



Hola a todos,

Coherent Breathing®), volumen 4, número 5, marzo de 2026:
Respiración Coherente Esotérica - Parte 2.

Retomando donde lo dejé en el número 4, con este aspecto desconocido, la Respiración Coherente se convierte en una «práctica interna». Para quienes no estén familiarizados con este término, significa que nuestra concentración mental se dirige profundamente hacia el interior, de modo que podamos sentir todo lo que esté sucediendo. Al igual que el qi gong, se puede practicar cualquier cosa de ambas formas, con la atención dirigida hacia el exterior, hacia el interior o hacia ambos, en cuyo caso se funden en uno. Por supuesto, el Tai Chi debe practicarse con esta doble conciencia, de modo que la distinción entre lo interno y lo externo acabe disolviéndose.



Author, Stephen Elliott

En retrospectiva, la respiración coherente siempre ha sido una práctica interna, en la que prestamos especial atención a la coordinación, la postura, la relajación y las sensaciones. El mes pasado presenté el método de respiración que comencé a practicar cinco años antes de mi investigación sobre la respiración, mientras me sometía a mediciones de VFC y EEG. Se trata de un aspecto oculto y una llave maestra de la experiencia esotérica oriental, algo que llevaba buscando desde la década de 1970. No la conocía como tal, pero sabía que había algo importante, algo fundamental que faltaba en mis prácticas, así que siempre estaba atento a ello. Solo he tenido la oportunidad de trabajar con una docena de maestros de Tai Chi, y aquellos a los que me refiero habían practicado algo que a mí me faltaba... Por eso, en mi opinión, Cai Songfang hizo un gran servicio al mundo al publicar «Ejercicio de respiración Wujishi». Esta obra introduce algo extremadamente fundamental que se relaciona no solo con nuestras «prácticas», sino también con la vida misma. Me refiero aquí a sus beneficios revitalizantes y restauradores.

Durante muchos años había conocido los imperativos de respirar lentamente y profundamente, mantener la cabeza erguida y hacer descender la mente y el qi hacia el dantien, y tenía conciencia del dantien, pero desconocía la postura resonante tan extremadamente precisa. Aunque conocía bien el ombligo como chakra, no sabía de su importancia central en el cultivo interno. Estas instrucciones faltaban en mi repertorio. Llevaba años dedicando cerca de 40 horas a la semana a mi investigación y práctica y desconocía estos detalles. A los seis meses de incorporar estos puntos a mis prácticas, se puso en marcha una profunda transformación que, según mi propia experiencia, continúa hasta el día de hoy. Me ha abierto las puertas a experiencias de sabiduría ancestral. En el último número planteé que ha estado oculto durante tanto tiempo porque encontrar la línea central vertical puede requerir tiempo y concentración. Sin encontrarla, el método no funciona y, por lo tanto, permanece evasivo para nosotros.

Me fascina su relación con la entropía y la entropía negativa. Creo que es el medio por el que recogemos y almacenamos entropía negativa. Se trata de la misma búsqueda que el yoga y el qi gong: recoger, hacer circular y almacenar el qi.

La diferencia es que esto despierta la conciencia de una función mediante la cual se produce este proceso, una experiencia directa de su ocurrencia – con cada respiración –. Lo considero uno de los cuatro aprendizajes esotéricos más profundos de mi vida. Por supuesto, al igual que la Respiración Coherente, es algo que me hubiera gustado conocer mucho antes, pero más vale tarde que nunca.

Cinco años más tarde (2000), comencé la búsqueda para experimentar y cultivar el EEG de la Mente Despierta. Encontrar las correlaciones neurofisiológicas del EEG de la Mente Despierta me llevó a lo que presentamos en La nueva ciencia de la respiración (2005): respirar a una frecuencia nominal de



5 respiraciones por minuto, de forma sinusoidal y relajar los puentes. De hecho, este fue el protocolo que desarrollé para inducir el EEG de la mente despierta, y lo confirmé con Anna Wise en su consulta al norte de San Francisco en dos ocasiones. (Mientras investigaba esto, no conocía ningún protocolo preciso para su inducción).

Esto me trae al día de hoy, en el que la respiración Wujishi (lo que hemos denominado Wuji Qi Gong en *Wuji Qi Gong y el secreto de la inmortalidad*) y la respiración coherente son mis principales prácticas «respiratorias», y se han integrado y unificado en gran medida; es decir, llevo estas formas de ser conmigo en todo momento, siempre que las circunstancias lo permitan.

Stephen Elliott, presidente y científico de la vida, COHERENCE. Un agradecimiento especial a Marcos Cajina, España, por la traducción.

Suscríbete a Coherent Breathing – una revista ocasional de soluciones complementarias para la salud, el bienestar, el rendimiento y la longevidad – ¡Es GRATIS!