



Hola a todos.

Bienvenidos a «Respiración Coherente®», volumen 4, número 4, febrero de 2026: «Respiración coherente esotérica». En este artículo me gustaría explicar mi perspectiva sobre los aspectos «místicos» ocultos de la respiración coherente tal y como yo la practico.

Este artículo trata sobre la experiencia de la Unidad. También trata sobre el multiverso de la teoría de la física cuántica, donde postulo que la experiencia de la Unidad es la experiencia del multiverso. También afirmo que el ascenso del Kundalini da lugar a una experiencia del multiverso, pero de una manera más radical.

Categoría	Sinónimos/Términos relacionados	Notas
Basado en la energía/vitalidad	Fuerza vital, energía vital, vitalidad, energía de la vida, energía interior, energía del aliento	Hace hincapié en el qi como fuerza animadora de los seres vivos
Filosófico/metafórico	Espíritu, esencia, fuerza animadora, energía sutil, flujo	Se utiliza cuando el qi se entiende de forma más simbólica
Medicina tradicional china (MTC)	Fuerza vital, energía funcional, energía corporal	Se centra en el qi como regulador de las funciones corporales
Artes marciales	Poder interno, fuerza interior, energía de la intención	Destaca el qi como fuente de fuerza coordinada y concentración
Intercultural	Prana (India), Ki (Japón), Qi (China), Mana (Polinesia), Pneuma (Grecia antigua)	No son sinónimos exactos, pero son ideas conceptualmente similares de «energía vital»

Imagen 1: Consulta en Microsoft Copilot sobre «energía vital».

Pasé varias décadas centrado en la respiración con objetivos esotéricos específicos en mente: la quietud de la mente, el ascenso del kundalini, la respiración para el tai chi, el desarrollo de la velocidad y la potencia marciales, y el cultivo del fajing, la capacidad de generar un pulso electromagnético que lance a otra persona al otro lado de una habitación sin tocarla físicamente. En cada caso, logré mis objetivos iniciales, pero a veces las cosas se salían de control y tenía que hacer una pausa y preguntarme si valía la pena. Esto no es así en el caso del método que deseo tratar en este artículo, que es la búsqueda de la Unidad y el método mediante el cual se puede experimentar.

Comencé mi búsqueda seria de la Unidad aproximadamente en 1988, con mi dedicación al texto del shivaísmo cachemir, los Śiva Sutras – El yoga de la identidad suprema (alrededor del siglo IX), que leí y medité a diario durante muchos años. Lo hice en un intento por volver a meter al genio de la Kundalini en la botella, ya que este se había escapado espontáneamente en 1985 y seguía suelto. (Hay una larga historia detrás de esto en la que no voy a entrar.) Así que recurrí a la fuente, el shivaísmo de Cachemira y su libro de referencia, los Śiva Sutras. Huelga decir que los Śiva Sutras tratan sobre la Unidad.

No experimenté la Unidad hasta 1995, cuando comencé a practicar el Ejercicio de Respiración Wujishi (Cai Songfang, 1994), una práctica fundamental para lo expuesto en el Can Tong Qi, circa 150 d. C., una de las obras más veneradas y difíciles de comprender de China sobre la alquimia interna. El tema del Can Tong Qi también es la realización de la Unidad. El Dr. Meng-Sheng Lin y yo investigamos esto durante largos almuerzos durante varios años. Recogimos nuestras conclusiones en [Wuji Qi Gong & The Secret of Immortality](#), publicado originalmente en enero de 2010.

Hay algo mágico en este método: es restaurador. Gracias a mi práctica del ejercicio de respiración Wuji y a los conocimientos del Dr. Lin en medicina tradicional china, a finales de 1995, el genio había vuelto a la lámpara y allí se ha quedado desde entonces. También empecé a experimentar la Unidad. Solo ahora estoy llegando a emprender esto, lo cual se debe principalmente a mi estudio de la física cuántica en los últimos años, donde hay una convergencia entre lo muy antiguo y lo muy nuevo.

Creo que es muy probable que la experiencia de la Unidad sea un encuentro con el multiverso de la física cuántica. La experiencia de la Unidad implica perder la experiencia de uno mismo en la experiencia del todo. No es de extrañar que la experiencia de la Unidad implique el cultivo de lo que llamaré «energía y resonancia», donde, al combinarse, ya no estamos confinados al cuerpo físico. Cuando nuestra energía crece más allá de la del cuerpo físico y aprendemos a atravesar el velo que nos rodea, somos capaces de percibir el universo y el yo como un todo, unificados —sin distinción—. A menudo me he referido a esta experiencia como una disolución. En retrospectiva, también estoy convencido de que el despertar del Kundalini nos catapulta a una experiencia mucho más radical del multiverso, de los muchos versos.



Esta práctica consiste en acumular entropía negativa, la «fuerza vital» o, mejor dicho, la «fuente de vida» que la teoría termodinámica exige. A medida que vivimos, utilizamos esta fuente, la entropía negativa, que sirve para contrarrestar la entropía positiva de la vida. Mientras nuestra entropía neta sea negativa, seguimos viviendo. La entropía negativa equivale al «orden», mientras que la entropía positiva equivale al «desorden». Nuestra existencia viva requiere que utilicemos la entropía negativa —el orden de la naturaleza— que nutre y sostiene nuestro ser. No necesitamos saber nada al respecto para que funcione, para que nos mantenga vivos. Sin embargo, si sabemos algo al respecto, entonces existe un método de cultivo, el que se propone en las obras mencionadas anteriormente. Y ahora se produce una convergencia entre lo antiguo y lo nuevo. El método fundamental consiste en acumular la entropía negativa que la naturaleza nos proporciona. Una vez más, se trata del prana, el qi, el ki, el mana, el pneuma... Por supuesto, el qigong, la meditación y otros métodos yóguicos son la ciencia de acumularla y emplearla. Sin embargo, la respiración es la llave maestra por la que esto ocurre.

Esto se debe a que: (a) a través de la respiración adquirimos «aire», aire que contiene el orden producido por la naturaleza, y (b) la respiración hace circular la sangre, es decir, los nutrientes que adquirimos a través de la ingesta alimentaria, siendo estos macronutrientes, alimentos y agua, de nuevo, la materia ordenada producida por la naturaleza. No hay mejor justificación para consumir los alimentos tal y como los produce la naturaleza que la de asimilar su orden. En este caso, no es necesario descomponer el aire ni la ingesta alimentaria en sus componentes secundarios, sino considerar la materia natural como un todo, siendo esta totalidad un aspecto de su orden. Muchas culturas antiguas tienen un nombre para la energía que se manifiesta como vida y sustenta la existencia: prana, qi, seiki, mana, pneuma... Todos tienen una relación etimológica con la respiración. Es fácil comprender cómo la respiración ha ocupado un lugar central desde la antigüedad: sin aire, expiramos rápidamente; sin aire, el fuego se apaga.

Todos aceptamos que la vida requiere lo básico: aire, agua, alimento; pero muchas culturas han descrito algo más. ¿Qué es ese algo más? El término «sustento» tiene un significado holístico y más amplio: la ingesta de energía de la naturaleza, que incluye la respiración, el alimento, el agua, la energía ambiental y la luz. La raíz latina de «sustento» es el verbo tenere, «sostener»; palabras como «sustentar», «subsistencia», «sustancia» y «tenaz», que provienen de la misma raíz, connotan todas ellas el acto de sostener o apoyar. El término mandarín Hou Tian Qi (Qi posterior al Cielo) se define expresamente como la energía vital que se adquiere tras el nacimiento a partir del entorno. ¿Podría haberse previsto la entropía negativa con mayor claridad de la que se prevé aquí?

## Entonces, ¿en qué consiste este método mágico?

A) Requiere que respiremos de forma relativamente lenta, profunda y sincronizada, es decir, de manera resonante o coherente. ¿Por qué? Porque el acto de respirar de esta manera calma el ruido del cerebro y del sistema nervioso y despierta la percepción, lo que nos permite percibir, sentir y experimentar cosas sutiles que de otro modo no podríamos. En otras palabras, no podemos discernir la retroalimentación biológica interna/externa de importancia crítica. Sin esta retroalimentación, ¿cómo sabríamos lo que está sucediendo?

B) La práctica inicial requiere que nos mantengamos erguidos, con las piernas rectas (sin bloquear las rodillas), nuestro peso centrado en el punto del pie situado debajo del tobillo. La coronilla se mantiene erguida. Aquí nos referimos al punto baihui. Es como si estuviéramos orientando nuestro cuerpo en torno a una línea vertical central. Me gusta usar la analogía de una cuerda de arpa tensada entre el Cielo y la Tierra. Nos mantenemos en esta línea, moviéndonos un poco para encontrar el momento en que la cuerda vibra y las manos hormiguean. Esta es la postura resonante. Es muy sutil. Esta sutileza es una de las razones por las que el método no es muy conocido. Postulo que el meridiano sushumna/chong es el que vibra.

C) «Fijamos nuestra mente» en el ombligo. ¿Por qué? Porque, en el plano etérico, el ombligo está conectado con cada célula del cuerpo y con el cordón umbilical etérico que nos sigue uniendo al universo en su conjunto. Este o estos tallos, los «dvadashanta» (12 extremos) en la terminología shivaísta, se hacen evidentes con la práctica. Tenemos 12 «tallos» que emergen de los chakras principales del cuerpo, 1 hacia arriba, 1 hacia abajo, 5 hacia delante y 5 hacia atrás, todos orientados hacia el plano de la columna vertebral. Estos son los radios de la rueda del budismo. Todos se hacen evidentes y continúan creciendo y desarrollándose en importancia con la práctica. ¿Es este el cuerpo que se conecta con el universo y el multiverso?

D) Al inhalar, atraemos la entropía negativa del aire hacia los pulmones y la descendemos suavemente hasta el ombligo, fijando la mente en ese punto mientras exhalamos suavemente, dejando que la exhalación fluya hacia la



zona del ombligo, como si este fuera una esponja, una flor o cualquier otra imagen mental que resulte útil para cada persona. (Permitimos que se absorba). La presión negativa de la inhalación también retira la entropía positiva generada por el metabolismo, llevándola a los pulmones a través de la sangre venosa. La exhalación devuelve la entropía positiva del metabolismo a la atmósfera. Simultáneamente, la sangre enriquecida con el orden de la naturaleza fluye desde los pulmones a través de la vena pulmonar, el corazón izquierdo y el árbol arterial, y finalmente se distribuye a través de la membrana capilar omnipresente y a cada célula del cuerpo. La sangre, en sí misma, también se enriquece con entropía negativa a través de nuestra ingesta dietética natural. La exhalación y el latido del corazón la propagan a cada célula.

E) Cuando volvemos a inhalar, no solo aspiramos aire fresco y ordenado de la naturaleza, sino que también extraemos sangre cargada de dióxido de carbono de todas las células del cuerpo, la devolvemos al corazón derecho y la hacemos pasar a través de él hasta los pulmones, donde los subproductos metabólicos (entropía positiva) se expulsan a la atmósfera. Es allí donde la naturaleza vuelve a convertir la entropía positiva —el desorden— producida por la vida animal (dióxido de carbono y otros elementos metabólicos) en entropía negativa disponible para los animales. Esta explicación puede recordar a un motor de combustión de dos tiempos: admisión, compresión, combustión y escape.

F) La experiencia energética se asemeja mucho a la recarga de una batería; mi hipótesis es que, de hecho, estamos recargando cada célula del cuerpo, cuya membrana tiene un potencial de 80 milivolios. Cuando salimos de la práctica, el cuerpo y la mente se sienten recargados y renovados. Esta «carga» dura todo el día y aumenta gradualmente con la práctica.

En el Wuji Qi Gong, recomendamos abordar esta práctica de forma muy gradual y con paciencia, pero con constancia, hasta alcanzar 20 minutos diarios. Con el tiempo, se convierte en una parte integral de quiénes somos y cómo somos, siempre que las circunstancias lo permitan.

Stephen Elliott, Presidente y Científico de Vida, COHERENCIA. Un agradecimiento especial a Marcos Cajina, España, por la traducción.

**Suscríbese a Coherent Breathing – Una revista ocasional sobre soluciones complementarias, para la salud, el bienestar, el rendimiento y la longevidad – ¡Es GRATIS**