

# Respiración cuadrada

**CADA PASO DURA ENTRE 3 O 5  
SEGUNDOS**

**01**

**INHALAMOS POR LA NARIZ**

**02**

**MANTENEMOS EL AIRE**

**03**

**EXHALAMOS POR LA NARIZ**

**04**

**MANTENEMOS EL AIRE**

Repetimos 15 veces o seguimos el  
audio