

Dr. David O'Hare

COHERENCIA CARDIACA

3·6·5

3 veces al día·6 veces por minuto·5 minutos



Los beneficios de la
RESPIRACIÓN
CONSCIENTE



ADVERTENCIA

El Grupo Macro no dispone de noticias o datos diferentes de los publicados. La información científica, sanitaria, psicológica, dietética y alimentaria que proporcionan nuestros libros no implican responsabilidad alguna de la Editorial acerca de su eficacia y seguridad en caso de uso por parte de los lectores. Cada persona deberá evaluar, con sentido común y sabiduría, su trayecto psicológico, el tratamiento y el régimen más adecuado. Cada persona deberá asumir toda la información necesaria, comparando riesgos y beneficios de las distintas terapias y regímenes disponibles.

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza (www.autosufficienza.it), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica). Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs: • www.macroedizioni.com (ES) • www.gruppomacro.com (IT) • www.macroeditions.com (FR)

Para más información sobre el autor y esta colección,
visita nuestra página web: **www.macroedizioni.com**

Título original: Cohérence cardiaque 365

© Thierry Souccar Éditions, 2012, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Coordinación editorial

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Traducción

Dylan Hanse

Corrección

Leticia Albarrán Rodríguez

Coordinación gráfica

Roberto Monti

Maquetación

Valentina Pieri

Ilustraciones

© David O'Hare, © Delvallé

Fotos

©Konstantin Kulikov/Fotolia

Imprenta

Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición: Enero 2021

Collección: Biblioteca del bienestar

© 2020 Macro Ediciones un sello del Grupo Editorial Macro

vía Giardino 30

47522 Cesena (FC) - Italia

ISBN: 9788417080563

Depósito legal

B 22167-2020



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

Dr. David O'Hare

COHERENCIA CARDIACA

3•6•5

3 veces al día • 6 veces por minuto • 5 minutos

Los beneficios de la respiración consciente



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México
Cesena • Paris • Montréal

www.macroediciones.com

INTRODUCCIÓN

Esta guía es tan simple como su propio título. Es un manual de supervivencia, de aprendizaje de una vida más serena y más simple, mediante la práctica cotidiana de la resonancia cardíaca¹, una guía para el día a día.

365: trescientos sesenta y cinco días al año.

Las tres cifras que componen el título de esta guía son las bases de una práctica simple pero indudablemente eficaz para la gestión del estrés y de otras muchas problemáticas causadas por la vida moderna y sus limitaciones.

3.6.5: es todos los días, y en estas tres cifras está resumido todo lo que debe saber para cambiar el curso de su vida hacia más equilibrio y una mayor coherencia en la salud física, emocional y espiritual.

Habitualmente las guías prácticas comienzan por las explicaciones y terminan con un resumen. Aquí comenzaremos por el final, puesto que justifica los medios que iremos desarrollando juntos a lo largo de estas páginas.

Aprender, tomar, sorprender y comprender, en este poco habitual orden:

- **Aprender** la técnica resumida en tres líneas;
- **Tomar** la decisión de practicar;
- **Sorprenderse** por los innegables y rápidos resultados;
- **Comprender** los mecanismos que han provocado estos resultados.

1. También llamada *coherencia cardíaca*, más adelante le explicaré la diferencia.

3·6·5

La cifra 3: TRES VECES AL DÍA

La cifra 6: SEIS RESPIRACIONES POR MINUTO

La cifra 5: DURANTE CINCO MINUTOS

Primero de todo, la resonancia cardiaca es una práctica *simplicísima* y *eficacísima*, siempre que sea *regularísima*. La práctica de la resonancia cardiaca comienza por 3 sesiones al día de 6 respiraciones por minuto, durante 5 minutos. Llegados a este punto podría dejar de leer, empezar a poner en práctica estas tres consignas y beneficiarse ya de resultados tangibles después de solo unos días.

La práctica respiratoria presentada aquí puede cambiar su vida para siempre. Cuando retome la lectura y termine este libro, podrá leer las explicaciones que le permitirán comprender lo que ha hecho. Pero, de momento, no le hace falta comprender para aprender.

EXPLICACIÓN

Ya sea que hablemos de resonancia o de coherencia, añadimos el adjetivo «cardiaca». El corazón será el tema central de las páginas siguientes. La cultura y la ciencia occidentales han relegado gradualmente el corazón a la simple función de bomba, un órgano vital sin alma ni emoción. Descartes desdibujó los mapas de la comprensión de la globalidad del Ser Humano, su lema: «pienso, luego existo»² podrían haberlo parodiado los Shadocks³: «bombeo, luego existo».

2. Descartes, R., *El Discurso del método*, 1637.

3. *Los Shadocks*, serie animada de la televisión francesa de los años 70.

El tremendo desarrollo reciente de las neurociencias va progresivamente devolviendo al corazón su rol de protagonista en el sistema nervioso autónomo, corazón que participa activamente en todos los procesos que implican emociones y sentimientos. El corazón dispone de un verdadero cerebro con neuronas, sinapsis y secreción de neurotransmisores, también llamados «las moléculas de las emociones»⁴. La neurocardiología se ha convertido en una disciplina por derecho propio. Los descubrimientos del Dr. John Andrew Armour⁵, en Montreal, que dieron relevancia a este pequeño cerebro secundario totalmente implicado en todos los procesos emocionales y de toma de decisiones, representaron una piedra angular para las neurociencias.

Las pruebas, por si todavía hicieran falta, se acumulan y vienen a ratificar lo que los egipcios sabían, mucho antes de nuestra era y nuestras errantes digresiones: el corazón es un centro emocional en todo su poder.

Ya conoce la importancia del corazón, la sabiduría popular ya la ha remarcado en innumerables dichos antiguos, máximas minimalistas y frases hechas: «escucha a tu corazón», «no se ve bien sino con el corazón», «me ha roto el corazón», o la famosa «el corazón tiene razones que la razón no entiende»⁶. Blaise Pascal no sabía hasta qué punto estaba en lo cierto: tenemos la costumbre de decir que el cerebro *razona*, más adelante verá que el corazón, a su vez, *resuena*. La práctica propuesta en las páginas siguientes utiliza el principio de la coherencia y de la resonancia cardíacas. El autor de *Pensamientos* también comprendió el peligro de la idea dicotómica que privilegia

4. Pert, C., *Molecules of emotion*, Simon & Schuster, 1999.

5. Armour, J.A., *Neurocardiology*, Oxford University Press, 2004.

6. Pascal, B., *Pensamientos*, Paris, 1670.

o bien a la razón o bien al corazón, él mismo escribió «dos excesos: excluir la razón, no admitir más que la razón».

¿POR QUÉ EL CORAZÓN?

La resonancia cardiaca está en la encrucijada de las emociones. Ya se dispone de la demostración científica, y los estudios clínicos publicados que confirman el rol de la variabilidad cardiaca sobrepasan los 10 000⁷. Estamos en territorio científico estable. La resonancia cardiaca y sus ejercicios son aplicaciones prácticas de una función fisiológica mensurable cuyos efectos se pueden comparar a los de las prácticas milenarias enunciadas más arriba.

Los conceptos básicos ya fueron presentados y explicados en mis tres libros anteriores: *Maigrir par la cohérence cardiaque* (*Adelgazar con la coherencia cardiaca*), *6 ordonnances anti stress* (*6 mandamientos antiestrés*) e *Intuitions* (*Intuiciones*). En este libro recojo lo que es esencial conocer, sea cual sea la razón que le trae a aprender sobre resonancia cardiaca.

Conocerá sucesivamente las explicaciones que conciernen a la variabilidad cardiaca, al caos cardiaco, a la coherencia cardiaca y a la resonancia cardiaca.

7. Fuente: PubMed del 7 de enero de 2012 (10 159 publicaciones para ser precisos).

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
Explicación	7
1. CUATRO NOCIONES BÁSICAS	11
2. LA VARIABILIDAD CARDIACA	13
Descripción	14
La amplitud de la variabilidad cardiaca	18
3. EL CAOS CARDIACO	23
4. LA COHERENCIA CARDIACA	27
Descripción de la coherencia cardiaca.....	29
Los efectos de la coherencia cardiaca.....	35
5. LA RESONANCIA CARDIACA.....	41
6. LAS BASES DEL 3.6.5	45
Introducción	46
3 veces al día	47
6 respiraciones por minuto	54
El aprendizaje.....	62
Su práctica	68
Durante 5 minutos	69
Modulación de la respiración.....	71
7. REFORZAR LA PRÁCTICA	75
Inducciones no respiratorias	76
Refuerzos físicos	79
Refuerzos por el entorno	81
8. 3.6.5 EN EL DÍA A DÍA	83
Número de emergencia.....	85
Relaciones difíciles.....	87
Practicar con un profesional	91
CONCLUSIÓN	92

Dr. David O'Hare

COHERENCIA CARDIACA 3•6•5

EL MÉTODO ANTIESTRÉS MÁS SIMPLE DEL MUNDO

3 veces al día • 6 veces por minuto • 5 minutos

La **coherencia cardiaca** es una práctica terapéutica **reconocida por la ciencia y recomendada por numerosos médicos**. Es inspiradora y gratuita como el aire que respiramos, y está basada en la **respiración rítmica consciente**.

Esta **simple guía** nos enseña a integrarla en nuestra vida diaria para que nos brinde todos sus **beneficios**:

- disminución de estrés, ansiedad y sus consecuencias
- sensación general de calma y paz
- disminución de riesgos cardiovasculares
- reducción de inflamaciones patológicas
- mejora de la concentración y de la calidad del sueño
- mejor gestión del hambre emocional

¡Haga de la coherencia cardiaca un aliado diario de su salud!

El Dr. DAVID O'HARE, especializado en psicoterapia cognitiva y conductual, tras una larga experiencia como médico de familia se ha convertido en uno de los máximos expertos internacionales en coherencia cardíaca. Forma terapeutas en el instituto que fundó en Francia. Es autor de varios best-sellers, como el libro Coherencia cardiaca para niños (Macro Ediciones, 2020).

Respiración
Bienestar
Meditación

Thema: VXA

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080563



9 788417 080563