

LISA SANFILIPPO

Yogaterapia para combatir el insomnio y recuperar el sueño

*Un método integral basado en la neurociencia
que ayuda a dormir bien y a conservar
la energía a lo largo del día*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud i Vida natural

YOGATERAPIA PARA COMBATIR EL INSOMNIO Y RECUPERAR EL SUEÑO

Lisa Sanfilippo

1.ª edición: febrero de 2021

Título original: *Yoga Therapy for Insomnia and Sleep Revoverly*

Traducción: *Xènia Paulowsky*
Maquetación: *Marga Benavides*
Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*
Diseño de cubierta: *Isabel Estrada*

© 2019, Lisa Sanfilippo.

Publicado por acuerdo con Jessica Kingsley Publishers Ltd., www.jkp.com

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.
Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-677-6

Depósito Legal: B-1.460-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos.....	7
Descargos de responsabilidad.....	9
Introducción a la recuperación del sueño.....	11
Superar el insomnio y disfrutar de un sueño mejor y más reparador.....	11
El insomnio y los problemas de sueño: ¿Quiénes son y cuántas personas se ven afectadas por ellos?.....	13
No es tan sólo «mente sobre materia».....	18
Una historia personal.....	21
El insomnio como una llamada de atención.....	23
Gente real, ejemplos reales.....	23
Evaluación.....	24
¿Por qué no sólo yoga? ¿Y por qué yogaterapia?.....	24
Un enfoque de la yogaterapia.....	26
Los ocho pilares: Prácticas tradicionales del yoga.....	30
Los cinco <i>koshas</i> : Mapa de las envolturas o capas.....	33
Recuperar el sueño.....	42
Los tres <i>doshas</i> ayurvédicos: La constitución física y psicológica.....	43
Conoce a algunas personas con problemas de sueño.....	49
Y ahora tú: La práctica como recurso.....	58
Capítulo 1: La recuperación corporal.....	61
Las fuerzas que subyacen en nuestro sueño.....	61
Durante el sueño, en realidad, no desconectamos.....	75
Un diario del sueño.....	80
Reconexión del cuerpo: Liberar la tensión, cultivar la interocepción.....	82
Recuperar el cuerpo para dormir: Movimientos de yoga.....	87
Secuencias del sueño.....	88

Yoga diurno: Recuperación y despertar.....	92
Posturas de yoga matutinas energizantes.....	127
Capítulo 2: Recuperar la energía para dormir mejor.....	143
¿Tenso o cansado? Gestionar la energía, los problemas del <i>prana</i> y el sueño.....	143
Los cinco <i>pranas</i> : El movimiento de la fuerza vital, conectar con la tierra y energizarse.....	146
La energía diaria: Una perspectiva ayurvédica.....	147
Comprensión de la conexión entre el cuerpo, el cerebro, la respiración y el sueño.....	150
Yoga para dormir: Neurofisiología.....	152
Gestionar el estrés y la relajación: La respiración y el nervio vago.....	159
Cambiar la respiración: Modificar las respuestas del cuerpo y del cerebro...	160
Las prácticas: Recuperación diaria de energía.....	163
Capítulo 3: Recuperación mental.....	187
Mejorar la «digestión mental».....	189
Métodos cognitivos tradicionales acerca de la «mente sobre materia».....	190
Reentrena tu cerebro: Teoría mente-meditación-sueño.....	194
Capítulo 4: Recuperación emocional para dormir bien.....	209
Parte A: Las emociones pueden causar noches de insomnio.....	210
Personalidad, reacciones emocionales y sueño.....	212
Emociones, expansión y contracción: El concepto de <i>Spanda</i>	216
Hacia el equilibrio emocional: Los <i>yamas</i> y <i>niyamas</i> del yoga.....	219
Asentarse en la emoción y moverse a través de ella.....	224
Parte B: Emociones y pesadumbres: Superar el insomnio postraumático....	228
El TEPT es fisiológico, mental y emocional.....	230
Diferentes tipos de TEPT y su impacto.....	231
Método de yogaterapia para el insomnio postraumático.....	232
Escuchar los signos: La inspiración.....	235
Asanas: Consideraciones del trauma.....	241
Pranayama: Consideraciones del trauma.....	243
Consideraciones del trauma respecto al <i>marma</i> , la meditación y los mantras.....	244
Información sobre el trauma en las clases grupales.....	245
Ofrecer recursos y recomendaciones.....	250
Capítulo 5: El alma.....	251
Lo que nos mantiene despiertos puede «despertarnos».....	252

Una dimensión espiritual, no dogmática, de la yogaterapia.....	253
Una alternativa a las metáforas de las máquinas modernas.....	256
Sueño y estados de conciencia.....	259
El sistema de chakras, el despertar y la transformación alquímica.....	261
Fortaleza y necesidades: «Excesos y carencias» dentro de cada uno de los chakras.....	264
«Dejar fluir»: El poder de las limitaciones, los finales y la finalidad.....	270
Encontrar significado en un mundo que cambia con rapidez.....	271
El trabajo curativo como un servicio significativo, incluso sagrado.....	275
La bendición entre el maestro y el alumno.....	277
Referencias.....	279
Acerca la autora.....	285
Índice analítico.....	287

Agradecimientos

Un enorme agradecimiento a la familia Sanfilippo: Margaret, Charles y Diane, a los difuntos Barbara y Bill, y a los yoguis de la familia: John, Bob y Susan, por darme a conocer al tofu y los gurus, los malas y los mantras. Y a mi familia de expatriados: Simon Austin, Beverly Bonner, Susanne Miller, Jane de Teliga, Grace Saunders y Katinka Blackford Newman. También estoy eternamente agradecida a Anodea Judith, quien me mostró un modelo de yogaterapia que me llegó al corazón y me despertó el alma.

Igualmente deseo dar las gracias a un excelente grupo de comentaristas y revisores, entre ellos Katy Baldock, el doctor Shivanthi Sathanandan, el doctor Matteo Bernardotto, Kate Hewett Taylor y Theo Kyriakos.

Asimismo, hubo un equipo especial de personas que me hablaron de los traumas y del yoga sensible al trauma: Alexandra Cat, Frances Ross, Linda Karle y Theodora Wildcroft. Un agradecimiento muy especial a Heather Mason, del Minded Institute, por su colaboración y sus aportaciones.

Entre las personas cuyas enseñanzas y atenciones inspiradoras contribuyeron a la creación de este libro se encuentran Jono Condous, Jillian Lavender y Michael Miller, y la doctora Barbara Mariposa. Doy las gracias a Masha Pimas sus detallados dibujos, amorosamente creados; y a Jonathan Thompson por modelar algunas de las prácticas.

Me considero increíblemente afortunada por contar con el apoyo incansable de mis dos centros de yoga en Londres, donde nacieron los

talleres y cursos que imparto. Siempre estaré agradecida a Jonathan Sattin y a su equipo en Triyoga; y a Elizabeth Stanley y su equipo en The Life Center y Yogacampus. Mi gratitud y aprecio van dirigidos también a todas las personas que me han permitido ofrecerles mi ayuda para que recuperen el sueño. Hemos aprendido unos de otros.

Gracias también al increíblemente paciente equipo de Singing Dragon: Sarah Hamlin, Victoria Peters y Vera Sugar.

Y, finalmente, mis más cálidos abrazos a los lugares y amigos que me ofrecieron sus casas para alojarme y escribir, así como unas relajantes tazas de té y aire fresco: Lucilla Green y su casa verde en Ibiza; Anais Theyskens y Sivaroshan Sahathevan, Hopewell y Lantern Cottages y The Hundred Monkeys en Glastonbury.

Introducción a la recuperación del sueño

Método de yogaterapia

Superar el insomnio y disfrutar de un sueño mejor y más reparador

El sueño es un recurso vital: nos restablece y repone a todos los niveles. En la actualidad, para un número cada vez más creciente de personas, conciliar el sueño se ha vuelto difícil o problemático. Es posible que el insomnio sea ahora más frecuente o tal vez que estemos hablando más abiertamente que nunca de los problemas del sueño. De cualquier manera, el insomnio o el sueño de baja calidad puede provenir de muchos otros desequilibrios en nuestra salud física o mental, o bien contribuir a ellos. Cuando no podemos dormir, dormimos mal, nos despertamos a medianoche, o nos levantamos aturcidos y cansados, podemos entrar en un círculo vicioso de todo tipo de problemas, desde dificultades de memoria hasta cambios en el estado de ánimo, en el sistema hormonal o en la química cerebral.

Este libro está escrito principalmente para terapeutas: terapeutas manuales y psicoterapeutas, médicos, maestros, sanadores, asistentes y médicos de todo tipo. Las personas acuden a nosotros en busca de so-

luciones y queremos ayudarlas a dejar atrás los dolores, a recuperar el equilibrio y comenzar a disfrutar nuevamente de sus vidas. Si tu cliente o paciente supiera qué hacer para resolver sus problemas y pudiera tomar medidas, no acudiría a ti. Aquí encontrarás algunas respuestas relacionadas con tu propia capacitación y experiencia. El libro te aportará un enfoque holístico y un conjunto de potentes herramientas para alcanzar un mejor sueño. Las cinco partes en las que se distribuye este libro pretenden dirigirse a la persona de manera global con soluciones creativas y flexibles. Consideradas de manera conjunta, y usadas de manera sensible y hábil, ayudarán a tus clientes a recuperar el sueño a corto y largo plazo.

¿Problemas para dormir? El insomnio y otros trastornos

Parece ser que vivimos en una sociedad cansada, en tensión. Necesitamos soluciones para poder dormir a la hora de dormir y para sentirnos despiertos durante el día que respeten nuestros cuerpos y sus ritmos naturales. El doctor Jim Horne, médico británico, pasó su vida profesional trabajando con los problemas del sueño y del insomnio; escribió dos libros sobre el tema (Horne, 2007, 2016), y descubrió que la mejor medicina para dormir bien es tener una vida feliz y saludable. Si bien procedemos de diferentes prácticas y experiencias, estoy totalmente de acuerdo con el doctor Horne. Cuando estamos felices y sanos, está claro que solemos dormir bien por la noche.

Como descubrió el doctor Horne, la limitación de la medicina moderna radica en que debe centrarse en el tratamiento de problemas agudos, en vez de mantener el bienestar, por lo que la felicidad está, de alguna manera, fuera de su territorio. Uno de los enfoques de la yogaterapia abarca esa tarea en su conjunto: lidiar con los efectos de los problemas agudos, resolver el problema subyacente reparando los desequilibrios que creó el problema, y restablecer y mantener el bienestar durante todo el ciclo de la vida. La yogaterapia va incluso más allá: promueve no sólo el bienestar físico sino también una sintonización más profunda con los aspectos mentales, emocionales e incluso espiri-

tuales. En cierto modo, **el insomnio puede ser, a través de la yogaterapia, un camino hacia el despertar.**

En este libro, abordaremos métodos más convencionales para combatir el insomnio, incluidos los modelos médicos, y luego exploraremos los recursos que ofrece un enfoque holístico de yogaterapia. Muchas de las opciones que aquí se consideran concuerdan totalmente con las investigaciones y las pruebas médicas, especialmente cuando se entrelazan con los enfoques cognitivo-conductuales. Otros aspectos de este programa van mucho más allá del dominio de la medicina moderna, pues incorporan métodos tradicionales basados en el yoga y probados en el tiempo que devuelven a la persona la capacidad de equilibrarse y curarse a sí misma antes de que resurjan los problemas.

El insomnio y los problemas de sueño: ¿Quiénes son y cuántas personas se ven afectadas por ellos?

Empecemos de manera práctica: ¿qué significa dormir bien? Dormir bien significa despertarse sintiéndose lo suficientemente fresco como para pasar el día con la energía adecuada para satisfacer las demandas diarias razonables. La cantidad de sueño necesaria varía de persona a persona, oscilando de las siete a las nueve horas diarias, aproximadamente. Algunas personas duermen más o menos horas, con un sueño más o menos profundo, sin que eso sea problemático. Por otro lado, dormir bien no significa que el individuo se acueste, cierre los ojos y duerma de inmediato profundamente, que no se agite en toda la noche y que se levante renovado tras ocho horas de sueño diarias. Dormir bien no significa que el cuerpo humano sienta una energía infinita cuando está despierto. Tampoco significa no necesitar descansar y tener un tiempo de inactividad además de dormir. **No somos máquinas que pasan de *on* a *off* y que durante el día vuelven a funcionar con un nivel constante de energía a lo largo de toda la jornada.** Todos

tenemos flujos, reflujo y ritmos. La mayoría de nosotros experimentamos variaciones del sueño durante la semana; el sueño se ve afectado por muchos factores, desde la comida y la bebida hasta la exposición a la luz solar, o nuestro estado emocional. En los próximos capítulos trataremos con cierto detalle muchos de estos factores, y existen una gran variedad de excelentes obras que los contemplan más allá de lo que podemos hacer nosotros en este libro de yogaterapia.

Además de las fluctuaciones normales, el insomnio se ha convertido en un problema mundial. Se cree que la prevalencia del insomnio es más o menos similar en Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Australia y Japón (Havens *et al.*, 2017). Hay estudios que muestran que el 10-20% de la población general de Estados Unidos experimenta insomnio, y el 50% de esa población experimenta insomnio crónico (Buysse, 2013). Otros estudios elevan la cifra de insomnio en Estados Unidos a un 23,6% (Roth *et al.*, 2011). En una reciente encuesta comercial británica (Dreams, 2016), más del 60% de los encuestados afirmaron no estar contentos con las horas que dedicaban al sueño; casi el 30% dijo que nunca se despertaba sintiéndose renovado, y el 74% de los encuestados dijo que le preocupaba no dormir bien por la noche. En otro estudio realizado en 2017 (Sleep Council, 2017) se informó de que casi un tercio de los británicos (un 30%) apreciaba que dormía mal.

Éste no es tan sólo un problema de salud *personal*, sino que es también un problema de salud pública. El insomnio puede causar pérdida de productividad en el trabajo, así como un mayor riesgo de accidentes de tráfico y de maquinaria, y puede llevar a errores de falta de atención hacia los demás. El insomnio aumenta indirectamente los gastos de atención médica a las personas, afecta a la salud pública a consecuencia del deterioro del funcionamiento del sistema inmunitario, y es posible que tenga ciertos vínculos con los índices de cáncer, de ansiedad y de depresión. **Restablecer el sueño deteriorado antes de que alcance un nivel crítico y ayudar a las personas a superar el insomnio puede ser una gran contribución a nuestro bienestar individual y colectivo.**

Así pues, vamos a contemplar el insomnio desde una perspectiva clínica. Los médicos consideran que el insomnio es crónico cuando el individuo tiene dificultades para dormir durante tres meses o más, y al menos tres veces por semana, a pesar de que la persona tenga la oportunidad de dormir lo suficiente «sin verse afectada por turnos laborales, viajes etc.», y eso le causa «angustia clínicamente significativa»: la persona se ve de algún modo obstaculizada en su vida personal y familiar, en el trabajo o en otras áreas importantes. El insomnio puede producir somnolencia, fatiga, cambios de humor, irritabilidad o dificultad para pensar o problemas de memoria.

Algunas fuentes dividen el insomnio crónico en insomnio primario «en el que el insomnio parece ser un problema por sí solo», y en insomnio secundario, en el que hay una causa subyacente identificable, por ejemplo, una afección psicológica o médica o un uso indebido de fármacos o drogas. En la práctica, yo no he encontrado un insomnio que haya surgido sin razón alguna.

Mi compañero yogui e investigador, el doctor Sat Bir Khalsa, y yo escribimos juntos un capítulo para un libro de yogaterapia (Mason y Birch, 2018).

El doctor Khalsa señala que, aunque las razones para el insomnio pueden ser genéticas, ambientales, conductuales, psicológicas y fisiológicas, todas ellas contribuyen a crear una hiperactivación psicofisiológica (Buysse, 2013). En otras palabras, el insomnio generalmente aparece por algo, ya sea un evento estresante, un viaje que produzca *jetlag*, un fármaco que interfiere en la calidad del sueño, cambios hormonales, crisis parentales, un trauma reactivado o la acumulación de malos hábitos de sueño junto a uno de los incidentes que lo provocan.

En pocas palabras: hay muchas cosas que nos hacen estar en tensión y demasiado alertas como para poder dormir adecuadamente. Y, para empeorar las cosas, cuando no dormimos bien, podemos comenzar a actuar o pensar de un modo que creemos útil, pero que en realidad dañará nuestro sueño.

Aquí hay algunos ejemplos comunes que Sat Bir Khalsa señaló como coautor en nuestro libro de yogaterapia para el insomnio citado anteriormente:

- Probablemente pasamos más tiempo en la cama tratando de «ponernos al día» con el sueño, pero esa conducta empieza a disrumpir los mecanismos de tiempo de sueño y vigilia.
- Se puede prestar más atención al sueño: «trata de dormir» o «piensa en dormir», lo cual es contraproducente, pues la propia preocupación por el sueño determina que el sistema nervioso provoque una hiperactivación que, por supuesto, perpetúa el insomnio.
- Hay quien intenta hacer cosas justo antes de acostarse (trabajar, ver películas, usar las redes sociales, etc.) para tratar de cansarnos o distraernos de la angustia de «tal vez no me duerma», pero la misma falta de relajación puede llevarnos a dormir peor.
- Usar sustancias como la caféina u otros estimulantes para despertarse y el alcohol para conciliar el sueño es contraproducente, pues puede ser más difícil aún dormir o despertarse.
- Echarse la siesta puede eliminar el «impulso de sueño», necesario para pasar una buena noche de sueño en el momento adecuado, del mismo modo que tomarse un refrigerio puede acabar con las ganas de tomar una comida completa.

Entonces, incluso cuando el problema inicial haya desaparecido haga mucho tiempo, los hábitos utilizados para tratar de controlar el insomnio inicial pueden sabotear aún más el sueño.

El método de yogaterapia para recobrar el sueño ayuda a las personas a controlar los trastornos del sueño antes de que se conviertan en un insomnio intratable o se atrincheren a largo plazo en sus vidas. En este libro veremos cómo recuperar y restablecer un buen sueño de una manera natural y perdurable. Aprenderás una variedad de estrategias para reducir el nivel de excitación fisiológica real que previene el sueño, combatir el cansancio en momentos no idóneos del día para dor-

mir y acabar con el «no podré funcionar» que a menudo añade sal a la herida con respecto al insomnio. Claramente, el insomnio y la vigilia son problemas múltiples que requieren soluciones múltiples.

Médico, cúrate a ti mismo

Ningún otro problema de salud parece ser tan generalizado como el insomnio, son muchas las personas que han llegado a ver como habitual sufrir somnolencia durante el día y la vigilia por la noche y recurren a los estimulantes de manera habitual para mantenerse despiertos. Recientemente, asistí a una conferencia sobre medicina del sueño en la Royal Society of Medicine, de Londres. Se celebraba en un auditorio sin luz natural, y observé que varios participantes echaron alguna que otra cabezadita durante las presentaciones, y luego, en el descanso, tomaron té o café. En nuestros lugares de trabajo, a menudo las instalaciones no tienen en cuenta las necesidades humanas de luz, descanso y ejercicio, y parece ser que estamos pagando el precio en cuanto a nuestros patrones de sueño-vigilia se refiere, dormitando o estando despiertos a base de estimulantes.

Está claro que necesitamos ayuda para conseguir un sueño eficaz y sostenible. Las herramientas propuestas en este libro ayudarán a nuestros clientes a «vivir la vida de manera natural»: es decir, les ayudamos a responder a las demandas de energía y actividad de la vida, así como a dormir y descansar, con recursos sostenibles y naturales. Con nuestra ayuda, se puede superar el insomnio, descansar mejor y encontrarse cada día más alerta, vivo y despierto.

Podrás ofrecer a cada persona algo que le permita combatir el sueño interrumpido, un sistema nervioso hiperactivo, la tensión física, la agitación emocional y muchas otras condiciones; podrás solventar los problemas de sueño de toda la vida o evitar que el insomnio alcance niveles perjudiciales, y sin usar medicación.

No es tan sólo «mente sobre materia»

Si bien los métodos de apoyo del sueño «de arriba abajo» o «mente sobre materia» dan por supuesto que de alguna manera la mente puede desconectar al cuerpo, esto es sólo parcialmente efectivo. Los seres humanos han evolucionado durante millones de años, y el centro de pensamiento enormemente potente de la neocorteza es sólo una parte de nuestro sistema de procesamiento. Estamos, además, estructurados de una manera que permite al cuerpo influir rápida y poderosamente en el cerebro respondiendo a las señales relacionadas con la seguridad. El estado de tensión o relajación de los músculos y de la respiración envía potentes señales al cerebro, y la neuroquímica le sigue, alterando así la condición global de nuestro sistema corporal. En lugar de tratar de cambiar simplemente los pensamientos, la yogaterapia permite cambiar el cuerpo, la respiración, los pensamientos, las emociones, y confiar en la capacidad natural de conseguir un sueño reparador, sin un enfoque de «mando y control» que nos trate como máquinas que obedecen al encendido y apagado.

Lo que aprenderás en este libro funciona con la compleja estructura del ser humano, más allá del simple binomio cuerpo- mente. En vez de atenernos a eso, observaremos cómo funcionamos en **cinco niveles llamados *koshas* o envolturas**.

Esto nos proporciona mejores maneras de identificar y corregir los desequilibrios de cada una de las personas.

Tenemos presente que cada individuo posee una constitución única: su propia naturaleza física y mental. Algunos incluso pueden reconocer una «naturaleza del alma». Debido a ello, las personas con diferentes naturalezas tenderán a sufrir distintos tipos de desequilibrios del sueño, y responderán a unos remedios y prácticas determinados que las equilibren adecuadamente según su «tipo». Nos basamos en unos modelos ayurvédicos que tipifican a los seres humanos teniendo en cuenta los elementos que se encuentran en la naturaleza y sus características. Estos tipos elementales se denominan ***doshas* ayurvédicos, o tipos *doshas***.

Cuando tenemos problemas para dormir, necesitamos volver a aprender algunos aspectos de nuestros patrones y hábitos personales a fin de recuperar la salud. Si el insomnio se ha atrincherado en nosotros, desentrañar estos patrones puede llevar tiempo, pero los resultados serán permanentes. Aunque las personas que sufren insomnio o tienen alterados los patrones del sueño pueden recurrir a numerosos remedios externos (píldoras, pociones, aromas) o accesorios especiales de todo tipo, las soluciones rápidas a menudo son caras, se vuelven ineficaces cuanto más se usan o son de uno u otro modo insostenibles.

Las pastillas para dormir, por ejemplo, actúan rápidamente y proporcionan una solución rápida, pero su ayuda puede tener un alto costo. Si bien funcionan en un principio, si se usan de modo regular pueden volverse ineficaces con el tiempo (Hauri y Linde, 1996); inhibir la fase REM (movimiento rápido de los ojos) del sueño, relacionada con el descanso mental; o, en el caso del fármaco Zolpidem (comúnmente conocido por el nombre de Ambien), los estudios realizados demuestran que, aunque este somnífero no genera dependencia, puede producir diversos efectos secundarios adversos «conductas complejas relacionadas con el sueño», como por ejemplo comer dormido o incluso conducir dormido, sufrir parasomnias, amnesias, alucinaciones e incluso provocar suicidios», en tasas mucho más altas en comparación con otros fármacos (Wong *et al.*, 2016, 2017).

Cuando esos remedios externos de los que depende una persona para dormir no están disponibles, es probable que la persona comprometida con el sueño entre en pánico y ponga en marcha la ansiedad que sabotea el sueño. En cambio, el enfoque de este libro enseña la autosuficiencia sostenible para que toda persona tenga lo que necesita para rebajar el ritmo, dormir mejor y sentirse descansada y alerta durante el día. Tus clientes no necesitarán depender de equipos y accesorios costosos: desarrollarán la capacidad innata para relajarse y restaurar desde dentro hacia fuera. Por esta razón, no nos centraremos en meditaciones guiadas externamente, y todo lo que ofrecemos se puede aprender en persona, o de un libro o un vídeo, practicar (lo cual es

esencial) y luego recordar fácilmente con una mínima indicación externa.

A diferencia de lo que sucede con las pastillas para dormir, con este método, las prácticas de yoga y los hábitos de autocuidado se van volviendo más efectivos cuanto más se utilizan. Las posturas de estiramientos ayudan al cuerpo a relajarse y a estar físicamente más flexible y menos tenso. Las sencillas técnicas de respiración (pranayama) hacen que ésta sea más fácil, profunda y libre durante todo el día, lo que brinda un mejor acceso a estados de relajación de manera más rápida y fácil.

La meditación ayuda a crear un estado mental relajado pero consciente, exento de pánico o tensión, lo que facilita la calma de una mente reflexiva antes de ir a la cama o bien al despertarse en medio de la noche.

Si usan estas técnicas, nuestros clientes ya no nos necesitarán una y otra vez para resolver los mismos problemas o las mismas dificultades. Me emociono cuando mis alumnos y clientes dejan de «necesitarme» y se gradúan en yogaterapia para dar clases o atender consultas para combatir el insomnio. ¿Todos mis graduados se van cada noche a la cama a la misma hora, duermen ocho horas, saltan de la cama a la mañana siguiente, cada día? No, porque no son máquinas. Sus necesidades y su capacidad para descansar fluctuarán día a día con los cambios de la vida, al igual que muchas personas experimentan fluctuaciones de apetito por la comida. Sin embargo, cuando mis clientes siguen las pautas y las prácticas de mi método, experimentan un cambio impresionante, irrevocable y positivo en cuanto a la calidad y la duración del sueño y del descanso, y aprenden a calmarse para poder descansar cuando lo consideran necesario. Todos ellos experimentan beneficios en términos de hábitos personales y calidad de vida.

- En este libro aprenderás a evaluar los problemas del sueño desde una perspectiva holística. Tu visión incluirá múltiples aspectos de la experiencia personal, cómo éstos afectan a tu sueño y qué puedes hacer de un modo diferente.

- Podrás completar tu propio conjunto de herramientas y métodos, o saber cómo ponerte en contacto con otros profesionales cualificados para ayudar a tus clientes a superar verdaderamente los problemas de sueño.
- Unas instrucciones detalladas te ayudarán a experimentar las prácticas y, en las que estés cualificado para realizarlas, a transmitir las a tus clientes, ya sea de manera individual o en grupo.

Una historia personal

Tengo una estantería llena de libros sobre el sueño y el insomnio. Muchos de ellos han sido escritos por profesionales que aportan una gran cantidad de información útil desde muchos puntos de vista. Sin embargo, parecen escritos por personas que nunca han sufrido un insomnio debilitante y crónico, ¡o no admiten haberlo padecido! Para algunos es un tema en el que especializarse, pues es para ellos académicamente interesante o bien una «elección profesional». Ése no fue mi caso. Hace ya casi 20 años empecé a investigar diversos enfoques holísticos para poder recuperarme de un insomnio grave. Necesitaba una forma de curarme. Había visitado a mi médica, quien después de un breve examen me dijo que no había nada fisiológico en mí que causara mi insomnio, pero que a mi edad (era veinteañera en ese momento) no estaba dispuesta a recetarme sedantes porque sabía que eso no me ayudaría. La doctora me ofreció el mejor consejo que podría darme: debería considerar aprender ciertas técnicas de yoga y de relajación, y también meditación, y, si el insomnio persistía, intentar con la psicoterapia. Hice todo lo que ella me sugirió, y usé mi insomnio como una llamada de atención. Sabía que no quería estar enferma y cansada durante toda mi vida, así que tenía que cambiar algo de manera drástica.

A finales de la década de los noventa, zolpidem era un fármaco nuevo, y la terapia cognitivo-conductual (TCC) enfocada a tratar el insomnio no estaba demasiado extendida. Eso sucedía también mucho

antes de que pudiéramos encontrar en YouTube numerosas secuencias de yoga. De hecho, en aquel tiempo el yoga no era tan popular ni existían los maravillosos canales de yoga que se encuentran en Internet hoy día. En aquel entonces, la única información que pude encontrar sobre «yoga para el insomnio» fue una mención pasajera en el clásico libro de B.K.S. Iyengar, *Luz sobre el yoga* (1995). Su receta se incluía en cinco líneas de texto. Por el contrario, lo que encontrarás en este libro abarca dos décadas de prueba y error, formación en yoga Anusara, investigaciones sobre las aplicaciones terapéuticas del yoga, estudio de enfoques ayurvédicos tradicionales, una fructífera colaboración con la organización de formación en yogaterapia basada en las investigaciones del The Minded Institute, y más de media docena de años de formación y práctica en psicoterapia transpersonal en el Centro de Orientación y Formación de Psicoterapia de Londres.

Durante el tiempo transcurrido desde que superé mi insomnio crónico, el ritmo de vida parece haberse acelerado, y no sólo con la aparición de los ahora extendidos teléfonos móviles, con un teléfono inteligente en prácticamente todas las manos, sino también con la revolución de Internet. Mientras comenzaba a enseñar yoga, inicié y completé una carrera en políticas públicas y pude escuchar de mis alumnos que muchos de ellos tenían problemas para dormir.

A lo largo de los años, ofrecí talleres, cursos y sesiones privadas, compartiendo aquello que a mí me había funcionado, mientras devoraba todos los libros y métodos que encontraba. Esto me permitió seguir mejorando mi propia relación con el sueño a la vez que ayudaba a otros. Tuve la fortuna de que los dos estudios de yoga más establecidos y respetados en Europa, Triyoga y The Life Center, apoyaron mi trabajo y me dieron espacio y tiempo para desarrollar los programas que ofrecía. Desde entonces, he pasado de ser la única especialista en yoga que ofrece talleres centrados en los problemas del sueño a ser simplemente la primera de muchos en hacerlo. He capacitado a otros maestros y profesionales de la salud, y a lo largo de los años he añadido más conocimientos para adaptar el enfoque a muchos tipos de perso-

nas. La investigación y la experiencia clínica comenzaron con mi propia historia, y ahora se basan en las historias de muchos otros, con un enorme agradecimiento a muchas personas e instituciones, mencionadas todas, espero, en la dedicatoria del libro.

El insomnio como una llamada de atención

He compartido contigo mi historia personal porque, si observamos más detalladamente, vencer el insomnio no consiste tan sólo en solucionar un problema en particular, sino también en una oportunidad para recuperar el equilibrio, como hice yo, con una salud y un bienestar aún mayores que antes. No poder dormir puede ser una llamada de atención. Para mí, y para muchos de mis clientes y alumnos, ha sido un llamamiento al despertar. Como sanadores y profesionales de la salud y el bienestar, podemos contemplar ambas cosas para resolver el problema en cuestión y ofrecer la oportunidad a nuestros clientes de llegar a ser más saludables y vivir con más completitud a lo largo de la vida. Te mostraré aquí, lector, cómo usar esos mapas holísticos, enfoques y prácticas para comprender y curar el insomnio, lo que permitirá a tus clientes y pacientes dormir mejor esta noche y el resto de sus vidas.

Gente real, ejemplos reales

Examina detalladamente los ejemplos de personas reales (cuyas identidades y detalles personales se han cambiado para proteger su anonimato) que aparecen en este capítulo y en todo el libro. Verás diferentes tipos corporales y psicológicos, retos vitales y recursos (físicos, psicológicos y emocionales). Cada persona tiene sus propias propensiones, puntos flacos o baches. Algunas nunca harían yoga ni en un millón de años, mientras que otras ya eran fanáticas del yoga antes de practicarlo para recuperar el sueño. Si bien hay cosas que sabotean el sueño y cosas

que lo promueven, éstas son diferentes en cada persona. Este método te enseñará a trabajar con principios generales y también a personalizar según las diferentes constituciones.

Todas las personas que se mencionan en esta obra a modo de ejemplos, si bien sus necesidades y personalidades eran muy diferentes, tienen características comunes:

- Todas estaban cansadas de dormir mal o de no dormir en absoluto.
- Todas querían sanar.
- Todas, con mi ayuda, asumieron la responsabilidad con respecto a su propia salud.
- Todas cumplieron las tareas propuestas y, cuando no pudieron o no quisieron, lo reconocieron y reajustamos las prácticas.

Evaluación

Las herramientas y los procesos de este programa y de este libro funcionan, pero sólo si los «trabajas», hay que usarlos y ponerlos en práctica. Así pues, el primer paso es evaluar el nivel de frustración y dolor de un cliente, y comprobar si ello motiva a la persona a cambiar. Cuando se adapta el método a cada individuo, lo vital es encajar los cambios y las prácticas en lo que ya está haciendo, y con el tiempo reajustar los cambios. A ello se debe el que la mayor parte de las veces el cliente me vea durante seis sesiones y que yo le vaya siguiendo semana a semana, como en este libro, añadiendo y ajustando habilidades, herramientas y prácticas que satisfagan sus necesidades.

¿Por qué no sólo yoga? ¿Y por qué yogaterapia?

Algunas personas desconocedoras del yoga, cuando llegan a mí, están tan desesperadas por dormir mejor que «intentarían cualquier cosa»,

aunque crean que eso del yoga va de «unicornios y arcoíris». Han perdido la fe, casi totalmente, si bien no del todo. Quizás ya han probado las pastillas para dormir, la TCC, los suplementos especiales, los aerosoles para la almohada, una cama nueva y muchos otros intentos. Y puede que haya quien ni siquiera ha pensado en la posibilidad de dejar de sentirse exhausto y frustrado.

Habrán personas «interesadas en el yoga», pero que no han aprendido ni utilizado con éxito el método del yoga para dormir mejor de manera continua. Yo doy clases en dos de los centros de estudios de yoga más grandes de Londres, y ambos cuentan con muchos profesores expertos en estilos modernos de yoga. Muchos de mis alumnos y clientes ya practicaban anteriormente un yoga que no les había ayudado a superar el insomnio y los problemas del sueño.

Hoy día en eso que se llama «yoga» se incluyen desde ejercicios intensos que van desde el lento y constante Hatha o Scaravelli yoga hasta las clásicas series del Ashatanga Yoga, Power Yoga, Vinyasa Yoga, Rocket Yoga y Hot Yoga. Cada vez es más común practicar posturas de yoga y realizar ejercicios de respiración mientras se baila o se escucha música pop, acompañándose de un ritmo rápido de latidos por minuto que lleva a la frecuencia cardíaca a seguir su ejemplo. Si bien estos estilos de yoga aportan beneficios en cuanto se refiere a una puesta a punto muscular y aeróbica del cuerpo, así como a la concentración, con frecuencia se trata de unos ejercicios demasiado rápidos o musculares para permitir que el sistema nervioso se estabilice. Por otra parte, hay centros de yoga y gimnasios modernos que ofrecen clases intensas y estimulantes hasta altas horas de la noche, cuando la mayoría de las personas con un sueño sensible necesitan empezar a «acampar». Puede que eso cause una sensación de cansancio inmediato nada más terminar el «entrenamiento», pero no funciona para entrenar al sistema nervioso a descansar profundamente. Para facilitar el sueño, no hay nada que reemplace el aspecto más tranquilo del yoga físico: seguir la respiración, regular el ritmo cardíaco y trabajar con los ritmos naturales innatos del organismo.

La mayoría de los estilos modernos para practicar yoga, si bien son beneficiosos a su manera, no enseñan los métodos esenciales para relajarse y dormir mejor. Dado que estamos en medio de una epidemia de falta de sueño, la comunidad de profesores de yoga prestaría un gran servicio público enseñando a inducir el sueño (y no sabotearlo), un aspecto clave para el bienestar general.

Un enfoque de la yogaterapia

Mientras que el yoga es tradicionalmente una práctica orientada a la iluminación, la trascendencia o el despertar espiritual, la yogaterapia utiliza muchas de las herramientas yóguicas para propósitos más cotidianos: aliviar los trastornos físicos y mentales específicos. La yogaterapia utiliza evaluaciones tanto fisiológicas como médicas, basadas en el yoga para crear un determinado tratamiento. Según la Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga (IAYT, por las siglas en inglés), «la yogaterapia es el proceso de empoderar a las personas para que, aplicando las enseñanzas y prácticas del yoga, progresen hacia una mejor salud y un mayor bienestar». Me gusta especialmente la definición del fallecido doctor Georg Feuerstein, que encontré en la página web de la IAYT:

La yogaterapia [...] integra conceptos y técnicas yóguicas tradicionales con conocimientos médicos y psicológicos occidentales. Si bien el yoga tradicional se ocupa principalmente de la trascendencia personal de un individuo «normal» o saludable, la yogaterapia tiene como objetivo el tratamiento integral de diversos tipos de disfunciones psicológicas o somáticas, las cuales van desde problemas de espalda hasta angustias emocionales. Sin embargo, ambos enfoques comparten la concepción del ser humano como un sistema integrado cuerpo-mente que funciona de manera óptima sólo cuando en él existe un estado de equilibrio dinámico.

(Feuerstein, sin fecha)

Para ayudar a contextualizar el trabajo, presento los casos de cuatro de los clientes de mis prácticas: sus problemas de sueño y también cómo les ha ayudado un enfoque holístico basado en las ideas y las técnicas del yoga. La mayoría de las personas que llegan a mis clases o a mi consultorio han probado antes ya otros métodos o terapias. En el libro veremos cómo superaron el insomnio y cómo experimentaron el proceso como fundamento de una salud y un bienestar más completos.

En primer lugar, revisaremos algunas de las herramientas del yoga atendiendo al enfoque del yoga de los ocho pasos o estadios, el cual es el que más comúnmente se practica hoy en día.

Después, observaremos una forma holística de contemplar a las personas: tenemos cinco capas o *koshas*, una idea que proviene de los yogas Upanishads.

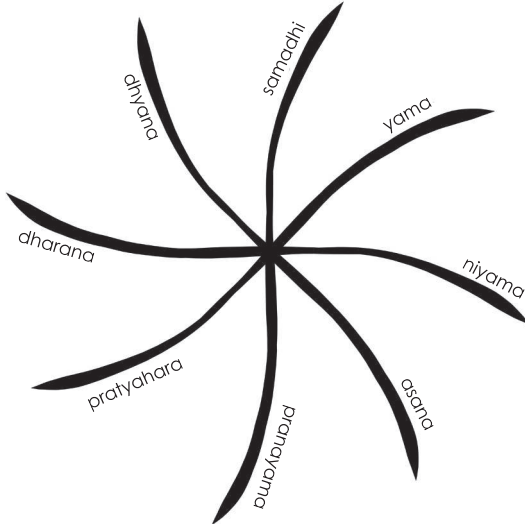
A continuación, nos reuniremos con varios de mis clientes (cuyos nombres e identificaciones he cambiado, por supuesto), que corresponden a diferentes «tipos» físicos y de personalidad, tal como se entiende desde la óptica del Ayurveda, y veremos de qué modo la perspectiva y las prácticas del yoga abordaron sus problemas de sueño.

Tabla 1-1: Marcos teóricos de la yogaterapia para combatir el insomnio y recuperar el sueño

Marco teórico	Cómo se utiliza en este método	Origen
Los ocho pilares del yoga	Marco para la comprensión de las prácticas del yoga que incluye: formas de relacionarse con uno mismo, maneras de orientarse éticamente con respecto a los demás, uso de la(s) postura(s), la respiración que dirige el prana (fuerza vital), mirada interior ajena a la información sensorial externa, y cultivo de la meditación con el propósito de conseguir la iluminación.	Atribuidos a Patanjali, aparecen en un texto tradicional llamado Yoga Sutras, al cual se hace referencia en muchos cursos de formación de profesores de yoga en Occidente.
Los cinco koshas o envolturas del ser humano	Mapa para la comprensión del individuo como ser formado por capas. Las alteraciones del sueño pueden estar causadas por razones físicas, energéticas, mentales o emocionales. Se utilizan para hacer una evaluación, y en este método se usan las prácticas de los ocho pilares y otras modalidades de curación para devolver el equilibrio a cada envoltura o capa.	Los Upanishads, un tratado filosófico de yoga que ofrece una comprensión de la naturaleza del ser humano.

<p>Los siete chakras</p>	<p>Manera de entender el «sistema energético» del ser humano que reconoce las correspondencias entre las características fisiológicas, energéticas y psicoespirituales del cuerpo y ofrece una manera de redirigir la energía (su equilibrio, aumento o disminución) con fines curativos o transcendentales.</p>	<p>En los antiguos textos de yoga tántricos se describen como sutiles centros energéticos, mientras que las interpretaciones modernas sugieren que existe una correlación entre estos centros energéticos y las estructuras anatómicas, las características psicológicas y las etapas de desarrollo.</p>
<p>Los tres doshas o tipos fundamentales</p>	<p>Forma de comprender la constitución física y la personalidad de un individuo. Con frecuencia, el ser humano tiene un «tipo» dominante, mientras que los otros dos contribuyen en cierta medida a equilibrar su constitución.</p>	<p>Ayurveda: sistema tradicional de curación y bienestar desarrollado a la par que el yoga.</p>

Los ocho pilares: Prácticas tradicionales del yoga



Los ocho pilares o ramas del yoga en los Yoga Sutras de Patanjali

Si bien los textos de yoga tienen orígenes diversos y se centran, principalmente, en el desarrollo espiritual, el enfoque moderno para la formación de los profesores de yoga se ha apropiado de los Yoga Sutras para las prácticas. Aunque inicialmente no se pensó en ellos como método terapéutico, sino como un camino hacia la transcendencia, los ocho pilares o pasos del yoga que se enuncian en estos textos, modificados para una comprensión moderna, resultan de gran valor cuando se adaptan con fines terapéuticos.

El método integrado del yoga para dormir mejor ofrece unas excelentes posturas del yoga (asanas), tipos de respiración y control de la energía (pranayama) y meditación. Pero, además, la yogaterapia busca integrar todo nuestro ser para no sólo dormir mejor y paliar los síntomas de la enfermedad, sino también para estar completamente «despiertos» como seres humanos. Los textos y las tecnologías yóguicas apuntan hacia la iluminación, a la que con frecuencia se llama acertadamente «despertar».

Los yoguis modernos han hecho suyo el proceso descrito en el segundo *pada* (parte o, más literalmente, pie) de los Yoga Sutas de Patanjali (Shearer, 2002). Si bien el yoga clásico se orientó hacia la «transcendencia», elevando la experiencia diaria corpórea a la iluminación, en la yogaterapia nuestro enfoque es bastante diferente. La yogaterapia utiliza las herramientas y los conocimientos del yoga para enfrentar los desafíos del mundo con paz, ecuanimidad, adaptabilidad y gracia. Filosóficamente hablando, ésta es una noción tántrica: la trascendencia o la iluminación en la «inmanencia» o el ser-en-el-mundo. De este modo, el cuerpo no es un problema que hay que resolver o una carga de la que librarse, sino que se ve como algo sagrado. Este enfoque integral positivo del cuerpo multiramal cambia las construcciones familiares adaptadas de los Yoga Sutas. Así pues, es una tradición viva aplicable a la experiencia del cabeza de familia y un marco para la curación holística («cabeza de familia» se utiliza como un término que contrasta con el del yogui como seguidor asceta o religioso). En los apartados que siguen se explica la relación que hay entre los ocho pilares y nuestra yogaterapia para tratar el insomnio.

Yamas y niyamas: Cómo tomamos decisiones y cómo actuamos con el mundo de los demás en nuestra vida, en el entorno o en la naturaleza. Estos aspectos de la vida pueden mostrar áreas de armonía o de desarmonía, y la desarmonía puede causar la interrupción de los equilibrios naturales, incluido el sueño. Los *niyamas* abordan la relación con uno mismo internamente: el mantener un equilibrio mental y emocional a través de un estilo de vida equilibrado. Esto, en concreto, se relaciona con los aspectos físicos del sueño y, en general, ofrece un marco para una buena higiene de vida, así como para el cuidado del sueño.

Asanas: Posturas físicas. Las secuencias de los asanas de yoga que se ofrecen en este método causan relajación o estado de alerta según necesite la estructura física del cuerpo, como contenedor de la conciencia.

Pranayamas: Ejercicios de respiración (para conducir el *prana* o la energía). Los ejercicios de respiración y autoacupresión en particular,

así como los asanas, dirigen el *prana* y la energía sutil hacia el equilibrio y la conexión con la tierra, necesarios para dormir mejor, o bien el estado de alerta imprescindible para estar despiertos.

Pratyahara: «Retirada» de los sentidos/desconexión. Estando en el mundo de los sentidos, la atención se dirige hacia fuera. En una sociedad excesivamente estimulada por los sentidos, los ejercicios de yoga más lentos y conscientes, incluida la meditación y los asanas y pranayamas dirigidos hacia nuestro interior, nos enseñan a desconectar del mundo exterior y a volvernos hacia nuestro interior.

Dharana: Concentración/estabilidad mental (recipiente). Cuando la mente se ve continuamente afectada por impactos externos o por una constante preocupación por los pensamientos, es difícil dormir. Entrenarnos en la meditación y en la liberación de la tensión emocional es esencial para permitirnos la estabilidad y la calma, un enfoque integral necesario para dormir.

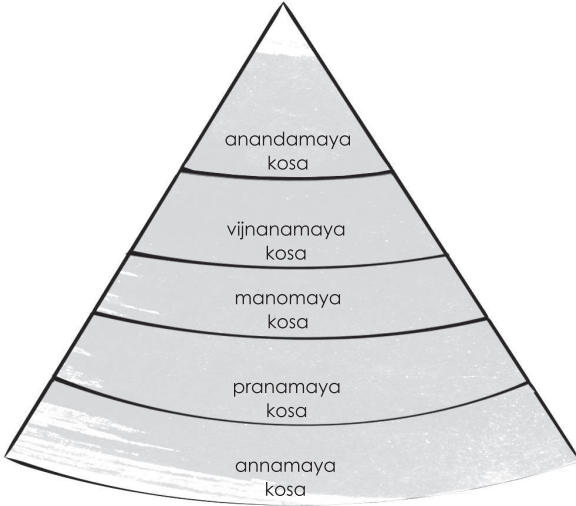
Dhyana: Meditación. Esta rama del yoga se refiere clásicamente a la fusión mental con un objeto, lo que lleva a una experiencia de conexión y unidad. Cuando sentimos que somos parte de la naturaleza, del universo o de la fuerza vital, algo especial nos sucede. Comenzamos a descentrar nuestras preocupaciones, dolores e inquietudes, y empezamos a sentir humor, alegría o paz.

Samadhi: Conciencia de ecuanimidad. La profundísima paz que se alcanza puede equipararse a una sensación de rendido duermevela.

Los cinco koshas:¹ Mapa de las envolturas o capas



Los círculos de los cinco koshas



Pirámide de los cinco koshas

1. A la hora de transcribir el sánscrito, hay muchas variantes ortográficas. En este libro he usado «*kosha*» (aunque con frecuencia también se utiliza *kosa*) y «*koshas*» en plural.