



Hola a todos,

Bienvenidos a Respiración Coherente®, **Volumen 3, Número 6: Atrapando la Ola**. Espero que hayan disfrutado del **Volumen 3, Número 5: Mi tratado sobre Tai Chi, respiración y esoterismo**.

Tengo la oportunidad de responder a muchas preguntas durante una semana típica. La mayoría acaban volviendo a la explicación de que la respiración resonante genera una onda en el sistema circulatorio y que es esta onda la que produce el beneficio. Nuestro objetivo es respirar para generar esta onda. En el lenguaje de la Respiración Coherente, esta onda holística se denomina **Onda de Valsalva**.



Catching The Wave

La onda se crea por la acción cíclica y rítmica del diafragma. Puede producirse a cualquier frecuencia respiratoria siempre que el movimiento del diafragma sea cíclico y rítmico, es decir, que no se interrumpa. Si la acción se vuelve arrítmica, la onda decae y se desvanece. La onda sinusoidal es la analogía perfecta de la onda que deseamos generar utilizando el control consciente que tenemos sobre el diafragma y los músculos de la respiración.

Es interesante observar que podemos sentir la acción de la Onda de Valsalva en el cuerpo, como si estuviéramos de pie en el mar y sintiéramos el flujo, la atracción del agua sobre el cuerpo después de que rompa una ola en la playa y el agua volviera a salir, y el flujo, el empuje del agua sobre el cuerpo cuando entra una ola. El mismo flujo y reflujo se produce en el interior del cuerpo cuando inhalamos y exhalamos de forma resonante, “coherente” y ondulatoria. Para que este efecto entre de lleno en nuestro campo de percepción interoceptiva, hagamos lo siguiente:

- 1) Siéntese cómodamente con los ojos suavemente cerrados. Permita que la gravedad los cierre, sin esfuerzo.
- 2) Inhale cómodamente hasta contar 6 segundos.
- 3) Al final de la inhalación, relájese y deje que la exhalación se lleve a cabo.

Queremos experimentar cómo son las sensaciones corporales durante cada fase, queremos utilizar nuestra interocepción. Intentémoslo de nuevo, sintiendo nuestra experiencia interna durante la inhalación... Intentémoslo varias veces, prestando estricta atención sólo a la inhalación, hasta que tengamos una buena sensación de lo que se siente. Los ojos deben cerrarse suavemente porque así se libera la corteza visual, la parte del cerebro que requiere más energía. Liberar la corteza visual de su tarea de visión mejora la interocepción, permitiendo que otras partes del cerebro aumenten su participación, mejorando así otros sentidos, incluidos los que percibimos internamente.

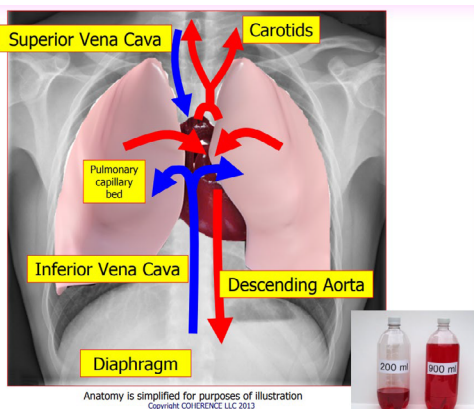


Figura 2: La Bomba Torácica

Para esta experiencia en concreto, es importante inhalar y exhalar por la nariz. ¿Por qué? Porque los cornetes nasales de la nariz gobiernan el flujo de aire en tiempo real. Se trata de una función explícita de la nariz: modular los flujos y las presiones a medida que los pulmones se inflan y desinflan. ¿Puede describir lo que siente durante la inhalación?

Si lo desea, utilice las líneas que aparecen a continuación para hacer algunas anotaciones:

Por favor, inténtelo unas cuantas veces más, prestando especial atención a la cara, las manos y los pies. ¿Qué sentimos?

Cuando inhalo, siento que se produce un ligero vacío en todo el cuerpo, en particular, en la cara, las manos y los



pies (en realidad, en todos los puentes). De hecho, se produce un “cambio de presión relativamente negativo” en el interior del cuerpo, incluida la piel, cuando inhalamos con profundidad. Siento que mi nariz regula el caudal. Observe que la nariz regula la rapidez con la que el aire puede entrar en el cuerpo e inflar los pulmones. De hecho, el movimiento descendente del diafragma está provocando este flujo de aire hacia el interior al hacer que los pulmones se expandan y, por lo tanto, provocando que la presión en los pulmones sea inferior a la presión atmosférica del entorno externo. En consecuencia, el aire fluye desde el medio externo de mayor presión hacia el medio interno de menor presión.

Es posible que los alumnos estén familiarizados con “la bomba torácica” (Figura 2), un término que acuñé para describir la función circulatoria del diafragma, los pulmones y el tórax. La fuerza motriz fundamental de la sangre venosa y arterial es el diafragma, que genera una presión negativa en el árbol venoso a medida que desciende y una presión positiva en el árbol arterial a medida que asciende. La elasticidad de los pulmones al llenarse y vaciarse de aire y sangre es el mecanismo literal de bombeo. El diafragma es la principal fuerza motriz muscular.

Según la Figura 2, la inhalación llena los pulmones de sangre extrayéndola del árbol venoso y a través del corazón derecho por las arterias pulmonares. El ritmo cardíaco se acelera para transportar el gran volumen de sangre que se extrae a través del corazón derecho a una presión extremadamente baja. La sangre y el aire se encuentran a través de la superficie alveolar extremadamente fina de los pulmones, intercambiando CO<sub>2</sub> por O<sub>2</sub>. Un adulto medio tiene 5 litros de sangre en el cuerpo, prácticamente toda ella fluyendo en círculo de los pulmones al corazón, al árbol arterial, a través de los 25.000 millas (40.000 km) de circulación capilar en el cuerpo adulto típico, de vuelta al árbol venoso, al corazón derecho y de nuevo a los pulmones. Los 5L de sangre fluyen en este círculo todo el tiempo, siendo su trabajo hidratar, nutrir y limpiar, los trillones de células que flotan en los 37L restantes de fluido que existen en el cuerpo adulto medio, 42L en total. El ritmo y la continuidad con que fluyen estos 5 litros son de vital importancia para la salud y el bienestar. Es la razón por la que la Respiración Coherente “funciona”. La generación de la Onda de Valsalva es la indicación de que la sangre fluye en círculo como debe ser. La respiración es una función circulatoria.

Pasando ahora a la exhalación... ¿qué sentimos?

Noto que la presión negativa en todo el cuerpo cambia gradualmente a presión positiva. Detectar esto es realmente el tema central de este artículo, atrapar la ola, cabalgarla. Pero, hay algo más que hay que hacer paralelamente, y esto es relajarse. Aquí estamos literalmente facilitando la relajación del músculo liso del árbol arterial, permitiendo que la sangre arterial fluya lo más libremente posible. Se me recordó que ésta es una singularidad del método y protocolo de la Respiración Coherente: la relajación profunda coincidente con la exhalación. Los lectores recordarán que la inhalación es de naturaleza “simpática” y la exhalación es de naturaleza “parasimpática”. La relajación consciente durante la exhalación acentúa la respuesta parasimpática. Podemos sentirla y verla si la instrumentamos. La práctica de **los Seis Puentes** consiste en cultivar esta respuesta de relajación profunda durante la exhalación, en dejar que todo se desvanezca en el interior.

Así pues, pasemos a la experiencia de la exhalación. Aquí hacemos lo mismo que con la inhalación: 1) Siéntese cómodamente con los ojos suavemente cerrados, permitiendo que la gravedad los cierre, sin contracción muscular. 2) Inhale cómodamente hasta contar hasta 6 segundos. 3) Al final de la inhalación, relájese profundamente y deje que la exhalación continúe durante la misma cuenta de 6 segundos.

¿Qué sentimos durante la exhalación? ¿Puede sentir la onda de presión positiva que avanza desde el pecho hacia todo el cuerpo? También en este caso, preste mucha atención a la cara, las manos y los pies, o a los seis puentes si uno tiene conocimientos en esta materia. En lugar de percibir una presión negativa, un vacío, percibimos una presión positiva, y una cierta sensación de hormigueo.

Stephen Elliott, Presidente, COHERENCE LLC. Un agradecimiento especial a Marcos Cajina, España, por la traducción.

**Subscríbase a Coherent Breathing® - Una publicación ocasional de soluciones complementarias para la salud, el bienestar, el rendimiento y la longevidad - ¡Es GRATUITA!**

**Escribí un boletín con este mismo título, Catching The Wave, en 2009. Puede encontrarlo en el Compendio COHERENCIA. Busque “Catching the wave” (Atrapando la ola).**