



La Cohérent Breathing, o respiración coherente, es una técnica de Breathwork que busca sincronizar el ritmo respiratorio con las oscilaciones naturales del sistema nervioso autónomo. Desarrollada por el Dr. Stephen Elliott, este enfoque se basa en el principio de la resonancia, según el cual la respiración a una frecuencia específica puede amplificar los efectos beneficiosos en la salud física, emocional y cognitiva.

La frecuencia clave de la Cohérent Breathing es de 5 ciclos respiratorios completos por minuto, es decir, aproximadamente 5 segundos para la inspiración y 5 segundos para la expiración. Este ritmo particular, llamado "frecuencia de resonancia", coincide con la frecuencia óptima de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), un indicador importante de la salud cardiovascular y de la resistencia al estrés. Al respirar a este ritmo, estimulamos el "reflejo de relajación" del cuerpo, activando el sistema nervioso parasimpático y promoviendo un estado de calma, equilibrio y bienestar.

La práctica de la Cohérent Breathing generalmente implica sentarse o acostarse cómodamente, adoptando una postura relajada pero alerta. Los ojos pueden estar cerrados o entreabiertos, con atención centrada en las sensaciones de la respiración. Se recomienda respirar por la nariz, involucrando el diafragma y permitiendo una expansión natural del abdomen al inspirar. Una guía visual o sonora, como una aplicación móvil o un metrónomo, puede ser utilizada al principio para ayudar a mantener el ritmo de 5 segundos por inspiración y expiración.

Con la práctica regular, los beneficios de la Cohérent Breathing se manifiestan en varios niveles. A nivel fisiológico, esta técnica promueve una mejor oxigenación de los tejidos, una reducción de la presión arterial y una mejora de la función pulmonar. También estimula la producción de hormonas de bienestar, como las endorfinas y la oxitocina, mientras reduce

los niveles de cortisol, la hormona del estrés. A nivel emocional, la Cohérent Breathing ayuda a regular las emociones, a disminuir la ansiedad y los síntomas depresivos, y a cultivar un sentimiento de calma y serenidad.

Las aplicaciones de la Cohérent Breathing son amplias y variadas. Esta técnica puede ser utilizada como una herramienta de manejo del estrés diario, permitiendo recuperar rápidamente un estado de centrado y claridad mental. También puede ser integrada a una práctica de meditación o de plena conciencia, promoviendo una conexión más profunda consigo mismo y con el momento presente. En el campo del deporte y el rendimiento, la Cohérent Breathing puede ayudar a optimizar la recuperación, a mejorar la concentración y a manejar la ansiedad de competencia.

Aquí hay un ejemplo concreto para ilustrar el poder de la Cohérent Breathing : Lucie, una joven ejecutiva dinámica, sufría de estrés crónico relacionado con su trabajo. Al descubrir la Cohérent Breathing en un taller, comenzó a practicar regularmente esta técnica, dedicándose 10 minutos de respiración consciente cada mañana antes de ir a la oficina. Con el paso de las semanas, Lucie notó cambios significativos en su manejo del estrés y su bienestar general. Se sentía más tranquila, más centrada y mejor equipada para enfrentar los desafíos de su día. Su concentración mejoró, al igual que la calidad de su sueño. Integrando la Cohérent Breathing a su higiene de vida, Lucie encontró una herramienta simple pero poderosa para cultivar su equilibrio interior y su desarrollo personal.

La Cohérent Breathing ofrece un enfoque accesible y científicamente validado para optimizar nuestra salud y bienestar. Al sincronizar nuestra respiración con los ritmos naturales de nuestro cuerpo, cultivamos una armonía interior y una resistencia frente a los desafíos de la vida. Si somos principiantes o practicantes experimentados de Breathwork, la Cohérent Breathing nos invita a redescubrir el poder transformador de nuestra respiración y a abrazar una vida más serena y plena.

Puntos clave a recordar:

- La Cohérent Breathing es una técnica de respiración que busca sincronizar el ritmo respiratorio con las oscilaciones naturales del sistema nervioso autónomo.
- La frecuencia clave es de 5 ciclos respiratorios completos por minuto, es decir, aproximadamente 5 segundos para la inspiración y 5 segundos para la expiración, que corresponde a la frecuencia óptima de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.
- Esta técnica estimula el "reflejo de relajación" del cuerpo, activa el sistema nervioso parasimpático y promueve un estado de calma, equilibrio y bienestar.
- La práctica implica una postura relajada, una respiración por la nariz y la involucración del diafragma. Una guía visual o sonora puede ayudar a mantener el ritmo.

- Los beneficios incluyen una mejor oxigenación, una reducción del estrés, una regulación de las emociones y una mejora de la concentración y el sueño.

- La Coherent Breathing puede ser utilizada para manejar el estrés, la meditación, la plena conciencia y la optimización del rendimiento deportivo.

- Al sincronizar la respiración con los ritmos naturales del cuerpo, esta técnica fomenta la armonía interna y la resistencia frente a los desafíos de la vida.