

TENDENCIAS

Breve guía de sueño polifásico: ¿es posible dormir 2 horas diarias sin volverse un zombi?

El Ciudadano · 21 de agosto de 2015

¿Alguna vez te preguntaste cómo hacían Leonardo Da Vinci, Napoleón o Buckminster Fuller para dormir sólo un par de horas y ser altamente productivos el resto del tiempo? Parte es leyenda y parte es aprender cómo funciona tu ciclo de sueño y vigilia





El sueño no sólo es un camino de expansión de conciencia: su falta o carencia (en casos crónicos como el insomnio) puede llevar a perder el vínculo con nuestra cotidianidad; sin embargo, el ciclo del sueño es uno de los pocos sobre los que podemos tener una incidencia directa, en tanto constituye y estructura eso que tan livianamente llamamos “rutina”. Un ciclo de sueño de 6 a 8 horas es lo que los médicos te dirán que debes dormir. ¿Pero qué ocurre cuando estás en exámenes finales y desearías que el día tuviera un par de horas más? ¿O cómo hacen aquellos que circunnavegan el globo a solas en un barco para monitorear sus instrumentos y evitar un desastre?

Las rutinas de sueño polifásico modifican radicalmente no sólo el tiempo que pasamos despiertos, sino también la energía, concentración y creatividad durante las horas de vigilia; algunos testimonios indican que también pueden ayudar a desencadenar sueños lúcidos, pues es necesario despertar a veces en medio de un ciclo REM, antes de entrar al sueño profundo. La buena noticia es que con el sueño polifásico uno duerme y entra directamente en fase REM en vez de tener que esperar 45 minutos; la falta de sueño y el cansancio acumulado te llevan directamente al sueño reparador (de ahí que muchos polifásicos reporten más sueños lúcidos).

Lo primero que hay que entender es la dinámica del sueño: cuando somos bebés podemos dormir hasta 16 horas por día, interrumpidas por ciclos de alimentación y digestión; sin embargo, conforme crecemos y pasamos más tiempo despiertos, nuestro organismo necesita pasar un largo periodo de cada

día en sueño profundo para secretar hormonas de crecimiento. De niños tal vez hacemos siestas a mediodía (sueño bifásico), pero conforme crecemos pasamos más y más tiempo en una vigilia estresante y llena de ocupaciones. Es aquí cuando puede ayudar una rutina de sueño polifásica.

Existen varias rutinas polifásicas, y cada quien debe encontrar la que mejor le ajuste al estilo de vida y ocupaciones. Pero lo que es común a todas es que los primeros días (digamos, entre el día 3 y 10) te vas a sentir como zombi, vas a sentir ardor en los ojos, lagrimeo, dolor estomacal, más o menos como si te hubiera atropellado un camión de basura. No te desespere. Durante el periodo de adaptación es indispensable comer bien, procurar no consumir cafeína ni estimulantes que interfieran con el sueño (por obvias razones) y procurar que los periodos de sueño tengan lugar en una atmósfera oscura y relajada; trata de no utilizar dispositivos electrónicos ni exponerte a pantallas al menos un par de horas antes de tus siestas, pues la luz que estas emiten disminuye la producción de melatonina, la hormona encargada de hacerte sentir somnoliento; también será necesario tener varias alarmas al principio, pero poco a poco tu propio cuerpo va a anticiparse y antes de que te des cuenta estarás despertando unos instantes antes de que estas se activen.

Para empezar cualquier ciclo de sueño polifásico (o bien, para regresar a tu ciclo de sueño anterior) se recomienda pasar más de 24 horas despierto, de manera que la falta de sueño, paradójicamente, te permita decidir cuándo quieres dormir. La falta de sueño no debería tener mayores consecuencias en tu salud, pero si te sientes mal simplemente vuelve a tu rutina normal de sueño. Ahora veamos un par de rutinas de sueño polifásico:

Ciclo Everyman

Consiste en un periodo de sueño largo seguido por varias siestas de 20-30 minutos a lo largo del día. Duerme tres horas seguidas y luego realiza tres siestas de 20 minutos, o bien duerme hora y media de corrido y realiza cuatro o cinco siestas de 20 minutos, siempre repartidas a lo largo del día. Muchos foros recomiendan empezar con este ciclo debido a la flexibilidad que permite para ajustar tu ciclo circadiano a tus ocupaciones, por lo que es una excelente rutina de preparación para ciclos más extremos.

Ciclo Überman

Es un ciclo de alta eficiencia, que suprime el periodo de sueño largo del Everyman por seis siestas de 20 ó 30 minutos cada cuatro horas. Sin embargo, no es recomendable comenzar a experimentar directamente este ciclo debido a que todo puede salir mal si no realizas las siestas con la periodicidad requerida; el alto nivel de exigencia y los resultados que promete hacen del ciclo Überman un esquema ideal durante periodos de alta demanda energética.

Ciclo Dimaxion

Consiste en dormir 30 minutos cada seis horas, con exactitud de reloj suizo. Si haces las cuentas verás que en suma dormirás solamente 2 horas diarias. Se trata del ciclo de sueño más extremo de todos, pero también el más eficiente según sus practicantes. Definitivamente sólo para aquellos que pueden mantener la disciplina.

Es importante recalcar que si decides llevar a cabo experimentos con tu ciclo circadiano no olvides escuchar a tu cuerpo; a pesar de saber que habrán días en que te sentirás como un auténtico muerto viviente, la recompensa de conocer y reprogramar tu ciclo de sueño y vigilia es sumamente grata.

Con información de [HI](#).

Fuente

Fuente: El Ciudadano