

El Gesto Hypnogénico: El control voluntario del sueño

Por Michael Krugman, MA

Copyright © 2007 de Michael Krugman. Todos los derechos reservados.
Traducido del Inglés por Aerin Alexander

El tema principal del Sistema de Sueño Profundo es la búsqueda del gesto Hypnogénico. ¿Qué es el gesto Hypnogénico?

La palabra Hypnogénico viene de las palabras en griego hypnos, que significa sueño, y génic, engendrar o “dar lugar a algo”. Un gesto, por supuesto, es un movimiento del cuerpo o las extremidades.

Así que un gesto Hypnogénico sería algún movimiento físico o secuencia de movimientos del cuerpo o las extremidades que, en ausencia de estímulos compensatorios, tienden a generar el sueño. Si hubiera tal cosa, y si pudiéramos averiguar de qué se trata sería de enorme valor, porque nos permitiría la utilización de nuestros propios movimientos voluntarios para su control, al menos indirectamente para la función involuntaria de dormirse. En lugar de permanecer solamente recostado esperando inútilmente al sueño, podríamos hacer algo para provocarlo.

Tenemos buenas noticias. Hemos encontrado el gesto Hypnogénico y podemos enseñárselo en un breve programa educativo. La otra noticia que le apporto, también gratificante, aunque un poco más compleja y desafiante, es que el gesto Hypnogénico es diferente en diferentes momentos para diferentes personas. Por esa razón, el aprendizaje requerirá un poco de compromiso, curiosidad y creatividad de su parte.

Si es curioso acerca de usted mismo y le gustan las tareas creativas, puede aprender fácilmente el gesto Hypnogénico y utilizarlo para satisfacer sus propias necesidades de un sueño natural y reparador. ¿Que le parece?

Ahora, este concepto del gesto Hypnogénico no es tan esotérico como parece ser a primera vista. De hecho, cada uno de nosotros está muy familiarizado con al menos un gesto Hypnogénico natural y universal. Esto es, simplemente
1) recuéstese en cualquier posición cómoda y 2) cierre los ojos.

Para la mayoría de los seres humanos en cualquier noche, esa acción voluntaria tan simple será suficiente para crear las condiciones internas física y mentalmente necesarias para el sueño.

Si bien este gesto Hypnogénico puede parecer trivial, los mecanismos fisiológicos que involucra no lo son. Dormir es un estado hipo-metabólico. Con el fin de conciliar el sueño, debe haber una disminución general de la actividad metabólica. La excitación fisiológica y psicológica es reducida, con efectos potentes sobre la vigilia. El acto de acostarse y dejar de moverse da lugar a este estado hipo-metabólico. El cese de la actividad de los músculos posturales envía señales al cerebro que sus funciones de predicción, orientación, y activación no

son necesarias por el momento. Como resultado, podemos observar reducción en el consumo de oxígeno, en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca, y una disminución de la temperatura corporal en comparación al estar de pie o sentados.

El cerrar los ojos tiene otros efectos hipo-metabólicos. Bloquea la entrada de luz y de los estímulos visuales, eliminando así una fuente ambiental potente de la excitación; suprime la orientación de la función de los ojos, y produce una casi instantánea desaceleración del procesamiento cerebral - todos los pasos esenciales hacia el inicio del sueño.

Sin embargo, poderoso como lo es, sencillamente recostarse y cerrar nuestros ojos no siempre es suficiente para inducir al sueño, especialmente cuando estamos bajo estrés, y más particularmente cuando estamos bajo incesante estrés, como es cada vez más común para los ciudadanos de este mundo moderno apresurado, estresante y lleno de preocupación en que vivimos.

Estrés, sea donde sea que esté presente, produce gran excitación, es decir, gran activación de nuestras facultades mentales y físicas. Y el estrés constante produce excesiva constante excitación o hiper-excitabilidad.

Todo comportamiento sano humano y animal implica alternancias de ciclos de acción y de reposo: hacemos algo, y luego hacemos una pausa para descansar. Pero cuando estamos hiper-excitados, el estado natural de alternancia de ciclos de acción y el reposo es perturbado; existimos entonces dentro de un estado continuo de activación mental y física.

Sueño, como hemos visto, es un estado hipo-metabólico. El sueño reparador requiere una reducción general de la actividad metabólica, la desactivación o la tranquilidad de nuestras facultades mentales y físicas y el descenso a un estado generalizado de reposo. Hiperexcitación y el sueño, por lo tanto, son estados antagónicos. No podemos mantener un estado incesante de la excitación durante todo el día, y luego esperar apagarlo inmediatamente antes de acostarse. El cuerpo simplemente no funciona de esa manera! Más bien, el estrés que soportamos durante las horas de vigilia persiste a la hora de dormirse y más allá, lo que retrasa la entrada al sueño, causando un sueño superficial, fragmentado, o ambos. Este es el mecanismo bien aceptado por el cual el estrés causa insomnio.

Bajo estas circunstancias, nuestro gesto Hypnogénico universal, de simplemente acostarnos y cerrar los ojos, no es suficiente para que nos permita dormir. Debemos elaborar, si es posible, otros gestos más potentes que inducen al sueño. Esa es la *raison d'être* (la razón central) del Sistema del Sueño Sounder.

Para ello se emplean tres tipos de prácticas relacionadas que trabajan juntos de forma sinérgica. Éstos son los tres componentes funcionales del Sistema del Sueño Sounder:

1) La Respiración Natural Guiada

2) Las Técnicas de relajación especiales para practicar durante el día, llamadas "Reguladores Diurnos"

3) Las Técnicas de Inducción del Sueño para la noche, o "Gestos Hypnogénicos"

La respiración natural guiada, RNG, para abreviar, es el primer componente funcional del Sistema del Sueño Sounder. Está diseñada para restablecer el ritmo y patrón natural, y el placer de la respiración, que para la mayoría de la gente ha perdido como consecuencia del estrés de la vida. Estas suaves, no invasivas, prácticas de respiración con conciencia proporcionan una base sobre la cual todos los demás elementos del sistema son construidos. Cada vez que realice una técnica del Sistema del Sueño Sounder, siempre respiren de forma natural como en la Respiración Natural Guiada. Es fácil, agradable, y, como el nombre implica, todo es "natural". Con una práctica constante, usted se encontrará haciendo RNG de forma espontánea. Ni siquiera tendrá que pensar al respecto.

Las prácticas de relajación durante el día, o "Reguladores Diurnos" son el segundo componente funcional del Sistema del Sueño Sounder. Son diseñados para compensar la tensión incesante de vivir en un mundo apresurado y para aquietar la hiper-excitabilidad que, como hemos visto, puede retrasar la aparición del sueño y hacer que el sueño sea superficial y fragmentado. En otras palabras, hacen su vida más tranquila. Y cuando su vida está más tranquila, su sueño es más tranquilo.

De hecho, no puedo más que garantizar que si practica consistentemente – como por ejemplo tres veces al día durante diez minutos cada vez - después de tres semanas de esa práctica podrá ver un mayor cambio en la calidad de su vida. Su vida se volverá más pacífica y como resultado usted será más feliz, más creativo, y más positivo en todos tus propósitos. Además, se verá mejor! Al mismo tiempo, los Reguladores Diurnos son lo mejor que usted puede hacer para que su sueño nocturno sea más profundo y reparador. Al bajar la hiper-excitabilidad durante el día, está estableciendo el ambiente para facilitar el sueño y descansar profundamente por la noche.

Los gestos hypogénicos que inducen al sueño son el tercer componente funcional del Sistema del Sueño Sounder. Son prácticas especiales de movimiento diseñados para realizarse mientras está acostado, de lado, o en su vientre en su propia cama. Estos movimientos ayudan a conciliar el sueño, y si usted se despierta durante la noche, le ayudan a volverse a dormir con facilidad. Son pequeños, modestos movimientos de las manos, ojos, labios, lengua, o el tronco que se pueden realizar ya sea activamente o simplemente imaginándolo, cada vez que desee iniciar el proceso de quedarse dormido. Combinado con la práctica diaria de los Reguladores Diurnos, los gestos hypogénicos hacen del sueño profundo y natural una realidad para cualquier persona.

¿Cuál es el mecanismo de estos movimientos inductores misteriosos del sueño?
¿Cómo funcionan? Podría felizmente hablar sobre el tema durante una hora o

más, pero ello nos llevaría mucho más allá de estas breves observaciones para esta introducción. Por ahora, permítanme decirles que mis estudios en la neurofisiología del sueño, el movimiento y la mente me han enseñado que cada una de nuestras acciones genera en el sistema nervioso ambos impulsos de excitación y la autonomía del movimiento, e impulsos inhibición que limitan, regulan, y dirigen el movimiento. (Tal vez la encarnación más conocida de este principio es el fenómeno de la inhibición recíproca descubierta por C.S. Sherrington a finales del siglo XIX, pero hay muchos otros mecanismos, de este tipo, algunas de ellas recientemente identificados.)

Es el siempre cambiante equilibrio de la excitación y la inhibición que dan a nuestros movimientos voluntarios su organización, coordinación y calidad intencional. Y parece que, por diversas razones, movimientos pequeños, lentos, repetitivos y rítmicos muestran un mayor efecto inhibitorio que en determinadas condiciones puede propagar a muchas zonas del cerebro y producir un estado general de inhibición del organismo, en otras palabras, el sueño.

El efecto inhibidor del movimiento era conocido y valorado en la antigüedad por los adeptos de la religión Hindú y el Yoga y la meditación Budista; de las artes del movimiento Taoísta como Taiji y Qigong, Islámicas, y ritos místicos Sufíes, en particular, y en determinadas prácticas de devoción Judeo-Cristiana. En el Oeste, su descubrimiento fue presagiado por Kirchner, "experimentum mirabile" del 1646, en la que una paloma da la vuelta sobre su propia espalda con la cabeza pegada a una mesa y entra en un semi-rígido estado de trance durante varios minutos o más. La existencia y el carácter de los reflejos inhibitorios más tarde fueron revelados por Pavlov - un investigador del sueño pionero - y por sus contemporáneos Sherrington, Magnus, y de Kleijn. Sus descubrimientos dan una idea e inspiración a la figuras pioneras de la educación somática: Schultz (formación autógena), Jacobsen (relajación muscular progresiva), Elsa Gindler, Alexander, y Feldenkrais.

Los que saben qué buscar, y cómo interpretar lo que encuentran, encontrarán apoyo también en la investigación actual sobre la fisiología en movimiento, incluyendo los estudios de fenómenos tan variados y amplios como la sincronización de eventos-relacionados, la inhibición periférica, la inhibición intra-cortical e intra-hemisférica, y otros. Hemos recolectado decenas de referencias, y están disponibles para cualquier persona que desee estudiar esta literatura.

Sólo para citar un ejemplo, un estudio reciente utilizando Estimulación Magnética Transcraneal (SMT) trató de descubrir si existe una correlación entre la contratación de excitación y la de inhibición en la corteza motora humana. SMT se aplicó sobre en área de la mano de la corteza motora a diferentes intensidades de estímulo. Curvas de respuesta fueron generadas por el motor resultante evocando potenciales (MEPs), medido en un músculo de la mano correspondiente, un indicador de la excitación cortical, y períodos de silencio cortical (CSPs), un indicador de la inhibición cortical. Los investigadores encontraron una correlación, pero señalaron que los efectos inhibitorios se contrataron a intensidades menores del estímulo y saturadas, es

decir, alcanzar su valor mayor antes de la excitación. Eso puede ser una de las razones porque el movimiento de baja intensidad de estímulos proporcionados por los Mini-Movimientos donde responden con tal poderoso efecto inhibitorio. Así que ahí lo tienen. Ese es un esquema básico del Sistema del Sueño Sounder, una visión general de las herramientas que va a utilizar para descubrir el gesto Hypnogénico por usted mismo. El resto del tiempo que pasaremos juntos, usted explorará esos tres componentes funcionales en su práctica, por medio de sus propios movimientos corporales, sus propios sentidos, y su propia experiencia.

Y no sólo van a aprender las prácticas individuales, sino que aprenderá cómo ponerlas juntas, e integrarlas en su propia vida diaria y nocturna. Como resultado, usted comenzará a obtener toda el sueño natural, tranquilo que usted necesita, cuando usted lo necesita, y, si está aquí para la formación profesional, usted será capaz de enseñar a otros a hacer lo mismo. Comenzemos!

Copyright © 2007 de Michael Krugman. Todos los derechos reservados.
Traducido del Inglés por Aerin Alexander