



Por Stephen Elliott, Presidente y Científico de la Vida, Respiración Coherente. Esta es una edición especial para Ucrania. En esta única página intentaré resumir la práctica de la Respiración Coherente para que pueda ser aprendida muy rápidamente y pueda ser practicada fácilmente sin depender de ningún dispositivo.

La Respiración Coherente facilita el apaciguamiento del sistema nervioso y con esto, la relajación de los músculos de todo el cuerpo, especialmente aquellos que bajo presión hayan acumulado tensión. La tensión es una respuesta natural al estrés. Forma parte de nuestro mecanismo de lucha o huida, Sin embargo, todos tenemos la capacidad de mitigar el estrés y la tensión resultante gestionando conscientemente nuestra respiración.

Cuando respiramos de forma relativamente lenta, profunda y rítmica, se envía una oleada de sangre recién oxigenada al cerebro con cada respiración. El cerebro y el sistema nervioso central interpretan esta oleada de sangre como “Todo está bien, ya puedes relajarte”, incluso cuando las cosas no estén yendo bien. Por lo tanto, la respiración es un mecanismo que tenemos para moderar la ansiedad y mitigar el dolor, tanto físico como emocional, ya sea en el mismo momento o a largo plazo.

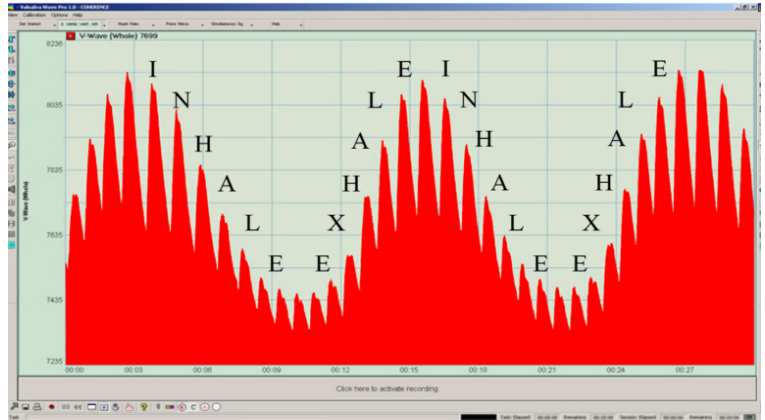


Figura 1: Afluencia de sangre generada por la respiración coherente. (Monitorizado en el lóbulo de la oreja.)

La respiración coherente puede resumirse con este sencillo poema:

Inhala con propósito.
Exhala: relájate.
Suelta-déjalo ir, de la cabeza a los pies.

Cuando respiramos con profundidad, el sistema nervioso autónomo se tensa ligeramente de forma automática durante la inhalación. Cuando exhalamos, el sistema nervioso autónomo se relaja automáticamente. Esto sucede con cada respiración cuando ésta se hace de forma relativamente lenta, profunda y rítmica. La Respiración Coherente aprovecha esta respuesta automática del sistema nervioso inhalando suavemente durante unos 6 segundos y exhalando tranquilamente durante unos 6 segundos, emulando el péndulo de un reloj o una onda sinusoidal.

Inhala con propósito. (6 segundos)
Exhala - relájate. (6 segundos)

O podemos repetir la sencilla frase:

Yo soy la calma. (Inhale durante 6 segundos.)
Yo soy la calma. (Exhale durante 6 segundos.)

Intente inhalar y exhalar por la nariz en vez de por la boca. Si las fosas nasales no permitieran el libre paso del aire entonces intente respirar a través de los labios entreabiertos, como si sostuviera una pajita entre los labios. Intente practicar esto durante 1 minuto al principio, luego 2, luego 5, luego 10, luego 20. A medida que practique, se le hará cada vez más fácil y la nariz comenzará a abrirse. Esto se debe a que las fosas nasales están bajo el control del sistema nervioso autónomo y al respirar “coherentemente” estaremos modificando el estado de nuestro propio sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso permitirá que la nariz se abra.

Stephen Elliott, Presidente, COHERENCE.

Subscríbase a Coherent Breathing®, revista periódica de soluciones complementarias para la salud, el bienestar, el rendimiento y la longevidad - ¡Es GRATUITA!