



Lic. Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Respiración de Coherencia Cardíaca

La respiración de la coherencia cardíaca es una técnica sencilla que consiste en respirar a un ritmo lento y regular (aproximadamente 5–6 respiraciones por minuto), con el objetivo de favorecer un mejor equilibrio del sistema nervioso.

Este tipo de respiración influye en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), que es un indicador de la capacidad que tiene el organismo para adaptarse al estrés. Al respirar de forma lenta y rítmica, se optimiza la interacción entre el corazón, la respiración y los mecanismos de regulación del cuerpo; lo que favorece un estado fisiológico más estable y flexible.

Como resultado, el sistema nervioso tiende hacia un estado de mayor calma y regulación, lo cual ayuda en procesos como la gestión del estrés, la calidad del sueño y el bienestar en general al generarse un estado de coherencia fisiológica.

Realiza el siguiente ejercicio:

PASOS

- Inhala por la nariz en 5 segundos
- Exhala por la nariz por 5 segundos

Mantén un ritmo constante, sin pausas forzadas, con una respiración suave y fluida.

DURACIÓN

Para que sea efectivo se necesitan mínimo 5 minutos. Lo ideal es realizarlo entre 10 y 20 minutos.

Es más efectivo cuando se practica de forma constante.

EFFECTOS BENEFICIOSOS

- Favorece un estado de mayor regulación fisiológica
- Influye en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)
- Equilibra el sistema nervioso
- Baja la ansiedad
- Mejora la digestión
- Mejora el enfoque
- Regula las emociones

- Mejora el sueño

No necesitas controlar tu mente. Necesitas regular tu fisiología. La respiración es la puerta de entrada.

