

Michael Krugman, entrenador del buen sueño nocturno

Victor-M Amela

"Hay gestos hipnogénicos, gestos inductores del sueño"



Foto: Jordi Roviralta

[Víctor - M. Amela](#)

Cómo dormir bien

Krugman es educador somático y hacedor de sueño. Abandonó Nueva York porque desarrolló hipersensibilidad ante los ruidos de la gran ciudad. Se instaló en Hawái y allí desarrolló su método (Sistema del Sueño Sounder), tras ver los movimiento pausado de un yogui, "como los de un alga en el mar": combinó yoga, meditación sufí, qi gong y método Feldenkrais (mejora la eficiencia al moverse) y diseñó gestos hipnogénicos, que inducen el sueño sin somníferos que tanta dependencia e indeseables efectos secundarios comportan. Lo ha explicado en el centro Gerard Arlandes de Barcelona (GerardArlandes.com): muchos alumnos se han dormidos durante el curso.

Duerme bien?

Tras padecer una dura temporada de insomnio, desarrollé un sistema para conciliar el sueño y dormir bien, y me funciona.

¿Por qué fue insomne?

El estrés es la causa principal de insomnio, y lo sufrí: un ánimo hiperexcitado altera el sueño, dificulta conciliarlo y lo interrumpe.

¿A cuánta gente le pasa?

Según la OMS, el 40% de la población mundial padece trastornos del sueño.

Eso es mucha gente...

Cada vez se duerme menos y peor, por el estrés originado por la competitividad, los entornos agitados, el entorno tecnificado...

¿Hay solución?

Si consigues apartar de ti esa agitación y confusión, sí.

¿Con ejercicios de respiración?

Cuidado: si te concentras demasiado en respirar profundamente, estás presionándote: es incompatible con la relajación y el sueño.

¿Entonces?

Durante el sueño respiras menos aire que en vigilia..., así que respira con naturalidad, relajado, cierra los ojos...

No me duermo.

Si piensas en si te duermes o no, ¡te presionas de nuevo!: simplemente respira... y practica algún gesto hipnogénico de mi método.

¿Gesto hipnogénico?

Sí, se trata de gestos inductores del sueño.

¿Ah, sí? Cuénteme un gesto de esos.

¿Cuánto me pagas, ja, ja?

Hágale ese regalo a mis lectores.

Con una mano, empuña el pulgar de la otra mano. Respira con naturalidad, y cada vez que inhalas, presiónalo muy levemente. Y al exhalar el aire, aflójalo.

¿Y qué lograré?

Un buen sueño, un mejor descanso.

¿Cómo argumenta ese mecanismo?

Los movimientos lentos y sutiles inducen al cerebro a interpretar que toca apaciguarse y reposar, y eso ayuda a conciliar el sueño.

Otro gesto hipnogénico, por favor.

Con los ojos cerrados, a cada inspiración imagina que miras por dentro la raíz de tus cejas. Y dejas de mirar con cada espiración.

Otro gesto.

Con las manos sobre el pecho o el abdomen, siente cómo se desplazan como si navegasen sobre olas, cada respiración es una ola del mar, cabalgas hacia la playa del sueño...

¿Cuántas horas debo dormir?

Yo duermo siete horas cada noche. Cada persona tiene su medida, de seis a nueve horas. Y su cronobiología: una hora más propicia para acostarse y para levantarse...

¿En qué consiste dormir bien?

Mientras duermes se suceden episodios de sueño profundo y sueño superficial y experimentas de 15 a 30 microdespertares: ¡se trata de que ninguno de ellos te desvele!

Y si me desvelo, ¿qué?

No te angusties ni obsesiones, pues pensar: "¡Debo dormir, debo dormir..!", ¡es el mejor modo de espantar el sueño! Mantén la mente pacificada.

Una ayuda.

Siéntate en el borde de la cama, alza muy lentamente la cabeza al inhalar aire, bájala de igual modo al exhalarlo...

¿Qué hábitos me alejan del sueño?

Trabajar con el ordenador, o navegar por internet, o ver la tele justo antes de acostarte, o tocar un instrumento musical: deja de hacer todo eso un par de horas antes.

¿Acostarse al anochecer y levantarse al alba sería lo natural?

El hombre paleolítico se dormía poco después de anochecido, se despertaba de madrugada, atizaba el fuego, contemplaba las estrellas, rezaba, copulaba..., y volvía a dormirse hasta el amanecer.

Qué bien.

Ese es el patrón natural del sueño humano.

Hoy no se ven las estrellas...

Hemos asesinado la oscuridad. Y la quietud. Si quieres dormir ocho horas de verdad, regálate margen de tiempo por delante y por detrás, o no las tendrás.

¿Y si me tomo un somnífero?

Evítalo. Para eso he diseñado mi método, para inducir el sueño sin sustancias químicas que originan dependencia, mareos, doble visión, confusión, ansiedad...

¿Qué pasa si no duermo bien?

Sufrirás desarreglos hormonales, lo que perjudicará a tus órganos, salud, peso... ¡Dormir poco... engorda!

¿Qué puedo hacer durante el día para favorecer mi mejor sueño nocturno?

Nada de café, tabaco, alcohol, drogas, fármacos, empachos, angustias... Te recetaré algunos ejercicios sosegadores durante el día... y no discutas con tu pareja antes de acostarte.

Cuénteme un caso real de algún paciente suyo...

Dos miembros de una pareja se metía a la vez en la cama, y leían. Y él se dormía antes, ¡siempre! Y ella... desesperada, quedaba insomne. Hasta que descubrí que a ella le pesaba no recibir un beso de buenas noches de su marido.

Vaya, pobrecilla.

"Cuándo veas que él está durmiéndose, ¡pídele ese beso!", le receté a la buena mujer. Así lo hizo: ella le pedía el beso, él se lo daba, y luego los dos dormían plácidamente.