

# ÍNDICE

Prólogo (por Sally Kempton) .....	17
Prefacio .....	21
Cómo usar este libro .....	24
Agradecimientos .....	25
<b>Primera parte. Fundamentos</b> .....	29
<b>CAPÍTULO 1: Los mitos y la naturaleza del sueño</b> .....	31
Mito y ciencia .....	31
El despertar y la vigilia .....	34
El sueño.....	36
Proceso S: presión natural del sueño.....	37
Proceso C: ritmo circadiano .....	38
Fases del sueño .....	41
Fases NREM del sueño.....	42
Fase REM del sueño .....	44
Estados de consciencia en el yoga antiguo .....	48
El propósito del sueño.....	51
Alzhéimer y <i>limpieza</i> cerebral .....	54
<b>CAPÍTULO 2: La naturaleza de los trastornos del sueño</b> .....	57
Trastornos de la vigilia y del sueño .....	59
Insomnio.....	60
Qué causa el insomnio .....	62
Estrés, ansiedad, TEPT e hiperexcitabilidad.....	62
Depresión .....	64
Dolor físico y fatiga .....	65
Problemas de tiempo: edad, hormonas, cronotipos, televisión, viajes y trabajo por turnos .....	66

Apnea del sueño.....	72
Síndrome de piernas inquietas.....	74
Narcolepsia .....	77
Estimulantes .....	78
La visión del yoga de las alteraciones del sueño .....	79
<i>Dukkha, samskaras y kleshas</i> .....	80
<i>Gunatraya</i> .....	82
Las consecuencias de dormir mal.....	84
CAPÍTULO 3: El arte y la ciencia de dormir bien.....	89
Indagación apreciativa.....	90
Sueño medicado .....	92
Alcohol.....	92
Cannabis .....	93
Medicamentos con y sin receta para facilitar el sueño .....	94
Remedios con plantas para facilitar el sueño.....	96
Terapia cognitivo-conductual para el insomnio.....	97
Cambiar la forma de pensar.....	98
Asociar de forma positiva la cama y el sueño.....	99
Tiempo en la cama.....	100
Reservas sobre la psicología cognitivo-conductual.....	102
Higiene del sueño .....	103
Crear ritmos diarios saludables .....	104
Un dormitorio y una cama para dormir bien.....	106
Crear un paraíso del sueño .....	107
Qué comer y cuándo .....	108
Hacer ejercicio y dormir bien.....	109
Dormir mejor con yoga.....	110
El camino de los <i>Yoga Sutra</i> de Patañjali .....	112
1. <i>Yama</i> : cultivar una vida ética .....	113
2. <i>Niyama</i> : cuidar de uno mismo .....	114
3. <i>Asana</i> : desarrollar la estabilidad y la facilidad.....	116
4. <i>Pranayama</i> : despertar y equilibrar energía.....	117
5. <i>Pratyahara</i> : abandonar las distracciones .....	120
6. <i>Dharana</i> : enfocar la mente .....	121
7. <i>Dhyana</i> : abrirse a la mente clara.....	122
8. <i>Samadhi</i> : los frutos del yoga.....	122
<i>Koshas</i> : trazar el mapa del yoga para dormir mejor .....	123
De la teoría a la práctica .....	127

<b>Segunda parte. Prácticas</b> .....	129
Elementos esenciales de la práctica de yoga .....	130
I. <i>Sthira sukham asanam</i> : estabilidad, facilidad y presencia de mente. ....	130
II. <i>Tapas, abhyasa y vairagya</i> : disciplina, perseverancia y desapego. ....	131
III. Explorar los límites. ....	131
IV. <i>Ujjayi pranayama</i> : respiración edificante. ....	131
V. Principios de alineación. ....	132
VI. Acciones energéticas. ....	132
 CAPÍTULO 4: Secuencia básica de yoga para dormir .....	133
Introducción .....	133
Cuándo hacer la secuencia básica de yoga para dormir .....	135
Lo que vas a necesitar .....	136
Hacer la secuencia .....	136
Paso 1: Sentarse y respirar .....	136
Paso 2: Secuencia postural básica para dormir.....	138
Postura sentada simple de piernas cruzadas .....	138
Flexión simple con piernas cruzadas.....	139
Postura tranquila de descanso.....	140
Postura del niño.....	141
Postura de la puesta de sol.....	142
Postura de las piernas elevadas contra la pared ..	143
Paso 3: Meditación con respiración consciente para acallar la mente .....	147
 CAPÍTULO 5: Secuencia de yoga para dormir en caso de hiperexcitabilidad.....	149
Introducción para calmarse .....	149
Lo que vas a necesitar .....	152
Hacer la secuencia .....	153
Paso 1: Respirar para relajarse .....	153
<i>Nadi shodhana pranayama</i> : respiración por fosas nasales alternas.....	153
<i>Visama vrtti pranayama</i> : respiración calmante.....	154
Paso 2: Práctica postural para la hiperexcitabilidad. ....	154
De los pies a las piernas.....	154
Postura del niño.....	155
Estiramiento de dedos y planta del pie.....	156
Postura del héroe.....	157

Héroe reclinado.....	158
Perro bocabajo .....	159
Zancada baja.....	160
Flexión con ángulo abierto .....	161
Rodillas al pecho.....	162
Estiramiento reclinado de isquiotibiales.....	163
Las caderas y la pelvis .....	163
Mariposa .....	164
Enhebrar la aguja .....	166
Estiramiento reclinado de cadera interna .....	167
Estiramiento reclinado de muslo externo .....	168
Zancada baja.....	169
Postura de la cara de vaca .....	170
Mariposa sobre la espalda.....	171
La columna y el torso .....	172
Rodillas al pecho.....	172
Torsión supina .....	173
Postura tranquila de descanso.....	174
Puente.....	175
Sabio.....	176
Puesta de sol.....	177
Los brazos y los hombros.....	178
El águila.....	179
Estiramiento del frontal del hombro.....	180
Postura del corazón derretido.....	181
Las manos y las muñecas .....	181
Estiramientos de mano y muñeca .....	182
El cuello .....	185
Giros de hombros.....	186
Estiramiento de cuello .....	187
Paso 3: Relajación progresiva mediante yoga Nidra.	187
Descripción.....	187
Hacer la secuencia de yoga Nidra.....	190
 CAPÍTULO 6: Secuencia de yoga para dormir en caso de depresión y letargo .....	 199
Introducción: depresión, sueño y alegrarse el día.....	199
Cuándo hacer la secuencia de yoga para dormir en caso de depresión y letargo .....	204
Lo que vas a necesitar .....	204
Hacer la secuencia .....	204

Paso 1: Práctica postural dinámica.....	204
Montaña a brazos alzados a montaña.....	205
Respiración del gozo.....	206
Fuego interno.....	207
Postura del árbol.....	208
Postura del triángulo.....	209
Postura del guerrero II.....	210
Postura del ángulo extendido.....	211
Media luna.....	212
Gato-perro.....	213
Cachorro.....	214
Perro bocabajo.....	215
Parada de manos.....	216
Langosta.....	217
Arco.....	218
Puente.....	219
Rueda.....	220
Rodillas al pecho.....	221
Torsión supina.....	222
Mariposa sobre la espalda.....	222
Corazón abierto.....	223
Paso 2: Práctica de respiración para equilibrarse energética y emocionalmente.....	224
<i>Kapalabhati pranayama</i> : cultivar la luz.....	224
<i>Bhastrika pranayama</i> : la respiración de fuelle.....	225
<i>Sitali pranayama</i> : respiración refrescante.....	226
<i>Suryabhedha pranayama</i> : estimular la vitalidad.....	226
<i>Nadi shodhana pranayama</i> : respiración por fosas nasales alternas.....	227
Paso 3: Meditación centrada en el corazón.....	228
 CAPÍTULO 7: Dormir mejor para los más jóvenes y los más mayores.....	231
El sueño en las diferentes edades.....	231
El sueño de los niños.....	232
Bebés.....	234
Niños pequeños y preescolares.....	236
Niños en edad escolar.....	238
Adolescentes.....	242
Yoga para dormir mejor en la adolescencia.....	245

Adultos de más edad .....	246
Yoga para dormir mejor en adultos mayores .....	249
<b>CAPÍTULO 8: Secuencia de yoga para la apnea del sueño.....</b>	<b>251</b>
Apnea del sueño.....	251
Secuencia de yoga para la apnea del sueño.....	252
Paso 1: Prácticas para perder peso .....	252
Paso 2: Ejercicios para la lengua y la boca.....	253
<i>Talavya kriya</i> .....	253
<i>Jalandhara bandha</i> .....	255
<i>Simhasana</i> .....	256
Paso 3: Fortalecer la capacidad respiratoria.....	256
<i>Kumbhaka pranayama</i> .....	257
<i>Antara kumbhaka</i> .....	257
<i>Bahya kumbhaka</i> .....	258
<i>Sama y visama vrtti pranayama</i> .....	259
<i>Viloma pranayama</i> .....	260
<i>Nadi shodhana pranayama</i> .....	262
<b>CAPÍTULO 9: Yoga con silla para dormir mejor .....</b>	<b>263</b>
Introducción: Sentarse para erguirse.....	263
Escoger una secuencia.....	264
Lo que vas a necesitar.....	265
Hacer la secuencia .....	265
Paso 1: Sentarse y respirar .....	265
Paso 2: Posturas de yoga con silla .....	267
Círculos suaves .....	268
Gato-vaca .....	268
Torsión.....	269
Estiramiento lateral.....	270
Giros de hombros.....	271
Brazos de águila .....	272
Estiramiento de pecho y hombros .....	272
Saludos al sol .....	273
Extensiones de rodilla.....	274
Elevaciones de pierna.....	275
Diosa.....	276
Guerrero II a postura del ángulo extendido .....	276
Zancada.....	278
Puente.....	279
Flexión con ángulo abierto .....	280

Postura de la puesta de sol .....	281
Inversión .....	282
Relajación final .....	283
Paso 3: Prácticas de meditación del yoga con silla ...	283
EPÍLOGO: Rituales diurnos y nocturnos para dormir mejor .....	285
APÉNDICE I: Clasificación internacional de los trastornos del sueño .....	289
Insomnio .....	289
Trastornos respiratorios relacionados con el sueño .....	290
Trastornos centrales de hipersomnolencia.....	291
Trastornos de los ritmos circadianos de sueño-vigilia.....	291
Parasomnias.....	291
Trastornos de movimiento relacionados con el sueño .....	292
Otros trastornos del sueño .....	293
APÉNDICE II: Evaluación del sueño .....	295
Autoindagación de yoga.....	295
Diario de sueño .....	296
Registro de sueño.....	297
Herramientas convencionales de evaluación del sueño .....	298
APÉNDICE III: Sugerencias para dormir mejor.....	301
APÉNDICE IV: Sugerencias para el desfase horario y el trabajo por turnos .....	305
Desfase horario.....	306
Trabajo por turnos .....	307
APÉNDICE V: Recursos adicionales para dormir (en inglés) .....	309
Glosario de términos clave .....	311
Notas.....	317
Bibliografía .....	327
Índice temático.....	349
Sobre el autor .....	359





# PRÓLOGO

por Sally Kempton

**D**esde que conocí a Mark Stephens, nunca ha dejado de impresionarme el alcance de sus conocimientos sobre yoga. No solo es un profesor hábil y sabio; también es un auténtico experto con una comprensión profunda de un amplio abanico de prácticas, técnicas y enfoques filosóficos. Por eso me entusiasmé cuando me dijo que había escrito un libro sobre yoga y sueño, pues llevo mucho tiempo no acabándome de creer que el yoga te pueda ayudar a dormir. Durante una época que duró diez años, padecí de insomnio grave y rara vez dormía más de tres o cuatro horas por noche. En esos años practiqué mucho yoga y meditación y descubrí que ambos podían ser, en cierto modo, buenos *sustitutos* del sueño. Era capaz de descansar en Savasana, entrando y saliendo del yoga Nidra y la meditación, hasta cinco o seis horas seguidas, y levantarme por la mañana con suficiente energía para llegar al final del día. Pero nunca encontré una postura, ni una serie de posturas, ni un enfoque de la meditación que realmente mejorara mi capacidad de entrar en un estado «normal» de sueño y permanecer en él de siete a ocho horas.

Esa es la razón de que esté tan agradecida por lo que Mark ha hecho en este libro. No solo nos ofrece un discurso claro, bien documentado y de gran legibilidad sobre la ciencia del sueño; también

expone las principales variedades de insomnio y sus causas. Resulta especialmente útil que establezca las diferencias entre los trastornos del sueño en la infancia, la adolescencia y la vida adulta, además de la imposibilidad de disfrutar de una buena noche de sueño a medida que avanzamos en edad.

Pero lo verdaderamente valioso de este libro es el hecho de que las prácticas y secuencias que nos ofrece funcionen de verdad, sobre todo si se combinan con las otras técnicas que recomienda. Mark no afirma que una práctica concreta sea esencial, sino que te muestra cómo trabajar con una variedad de técnicas y maneras para que puedas configurar una rutina y un entorno para tu sueño, e ir creando, gradualmente, un proceso verdaderamente relajante a la hora de irte a dormir. Le agradezco especialmente que haya organizado los capítulos de práctica según las diferentes categorías de trastornos del sueño. Hay asanas y ejercicios de respiración que calman en caso de hiperexcitabilidad, así como prácticas para trabajar con la depresión. Hay secuencias para adolescentes y secuencias para gente más mayor. Cada capítulo tiene un equilibrio diferente de técnicas y actitudes destinadas a ayudar al individuo con problemas concretos de sueño. A medida que los he ido explorando, me ha sorprendido gratamente que haya tantas maneras distintas de combinarlas (y el entendimiento experto de Mark sobre la forma de hacerlo).

*Yoga para dormir mejor* es una auténtica biblioteca de recursos del sueño. En estas páginas encontrarás un espectro completo de recomendaciones, desde consejos médicos hasta prácticas de meditación, asana y *pranayama*, así como sugerencias de estilo de vida. Las instrucciones de Mark son claras y fáciles de seguir. También son lo suficientemente detalladas para que te sientas totalmente respaldado, tanto en las técnicas como en las actitudes sutiles que ayudan a que estas técnicas se enraícen en ti. Me impactaron bastante las secciones sobre *pranayama*, que quizá te inspiren a explorar esta gama de prácticas de respiración que funcionan tanto para relajarse como para energizarse. Este es un libro para tener en la mesita de noche, para practicar a

diario y para usar como guía de práctica. Espero que la sabiduría sólida y reconfortante de Mark te ayude a crear un protocolo de sueño que puedas incorporar en tu vida. Ojalá revolucione tus horas de descanso y te ayude a vivir cada vez con mayor profundidad ese descanso verdadero que todos necesitamos y merecemos.



Sally Kempton es profesora de meditación, editora colaboradora de la revista *Yoga Journal* y autora de *El placer de meditar*,\* *El despertar de la Shakti* y *Awakening to Kali* [Despertando a Kali].

---

\* Editorial sirio, 2012.



# PREFACIO

Los problemas de sueño ocupan un lugar destacado entre las preocupaciones relacionadas con la salud y el bienestar de la población mundial. Lo que antes se consideraba un problema que afectaba casi exclusivamente al hemisferio norte más industrializado hoy se ha convertido en una epidemia global que afecta también a países menos desarrollados en África, Asia y Latinoamérica.<sup>1</sup> Las consecuencias para la salud, la sociedad y la economía son enormes. Cada vez hay más evidencia de que los problemas de sueño son causa y consecuencia parcial de pérdida de memoria, dificultades de aprendizaje, trastornos emocionales, déficit de habilidades motoras y problemas de salud mental, todos ellos conflictos con efectos potencialmente trágicos. Se calcula que entre cincuenta y setenta millones de estadounidenses padecen trastornos del sueño, mientras que unos diez millones toman somníferos recetados que tienen graves efectos secundarios a nivel psicológico.<sup>2</sup> En Europa, Japón y otras sociedades industrializadas avanzadas encontramos índices similares de uso de somníferos.

Si bien es verdad que los medicamentos ayudan a dormir a muchas personas (sobre todo si se utilizan en combinación con prácticas de higiene del sueño y terapias psicológicas para el insomnio), en el yoga antiguo y el moderno encontramos alternativas prometedoras que son gratis y accesibles a todo el mundo y que tienen pocos o

ningún efecto secundario conocido. De hecho, el principal efecto secundario del yoga para dormir mejor es una mayor salud en general, no «solamente» una mejora del sueño.

Sin embargo, el yoga no es una panacea, ni para los trastornos del sueño ni para ningún otro problema de salud. Lo que proporciona es un complemento efectivo a otras prácticas y, si se hace junto a ellas, puede ser la mejor de las medicinas.

Aun cuando el yoga ha entrado a formar parte de la cultura dominante en la mayoría de las sociedades occidentales (solo hay que ver la inclusión de esterillas o clases de yoga en películas y anuncios, como los de coches o refrescos, que no tienen nada que ver con esta disciplina), no deja de ser una actividad extraña, rara o socialmente inaceptable para millones de personas. Esto último no es de extrañar dada la forma esotérica y dogmática en la que con frecuencia se presenta el yoga, y menos extraño aún si se profundiza en la historia del yoga para ver o experimentar algunas de sus prácticas ancestrales (y modernas). Las creencias supersticiosas, las suposiciones metafísicas y filosóficas refutadas y las bizarras prácticas de automortificación que son parte integral de muchas de las fuentes originales del yoga desaniman enormemente a muchos.\* Pero por suerte, el yoga está evolucionando e integrando los conocimientos de la ciencia y la cultura moderna para proporcionarnos teorías y técnicas con sentido y beneficios probados.

El yoga siempre ha ofrecido un conjunto de prácticas basadas en diferentes fundamentos filosóficos. Pero en la última generación se ha diversificado hasta el punto de haber ideas tan divergentes que unas

---

\* Seamos claros: la mayoría de la gente de hoy no cree que deba hacer reverencias hacia el este ni rendir homenaje a un dios del sol para garantizar el «regreso» del sol al amanecer, ya que la astrofísica ha hecho un trabajo excelente al explicar tales fenómenos cósmicos. Tampoco estamos dispuestos a moderar nuestros impulsos destruyendo nuestros tejidos mediante la automortificación (dejando de lado el abuso de alcohol, drogas y nicotina). También entendemos que el concepto que se encuentra en el yoga, y especialmente en el Ayurveda, del éter como componente fundamental del universo es arcaico y mítico, y no algo con lo que se pueda explicar la naturaleza del universo, los seres humanos o la salud.

no reconocen como yoga a las otras. Esta tendencia se ha acelerado al desarrollarse muchos estilos de yoga como una marca y promoverse como el más original (¿qué importancia tiene eso?), el más eficaz (¿para quién?) e incluso el mejor (una idea curiosa, pues el yoga no fomenta la competitividad). Según el interés humano, la mayor parte de la investigación sobre la eficiencia del yoga para ayudar a sanar dolencias o potenciar el bienestar valora solo el estilo de yoga elegido por los investigadores, como puede ser Kundalini o Iyengar, u otros estilos más desconocidos, como Silverlight o Phoenix Rising. Incluso los estudios llevados a cabo por investigadores no parciales se suelen enfocar en poner a prueba un estilo concreto, en lugar de preguntarse qué tipo de prácticas podrían ser las más efectivas para abordar una afección concreta.

El objetivo de este libro es condensar métodos de yoga prácticos y válidos que ayuden a mejorar el sueño. En él sopeso una variedad de prácticas de yoga tradicionales e innovadoras, junto a la neurociencia del sueño más reciente, para comprender mejor los problemas de sueño y las soluciones potenciales. Si bien no rechazo el uso de somníferos con receta, que pueden ser de importancia vital para algunos trastornos, reconozco la dependencia en exceso de estos medicamentos para el sueño cuya promoción es parte de la estrategia de supervivencia de las grandes farmacéuticas, empresas cuya responsabilidad legal reside en última instancia en sus accionistas y no en el bienestar de la humanidad. Tampoco descarto las técnicas psicológicas convencionales como la terapia cognitivo-conductual, la cual ha demostrado ser muy eficaz para mejorar el sueño, aun estando basada en suposiciones sobre la mente y la experiencia humana que pueden ser reduccionistas y, por ende, distorsionar esa consciencia más amplia del ser y esa visión más profunda que el yoga aspira a evocar.

Me gustaría dejar claro que no recomiendo cambiar ningún medicamento que haya sido recetado, ni otras prácticas prescritas profesionalmente, sin que dichas decisiones se planteen antes al médico o proveedor de atención médica autorizado, incluidos profesionales de la salud mental.

Lo que aquí recomiendo es explorar las opciones seguras que el yoga ofrece. Y lo hago enfocándome en prácticas de yoga básicas y probadas, enfatizando principalmente la respiración, la meditación y las posturas. En cada una de estas áreas se ofrecen técnicas adaptables personalizadas según los problemas de sueño concretos de cada persona, las preocupaciones de salud relacionadas, la edad y otros factores. También apunto a conocimientos externos al yoga que son de relevancia directa para el sueño, incluidas la higiene del sueño, la dieta y otras opciones de estilo de vida.

Todo el mundo puede disfrutar de un sueño mejor y esto, a su vez, dará lugar a que se esté más plena y conscientemente despierto durante la vigilia. *Yoga para dormir mejor* está diseñado para este fin concreto.

## Cómo usar este libro

- Si estás interesado en la ciencia del sueño, la filosofía del yoga y la intersección entre ambas, lee la primera parte antes que la segunda.
- Si tienes dificultades para dormir y no sabes por qué, lee la primera parte. Una vez tengas un mayor conocimiento de tus problemas de sueño, elige los capítulos de la segunda parte relacionados específicamente con ellos para encontrar formas de dormir mejor con ayuda del yoga.
- Si no estás interesado en la ciencia del sueño o la filosofía del yoga sino que simplemente quieres dormir mejor, lee la primera parte y verás que rápidamente te entra sueño!
- Si sabes por qué tienes problemas de sueño, escoge los capítulos relevantes de la segunda parte y los apéndices para encontrar formas de dormir mejor con ayuda del yoga.

Si buscas indicaciones más detalladas para hacer las posturas, ve a *Ajustes de yoga: filosofía, principios y técnicas*\* y visita la sección *Online Yoga Education* en [www.markstephensyoga.com](http://www.markstephensyoga.com) (en inglés).

---

\* Editorial Sirio, 2016.



# AGRADECIMIENTOS

La idea de este libro surgió durante una conversación con mi hermana, Melinda Stephens-Bukey. Le estoy muy agradecido por hacer de caja de resonancia de mis ideas y ayudar a que me enfoque en lo más importante, además de animarme a persistir cuando dudaba de si escribir este libro era la mejor forma de utilizar mi energía en estos tiempos tan disparatados que corren.

Mi agradecimiento se extiende a otras personas:

Mike Rotkin, por su consejo sobre la organización de los temas y por leer y ofrecer críticas a la totalidad del manuscrito. También por hacer varias sugerencias cruciales sobre tono, estilo y contenidos, y por servir de modelo para el yoga con silla.

La doctora Jennifer Stanley, por leer capítulos clave y ofrecer sus conocimientos de la medicina del sueño, al tiempo que me mantenía interesado en temas más amplios sobre las interrelaciones entre la ciencia médica, el ser espiritual y la consciencia.

G. William Domhoff, por compartir parte de su trabajo sin publicar sobre sueños y el cerebro, por ayudarme a comprender los procesos neurológicos de arriba hacia abajo frente a los de abajo hacia arriba en relación con el aprendizaje y la memoria, y por facilitar mi comprensión del sorprendente panorama doctrinal de la ciencia del sueño.

Sat Bir Singh Khalsa, por su crítica al borrador del manuscrito y las sugerencias relativas a la neurofisiología del sueño, los efectos de los medicamentos para dormir y el papel de la terapia cognitivo-conductual en cuestiones de insomnio.

Sally Kempton, por los años de amistad sincera y las conversaciones inteligentes sobre todo lo humano y lo divino, en especial por revelarme que lo más poderoso en el yoga y en la vida trasciende las palabras.

Ralph Quinn, por guiarme en temas de psicología profunda y animarme a seguir mirando hacia delante, aun cuando algunos me empujaban en otra dirección.

Michael Stephens, mi hermano, por su apoyo activo al crear y mantener el entorno en el cual me pude enfocar en mi escritura, al tiempo que me ofrecía una apreciación profunda de la importancia de vivir lo más cercano posible a los ritmos de la naturaleza.

Diana Alstad, por orientarme sobre recursos clave y compartir su profunda sabiduría sobre el sueño, la vida y el yoga.

Joel Kramer, por inspirarme con su aguda percepción del yoga y la vida.

Anne Tharpe, por su inteligente gestión y sus atentas observaciones sobre muchos de los temas que se cubren en este libro.

Dagmar Stuhr, por aportar mayor claridad, significado y alegría a mi vida y a mi trabajo, por inspirarme a escribir libros más populares, por su sensibilidad creativa que ha influenciado el diseño de la cubierta (en inglés) de este libro y por su encantador espíritu que enriquece todo en su interior.

Matthew Walker, Paul Glovinsky, el doctor Timothy McCall, Roger Cole, Richard Miller, Eleanor Criswell, Gregg Jacobs, Rachel Manber y Jason Ong, por ayudarme de diversas maneras a comprender el vínculo entre sueño, cuerpo-mente y yoga.

Ray Charland, Sima Mehrbod, Mike Rotkin y Rebecca Zabinsky, por posar amablemente para las fotos de las posturas de yoga en la segunda parte.

Me quito el sombrero ante el equipo de North Atlantic Books por guiar de forma experta y amable el proceso de adquisición, edición, diseño, publicación y distribución, y por su compromiso con la diversidad, la justicia social y la difusión de ideas relevantes.

Soy el único responsable de cualquier error.

Finalmente, una nota sobre notas. Muchos libros en los que la palabra *yoga* forma parte del título no proporcionan referencias bibliográficas para las fuentes de sus ideas y afirmaciones. Aunque resulte un alivio para el lector a quien esto no le interesa y que, como yo, se identifica con el epigrama de Shakespeare de que «la brevedad es el alma del ingenio», es desafortunado para el lector que desea saber de qué fuentes bebe el autor, si existe evidencia que respalde lo escrito o a dónde acudir para saber más. Aunque añada peso (y por tanto coste y trabas) al libro, mi elección ha sido compartir contigo los libros, artículos, correspondencia y conversaciones concretos sobre los que descansa mi obra. Leer las notas finales también te ayudará a quedarte dormido.