



Hola a todos:

Bienvenidos a Respiración Coherente®, volumen 3, número 11, septiembre de 2025, espejo, espejo mágico...

A lo largo de los años que llevo escribiendo artículos sobre la respiración, he hablado poco sobre la respiración por la nariz frente a la respiración por la boca. En mis primeros años de práctica y estudio del yoga, aprendí que hay que respirar por la nariz y nunca he vuelto a considerar este tema de forma crítica. En los últimos años, otros han dedicado artículos y libros enteros a este tema, pero yo he permanecido bastante callado...

Dicho esto, tengo algunas ideas formativas que se basan en la teoría de la respiración coherente. Presenté esta línea de investigación en el artículo «Breathe For Beauty» (**Respira por la belleza**), publicado por Swan & Stone en diciembre de 2017. En ese artículo, exploré las ventajas circulatorias para la piel, en particular la piel de la cabeza y la cara, basándome en lo que había confirmado recientemente sobre la fisiología circulatoria de las jirafas mediante la instrumentación de la cabeza de una jirafa con **Valsalva Wave Pro**, por cortesía del personal veterinario del zoológico de Dallas.



Tu espejo refleja más que tu imagen: es una guía silenciosa para tu bienestar interior.

Durante 20 años había observado a la gente de forma casual, dondequiera que estuviera, y mi principal interés era observar la frecuencia y la profundidad de la respiración. Solo después de mi experiencia con la jirafa amplí mi enfoque para empezar a observar el aspecto general, la postura y si las personas tenían la boca abierta, es decir, si respiraban por la boca o por la nariz. Cuando respiramos con la boca cerrada, todo el aire que inhalamos y exhalamos fluye a través de la nariz. Cuando abrimos la boca, la mayor parte del aire que inhalamos/exhalamos fluye a través de la boca. Técnicamente, cuando tenemos la boca abierta, una parte relativamente pequeña del aire que respiramos sigue fluyendo a través de la nariz, dependiendo del estado de los cornetes nasales, que están controlados por el sistema nervioso autónomo.

Me ha quedado claro que existe una correlación entre el aspecto físico de una persona y su forma de respirar, ya sea por la boca o por la nariz. El tono facial, la salud de la piel y las arrugas faciales suelen contar lo que está sucediendo. A menudo, las personas aparentan más edad de la que realmente tienen, a veces mucha más. ¿Por qué? ¿Es su aspecto externo indicativo de su edad biológica interna? Cito aquí una frase de mi artículo de 2017, «Respirar para estar bella»: En la medicina tradicional china se dice que, a partir de los 40 años, el exterior comienza a reflejar el interior. Cada vez estamos más cerca de comprender que respirar por la boca (en situaciones normales sin ejercicio) es perjudicial para la salud. Mi tesis es que perjudica la salud al eludir los cornetes nasales, cuya función expresa es regular el flujo de aire que entra y sale de los pulmones, con el fin de controlar el flujo y la presión de la sangre que entra y sale de los pulmones, lo que tiene como objetivo facilitar el flujo sanguíneo hacia arriba en el árbol venoso contra la gravedad, igualando los flujos sanguíneos en los árboles venoso y arterial, evitando así la pandemia generalizada anterior a la pandemia: la hipertensión esencial. Al respirar por la boca, estamos engañando a nuestro sistema circulatorio, en particular al sistema circulatorio de la cabeza, la cara y el cerebro, que son los que más dependen de contrarrestar la constante fuerza de gravedad que se alinean hacia abajo.

Me ha quedado claro que existe una correlación entre el aspecto físico de una persona y su forma de respirar, ya sea por la boca o por la nariz. El tono facial, la salud de la piel y las arrugas faciales suelen contar lo que está sucediendo. A menudo, las personas aparentan más edad de la que realmente tienen, a veces mucha más. ¿Por qué? ¿Es su aspecto externo indicativo de su edad biológica interna? Cito aquí una frase de mi artículo de 2017, «Respirar para estar bella»: En la medicina tradicional china se dice que, a partir de los 40 años, el exterior comienza a reflejar el interior. Cada vez estamos más cerca de comprender que respirar por la boca (en situaciones normales sin ejercicio) es perjudicial para la salud. Mi tesis es que perjudica la salud al eludir los cornetes nasales, cuya función expresa es regular el flujo de aire que entra y sale de los pulmones, con el fin de controlar el flujo y la presión de la sangre que entra y sale de los pulmones, lo que tiene como objetivo facilitar el flujo sanguíneo hacia



arriba en el árbol venoso contra la gravedad, igualando los flujos sanguíneos en los árboles venoso y arterial, evitando así la pandemia generalizada anterior a la pandemia: la hipertensión esencial. Al respirar por la boca, estamos engañando a nuestro sistema circulatorio, en particular al sistema circulatorio de la cabeza, la cara y el cerebro, que son los que más dependen de contrarrestar la constante fuerza de gravedad que se alinean hacia abajo.

Estoy planteando que en este caso se trata de un dilema, ya que debido a la respiración por la boca durante un largo período de tiempo, somos incapaces de darnos cuenta de sus efectos nocivos. Existe un círculo vicioso que refuerza la respiración por la boca e impide que nos demos cuenta de sus efectos perjudiciales para la salud. Ya sabemos que esto es cierto en el caso de la respiración rápida y superficial, ya sea por la nariz o por la boca, y que para darse cuenta de ello a menudo es necesaria una intervención. La respiración es un determinante fundamental del estado del sistema nervioso autónomo, nuestro estado interno, tanto mental como físico, y planteo que incluso afecta a la apariencia externa de una persona. Un espejo es el único dispositivo de biofeedback que necesitamos para comprobar esta hipótesis. La respiración bucal tiene su lugar, como en el caso del trabajo duro y la actividad vigorosa, donde no tenemos más remedio que respirar por la boca. Las células del cuerpo exigen una mayor circulación de sangre y fluidos para la producción de energía. Si corremos una milla a un ritmo relativamente rápido, llega un momento en el que debemos abrir la boca para respirar. Esto es perfectamente saludable y natural.

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

Stephen Elliott, Presidente, COHERENCE LLC

Subscríbase a Coherent Breathing® – Una revista ocasional sobre soluciones complementarias para la salud, el bienestar, el rendimiento y la longevidad. ¡Es GRATIS!