



Hola a todos,

Bienvenidos a Respiración Coherente®, Volumen 3, Número 3: ¿Es el Estado Interno un 6º Sentido? Espero que hayan disfrutado del Volumen 3, Número 2: ¿Neurastenia en el siglo XXI?

Es curioso cómo aprendemos que los humanos tenemos 5 sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. A mí me lo enseñaron en la guardería. Pero hay un problema con este viejo arquetipo, y es que sólo se aplica a nuestra interacción con el “mundo exterior”, sin tener en cuenta nuestros sentidos internos o nuestro estado interior, que tiene una enorme influencia en el curso de nuestras acciones y nuestras vidas en el mundo exterior, más allá de la superficie de nuestra piel.

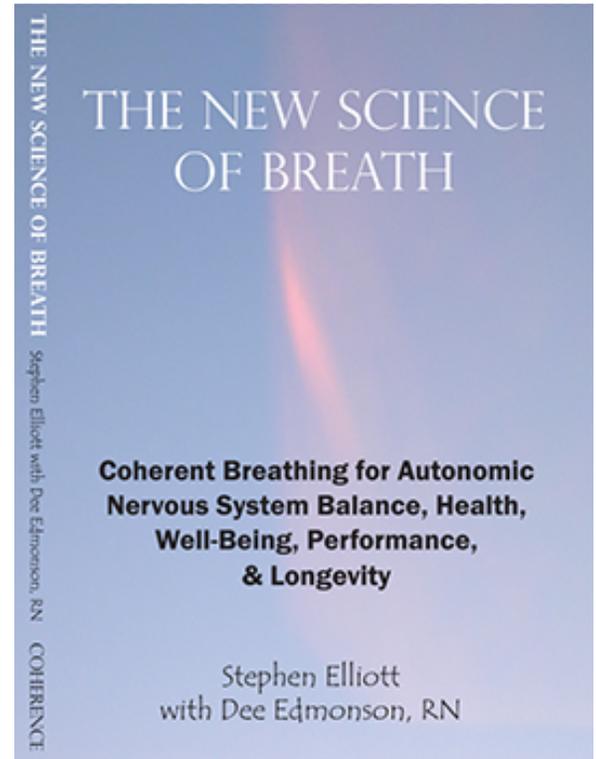
Se han propuesto un sexto, un séptimo, un octavo e incluso un noveno sentido: #6 vestibular (equilibrio), #7 propiocepción (sentido del movimiento y de la ubicación corporal en el espacio y el tiempo), #8 el sentido de la orientación, y #9 el sentido del tiempo mismo.

Propongo añadir un décimo sentido: el sentido de nuestro Estado Interno (EI), algo que podemos evaluar e interactuar a través de nuestra conciencia. El EI es más una categoría de sentidos que un sentido único.

Mis dos últimos artículos se han centrado en la importancia de saber lo que ocurre dentro del cuerpo/mente y de aprender a “gestionarlo”. Pero, ¿qué es nuestro Estado Interno y dónde y cómo lo buscamos, lo percibimos? La meditación y otras “artes internas” entrenan nuestro cuerpo y nuestra mente para sentir lo que ocurre dentro del cuerpo, e incluso para detectar lo que ocurre fuera de nuestra piel propiamente dicha.

Una forma fácil de experimentar el “EI” es cerrar los ojos y permanecer perfectamente quieto, con la excepción de la respiración. Con esto, he aquí algunas cosas a evaluar: 1) ¿Cuál es nuestro estado mental? 2) del mismo modo, ¿cuál es nuestro estado corporal? 3) ¿Estamos cómodos? 4) ¿Nuestra postura es recta? 5) ¿Tenemos prisa? 6) ¿Sentimos dolor o placer? 7) ¿Estamos cansados, somnolientos, descansados, despiertos? 8) ¿Tenemos sed? 9) ¿Tenemos hambre?. Dado que la respiración es fundamental en esta experiencia, #10) ¿Cuál es la calidad de nuestra respiración, su ritmo, profundidad, ritmicidad? 11) ¿Percibimos el flujo sanguíneo al respirar (barorrecepción)? 12) ¿Podemos sentir la bioelectricidad que produce nuestro cuerpo (qi)? Siendo éste el flujo de electrones y la producción de ATP en cada célula.

Todas éstas son señales relativas a la “condición interna”. Cuestiones sobre las que tenemos conciencia consciente y subconsciente, y que permiten y posibilitan nuestra participación consciente. Individualmente, cada uno de estos no son “sentidos” propiamente dichos, sino percataciones. En conjunto, son “percataciones” que experimentamos y en las que podemos participar activamente. En este sentido, no son muy distintos de los “puentes”, zonas físicas del cuerpo sobre las que tenemos una conciencia acentuada y un control “dual” explícito, autonómico y somático. Aunque los Seis Puentes son zonas físicas, las sentimos internamente, podemos ir allí con el ojo de la mente, evaluar su estado y modificar ese estado con intención y propósito. En realidad, los puentes son un aspecto de nuestro Estado Interno (EI). Estas tomas de conciencia son retroalimentaciones del sistema nervioso central (SNC) relacionadas con nuestra fisiología. En conjunto, se conocen como “interocepción”, a la que se atribuye la retroalimentación que facilita la homeostasis. No deben confundirse con las emociones.



Portada del libro The New Science Of Breath en tapa dura, verano de 2024



Al igual que los puentes, éstas son funciones en las que podemos participar activamente o no, siendo la participación un requisito de la gestión interna del estado. La gestión del estado interno es necesaria para cualquier empeño serio, ya que los intentos serios requieren de un compromiso cambiante con el autogobierno, la aplicación de la consciencia a nuestro propio estado, lo que facilita el “circuito cerrado” entre nuestra mente consciente y nuestro propio estado. Esto se aplica a las personas de alto rendimiento en todos los ámbitos de la vida, porque aquéllos tienen un fuerte autogobierno. Sobresalir en cualquier cosa lo exige.

Ciertamente, todos estamos ocupados evaluando estas y otras sensaciones todo el tiempo, momento a momento, a veces participando activamente y a veces no. Por supuesto, ésta es la belleza esencial de la instrumentación y la biorretroalimentación, nos ofrece una perspectiva objetiva de lo que ocurre en nuestro interior, de manera que podemos modificar nuestro estado interno mediante la participación. Con algo de práctica, ya no necesitaremos la instrumentación porque habremos aprendido como hacerlo y lo que esa experiencia supone. No es muy distinto de aprender a conducir un coche, donde tenemos que acostumbrarnos al panel de instrumentos y a los mandos del conductor. Por supuesto, las decisiones y las correcciones de rumbo que hacemos con respecto a estas sensaciones constituyen el momento de la verdad, siendo la respiración resonante el elemento central de todo esto.

Sostengo que una de las cosas que la Respiración Coherente nos proporciona es la de facilitar un estado interno coherente, de modo que mientras el SNC presenta todas estas tomas de conciencia internas todo el tiempo, y potencialmente todas al mismo tiempo, son fácilmente discernibles, en lugar de ser bulliciosas y caóticas. Cuando tenemos una conciencia clara de nosotros mismos, podemos vivir nuestras vidas con intención y propósito, con un autogobierno óptimo que nos da la oportunidad de alcanzar nuevas alturas, en contraposición a una existencia desordenada. De nuevo, la expresión de Elmer Green: “Somos los que hemos estado esperando” es pertinente.

***The New Science Of Breath- La Nueva Ciencia de la Respiración*** (2005) se publicará en tapa dura este verano de 2024. El título de la portada se ha cambiado a: “Coherent Breathing for Autonomic Nervous System Balance, Health, Well-being, Performance, & Longevity” (Respiración Coherente para el Equilibrio del Sistema Nervioso Autónomo, la Salud, el Bienestar, el Rendimiento y la Longevidad), donde, basándome en mi experiencia personal de 20 años y en la de otros, se han añadido “performance” (rendimiento) y “longevity” (longevidad). Uno puede haber oído la expresión recientemente: “Los 80 son los nuevos 50”. Considero que esto es cierto cuando uno hace suyos los conocimientos disponibles y se compromete con la práctica.

La razón por la que el rendimiento y la longevidad son el resultado es porque la práctica de la Respiración Coherente facilita la circulación de la sangre, sobre todo hacia el cerebro, promoviendo la circulación de fluidos dentro y fuera de los trillones de células del cuerpo. La Onda de Valsalva es el fenómeno que me induce a pensar que tiene el propósito explícito de promover la propagación de fluidos en el entorno extracelular e intracelular, alimentando a las células eucariotas del cuerpo con lo que ellas y sus mitocondrias necesitan. En el libro ***The Vital Question- La Cuestión Vital***, Nick Lane postula que las mitocondrias tienen un ciclo respiratorio.

Me pregunto si el ciclo respiratorio mitocondrial está en sincronía con la Onda de Valsalva, bañando el interior de las células con cada respiración y cada latido del corazón, donde mantener con vitalidad las mitocondrias es un requisito para la vida y, por tanto, para la longevidad. La muerte mitocondrial es la causa última de toda muerte: el colapso en la producción de energía, siendo la energía (electricidad) la fuerza vital que mantiene el cuerpo intacto. (La biogénesis mitocondrial es el proceso por el que las mitocondrias de una célula se replican, aumentando su número y, con éste, la cantidad de ATP que pueden producir, siendo el ATP el combustible que a su vez alimenta a las células eucariotas manteniéndolas vivas).

He llegado a atribuir todas las ventajas de la Respiración Coherente, físicas y mentales, a la generación de

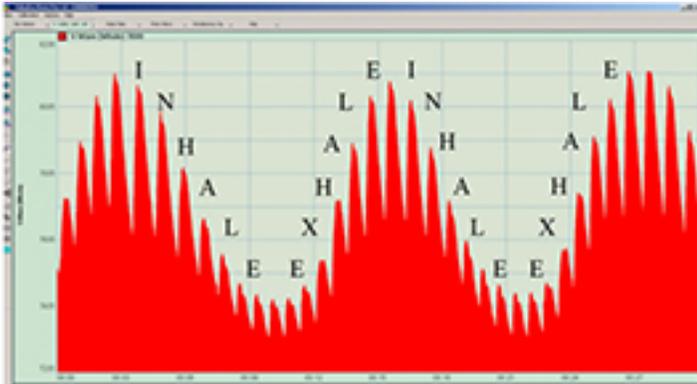


Figura 2: Onda de Valsalva generada por la Respiración Coherente

la Onda de Valsalva, su contribución a la circulación de la sangre, los efectos diferenciales de presión/ flujo que tiene en el límite de la membrana capilar omnipresente por la que el fluido se propaga desde el torrente sanguíneo dentro y fuera del entorno extracelular, y en última instancia dentro y fuera de las células, siendo el resultado un medio salino vital interior que incluye desde lo macroscópico hasta lo microscópico. Hasta 2005, no habíamos visto la onda de Valsalva tal y como la vemos en la figura 2, capturada con Valsalva Wave Pro en 2007.

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

**Subscríbase a Coherent Breathing®, Un boletín esporádico de Soluciones Complementarias para la Salud, el Bienestar y la Longevidad.**