



Hello all, hola a todos,

Welcome to Coherent Breathing®, Volume 3, Issue 11, October 2025, *Coherent Breathing Principles*.
Me complace ofrecerlos tanto en inglés como en español.

1) Coherent Breathing is a form of “resonant breathing” that specifies breathing at the nominal rate of 5 breaths per minute and learning to relax deeply during exhalation. Periods of inhalation and exhalation are equal.

1) La respiración coherente es una forma de «respiración resonante» que especifica respirar a una frecuencia nominal de 5 respiraciones por minuto y aprender a relajarse profundamente durante la exhalación. Los periodos de inhalación y exhalación son iguales.

2) The attention should be focused softly on the “form” of the body, with body, mind, and spirit being present during the practice, i.e., not divided, ruminating, daydreaming, other. Focus on coordination of the diaphragm. In non-training walks of life, knowing the principles – breathe adaptively.

2) La atención debe centrarse suavemente en la «forma» del cuerpo, con el cuerpo, la mente y el espíritu presentes durante la práctica, es decir, sin divisiones, sin ruminar, sin soñar despierto, sin distracciones. Concéntrase en la coordinación del diafragma. En la vida cotidiana, sin entrenamiento, conozca los principios: respire de forma adaptativa.

3) There are six master switches over which we “explicit dual control”, i.e., both autonomic and somatic control, sensory and motor. The six are: the face & head, the tongue and throat, the hands, the diaphragm, the pelvic floor, and the feet. By learning to relax these zones, we are able to shed tension on an ongoing basis.

3) Existen seis interruptores maestros sobre los que ejercemos un «control dual explícito», es decir, tanto autónomo como somático, sensorial y motor. Los seis son: la cara y la cabeza, la lengua y la garganta, las manos, el diafragma, el suelo pélvico y los pies. Al aprender a relajar estas zonas, somos capaces de liberar la tensión de forma continua.

4) Coherent Breathing is “sinusoidal”, meaning that the diaphragm should move in a sinusoidal manner. A pendulum is a perfect example of sinusoidal motion. I have said that “the sine wave is the signature of nature”. This includes the human body, down to the smallest quantum mechanical phenomena - sinusoidal oscillations that rise and fall.

4) La Respiración Coherente es «sinusoidal», lo que significa que el diafragma debe moverse de forma sinusoidal. Un péndulo es un ejemplo perfecto de movimiento sinusoidal. He hecho hincapié en que «la onda sinusoidal es la firma de la naturaleza». Esto incluye el cuerpo humano, hasta los fenómenos mecánicos cuánticos más pequeños: oscilaciones sinusoidales que suben y bajan.

5) “Breathing Is A Circulatory Function”, blood flowing in a circle each time we inhale and exhale with depth and rhythmicity - hence, the name “circulation”. It is the job of the blood to carry hydration, nourishment, gases, and waste to and from the trillions of cells of the body. It accomplishes this via the wave generated by the action of inhaling and exhaling, i.e., the movement of the diaphragm. When we fail to breathe with depth and rhythmicity, blood and fluid in the body languishes. Because breathing is a circulatory function, hydration is extremely important. Be vigilant of thirst.

5) La respiración es una función circulatoria, la sangre fluye en círculo cada vez que inhalamos y exhalamos con profundidad y ritmicidad, de ahí el nombre de «circulación». La función de la sangre es transportar hidratación, nutrientes, gases y desechos hacia y desde los billones de células del cuerpo. Lo consigue mediante la onda generada por la acción de inhalar y exhalar, es decir, el movimiento del diafragma. Cuando no respiramos con profundidad y ritmicidad, la sangre y los fluidos del cuerpo se estancan. Dado que la respiración es una función circulatoria, la hidratación es extremadamente importante. Esté atento a la sed.

6) The wave of blood generated by resonant breathing washes through the brain with every breath, rising up



the ascending aorta during exhalation and down the jugular veins during inhalation. The corresponding EEG is approximately 10X the amplitude of functional bands delta, theta, alpha, beta, gamma. A single deep inhalation followed by exhalation will cause alpha amplitude to rise with the breath.

6) La onda de sangre generada por la respiración resonante se desplaza a través del cerebro con cada respiración, ascendiendo por la aorta ascendente durante la exhalación y descendiendo por las venas yugulares durante la inhalación. El EEG correspondiente muestra una amplitud aproximadamente 10 veces mayor que la de las bandas funcionales delta, theta, alfa, beta y gamma. Una sola inhalación profunda seguida de una exhalación provoca un aumento en la amplitud de la banda alfa junto con la respiración.

7) Breathing “Coherently” (sinusoidally), generates a wave in the circulatory system. This wave (blood volume) rises in the venous tree when we inhale, and rises in the arterial tree when we exhale. Arterial and venous trees merge at the pervasive capillary circulation where the wave action of the blood results in fluid propagation into and out of the extracellular domain, and from there into and out of the cells. This is the way that the blood maintains the milieu interieur in which cells reside. For this reason, it is important to breathe in such a manner so as to generate a wave. Rhythmic exercise requires us to do this, and is a reason why exercise has a positive effect on all conditions, given that we are able and that the exercise is appropriate.

7) Respirar de manera “coherente” (de forma sinusoidal) genera una onda en el sistema circulatorio. Esta onda (volumen sanguíneo) asciende en el árbol venoso cuando inhalamos y asciende en el árbol arterial cuando exhalamos. Los árboles arterial y venoso se fusionan en la extensa red capilar, donde la acción ondulatoria de la sangre provoca la propagación de fluidos dentro y fuera del dominio extracelular, y desde allí hacia el interior y el exterior de las células. Así es como la sangre mantiene el milieu intérieur —el entorno interno— en el que residen las células. Por esta razón, es importante respirar de manera que se genere una onda. El ejercicio rítmico nos obliga a hacerlo, y esta es una de las razones por las que el ejercicio tiene un efecto positivo en todas las condiciones, siempre que podamos realizarlo y que sea apropiado.

8) The body must work against gravity, specifically when we are seated or standing. The human body is organized such that inhalation is the motive force that results in blood flowing upward against gravity. When we fail to inhale with depth, blood fails to flow with significance and arterial pressure increases to push blood up the venous tree. This is hypertension.

8) El cuerpo debe trabajar contra la gravedad, especialmente cuando estamos sentados o de pie. El cuerpo humano está organizado de tal manera que la inhalación actúa como fuerza motriz que permite que la sangre fluya hacia arriba, en contra de la gravedad. Cuando no inhalamos con profundidad, la sangre no circula de manera significativa y la presión arterial aumenta para impulsar la sangre por el árbol venoso. Esto es hipertensión.

9) When we breathe with depth and rhythmicity, the blood volume in the venous and arterial trees should be equal, breath-to-breath, i.e., the volume that returns to the lungs via the right heart during inhalation is equal to the volume of blood that leaves the lungs via the left heart during exhalation. (Here referring to homeostasis.) The 5L of blood in the average adult body flows in a circle. As it does, it passes through the lungs where gas exchange occurs.

9) Cuando respiramos con profundidad y ritmicidad, el volumen de sangre en los árboles venoso y arterial debería ser igual, respiración a respiración, es decir, el volumen que vuelve a los pulmones a través del corazón derecho durante la inhalación es igual al volumen de sangre que sale de los pulmones a través del corazón izquierdo durante la exhalación. (Aquí nos referimos a la homeostasis.) Los 5L de sangre del cuerpo de un adulto medio fluyen en círculo. Al hacerlo, pasa por los pulmones, donde se produce el intercambio de gases.

10) It is proper to divide Heart Rate Variability (HRV) into “breathing induced changes in heart rate” and “changes in heart rate for other reasons”. Breathing induced changes have been known for a century as respiratory sinus arrhythmia (RSA), and are not to be confused with changes in heart rate for other reasons. Coherent Breathing trains RSA.



10) Es adecuado dividir la variabilidad del ritmo cardíaco (HRV) en «cambios en el ritmo cardíaco inducidos por la respiración» y «cambios en el ritmo cardíaco por otras razones». Los cambios inducidos por la respiración se conocen desde hace un siglo como arritmia sinusal respiratoria (RSA) y no deben confundirse con los cambios en el ritmo cardíaco por otras razones. La respiración coherente entrena la ASR. Ver video d
servar, podemos encontrar nuestra postura vertical resonante precisa. Queremos encontrarla y cultivarla todo el tiempo, si las circunstancias lo permiten. Podemos pensar en esto como una cuerda de arpa tensada entre el cielo y la tierra. Cuando nuestra postura es resonante y nuestra respiración es resonante, la cuerda «suena» .

11) Every aspect of the body is resonant. This makes our posture extremely important. By looking, we are able to find our own precise vertical resonant posture. We want to find it and cultivate it all the time, circumstances permitting. We can think of this as a harp string strung between Heaven and Earth. When our posture is resonant and our breathing is resonant, the string “plays”.

11) Cada parte del cuerpo es resonante. Esto hace que nuestra postura sea extremadamente importante. Al observar, podemos encontrar nuestra postura vertical resonante precisa.

12) If we remain perfectly still with eyes closed and breathe at the nominal rate of 5 breaths per minute, we will automatically begin to meditate (without knowing anything about meditation). Once we have cultivated an understanding of how to elicit this experience, we can carry it with us all the time with eyes open, going about our daily activities. This increased blood flow in the body and brain causes all of the low threshold muscle motor units to relax, muscle tension to subside, and bodily discomfort to melt away. Our movement becomes free-er and less constricted by chronically tense muscles. Hence we are able to move more freely, naturally, and faster.

12) Si permanecemos completamente quietos con los ojos cerrados y respiramos a un ritmo nominal de 5 respiraciones por minuto, automáticamente comenzaremos a meditar (sin saber nada sobre meditación). Una vez que hayamos cultivado la comprensión de cómo provocar esta experiencia, podremos llevarla con nosotros todo el tiempo con los ojos abiertos, mientras realizamos nuestras actividades diarias. Este aumento del flujo sanguíneo en el cuerpo y el cerebro hace que todas las unidades motoras musculares de umbral bajo se relajen, que la tensión muscular disminuya y que las molestias corporales se disipen. Nuestros movimientos se vuelven más libres y menos limitados por los músculos crónicamente tensos. Por lo tanto, somos capaces de movernos con mayor libertad, naturalidad y rapidez.

13) What happens above the diaphragm (dividing chest and abdominal cavities) also happens below, but with opposite action and effect. As we inhale, we expand the chest but compress the abdomen. When we exhale, we allow the chest to contract, but allow the abdomen to expand. The abdomen possesses its own nervous system, the enteric nervous system, which manages “the gut” and activities of digestion. Like the autonomic nervous system at large, the enteric nervous system is working in synchrony with the action of the diaphragm, but opposite in phase.

13) Lo que ocurre por encima del diafragma (que divide las cavidades torácica y abdominal) también ocurre por debajo, pero con una acción y un efecto opuestos. Al inhalar, expandimos el pecho pero comprimimos el abdomen. Al exhalar, permitimos que el pecho se contraiga, pero permitimos que el abdomen se expanda. El abdomen posee su propio sistema nervioso, el sistema nervioso entérico, que controla el «intestino» y las actividades de la digestión. Al igual que el sistema nervioso autónomo en general, el sistema nervioso entérico funciona en sincronía con la acción del diafragma, pero en fase opuesta.

14) We must resist the need to “rush”. Being in a hurry all the time harms our health in countless ways. By resisting, our resistance will grow and we won’t have to resist.

14) Debemos resistirnos a la necesidad de «apurarnos». Estar siempre apurados perjudica nuestra salud de innumerables maneras. Al resistirnos, nuestra resistencia crecerá y no tendremos que resistirnos.

15) We must resist the urge to exert more energy than our body can produce. This results in being “worn out”, which over time results in yin deficiency, aging, and disease.



15) Debemos resistirnos a la tentación de ejercer más energía de la que nuestro cuerpo puede producir. Esto provoca «agotamiento», lo que con el tiempo da lugar a deficiencia de yin, envejecimiento y enfermedades.

16) Coherent Breathing should always be comfortable. I like to ramp up practice of anything new that I want learn about over the course of months, and then remain committed to that practice for at least 6 months. View

16) La respiración coherente siempre debe ser cómoda. Me gusta intensificar la práctica de cualquier cosa nueva que quiera aprender a lo largo de varios meses y luego mantenerme comprometido con esa práctica durante al menos seis meses.

17) The body desires electrical connectivity with Earth. When connected electrons flow from Earth (negative potential) into the body (positive potential). The rate of flow increases when we are breathing deeply and rhythmically (the diaphragm is performing “work”), which requires energy production, increased ATP production. The harder the work, the more energy is required to perform it, the more electrons flow from Earth into the body. It is generally considered that we receive all the electrons we need for ATP production from our bodily intake of food, fluids, air. Yet, the harder we work, the higher the current flow from Earth to body.

17) El cuerpo desea conectarse eléctricamente con la Tierra. Cuando se conecta, los electrones fluyen desde la Tierra (potencial negativo) hacia el cuerpo (potencial positivo). La velocidad del flujo aumenta cuando respiramos profunda y rítmicamente (el diafragma está «trabajando»), lo que supone una mayor producción de energía y un aumento de la producción de ATP. Cuanto más duro es el trabajo, más energía se necesita para realizarlo y más electrones fluyen desde la Tierra hacia el cuerpo. En general, se considera que recibimos todos los electrones que necesitamos para la producción de ATP a través de la ingesta corporal de alimentos, líquidos y aire. Sin embargo, cuanto más duro trabajamos, mayor es el flujo de corriente desde la Tierra hacia el cuerpo.

18) Scientists have determined that the giraffe’s heart is incapable of pumping blood to it’s head and brain upward against gravity. For a century, given that the heart is incapable of generating enough pressure and flow, giraffes have been sacrificed to science to understand how it can even exist. The gross flaw in the research is that scientists did not understand that “breathing is a circulatory function”, i.e., that a principal job of the diaphragm is to power “the thoracic pump”, which exists in most vertebrates in one form or another for the purpose of moving blood upward against gravity. When a giraffe’s head is instrumented, all we see is breathing induced waves of blood - the heartbeat is barely visible because it is integrated out over the length of the neck. The bottom line is that the giraffe can exist because it has the largest diaphragm and related thoracic pump of any land-dwelling animal. There is a very strong analogy/correlation between human and giraffe circulatory physiology. They work in effectively the same way, where the giraffe is an extreme example.

18) Los científicos han determinado que el corazón de la jirafa es incapaz de bombear sangre hacia la cabeza y el cerebro contra la fuerza de la gravedad. Durante un siglo, dado que el corazón es incapaz de generar suficiente presión y flujo, se han sacrificado jirafas en nombre de la ciencia para comprender cómo es posible que siquiera existan. El grave error de la investigación es que los científicos no entendieron que «la respiración es una función circulatoria», es decir, que una de las funciones principales del diafragma es impulsar la «bomba torácica», que existe en la mayoría de los vertebrados de una forma u otra con el fin de mover la sangre hacia arriba contra la gravedad. Cuando se coloca un dispositivo en la cabeza de una jirafa, lo único que vemos son ondas de sangre inducidas por la respiración; el latido del corazón apenas es visible porque se integra a lo largo del cuello. La conclusión es que la jirafa puede existir porque tiene el diafragma y la bomba torácica relacionados más grandes de todos los animales terrestres. Existe una analogía/correlación muy fuerte entre la fisiología circulatoria humana y la de la jirafa. Funcionan de manera efectivamente idéntica, siendo la jirafa un ejemplo extremo.

Stephen Elliott, President & Life Scientist, COHERENCE LLC. Special thanks to Marcos Cajina for translation. Un agradecimiento especial a Marcos Cajina, España, por la traducción.

**Subscribe To Coherent Breathing® – An Occasional Journal Of Complementary Solutions
For Health, Well-being, Performance, & Longevity – It’s FREE!**