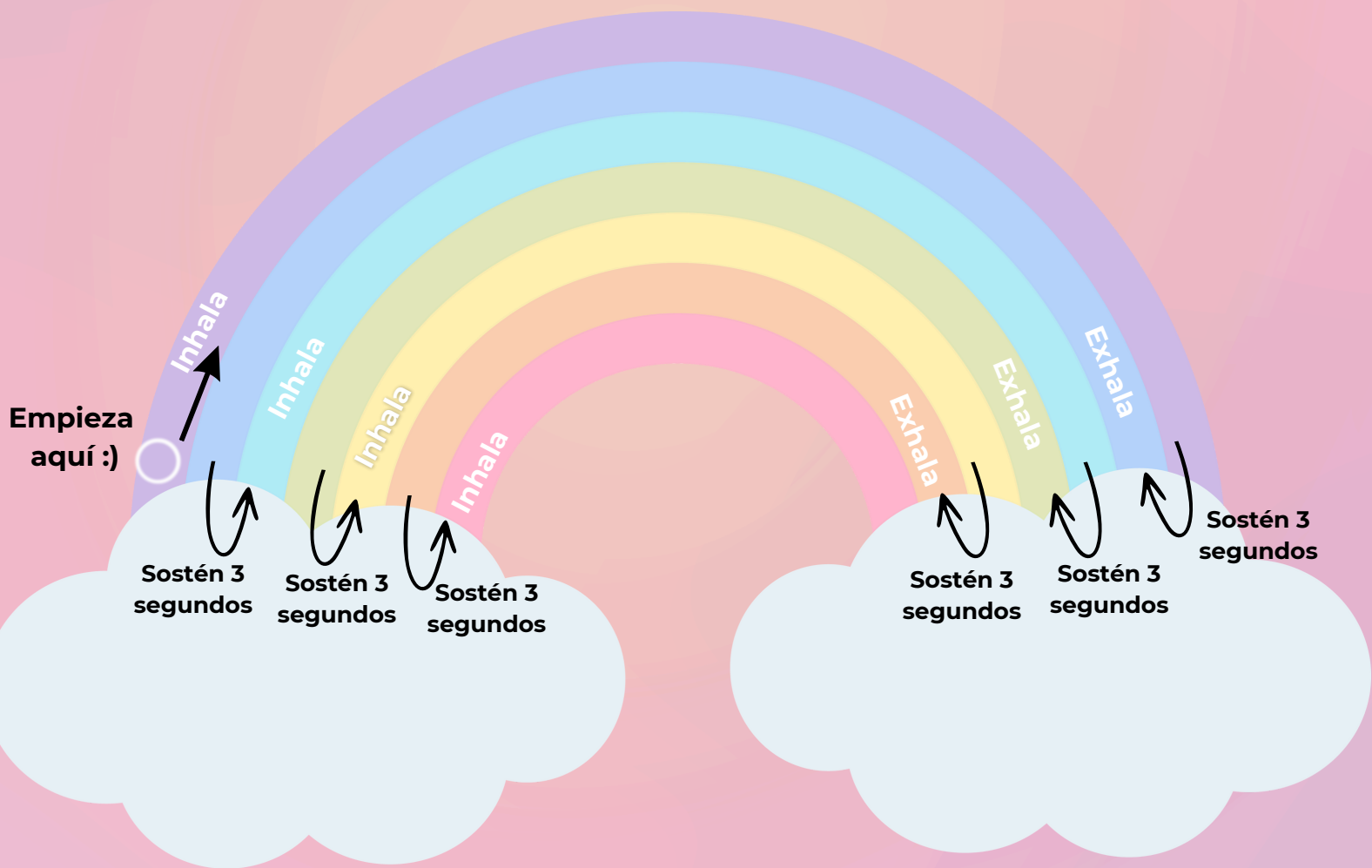
Pausa unos segundos antes de volver a inhalar.

Practícalo entre 3 y 7 veces para darle a tu cuerpo un impulso de energía y una sensación profunda de relajación.

ARCOÍRIS

Coloca tu hermoso dedito en el circulito y sigue la flecha mientras respiras lentamente..

Comienza inhalando hasta que termines el color, haz una pequeña pausa sosteniendo 3 segundos y exhala siguiendo la nueva flecha en el siguiente color.

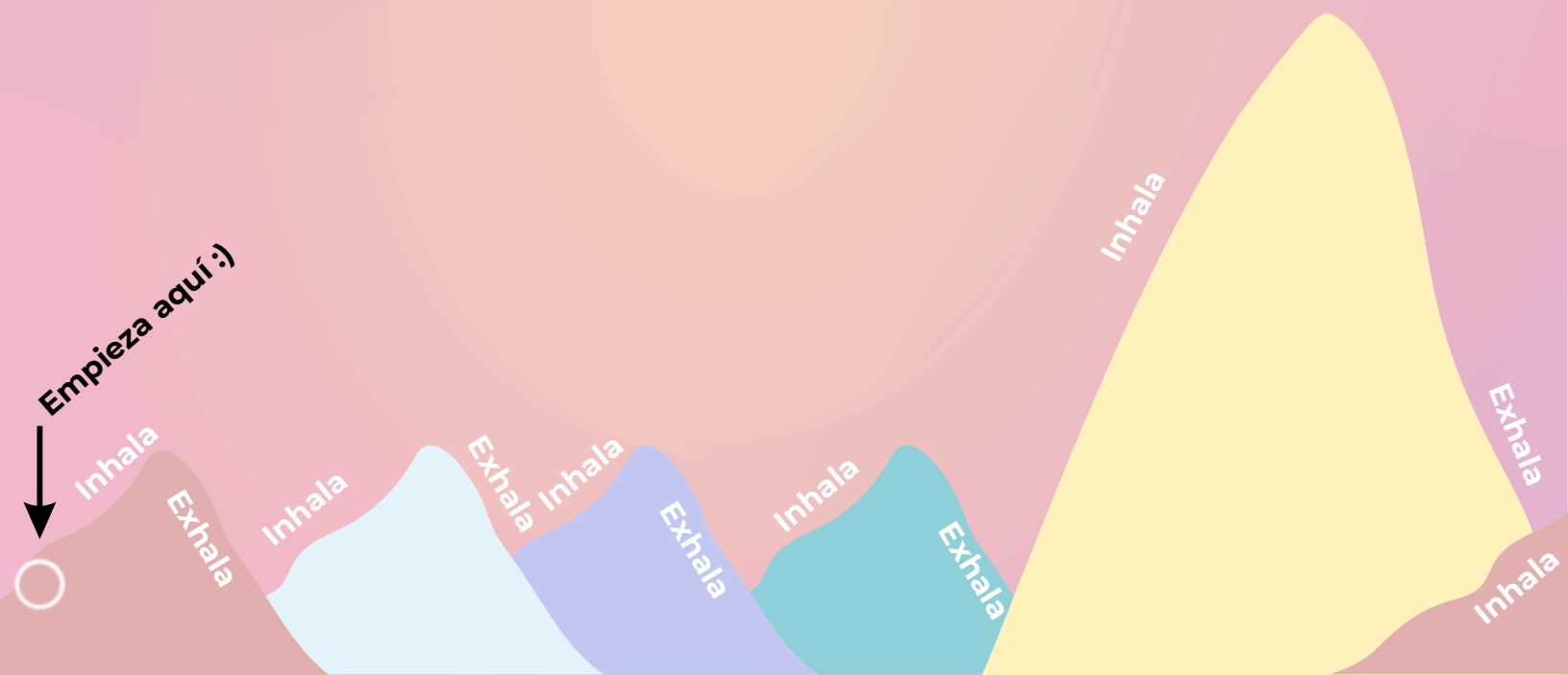


LAS 4 MONTAÑAS

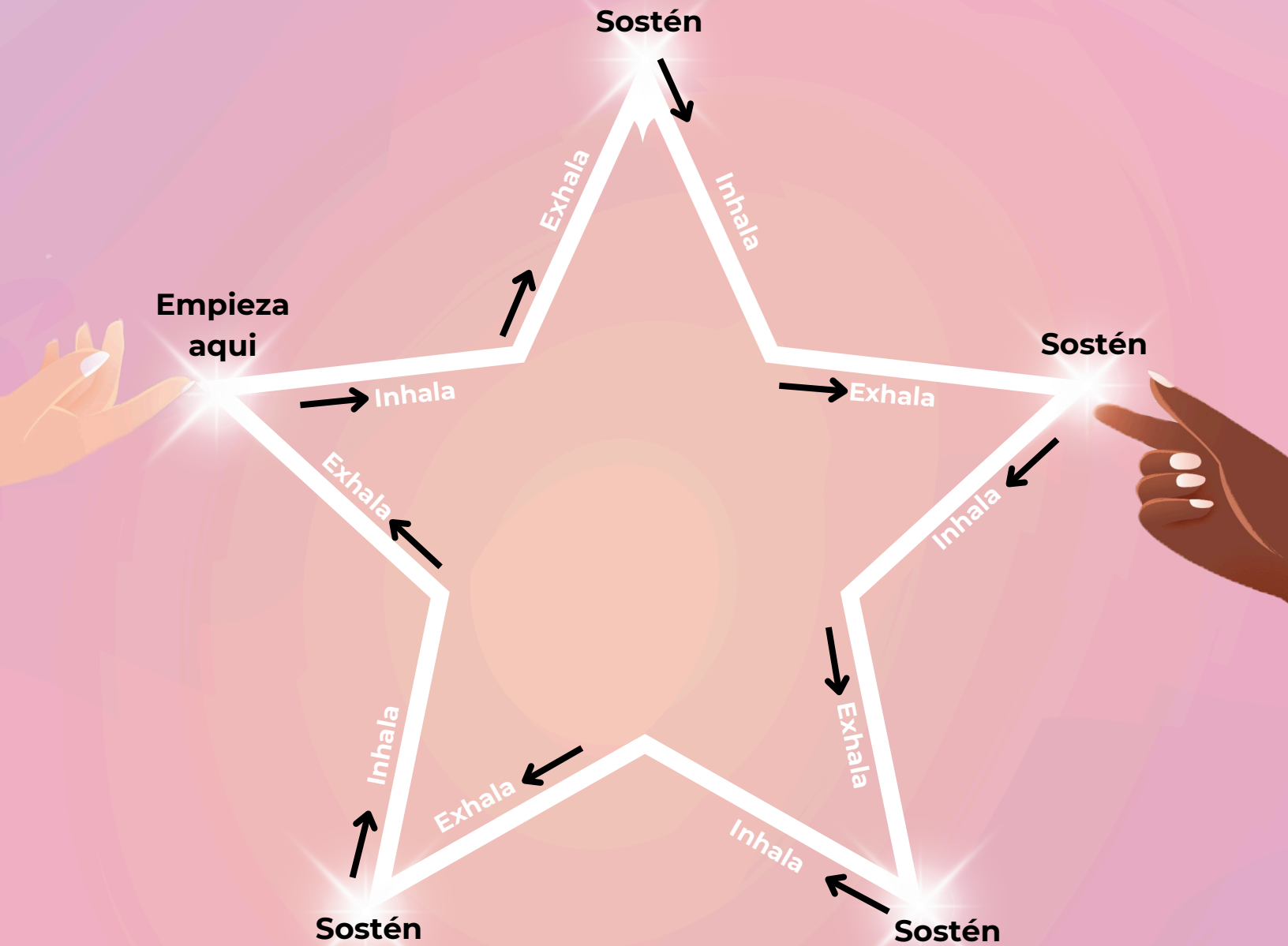
Coloca tu hermoso dedo en el circulito y sigue la flecha mientras respiras lentamente..

Comienza inhalando de manera conectada, o sea inhalando y exhalando sin parar pero sin hiperventilar. Simplemente conectando la respiración. Primero hazlo 4 veces y en la quinta inhalación hazla profunda junto con su exhalación y al instante conecta nuevamente 4 respiraciones. Repite.

Esta respiración me la recomendaron mucho en mis terapias de respiración para calmar mi ansiedad y me sorprende lo mucho que me ha funcionado, creo que es la que mas me ha servido a mi personalmente.



ESTRELLITA



Pon tu bello dedo en la luz cerca de donde dice “empieza aquí”, deslízalo sin despegarlo de la línea siguiendo la dirección de las flechas. Sigue las instrucciones de cuando inhalar, sostener y exhalar.