



Zaira Leal

Quiero dormir ^{zzz}

PRÁCTICAS MILENARIAS DE YOGA Y AYURVEDA
PARA UN SUEÑO REPARADOR

DIANA

ZAIRA LEAL

QUIERO DORMIR

Prácticas milenarias de yoga
y ayurveda para un sueño reparador

Salud natural

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: febrero de 2022

© Zaira Leal Márquez, 2022

© de las ilustraciones del interior, Zaira Leal Márquez

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18118-91-3

Depósito legal: B. 156-2022

Fotocomposición: Pleca Digital, S.L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción	13
Guía de ruta para el viajero nocturno	23

PRIMERA PARTE

Sabiduría para reparar el sueño

1. La biología de la noche	27
¿Por qué dormimos?	27
¿Por qué no podemos dormir?	32
¿Qué significa dormir bien?	44
¿Qué sucede mientras dormimos?	45
Las ondas cerebrales	51
El sistema nervioso (a vista de pájaro)	56
El sueño, el estrés y la relajación	65
Los ritmos circadianos	69
El cronotipo	73
¿Cuánto necesitamos dormir?	75
2. ¿Quién soy yo?	79
El abecé... ..	82

3. ¿Cuál es mi naturaleza?	123
Vata	127
Pitta	135
Kapha	141
Cuestionario sobre tu constitución cuerpo-mente	148
4. Un día equilibrado	157
De 6.00 a 10.00	159
De 10.00 a 14.00	167
De 14.00 a 18.00	168
De 18.00 a 22.00	172
De 22.00 a 2.00	177
De 2.00 a 6.00	178
5. El escenario del sueño	183
Mi dormitorio es un lugar de retiro y regeneración	184
Los tres caballeros oscuros: hábitos que te mantienen despierto	196
La alimentación y el sueño	199
Mi ritual sagrado para irme a la cama	207

SEGUNDA PARTE

La práctica espiritual del buen dormir

6. <i>Nidra sadhana</i> , la práctica espiritual del buen dormir	217
La naturaleza de la mente	220
Dale la vuelta a tu mente	230
Es hora de arrancar las raíces viejas	237
Enfoque integral y holístico	238
7. Regresar al cuerpo físico	247
Yoga suave y regenerador	254
¿Cómo practicar las asanas de <i>Nidra sadhana</i> ?	255
Las asanas	264

8. Respiración y vida	297
¿Cómo realizo los ejercicios de respiración?	303
9. Prácticas internas	319
<i>Yoga nidra</i> , el sueño del yogui	328
<i>Pratyahara</i> , la desidentificación de lo externo	330
¿Cómo llevar a cabo las prácticas internas?	332
Y ahora sí... dulces sueños	353
Índice de posturas de yoga	355
Índice de ayurtips, ejercicios y prácticas internas	357
Agradecimientos	359
Notas	361

CAPÍTULO 1

La biología de la noche

En este capítulo vamos a explorar los principios básicos del sueño. Sabemos que por la noche dormimos, o por lo menos lo intentamos, pero desconocemos por qué dormimos y las verdaderas razones de por qué no podemos dormir o qué le sucede al cuerpo-mente durante la noche. «La biología de la noche» trae respuestas muy esclarecedoras que desvelan cómo es el sueño por dentro.

¿POR QUÉ DORMIMOS?

Dormir es una necesidad biológica, pasamos casi un tercio de la vida durmiendo y es fundamental para el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo. Algo grave nos está sucediendo porque los datos muestran que cerca de cuatro millones de españoles sufren algún trastorno del sueño y casi un cuarenta por ciento de la población mundial tiene dificultades para mantener un ritmo de sueño saludable,¹ de modo que el problema está bastante más generalizado de lo que se suele pensar. Sucede que casi ni nos damos cuenta porque, por un lado, contrarrestamos las carencias relacionadas con el mal dormir con hábitos poco saludables, pero normalizados en nuestra cultura, que nos activan y hacen estar más despiertos.

tos durante el día, como el consumo de estimulantes y, por otro lado, como es algo que apenas se percibe en el exterior debido a que más o menos vamos tirando, ni le prestamos atención.

Las necesidades primarias de los seres vivos son relativamente pocas: para funcionar necesitamos comer e hidratarnos, dormir y reproducirnos. Nuestros comportamientos están regidos inconscientemente por el instinto de buscar comida, un lugar donde dormir y una pareja con la que asegurar la supervivencia de la especie. A mayor tiempo que pasamos sin comer, más se pone todo a trabajar en nuestro interior dirigiéndonos hacia el objetivo de encontrar alimento. Si te quedas sin trabajo y sin ahorros, estoy segura de que todo en ti va a hacer lo posible para encontrar una manera de sustentarte. Buscarás por aquí y por allá, ideas sobre cómo encontrar trabajo empezarán a aflorar en tu mente y puede que incluso aprendas a recolectar espárragos silvestres o a cazar conejos. Con el sueño sucede lo mismo, el cuerpo hace lo que sea con tal de dormir las horas que necesita para repararse y regenerarse. Dormir es inevitable y el sistema nervioso nos pone a dormir, aunque no queramos, el problema es que no dormimos bien o lo hacemos a horas o en circunstancias en las que no toca. Cuando yo enseñaba en instituciones académicas convencionales siempre había algún profesor que durante las reuniones de claustro se sentaba en la fila de detrás y echaba una cabezadita. Me acuerdo también de haber acompañado a mi abuela a misa muchas veces y en cantidad de ocasiones la pobre se quedaba roque. Mis primos, que eran más guasones que yo, a veces se atrevían a decírselo y ella lo negaba fehacientemente porque la mayor parte de las veces ni se daba cuenta. Estas circunstancias son inofensivas, pero si te digo que un gran número de accidentes se producen debido a que el conductor se queda dormido al volante, seguro que se te encienden las alarmas.

Necesitamos pasar un tiempo significativo del día en estado de sueño por razones fisiológicas esenciales como son la reparación de todos los tejidos, la regeneración celular, la eliminación de la toxici-

dad acumulada durante el día, la metabolización de los alimentos ingeridos o el procesamiento de la información que hemos introducido en la mente durante las horas de vigilia. El estado de sueño profundo hace que tanto el cerebro como el cuerpo aquieten su actividad al máximo y, entre otras cosas, el flujo sanguíneo se dirige principalmente a los músculos y a otros órganos para asegurar su reparación, mientras que muy poca sangre fluye por el cerebro, apagando así las funciones que los distintos órganos llevan a cabo para mantenernos activos y dinámicos durante el día; por eso apenas nos movemos en estas fases del sueño.

En definitiva, dormimos para estar vivos y, concretamente, para mantener el estado de homeostasis o de equilibrio en el funcionamiento conjunto de todos los sistemas corporales que sustenta la armonía a la hora de intercambiar materia y energía con el exterior. La homeostasis es el conjunto de los mecanismos de autorregulación de los seres vivos y consiste en un equilibrio dinámico que responde a los estímulos del entorno y que nos permite mantenernos sanos. Una manera sencilla de entender cómo funciona es observando cómo nuestro cuerpo regula la temperatura corporal en relación con el entorno en el que nos encontramos o sabiendo que constantemente se está regulando la proporción entre la acidez y la alcalinidad de la sangre. Dormir mal altera el equilibrio natural del organismo porque rompe el ciclo circadiano que dirige la actividad de todos los seres vivos en el planeta. Sin embargo, tenemos buenas noticias, ya que el cuerpo a su vez hace todo lo posible para recuperar ese estado de homeostasis y por ello, aunque no queramos, nos va a hacer dormir antes o después y en los sitios más insospechados. Recuerdo noches en las que mi hija se quedaba dormida en mitad de la cena. La necesidad biológica primaria era mucho más fuerte que todo lo demás y eso que en casa siempre hemos seguido un horario ayurvédico según el cual la última comida del día se toma temprano. Era de lo más tierno de repente mirarla y ver que había cerrado los ojitos y estaba en el quinto sueño. Se había senta-

do a la mesa con hambre y ganas de disfrutar del momento en familia, pero lo esencial es lo esencial.

El deterioro de la calidad del sueño nos afecta significativamente y hay numerosos problemas físicos y mentales relacionados con ella:

- El funcionamiento del sistema inmunológico, encargado de combatir las infecciones y otras causas de enfermedades para mantenernos sanos y fuertes, está directamente ligado a la calidad del sueño. Las personas que duermen bien son menos vulnerables a la enfermedad, se recuperan antes y tienen una tendencia menor a desarrollar desórdenes autoinmunes. Entre otras cosas, durante el sueño profundo es cuando el sistema inmunológico se activa con mayor potencia. Probablemente sea esta la razón por la cual necesitamos dormir más cuando estamos enfermos.
- Nos hace más susceptibles a desarrollar problemas coronarios y es más probable que aumente la presión arterial, incrementando el riesgo de sufrir un ataque al corazón o una apoplejía. Debemos mantener en mente que los problemas de corazón siguen siendo la causa primordial de mortalidad en el planeta, a esta le sigue, bastante lejos, el cáncer.
- Dormir mal está asociado a numerosos tipos de cáncer y, en el año 2007, la Organización Mundial de la Salud publicó un informe en el que se ligaban las consecuencias negativas que trabajar de noche tiene sobre el sueño con una mayor incidencia en el desarrollo de células cancerígenas en el pecho.
- También influye en que nos cueste perder peso y tengamos que ir aumentando de talla de pantalón. Bromas aparte, dormir mal durante períodos prolongados de tiempo engorda. La obesidad es una de las epidemias del mundo de-

sarrollado y hay estudios que la relacionan directamente con el sueño, ya que al dormir poco y mal aumenta la producción de la hormona ghrelina, que aumenta el apetito, se reduce la leptina, hormona que nos informa de que estamos saciados, y como estamos más cansados intentamos elevar el nivel de energía comiendo.

- Afecta a la producción de insulina por lo que el nivel de azúcar en la sangre se eleva y nos hace más propensos a desarrollar diabetes de tipo 2.
- Aumenta la deshidratación de los tejidos, y un estudio² realizado en China y Estados Unidos observó que las personas que dormían poco y mal sufrían una deshidratación mucho mayor que aquellos que dormían bien. Esto es importante porque un cuerpo deshidratado sufre de oxidación, de dolores de cabeza (ya que el cerebro no puede funcionar correctamente), se fatiga antes, tiene calambres y/o espasmos, pierde la elasticidad y la belleza natural y le cuesta mucho más eliminar las toxinas acumuladas durante el curso normal del día.
- Me gustaría mencionar que el cerebro se ve afectado de un modo especial ya que el mecanismo que tiene para eliminar toxicidad de sus tejidos, llamado sistema glinfático, trabaja un sesenta por ciento mejor cuando estamos dormidos que cuando estamos despiertos. Igual que en el resto de los órganos y tejidos del cuerpo, cuando se acumula toxicidad en el sistema nervioso central, somos más propensos a las enfermedades neurodegenerativas y desórdenes tan aterradoramente comunes como el Alzheimer y el Parkinson, además del envejecimiento cerebral que se manifiesta en el deterioro de la memoria, la incapacidad para mantener la atención o la dificultad para tomar decisiones.
- El sueño de mala calidad tiene otras consecuencias como los cambios de humor, la irritabilidad, el descenso de la

libido o el hacernos más propensos a tener accidentes tanto de coche como laborales como consecuencia del deterioro de las funciones mentales.

Después de haber leído esto, seguro que tu visión sobre la importancia de dormir bien ha cambiado. Hace años se decía que dormir no servía para nada y que era una pérdida de tiempo, cuando no es así para nada, más bien, sucede al revés: si dormimos bien, las horas del día nos cunden más, somos más eficientes, compasivos, disfrutones, creativos, incluso estamos más guapos, porque no podemos olvidar que es uno de los grandes secretos de belleza.

Si es algo primario esencial y tan importante...

¿POR QUÉ NO PODEMOS DORMIR?

Para entender por qué no podemos dormir, déjame que te guíe en una visualización experiencial:

Vamos a viajar hacia atrás en el tiempo, a una época en la que no existía la electricidad, no había coches, ni aviones, un tiempo en el que ni siquiera se nos habría ocurrido llevar en el bolsillo un pequeño aparatito con una pantalla capaz de conectarnos con cualquier persona y lugar en el mundo. En aquellos días no existían los supermercados ni los restaurantes de comida para llevar en los que ni siquiera tienes que bajarte del coche para recoger unos alimentos metidos en cajitas transparentes. El azúcar era un bien preciado y, si entonces nos hubieran dado una bebida gaseosa de colores vivos como las que solemos tomar hoy, nos habría parecido la cosa más rara del mundo.

Visualízate ahora en ese tiempo pasado y observa el entorno en el que estás. Te encuentras a la entrada de la casa donde vives, en un entorno natural rodeado de árboles, campos de cultivo y colinas. Miras hacia fuera porque está anocheciendo y antes de recogerte en el interior quieres asegurarte de que todo está en orden. Solo se oyen los sonidos de la naturaleza: el croar de las ranas en el pequeño estanque que se forma en uno de los recovecos creados

por el arroyo cercano, algún ladrido lejano o el canto ocasional de los pájaros que se acomodan en sus nidos. La luz crepuscular es tan hermosa..., justo esta noche el cielo está claro y algunas nubes ocultando la caída del sol hacen que los colores se tornen de dorados a rosáceos intensos para pasar a los malvas y morados hasta que se oscurezca del todo. La temperatura fresca de finales del invierno hace que envuelvas tu torso con tus propios brazos y es una sensación que te gusta. Además, con las manos percibes el tacto de las fibras de la ropa que te cubre, la lana de tu chal proviene de las ovejas de una comarca cercana y aún recuerdas cuándo fuiste a por ella. Primero te hiciste un jersey grueso y cuando estuvo demasiado gastado lo aprovechaste para tejer el chal que te cubre y que adoras porque lo cruzas por delante del pecho y te lo anudas por detrás de la cintura dándote una sensación de envoltura muy agradable.

Respiras el aire puro de la noche y sientes una gran satisfacción por el día vivido. Tras una noche de sueño reparador, te levantaste antes de que los primeros rayos de sol asomen por encima de la colina. Atendiste a los animales, tu huerto y tu jardín, que en estos días requieren mucha atención ya que los estás preparando para la siembra de la primavera. Te ocupaste de tu familia y de tu trabajo, con tranquilidad, sin prisa y con una gran sensación de paz y de armonía. Por la tarde pasaste un tiempo con un grupo de amigos, más que amigos, deberíamos decir que son vecinos-hermanos porque lleváis toda la vida cerca unos de otros y compartiendo los frutos de vuestras labores. Cada tarde la tertulia se realiza en casa de una persona distinta de la comunidad y es un momento muy enriquecedor de vuestras vidas ya que charláis de lo que les sucede a unos y a otros, solventáis posibles problemas o roces que surgen en el día a día y comentáis los asuntos del mundo y de la vida. Contemplando el entorno y la naturaleza sientes agradecimiento porque tienes todo lo que necesitas, los recursos necesarios para sustentarnos a ti y a los tuyos, el apoyo y el cariño de los demás y el sentimiento de ser parte de un tejido de energía eterno e infinito.

Entonces te das cuenta de que se ha hecho de noche y te metes en casa. Las personas con quienes vives se han reunido alrededor de la chimenea, simplemente a contemplar el fuego y la belleza de su poder transformador. Todos estáis en silencio, pero nadie se siente incómodo porque es el silencio de quienes son conscientes de ser. A la luz de la lumbre y de las velas unos leen, otros hacen labores y la contemplación del fuego y de su sonido lleva a todos a un estado de mucha calma interior, casi de trance meditativo, antes de acostarse. Ha sido un día largo y rico en experiencias, el cuerpo siente la fatiga

saludable de haber estado activo de la mañana a la noche, la mente está calmada y tranquila porque has vivido despacio, al ritmo de la naturaleza, y el corazón se siente reconfortado porque ha recibido mucho amor y ha podido también compartir ese sentimiento esencial con otros. Mmm, es hora de ir a la cama, das un abrazo de buenas noches y coges un candil para ir a tu cuarto. Al entrar está oscuro y una cama muy acogedora te espera. Todo está hecho de materiales nobles y las sábanas son de un tejido agradable, como se secaron al sol y recibieron la brisa del viento tienen un color blanco reluciente. Al meterte dentro sientes el peso de las mantas de lana sobre tu cuerpo, como si te abrazaran. Tardas un rato en acomodarte hasta que encuentras la postura y cierras los ojos. De nuevo, un sentimiento de plenitud y gratitud inunda tu cuerpo-mente y es como si sonrieras por dentro. Antes de darte cuenta, te has quedado profundamente dormido.

Ahora te voy a pedir que observes cómo te sientes después de hacer esta visualización. Si pusieras una mano en el pecho y otra en la barriga, probablemente notarías que el latido del corazón es más lento y que el abdomen está relajado porque la respiración es rítmica y más pausada que antes de viajar conmigo a este momento pasado. Puede que te parezca una tontería, pero la mayoría de los trastornos en el sueño se deben a cómo vivimos durante el día, al nivel de estrés en nuestro día a día y al ritmo vertiginoso con que se suceden los eventos.

Lifestyle, lifestyle, lifestyle. La palabra inglesa *lifestyle* significa estilo de vida. En el mundo de la inmobiliaria, el factor determinante del éxito de un local comercial radica en el lugar donde está situado; al fin y al cabo, McDonalds creó su imperio así, no vendiendo hamburguesas, y por eso un dicho americano cuando se trata de locales comerciales es «localización, localización, localización». Bien, pues a la hora de dormir y de muchos otros aspectos de nuestra salud y del bienestar, el estilo de vida es el factor determinante.

En la visualización hay muchos elementos clave sobre qué estilo de vida favorece el sueño reparador y asegura que durmamos bien por la noche. Más adelante hablaré con detalle de cada uno de

ellos, pero para que vayan ya asentándose en nosotros los enumero a continuación:

- Vivíamos siguiendo los horarios del sol.
- Comíamos alimentos que venían directamente de la tierra.
- Nuestro cuerpo físico estaba activo durante el día, de la mañana a la noche.
- Gozábamos de tener relaciones interpersonales saludables y del sentido de pertenencia al grupo.
- El entorno estaba limpio, ni contaminación lumínica ni sonora, ni *chemtrails*, ni polución en el agua ni en la tierra.
- No existían los electrodomésticos, la telefonía móvil o los medios de transporte de alta velocidad.
- El ritmo de vida era más lento y pausado.
- Había momentos para «no hacer».
- Sentíamos reverencia hacia algo más grande, llámese Consciencia, lo Absoluto, el Ser, lo Divino o, incluso, Dios.

Puede que te preguntes cómo es posible que el modo en que vivimos el día afecte a lo que sucede de noche y, en este sentido, es importante que tengamos en cuenta que no tenemos un botón de encendido y apagado ni para dormir ni para ninguna otra función del cuerpo. Cada día son más los estudios que presentan la relación entre el ser humano y su entorno como un intercambio continuo de energía e información, de manera que se interrelacionan todos los sistemas corporales y todas las funciones fisiológicas influenciándose unas a otras.

A mediados del siglo xx nació la epigenética, una rama de la ciencia que estudia la influencia que tiene lo que nos rodea en los genes y en el comportamiento de las células. El concepto fue revolucionario y sigue siéndolo, ya que introduce la noción de que las experiencias que vivimos y creamos para nosotros mismos son de-

terminantes a la hora de marcar el material genético, porque esos factores del estilo de vida modifican la química vinculada a los genes de manera que estos se activan o se mantienen en modo latente dependiendo del estado de ese entorno. Cómo esto sucede es bastante complejo, pero para entenderlo un poco mejor, pensemos que, si la secuencia de ADN fuera un manual con toda la información sobre la vida humana, incluidas todas las expresiones posibles que esta puede adoptar, la epigenética funcionaría como si alguien cogiera una caja de rotuladores marcadores de distintos colores y subrayara unas partes dejando otras sin destacar.

Así, por ejemplo, en un caso imaginario de dos hermanos gemelos idénticamente iguales nacidos en una familia con un historial de enfermedades coronarias serias podríamos hacer que uno de ellos eligiera cuidar la alimentación, hacer ejercicio habitualmente, gestionar sus emociones y el estrés y no mostrar rasgos genéticos que le volvieran propenso a los problemas de corazón. Mientras que, por el contrario, el otro elegiría vivir con un nivel alto de estrés, no hacer ejercicio, comer alimentos con mucha grasa, azúcar y carne y como consecuencia acabaría desarrollando una enfermedad coronaria. Este tipo de casos es bastante habitual en el mundo moderno. Si contempláramos esta situación desde un punto de vista puramente mecanicista en la que los órganos funcionan independientemente unos de otros y del entorno, daría igual lo que sucede en nuestro mundo exterior porque podríamos funcionar igual de bien en cualquier circunstancia, ¿verdad? Pero la realidad nos dice lo contrario y este tipo de ejemplos es bastante habitual en el mundo moderno. Siguiendo con el nuestro, el hermano que lleva un estilo de vida saludable crea un entorno celular favorable para la activación de los genes que contienen la información responsable de que el corazón trabaje fuerte y feliz, mientras que el hermano que sigue un estilo de vida no saludable subraya los genes que contienen la información de la degeneración coronaria y, al repetir una y otra vez los mismos comportamientos perjudiciales, el órgano físico acaba enfermando.

Reitero de nuevo que la epigenética es más compleja de lo que he explicado, pero el hecho de que el entorno esté tan implicado en el estado de nuestra salud nos abre la puerta hacia la toma de poder y a la responsabilidad, pues en los genes están escritas todas las posibilidades de expresión, pero mantenerse sano y dormir bien es más una decisión personal que una herencia. Está en nuestras manos crear un ambiente propicio para ello y cuando lo hacemos, sucede. Ahora bien, el estilo de vida no se compone solo de actividades, horarios u opciones nutricionales, sino que también está involucrado cómo pensamos, ya que los pensamientos están directamente asociados a las emociones y estas son las responsables de desencadenar las respuestas químicas del sistema endocrino que, a través de los neurotransmisores, envían mensajes a los sistemas corporales guiándolos hacia una manera de comportarse u otra.

Volviendo al ejemplo de los hermanos gemelos, el que sigue un estilo de vida poco saludable vive inmerso en el estrés crónico y sus pensamientos están relacionados con las emociones de lucha, agresividad y miedo que a su vez provocan la activación en el cuerpo físico de los mecanismos asociados con la respuesta de lucha o huida, aumentando la presión arterial, el ritmo cardíaco y los niveles de cortisol y adrenalina de modo continuado. Estoy segura de que este gemelo tampoco duerme bien, probablemente le cueste mucho calmarse por la noche, por lo que es posible que tome una copa de más antes de irse a la cama para intentar relajarse, pero se despierta en mitad de la noche con preocupaciones, la mandíbula rígida por la tensión vital y porque el alcohol tiene un efecto estimulante después de cuatro o seis horas de haberlo bebido. La mente y el cuerpo no son entidades separadas ni aisladas una de la otra, sino que más bien están entretnejidos e indisolublemente ligados por mucho que nos empeñemos en separarlos. Me resulta muy esperanzador saber que, si cambiamos nuestra manera de pensar, de sentir (el entorno interno) y de vivir (el entorno externo), podemos

recuperar el sueño apacible de cuando vivíamos sin electricidad y en armonía con la naturaleza.

Comparando el estilo de vida de antes con el de ahora, hay varias características de la modernidad que afectan al sueño más de lo que creemos:

La sobreestimulación

Párate un segundo, haz una respiración profunda y simplemente observa los objetos, luces, colores y volúmenes que te rodean, escucha la cantidad de sonidos que se pueden oír ahora mismo. Si consigues dirigir tu atención a cada uno de ellos, te darás cuenta de que son muchos. También siente las distintas temperaturas en tu cuerpo, las manos, por ejemplo, estarán a menos grados que tu abdomen ya que este se encuentra cubierto por ropa. Fíjate también en los olores, a lo mejor te cuesta un poco más reconocerlos, y en los sabores dentro de tu boca. Si estás tranquilamente leyendo en tu casa, todos los estímulos a los que te expones resultan familiares y agradables, pero si estuvieras en el vagón de un tren o en la calle, estoy segura de que el conjunto de todos esos componentes de información sensorial te daría para hacer una lista interminable. Todo lo que percibimos a través de los órganos de los sentidos, nos damos cuenta o no, es almacenado en nuestra mente. Nunca antes en la historia de la humanidad hemos estado expuestos a tanta, tantísima información por minuto. Nuestra mente está creada para procesar principalmente los componentes de la naturaleza, la luz del sol, del fuego o de los candiles, por ejemplo, y su diseño le permite discernir y procesar a la velocidad similar a la del movimiento natural del cuerpo, esto es, la velocidad de cuando caminamos o corremos y no la de cuando viajamos en coche o en tren. Por ello, nuestra mente se ve bajo presión y tiene que procesar a marchas forzadas la información que recibe durante el día, y como no tiene tiempo

porque le damos tanto trabajo y nosotros mismos tenemos tanto que hacer —y apenas dejamos algún momento al día para «no hacer»—, la mente se ve obligada a quedarse a hacer horas extras por la noche y, como para ello necesita de la ayuda del cerebro, este tampoco puede descansar.

El ritmo frenético

Vamos demasiado deprisa y en el curso de un día desempeñamos un sinfín de actividades, muchas de ellas incluso las realizamos al mismo tiempo aplicando la multitarea como si fuéramos juglares haciendo malabarismos con cinco o seis bolas a la vez. Mientras les preparamos el desayuno a nuestros hijos, les hacemos las coletas para ir al cole, contestamos a varios mensajes de texto del trabajo antes de ir a la oficina y planeamos el cumpleaños de nuestra pareja. De esto me empecé a dar cuenta cuando de pequeña nos llevaban al colegio y había conductoras en los coches vecinos que aprovechaban los parones en los semáforos para pintarse los labios. No sé si te suena, pero la imagen siempre me hace sonreír porque, como adulta, me he visto así un sinfín de veces. El caso es que durante las horas que pasamos despiertos hay mucho que hacer, no solo por obligación sino también porque queremos, y para poder llegar a todo pisamos el acelerador de la velocidad vital. Con ello aceleramos también la respiración, el ritmo cardíaco y las ondas cerebrales. Apuramos hasta el último minuto del día y, cuando llega el momento de meternos en la cama, el sistema nervioso sigue funcionando en ese modo «deprisa, deprisa, ándale» de Speedy González porque no sabemos que es necesario un tiempo de descompresión para que el organismo pueda serenarse y las ondas de frecuencia cerebral se lentifiquen calmando así tanto la mente como el cuerpo.

La ausencia de tiempos de desconexión

Me mudé al lugar donde vivo en 2010 y, cuando llegué, los comercios del centro de la ciudad cerraban los sábados por la tarde y los domingos. Después de haber vivido durante diez años en un país donde se podía comprar, ir a la tintorería o llamar a un abogado las veinticuatro horas del día, domingos inclusive, para mí fue un regalo volver a tener fines de semana, de esos de verdad, en los que los vecinos no levantan sus persianas hasta tarde, apenas hay coches circulando y solo se sale como actividad de recreo. Duró poco. Al cabo de un año, las tiendas empezaron a abrir la tarde del sábado y muchas incluso los domingos. Se justificaron estas medidas diciendo que los turistas no se mueven con el horario laboral, pero alguna vez me ha sorprendido lo rápido que los españoles nos hemos acostumbrado a este cambio, ya que cuando he tenido que ir al súper un domingo por la mañana me ha llamado mucho la atención ver lo largas que eran las colas en la caja, y no las formaban precisamente personas altas, rubias y con sandalias. La verdad es que me entristecí mucho porque poder desconectar durante horas o días no solo es increíblemente placentero, sino que es una de las recetas para vivir sanos y felices. La situación ha ido a peor y muchos trabajadores se quejan de que se espera de ellos que estén disponibles noche y día. En Estados Unidos llegó a ser un problema bastante grave porque en muchas ocasiones se llegó a exigir que el trabajador mantuviera el móvil encendido por la noche y que incluso respondiera a los mensajes con la menor brevedad posible. Crear pausas de descanso y retirarnos del mundo nos permite entrar en un estado de calma interior que sustenta los estados de ser propios de la noche.

La toxicidad ambiental

Vivimos en entornos tóxicos y lo sabemos. No solo el aire que respiramos o el agua y la comida que ingerimos están cargados de sustancias dañinas para los tejidos, sino que cuando se trata de dormir bien, no podemos olvidar la contaminación lumínica y la sonora. El sueño está ligado a la intensidad de luz y de oscuridad en el exterior. Lo natural es que nos entren ganas de dormir cuando se hace de noche ya que el cuerpo activa los mecanismos del sueño en función de la oscuridad. Sin embargo, una persona que vive en una ciudad y cuyo dormitorio da a una calle con alumbrado eléctrico, suele estar expuesta a una luz mucho más potente de lo que debería. Esto altera el ritmo circadiano natural del organismo y dificulta el sueño. Por otro lado, pocas personas duermen escuchando el silencio de un bosque o el sonido continuo del arroyo, ¿verdad? La mayoría de la población se concentra en núcleos urbanos donde, sin darse cuenta, se despiertan a causa del ritmo constante de tráfico, camiones de la basura o incluso las voces de los vecinos que traspasan los finos tabiques de las construcciones modernas. Llevo muchos años viviendo rodeada de naturaleza, pero hubo un paréntesis en el que me hacía ilusión estar a pie de calle, ver gente pasar y no tener que coger el coche para todo, así que alquilé un apartamento muy bonito en una plaza arbolada de Palma. Empecé a despertarme varias veces por las noches y no podía volver a dormirme. No entendía por qué, hasta que me fui de vacaciones al norte de España y desde el primer día dormí de un tirón. Entonces comprendí que eran los ruidos de la calle y las luces lo que me impedía entrar en sueño profundo. Palma es una ciudad ruidosa, entre los turistas que arrastran por las calles adoquinadas las maletas de ruedas, el personal de los restaurantes que saca la basura a altas horas y los grupos de gente de parranda, ¡habría que ser el oso Yogui para descansar!

La toxicidad también puede ser interior. Las sustancias estimulantes, las comidas pesadas especialmente al final del día, tomadas

deprisa o en medio de conversaciones agitadas y toda la toxicidad con la que nuestros órganos se han ido cargando a lo largo de los años también nos despiertan por las noches.

La desinformación

En la era de la información en la que disponemos de una biblioteca virtual ilimitada al alcance de las puntas de los dedos, no conocemos las cosas más básicas, como que nuestros biorritmos funcionan en armonía con la naturaleza. Aunque tampoco sabemos cómo funciona la naturaleza porque la vemos de pasada cuando podemos escaparnos unas horitas el domingo y tampoco tenemos ni idea de lo que es el biorritmo. Disfrutamos de cierto conocimiento intelectual sobre muchas cosas fascinantes, pero somos prácticamente analfabetos en lo referente a cómo es nuestro cuerpo o cómo vivir para apoyar su estado innato de salud. Por otro lado, existen muchos mitos acerca del sueño y hay tantas teorías sobre todo que es fácil perderse en la búsqueda de lo correcto y olvidarse de mirar hacia dentro y hacia las propias circunstancias vitales. El exceso de información también es desinformación. No suelo ir a supermercados grandes, pero cuando lo hago, hay tantas opciones del mismo producto para elegir y tanta estimulación sensorial, que me aturdo y suele pasar que vuelvo a casa con el producto incorrecto o con muchas cosas de más. En el dormir, sucede algo parecido. Sentimos que necesitamos reconducir nuestras horas de la noche, nos ponemos a indagar, escuchamos muchas recomendaciones y al final no ponemos en práctica ninguna, entre otras razones porque se nos olvida el elemento de base, que es el sentido común. Algo que me encanta del ayurveda y del yoga, probablemente lo que los hace tan valiosos, es que se fundamentan en el sentido común, en la información que proviene del interior de cada uno y de la naturaleza, y por eso son tan sencillos, elegantes y accesibles.

El miedo a no poder dormir

Si tienes problemas de sueño, ya sabes a qué me refiero, porque seguro que te has pasado muchas horas en la cama dando vueltas, con angustia porque sigues despierto y en pocas horas tienes que levantarte y ponerte a punto para desempeñar con éxito las responsabilidades del día siguiente. La angustia se convierte en ansiedad, esta llega a ser incluso pánico y, antes de que te des cuenta, pasas las últimas horas de la tarde anticipando la pesadilla que se iniciará en cuanto te metas entre las sábanas. Te encuentras en una situación en la que estás programando inconscientemente otra noche difícil con lo que te has convertido en tu propio boicoteador del sueño. Podríamos decir que la frustración está más que justificada, pero que las emociones dañinas nos hayan atrapado y se hayan erigido como directoras de nuestra vida, no quiere decir que no podamos recuperar el panel de control. El miedo es la emoción que más rápidamente nos pone en estado de alerta, despertando las funciones cerebrales necesarias para la actividad diaria y para combatir posibles situaciones de peligro. Es como la alarma en una estación de bomberos: al oírla el cuerpo entero se pone en un modo de funcionamiento concreto que es precisamente lo opuesto a lo que deberíamos estar experimentando cuando queremos dormir. En la visualización anterior, te sentías en paz, tu mente y tus emociones en calma. Si surgían contratiempos o problemas, y en la vida siempre hay algo, eras capaz de gestionarlos, de tener una visión amplia de las cosas y de ir a la cama tranquilo.

Muchas de las dificultades que se nos presentan por las noches hunden sus raíces en el *lifestyle* que llevamos y en cómo pensamos sobre la vida. Sin ser conscientes de ello, hacemos cosas que nos impiden dormir bien en general, pero si tú padeces trastornos como la apnea, el síndrome de las piernas inquietas, la narcolepsia o el insomnio crónico, que se catalogan como patologías del sueño, las recomendaciones de *Quiero dormir* también te pueden servir de

apoyo. Como poco empezarás a hacer yoga, aprenderás a relajarte y a meditar, mejorarás tus horarios y te iniciarás en el camino de la autoindagación y del despertar del Ser. Todo eso es en sí una mejora grandísima en la calidad de tu vida y de tus noches, ¿no crees?

¿QUÉ SIGNIFICA DORMIR BIEN?

Probablemente si les formulamos esta pregunta a diez personas distintas, nos darán diez respuestas similares y estarán de acuerdo en que sabemos que hemos dormido bien cuando:

- No ha pasado demasiado tiempo desde que nos metimos en la cama hasta dormirnos.
- No nos hemos levantado en mitad de la noche y, en caso de haberlo hecho, hemos vuelto a dormirnos en pocos minutos.
- No nos hemos dado cuenta de que dormíamos.
- Nos hemos levantado por la mañana descansados, enérgicos y deseosos de abordar el día.

Seguro que tú también estás de acuerdo, y juntos vamos a ponernos manos a la obra para que ese sea el escenario de la mayoría de tus noches, si no de todas. Por ello te invito a que mantengas una actitud muy abierta y a que tengas en cuenta que no somos una máquina en la que el sueño se activa con un interruptor de encendido y apagado. Igual que con el resto de las funciones corporales, a la hora de dormir todo influye. A lo largo de la semana fluctuaremos entre distintos tipos de noches y ¡no pasa nada malo por ello! Quizá una noche estuviste incómodo o inquieto porque hiciste tu clase de *power yoga* tan concienzudamente que el cuerpo sentía agujetas por todas partes y no encontrabas la postura, puede que te despertaras varias veces para ir al baño porque la noche anterior saliste a

cenar con unos amigos y las copitas hicieron que pasaras más tiempo en la fase de sueño ligero y las necesidades de tu vejiga se volvieron ineludibles. No hay que preocuparse por ello, el cuerpo-mente compensará las noches siguientes de modo natural. Estoy deseando contarte por qué no todos tenemos que dormir ocho horas y cómo pensar a largo plazo e incluyendo lo que hacemos durante el día es la manera de volver a equilibrar nuestras noches. Antes de eso, es importante que sigamos hablando de otras características de la biología del sueño.

¿QUÉ SUCEDE MIENTRAS DORMIMOS?

El estado del sueño es fascinante y pasan muchas cosas en tu cuerpo-mente mientras duermes. Todo eso no sucede de un tirón y el sueño se desarrolla en ciclos de fases que se repiten desde que te acuestas en la cama hasta que te despiertas por la mañana. Muchas personas piensan que durante la primera parte de la noche dormimos profundamente y que durante la segunda parte el sueño es más ligero y que es entonces cuando soñamos. Hay algo de cierto en ello, pero es bastante más complejo. Prueba de ello es que, de ser así, no sabríamos cómo encajar esas situaciones en las que te despiertas con pesadillas a las doce cuando te habías quedado dormido a las diez y media. Vamos a sumergirnos en lo que sucede realmente mientras dormimos. Lo primero es comprender que durante la noche experimentamos varios ciclos de sueño que duran unos noventa minutos aproximadamente. Cada uno de esos ciclos cuenta con varias fases y los ciclos del comienzo de la noche no son iguales a los de la segunda parte de la noche ya que, mientras que en los primeros la fase del sueño profundo es más larga y las del sueño ligero y el REM son más cortas, en los segundos sucede al revés y la fase del sueño profundo se acorta para darle más dominancia a la fase REM.

La etapa de adormecimiento

Antes incluso de acostarnos, estamos cansados porque hemos vivido un día lleno de experiencias y nuestro cerebro ha empezado a segregar melatonina, la hormona responsable de que queramos dormir y de inducir el sueño. Nos acostamos y al cabo de unos minutos entramos en ese paréntesis en el que no nos sentimos ni despiertos ni dormidos, el cuerpo se hace muy pesado y afloja suavemente las tensiones del día gracias a que la actividad muscular decrece guiada por la lentitud que caracteriza a las ondas cerebrales en esta etapa. La respiración se vuelve más profunda y rítmica, podemos sentir el abdomen agrandándose y relajándose y la presión arterial desciende. Los pensamientos se hacen vagos, pierden su nitidez y parece que se marchan nadando lejos de donde estamos. Las sensaciones son muy placenteras, como si flotáramos en agua caliente. Sin darnos cuenta, perdemos la conciencia de quiénes somos o de dónde estamos y nos quedamos dormidos.

La fase del sueño ligero

Esta fase es similar a la etapa de adormecimiento, pero hemos buceado un poco más profundo en el sueño. Pasamos casi la mitad de la noche en sueño ligero porque es la fase de acceso a las otras dos, digamos que es una fase de transición. El cuerpo y la mente se acallan aún más desconectándonos del mundo exterior. Sin embargo, el cerebro aún conserva un atisbo de conciencia del entorno y por eso es fácil que nos despierte algo cuando nos encontramos en esta fase. El sueño ligero no es tan regenerativo como el profundo y por eso, cuando pasamos más tiempo del debido en sueño ligero, sí dormimos, pero no tenemos la sensación de haber descansado del todo, incluso podemos levantarnos con la sensación de no haber dormido.