

## Secretos para dormirse tranquilo

El fundador del Sistema Sueño Sounder, Michael Krugman, llega a Montevideo con la promesa de revelar técnicas sencillas para conciliar el sueño a la hora de ir a la cama y conseguir un descanso más reparador



Hace poco más de una década tuvo un agotador período de insomnio. Su médico le prescribió algunos fármacos pero no le resultaron y decidió que por ahí no hallaría soluciones para él. Fue entonces, cuando en forma autodidacta y a partir de algunos principios tales como el yoga, la meditación Sufi, el qi gong y el Método Feldenkrais (un método moderno para mejorar la eficiencia en el movimiento), Michael Krugman intentó mejorar su propio sueño.

Esa fue la génesis de su Sistema del Sueño Sounder, parte del cual impartirá este fin de semana en el espacio Aquario (Solano Antuña 2666). A Montevideo llegará con un amplio número de técnicas sencillas, que según él, permitirán conciliar el sueño a personas con severos trastornos de insomnio.

Según contó a *El Observador*, el primer consejo que le da a una persona que padece esta problemática es reducir los factores de estrés que la afectan.

Por ejemplo, dependiendo de la sensibilidad de cada persona, prácticas como ir a bailar de noche, escuchar música o mirar el informativo por televisión, pueden resultar estímulos demasiado intensos y poco favorables para conciliar el sueño.

Claro que esos estímulos contraindicados dependen mucho de cada persona. “Quizá a un médico le resulte menos estresante intentar una siesta en la sala de cirugía, que hacerlo luego de mirar un informativo de televisión, pero seguramente a un periodista no le ocurra lo mismo”, sugirió.

En la práctica, el Sistema del Sueño Sounder utiliza un enfoque doble. Durante el día, técnicas de autocuración llamadas reguladores diurnos o day tamers que combaten el estrés, la tensión y la ansiedad para hacer la vida más calma. “Cuando nuestra vida está más llena de paz, dormimos con mayor paz”, opina. Por la noche, unos pequeños movimientos, inductores del sueño, que se hacen en la cama. “Estas prácticas nocturnas ayudan a la persona a empezar a dormir y contribuyen a evitar los indeseados despertares durante la madrugada”, agregó.

Una de las técnicas sencillas que recomienda para quienes interrumpen con frecuencia su sueño durante la noche, consiste en sentarse en la orilla de la cama, alzar muy lentamente la cabeza al inhalar y bajarla de igual modo al exhalar. Con ese ejercicio, asegura, la persona tendrá un resultado exitoso una vez que regrese a la cama.

Durante el día, propone otro tipo de ejercicios, que para fortuna de quienes se ven obligados a realizarlos, pueden pasar desapercibidos para terceros.

A modo de ejemplo, contó que uno de sus ejercicios diurnos consiste en sentarse en una silla tranquilo, respirar en forma natural y tomarse el pulgar con la otra mano. “Cada vez que inhalas debes presionar el pulgar levemente y cuando exhalas liberarlo. Es necesario hacerlo unas cuantas veces. Seguro que si practicas esto dos veces por día, durante 10 minutos, lograrás un mejor descanso”, afirmó.

Los interesados podrán participar de la capacitación en dos modalidades. Un seminario abierto, a todo público de dos días (sábado y domingo solamente) que introduce los principios básicos y varias prácticas concretas para quienes busquen un sueño reparador y un programa de tres días orientado a profesionales que deseen practicar a otros el Sistema de Sueño. Estos últimos, tendrán un día adicional con prácticas avanzadas. Esta última modalidad, es uno de los módulos que imparte Krugman a los más de 200 instructores certificados que tiene a nivel global.

Para el hacedor de sueños, es moneda frecuente que las personas caigan dormidas mientras aprenden sus técnicas y dijo que los uruguayos que en abril pasado aprendieron sus ejercicios no fueron la excepción. La chance es este fin de semana.

REPORTAR ERROR