



Hola a todos,

Bienvenido a Respiración Coherente®, Volumen 2, Número 10, Julio 2023, **Valsalva Wave Pro** Demostrando la Onda Mayer. Siguiendo la estela del boletín número 9, la Respiración Coherente funciona a una frecuencia de 0,085 Hertz (Hercios), siendo la frecuencia respiratoria efectiva de 5,1 respiraciones por minuto. El gráfico 1 nos muestra un minuto de Respiración Coherente seguida de un minuto de contención de la respiración. Durante este primer minuto, vemos que la onda de Valsalva (gráfico rojo) aumenta con cada exhalación y cae con cada inhalación. Hay unos 5 máximos durante este periodo. La frecuencia cardiaca (gráfico azul) muestra la misma periodicidad, pero con una alineación de fase característica de casi 180 grados con la onda de Valsalva, siendo esta relación inversa una función de la barorrecepción.

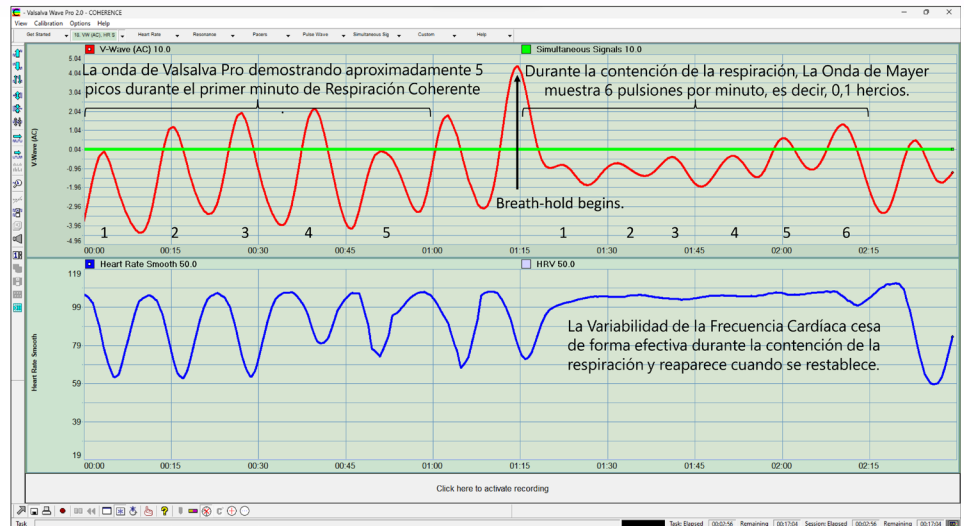


Gráfico 1: Valsalva Wave Pro demostrando la Onda Mayer

La contención de la respiración se produce en el 01:15, cuando una exhalación es seguida por una inhalación profunda. Durante la contención vemos la Onda de Mayer subir y bajar 6 veces durante 1 minuto, siendo la frecuencia de 0,10 Hertz o hercios. La amplitud es pequeña al principio, pero aumenta a medida que se mantiene la respiración. La Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC) cesa efectivamente debido a la ausencia del componente circulatorio de la onda de Valsalva que estimula la barorrecepción. La contención de la respiración se finaliza aproximadamente a los 02:20, momento en el que se observa un aumento de la onda de Valsalva y un descenso de la frecuencia cardiaca. Obsérvese que los gráficos muestran que la frecuencia cardiaca o VFC se retrasa unos segundos con respecto a la onda de Valsalva, lo que demuestra el ligero retraso impuesto por la barorrecepción y la respuesta autonómica resultante.

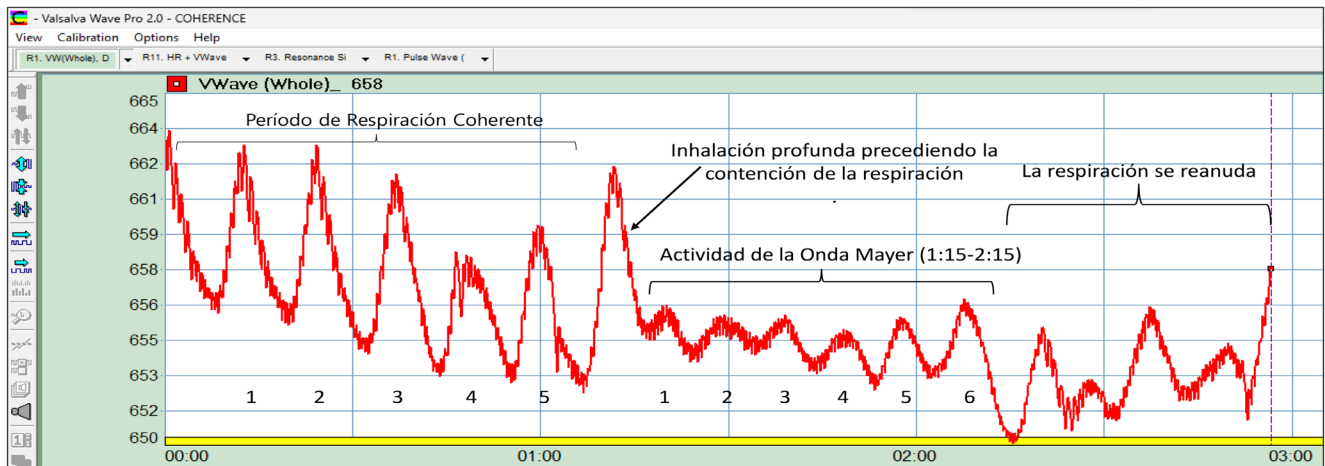


Gráfico 2: La "Onda de Valsalva Completa" demostrando la Onda de Mayer durante la contención de la respiración (lóbulo de la oreja).

La gráfica 2 de más arriba es el fenómeno bruto sin procesar de "la Onda de Valsalva", donde al 01:15 empezamos a ver exclusivamente la Onda de Mayer. De nuevo, nótese que su amplitud aumenta a medida que continúa la contención de la respiración, siendo el imperativo el mantenimiento del flujo sanguíneo en el árbol arterial, en este caso debido al cese de la respiración y la ausencia de actividad de la Bomba Torácica y su resultante contribución de la Onda de Valsalva a la circulación. Durante el periodo de Respiración Coherente, vemos que la Onda de Valsalva opaca la actividad de Mayer. Esto plantea la cuestión de la sincronía: ¿Se sincroniza la onda de Mayer (0.10 Hz) con la respiración coherente (0.085 Hz)?



Stephen Elliott, Presidente & Científico de la vida, 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, Bienestar, Rendimiento y Longevidad - ¡Es GRATUITA!**