

El sueño reparador puede sanar

Pasamos la tercera parte de nuestra vida en un estado inconsciente llamado el sueño. ¡O por lo menos eso quisiéramos! Para algunas personas es solo un sueño, ya que sin medicamentos no pueden conseguir un descanso normal.

La investigación científica indica que en los estados profundos de sueño entramos en unas ondas cerebrales delta, durante las cuales el cuerpo se renueva de los desgastes físicos y de los embistes de la polución y el estrés. Otros estudios asocian un ciclo anormal de sueño con estados depresivos. En otras palabras, un sueño correcto es necesario para mantener la salud y el bienestar físico y emocional.

A la inversa, estudios demuestran que personas que sufren de disfunciones inmunológicas, la fatiga crónica o fibromialgia producen patrones anormales de ondas cerebrales durante el sueño. Tienen dificultad para dormir mantenerse dormidas y se despiertan cansadas.

Un ciclo de sueño normal dura unos 90 minutos. Durante este tiempo, las ondas cerebrales van cambiando, entrando primero en un sueño ligero o duermevelas, para luego bajar al estado de sueño profundo. Es durante este estado en ondas delta, que el cuerpo se recupera del estrés diario. Después sigue una subida al sueño ligero otra vez, seguido por la fase de soñar.

Si todo va bien, al cabo de 90 minutos total, el ciclo empieza otra vez, de una manera parecida, y después de unos cinco ciclos completos, uno se despierta sintiéndose fresco y descansado, listo para empezar un nuevo día.

Pero muchas personas se despiertan cansados, aunque parece que han dormido toda la noche, y otras pasan la noche escuchando la radio, visitando el cuarto de baño o la cocina, o contando ovejas para intentar dormir, para levantarse por la mañana sin haber descansado casi nada.

Con el tiempo esto se hace hábito, y cada vez resulta más difícil dormir sin la ayuda de fármacos, y en dosis cada vez mayores. El cuerpo, falto del sueño reparador de ondas delta, se va haciendo más vulnerable al acoso de diversos agresores, y el sistema inmunológico responde de manera cada vez más pobre. Y así pueden empezar diversos tipos de enfermedades, que a veces no se asocian con la falta de sueño reparador, por ser un proceso largo y sutil.

Las cintas de Hemi-Sync pueden tener un importante papel en cambiar esta situación. Dice el investigador Sherman que "Si los patrones de sueño no mejoran, el paciente no mejora." Los tonos Hemi-Sync nos llevan suavemente desde la consciencia normal de ondas beta hasta el sueño profundo de ondas delta.

Algunas de las cintas llevan instrucciones verbales que ayudan a la persona a distraerse y a reducir el diálogo interno. Hay personas que tienen una mente demasiado activa, y por la noche empiezan a intentar resolver todos los problemas del mundo. Con la instrucción verbal de estas cintas, pueden cambiar de enfoque. Cintas con instrucciones guiadas para la relajación progresiva permite identificar donde se guarda el estrés en el cuerpo y soltarlo.

Una vez que ha habido algún éxito en dormir, ya se puede reforzar el comportamiento del sueño normal, y cada vez es más fácil dormir. Poco a poco la expectativa es de dormir, no de pasar otra noche en blanco. El hacer un ejercicio de relajación progresiva antes de dormir durante varias noches hace que el mero hecho de meterse en la cama provoque una relajación.

La mayoría de las personas, una vez que empiezan a usar las cintas Hemi-Sync, entran en un estado normal de sueño y no necesitan más ayuda para seguir durmiendo. Pero a veces personas que tienen un largo historial de no dormir necesitan varias semanas e incluso meses de práctica. Hay que tener paciencia.

Otras pueden tener una condición en la que hay ráfagas de ondas alfa en medio del sueño

profundo. Las ondas alfa rompen el ciclo y la persona se despierta. Para estas personas les puede ayudar mucho la cinta SuperSleep que recrea el ciclo normal del sueño durante todo la noche. Lleva al cerebro hacia las ondas típicas de un sueño profundo durante el tiempo adecuado. Al principio de su uso, si continua despertándose, los suaves sonidos del Hemi-Sync le ayudan a dormir otra vez. Con el tiempo el cerebro se acostumbra al ciclo normal, y vuelve a aprender a dormir correctamente.

Según varios estudios, se debe pasar un 20-25% del tiempo en sueño delta, durante el cual, el cuerpo hace su trabajo de restauración y reparación, poniendo en circulación las hormonas que ayudan al mantenimiento de los músculos. Si persiste la falta de sueño delta, los síntomas de tipo dolor muscular intenso pueden aparecer. "Restaurar el sueño delta correcto puede reducir e incluso eliminar estos síntomas de fibromialgia," y otras parecidas como fatiga crónica y algunos tipos de artritis..

El tiempo que se tarda en notar alivio completo del dolor puede variar entre pocas semanas hasta dos años, según el desarrollo de la enfermedad. Una vez que el cerebro aprenda los patrones correctos, parece ser un cambio permanente.

Los Sueños, nuestro cine particular.

Nuestros sueños son tan diferentes de la consciencia normal, que se han atribuido a la salida del alma hacia otro mundo, o a la visitación de seres de otras dimensiones, como angeles. Desde los tiempos más antiguos se han interpretado los sueños para dar pautas para el futuro. Platón describe a Sócrates componiendo una poesía obedeciendo a un sueño mientras esperaba ser ejecutado en la prisión.

La incubación, la práctica de buscar sueños significantes durmiendo en un lugar sagrado, era una técnica de los oráculos.

En su obra clásica, La interpretación de los sueños, Freud refirió a los sueños como el "camino real para entender el inconsciente." Entendió el significado de los sueños cuando notó que sus pacientes frecuentemente hablaron de sus sueños en el proceso de la libre asociación.

Se dio cuenta de que había una conexión íntima entre el contenido del sueño y recuerdos inconscientes o fantasías largamente reprimidos. Afirmó que un sueño es el cumplimiento camuflado de un deseo inconsciente de la niñez que no es normalmente accesible a la consciencia despierta.

Jung, y muchos otros posteriores, han buscado aspectos escondidos de la personalidad y el entendimiento de los conflictos emocionales a través de la examinación de los sueños descritos, aunque no es tan explícita como la información aportada cuando se despiertan a los soñadores en medio del sueño.

Los sueños ocurren principalmente durante el ciclo de sueño MOR, y suelen ser abstractos e irreales. En otras fases del sueño, también se puede soñar, y en este caso suelen ser más lúcidos y con propósito. En los referidos periodos las ondas cerebrales son predominantemente en teta y delta respectivamente.

Las cintas de Hemi-Sync nos pueden proporcionar una vía de acceso a la misma información disponible en los sueños, pero desde un estado más consciente, para facilitar su entendimiento e interpretación. Una pieza especialmente diseñada para evocar la materia de los sueños a través de varios efectos especiales es Viaje en sueños.

Acompañados de una preciosa y elaborada música, hay discretos sonidos de niños llorando o riéndose, diseñados para traer recuerdos lejanos a la mente. Proporciona una ventana a una parte importante pero remota de nosotros que podemos mirar conscientemente.

1. Fan, P. T. Y Blanton, M. E., 1994, Clinical features and diagnosis of fibromyalgia. Journal of Musculoskeletal Medicine, Abril, 24-42.
2. Coren, S., 1996. Sleep Thieves. New York: Free Press.
3. Leininger, J. 1992. Fibromyalgia: A diagnostic challenge.
Doherty, M., and A. Jones. 1995. Fibromyalgia syndrome. British Medical Journal, 11 February.
4. Taylor, Scott M. 1998. Hemi-Sync Intervention for Insomnia and Immune Dysfunction. Hemi-Sync® Journal, Fall, 1998.