

Publicado el martes, 16 de junio de 2009, 3:18 pm. Newsweek Magazine, USA.

Ditch The Ambien: Anne Underwood Explores The Secret to Quality Sleep (Anne Underwood explora El Secreto de la Calidad del Sueño).

¿Falta de sueño? No está solo. De acuerdo con la Fundación Nacional del Sueño, un tercio de los americanos están perdiendo el sueño a causa de la economía, males financieros personales y estrés en el trabajo –suponiendo que tengan todavía trabajo. Las drogas son lo más rápido, el camino más seguro hacia una cabezada nocturna. Pero a mucha gente no le gustan las píldoras para dormir, o bien, no tienen un seguro médico para pagarlas.

Si ese es usted, el consultor de sueño Michael Krugman, fundador del Sistema Sueño Profundo, podría ayudarle, Krugman imparte “Seminarios de Sueño” en los que enseña técnicas libres de fármacos para deshacerse del insomnio. Más de 200 instructores en 12 países están ahora enseñando su método, el cual incluye 50 diferentes técnicas y en julio va a publicar una colección de tres discos compactos llamada “Descanso asegurado”.

Anne Underwood de Newsweek se entrevistó con el recientemente en Nueva York.

Extractos:

Además de la situación económica, por qué el sueño es actualmente un problema. Estamos presurosos, preocupados y hostigados. Trabajamos largas horas y nos desplazamos durante mucho tiempo para ir al trabajo. Un estudio científico sobre trabajadores que se dirigen a su trabajo en el ferrocarril de Long Island mostró que cuanto más tiempo se ocupa en el desplazamiento, menos tiempo se duerme. Otra investigación mostró que cuanto más se exceden

las 40 horas de trabajo a la semana, menos se duerme. Esas horas extras se extraen del tiempo destinado a dormir.

¿Por qué necesitamos dormir? La privación de sueño es una tortura – literalmente. Dormir es necesario para el funcionamiento saludable de cada sistema orgánico del cuerpo. Durante mucho tiempo los científicos no tuvieron idea de por qué dormimos. Ahora, hemos alcanzado dos muy buenas respuestas. El sueño regula el bienestar emocional. Es también necesario para el aprendizaje y la formación de la memoria. Diferentes tipos de aprendizaje se consolidan en el cerebro durante las diferentes etapas del sueño. Considero esas diferentes etapas como “nutrientes del sueño”. Usted debe atravesar por algunas de ellas para tener una dieta balanceada de sueño. Pero cuando tenemos un dormir pobre, no alcanzamos suficientes de estas etapas.

¿Por qué decidió investigar sobre éste tópico? Hace cerca de diez años tuve un periodo terrible de insomnio. Mi doctor me prescribió un fármaco. Lo probé una vez. Me dejó sintiéndome amodorrado y somnoliento. No pude funcionar. Decidí que la medicación no era el camino adecuado para mí. Mi vida profesional entera había estado orientada hacia la educación del movimiento – usando movimientos, respiración y auto-conciencia para curar. Así que esbocé los principios comunes de sistemas basados en el movimiento tales como el yoga, el qi gong, la meditación Sufi y el Método Feldenkrais (un método moderno para mejorar la eficiencia en el movimiento y en el funcionamiento humano) para mejorar mi propio sueño.

Parece paradójico que usar el movimiento induzca al sueño. Crecí en una familia judía, pero no religiosa. A la edad de tres o cuatro años fui a la sinagoga en Newark con mi abuelo. Estaban todos esos hombres viejos vistiendo túnicas y meciéndose mientras rezaban. Más tarde, cuando aprendí meditación y estudié con un maestro Sufi, vi el mismo tipo de movimiento. Es profundamente

relajante, especialmente si se hace muy lento, casi en una paz semejante a la del sueño, como un tai chi. Y claro, las madres en todas partes han mecido durante eones a sus hijos para ayudarlos a dormir. Si despierta usted durante la noche y no puede volver a dormir trate lo siguiente por diez minutos. Siéntese en la orilla de la cama y muy gentilmente alce la cabeza cada vez que inhala y baje la cabeza cada vez que exhala. Luego, métase en la cama de nuevo y vea el efecto que esto tiene.

Usted le da a la gente técnicas para practicar durante el día. ¿Por qué?

La mayoría de la gente con insomnio presenta síntomas de excitación excesiva – una sobreactivación de los mecanismos innatos del cuerpo en respuesta al estrés. Es como si el modo “pelear o salir volando” de respuesta a la emergencia no parara. Usted no puede simplemente apagarlo a la hora de dormir. Si usted desea controlar el insomnio, necesita hacer algo con la excitación excesiva, no sólo a la hora de dormir, sino también durante el día.

¿Qué clase de técnicas practica durante el día? Pruebe esto. Ponga las manos en su regazo, enlazando los dedos. Luego estire sus dedos índices de modo que las yemas de los dos dedos descansen una contra otra. Siéntese tranquilamente de esa forma durante cinco o diez minutos. Una parte enorme del cerebro motriz está dedicado a las manos. Cuando usted está despierto y activo, las manos están muy ocupadas, y también su cerebro. Cuando estabiliza sus manos de esta manera, su cerebro disminuye su actividad y usted se calma y tranquiliza. Esta es una de las razones por la que los cristianos pliegan sus manos cuando rezan. Los hindúes y budistas tienen posiciones estáticas de las manos llamadas “mudras” que ayudan a producir estados meditativos. Y añadir movimientos muy sutiles hace el efecto muy poderoso –en este caso, presionando hacia abajo con los pulgares en la exhalación y relajándolos en la inhalación.

¿Cómo ayuda el añadir micro-movimientos? Los movimientos grandes,

vigorosos y poderosos estimulan el cerebro. Los movimientos lentos, suaves e infrecuentes son tranquilizadores. Cuando usted hace movimientos muy pequeños –tan pequeños como pueda, tanto que apenas sean perceptibles, éstos aquietan el cuerpo y la mente.

¿La gente cae dormida cuando usted les enseña estas técnicas? Sí, Dirigí un retiro de seis días en Costa Rica. Fue en una construcción al aire libre en la playa. El sonido de las olas era hipnótico. Todos cayeron dormidos. Era como un cuento de hadas, donde la gente se queda dormida por cien años. Pensé, ¿cómo voy a despertarlos? En ese momento una iguana, perseguida por un perro corrió dentro del cuarto. El perro acorraló a la iguana, que estaba aporreando su cola contra las paredes de madera, haciendo un repiqueteo horroroso. La gente abrió lentamente los ojos y comenzó gradualmente a mirar de que se trataba todo aquel alboroto. Sin embargo, ninguno estaba sobresaltado.

¿Qué hay en torno al papel de la “higiene” del sueño? Siempre incluyo los básicos de higiene del sueño en mis clases –ir a la cama y levantarse con tiempos regulares, bajar las luces durante una hora más o menos antes de dormir, evitar actividades estimulantes justo antes de dormir, limitar la cafeína.

¿Ha hecho usted estudios para probar que su sistema funciona? Hubo una investigación piloto en la Universidad de Oldenburg en Alemania con resultados muy prometedores. Estamos preparándonos para hacer estudios en un laboratorio de sueño en Nuevo México. Los científicos de Harvard encontraron que en un buen dormir, cuando se inhala, el corazón se acelera, cuando se exhala, el corazón se desacelera. A esto se le llamó acoplamiento cardiopulmonar. Pero en gente con problemas de sueño este acoplamiento es muy reducido. Queremos probar si mis técnicas ayudan a mejorar el acoplamiento cardiopulmonar.

¿Pero hasta este momento, usted no tiene pruebas científicas de que su método funciona? No. Mis descubrimientos se basan en la experiencia y la observación, no en estudios de laboratorio. Pero he visto resultados claros en mi práctica, y también mis estudiantes. El yoga fue practicado durante cientos de años antes de que alguien hiciera estudios científicos sobre eso. No creo podamos esperar hasta que la ciencia lo compruebe. Necesitamos una solución práctica y segura para el insomnio ahora mismo.