Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · RESPIRACIÓN

Respiración Coherente

El ritmo que sincroniza tu corazón y tu cerebro

CORAZÓN · CEREBRO · UN SOLO RITMO

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA SEÑAL

Tu corazón le habla *a tu cerebro*

Aquí hay un dato anatómico que cambia la conversación sobre «escuchar al corazón» — deja de ser poesía: **el corazón le manda más información al cerebro que el cerebro al corazón.**

El nervio vago — esa autopista que une tu cuerpo con tu mente — lleva la mayor parte de sus fibras en dirección ascendente: del cuerpo hacia el cerebro. En

este instante, tu cerebro está leyendo el estado de tu corazón y de tu intestino para decidir cómo te sientes, qué percibes y cuánto te amenaza el mundo.

La emoción no nace en la mente y baja al cuerpo. La mayoría de las veces **nace en el cuerpo, y la mente llega después**, a redactar el informe.



UNA SOLA ONDA, SUAVE Y ORDENADA, DEL CORAZÓN AL CEREBRO

Por eso hay días en que estás irritable «sin razón»: no pasó nada, pero dormiste mal, tu corazón va errático, tu intestino inflamado — y tu cerebro, leyendo esa señal de desorden, concluye que el mundo está hostil. Y días en que todo fluye sin que nada externo cambiara.

No cambió el mundo. Cambió la señal.

COHERENCIA

La señal ordenada *tiene un ritmo*

Coherencia es el nombre de la señal ordenada: cuando tu respiración, tu corazón y tu presión arterial entran en un ritmo sincronizado y suave, el patrón que el corazón le envía al cerebro se vuelve estable.

Ese ritmo tiene un número: cerca de **cinco respiraciones y media por minuto**. Es tu frecuencia de resonancia — el tempo en el que

todo tu sistema se pone de acuerdo.

Y el cerebro, al recibir orden, hace lo que cualquier sistema hace con buena información: **se organiza**. Mejora la claridad mental, baja la reactividad, y aparece eso que los deportistas llaman «estar en la zona» y los místicos llamaron siempre «paz».

> **El modelo viejo** — *el que no funciona*
>
> «Piensa positivo y te sentirás bien.» Pedirle claridad a un cerebro que está recibiendo estática es pelear contra la arquitectura.

El modelo real — *el que sí*

Regula el cuerpo y el pensamiento se ordena solo. Por eso aquí respiramos antes de reflexionar: no es anti-intelectualismo, es arquitectura.

Cada exhalación larga es el corazón diciendo «estamos a salvo»… y el cerebro, por fin, creyéndole.

LA PRÁCTICA

La señal limpia, *paso a paso*

Necesitas siete minutos y un lugar donde puedas sentarte en paz. Todo el aire entra y sale **por la nariz**, suave y sin esfuerzo: la nariz es tu casa.

01 **Siéntate y pon una mano sobre tu corazón**

Espalda larga, pecho abierto, hombros sueltos. La mano no es decoración: enfoca tu atención, y la atención modula la señal.

02 **Encuentra tu ritmo: inhala en 5, exhala en 5 o 6**

Cuenta despacio. Inhala contando hasta **5**; exhala contando hasta **5 o 6**. Ese tempo — cerca de cinco respiraciones y media por minuto — es tu frecuencia de resonancia.

03 **Respira por el corazón**

Al inhalar, imagina que el aire entra por tu corazón; al exhalar, que sale por tu corazón. La imagen enfoca la atención, y la atención

ordena el patrón que tu corazón envía.

04 **Añade una emoción de aprecio real**

Trae un rostro, un momento, algo que de verdad te importe. Sostén esa emoción sin forzarla, mientras el ritmo sigue: 5 adentro, 5 o 6 afuera.

05 **Sostén el ritmo siete minutos**

Sin prisa y sin pelear con los pensamientos que crucen. Cada vez que notes que te

fuiste, vuelve al conteo y a la mano en el corazón.

06

Cierra y escucha el volumen

Al terminar, suelta el conteo, respira natural y abre los ojos. Nota el «volumen» de tu ruido mental: esa diferencia es tu sistema operativo ordenándose en vivo.

TU PRÁCTICA DIARIA

Cuándo usarla *y cómo cuidarla*

La respiración coherente es una práctica de regulación: es tu botón de orden interno. Brilla en estos momentos:

- **Cuando la estática sube** — irritable sin razón, con la mente acelerada y el cuerpo en alerta: siete minutos y la señal se ordena.
- **Antes de pensar algo importante** — una decisión, una conversación difícil: regula

el cuerpo primero y el pensamiento se ordena solo.

- **Al despertar** — empezar el día en coherencia es empezar el día con el sistema de acuerdo.
- **Antes de dormir** — el ritmo lento y la exhalación larga le dicen a tu corazón que estamos a salvo.

Cuidados básicos

- Nunca fuerces el aire. Si el conteo de 5 y 5 se siente largo, acórtalo un poco (4 y 5, por ejemplo) y ve alargando con los días: la práctica se adapta a ti.

- Sin retenciones: esta práctica no aguanta el aire en ningún punto. El trabajo está en el ritmo, no en aguantar.
- Si te mareas, detente. Respira normal hasta que pase y retoma otro día, sentado.
- Practica sentado las primeras veces. Ya con el ritmo en el cuerpo, puedes llevarlo a tu día: caminando, trabajando, esperando.

Siete minutos al día valen más que una hora una vez al mes. La constancia también respira.

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Un solo ritmo, *una vida en coherencia*

Lo que acabas de practicar es una sola pieza de un mapa mucho más grande. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, la respiración coherente se trabaja en sus módulos junto a las demás prácticas de respiración que regulan tu sistema nervioso y te devuelven a tu centro.

Si esta guía te dio orden, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.