



IL SONNO

Sintonizzare i propri ritmi naturali con i ritmi universali

L' inizio e la fine sono i punti cruciali di ogni processo. Nella nostra vita l' inizio di un evento determina il corso degli eventi che seguiranno, ed il modo in cui una esperienza finisce ne determina la integrazione.

L' inizio della nostra giornata coincide con l' alzarsi, la fine con l' andare a dormire. Tutti gli individui dormono e, in effetti, passiamo quasi un terzo della nostra vita in questo stato piuttosto misterioso.

Il nostro modo di vivere ci rende spesso impazienti con il tempo che abbiamo a disposizione, e provoca spesso un disinteresse verso il sonno. Riconosciamo che il sonno è piacevole, ma vorremmo che lo fosse secondo i nostri orari e le nostre esigenze. E poi si spendono miliardi in sedativi e tranquillanti.

La natura è una madre saggia cui bisogna dare ascolto. Se viviamo in armonia con essa, se le nostre abitudini sono compatibili con i suoi molteplici ritmi, essa ci favorirà e prolungherà la nostra esistenza. Il ritmo del sonno è profondamente naturale: tra il buio prima della nascita e quello della nostra fine, il sonno è un flusso e riflusso di oscurità che tocca ogni nostro giorno di vita.

La disciplina yogica è consapevole degli effetti che le abitudini del dormire hanno sulla mente e sul corpo.

Anche la scienza sta avanzando con le ricerche in questo campo. Pur non essendoci ancora nessuna teoria completa a questo riguardo che sia veramente valida, gli studi scientifici hanno fornito alcune nuove indicazioni e hanno portato un maggior interesse e rispetto verso il sonno.

Sappiamo che diversi tipi di problemi mentali e fisici corrispondono a certi schemi del sonno e dei sogni. Infatti è spesso possibile usare questi ultimi per aiutare una persona ad individuare i propri problemi.

Le fasi del sonno

E' stato dimostrato che il sonno, al contrario di quanto alcuni credevano, è uno stato, anzi, un insieme di stati di coscienza positiva in sé stessa.



base a studi effettuati attraverso l' elettroencefalogramma (EEG), il sonno è stato diviso in fasi. Esse sono in un certo senso arbitrarie, ma si sono rivelate utili nell' analisi delle relazioni tra i cambiamenti fisici e psichici.

La prima è la fase o soglia di "avvicinamento", ed è il momento in cui ci sdraiamo, quando sentiamo il bisogno di dormire; possono verificarsi stati di allucinazione, sensazioni di caduta, e i muscoli danno i primi segni di rilassamento. Le onde cerebrali sono

irregolari, di basso voltaggio e rapide nei cambiamenti, mentre gli occhi hanno dei movimenti rapidi (REM). E' quella fase nella quale se si viene svegliati si pensa di non essersi neppure addormentati.

Dopo alcuni minuti si passa alla seconda fase. Le onde cerebrali sono ancora di basso voltaggio, ma presentano veloci sbalzi di attività con onde a 12-14 cicli per secondo. I movimenti degli occhi diventano invece lenti.

Dopo circa dieci minuti inizia la terza fase, cioè quando si passa da onde a basso voltaggio a onde lunghe e lente con una frequenza di 1-6 cicli al secondo, chiamate

onde delta. La respirazione è regolare, i muscoli sono completamente rilassati, il ritmo cardiaco rallentato, la pressione scende e la temperatura corporea diminuisce. In questa fase è difficile svegliarsi.



La quarta fase, cosiddetta del “tranquillo oblio”, corrisponde a quello che viene chiamato “sonno-Delta”. Le onde del cervello sono completamente dominate dalle onde Delta, lente e lunghe. Il cervello registra i suoni, ma non presta loro attenzione.

E' molto importante capire soprattutto due aspetti di questa fasi: il sonno-REM (presente soprattutto nella prima e seconda fase) e il sonno profondo (quarta fase).

Il sonno-Rem

E' stato proprio il cosiddetto sonno-REM a risvegliare l'interesse degli scienziati che lo hanno denominato “sonno paradossale”. L'attività esterna, infatti, sembra cessare completamente, mentre all'interno si verificano notevoli cambiamenti: la pressione del sangue sale improvvisamente, la respirazione diventa irregolare, l'ossigeno nel sangue si abbassa considerevolmente. Se si viene svegliati durante questo stadio, i sogni che si ricordano sembrano strani e irrazionali. Nel sonno non-REM le funzioni del corpo sono invece regolari e al risveglio si ricordano immagini chiare.

In genere una persona ha un ritmo regolare di sonno-REM; ciascun periodo di sonno-REM dura circa 11 minuti e si manifesta ogni ora e mezzo. Questo ritmo è fondamentale nel sonno. Se vi private della vostra “razione” naturale di sonno-REM diverrete facilmente nervosi, deboli e alla prima occasione sarete inondati dal sonno-REM. E se questo non avverrà, si comincerà a sognare ad occhi aperti.

Gli yogi dicono di non sognare affatto o di sognare molto poco, e questo sembra contraddire la necessità del REM. Il fatto è che le fasi del REM vengono risolte durante la meditazione. E allora perché non dormire semplicemente? Lo stato del REM è il momento in cui tutte le emozioni del giorno si ripresentano alla mente, trovano una risposta fisiologica e vengono memorizzate secondo la reazione emotiva che suscitano.

Durante la meditazione eseguita in modo corretto avvengono dei cambiamenti fisiologici e la mente diventa molto costante e neutrale. Essa agisce come filtro per i pensieri che si presentano alla mente, determinando quali debbano essere trasmessi all' inconscio. In questo modo ogni emozione, positiva o negativa, viene vagliata e neutralizzata prima di essere integrata nella memoria e nell' inconscio. Con la pratica quotidiana si può riuscire ad estendere questo stato di meditazione a tutti i momenti del giorno.

Il momento del rilassamento dopo una classe di Kundalini Yoga è importante proprio perché corrisponde al sonno-REM: in seguito alle alterazioni fisiologiche provocate dagli esercizi, vengono liberate numerose immagini emotive che il cervello immagazzina in modo neutrale. E' uno stato per certi versi simile alla meditazione, ma non deve essere prolungato troppo a lungo dato che queste alterazioni sono temporanee, ed il rischio è che diventi una normale situazione di assimilazione emotiva.

Il sonno profondo

La regola generale nello Yoga è “non troppo, né troppo poco”.

Questa regola si applica anche al sonno.

I neonati trascorrono anche 20 ore al giorno dormendo, ma ad un giovane adulto bastano 6 ore di riposo al giorno per vivere in modo sano. Persone che dormono più a lungo diventano progressivamente più letargiche e irritabili durante la giornata.



Un vecchio detto delle 8 ore di sonno è infondato. Per coloro che praticano il Kundalini Yoga e fanno sadhana, 4 e ½ - 5 ore di sonno dovrebbero bastare. Soddisfacendo i compiti del sonno-REM con la meditazione, durante la notte si andrà direttamente nella fase di sonno profondo e non si sognerà molto. L' energia viene così totalmente recuperata in questo breve lasso di tempo.

In una persona sana, infatti, il sonno profondo si verifica principalmente nelle prime ore del sonno. Alcune ricerche hanno dimostrato che l' ormone umano della crescita raggiunge la massima concentrazione nel sangue durante questa fase. Esso regola l' altezza, il peso, la secrezione del latte e l' attività degli ormoni sessuali, accelera la guarigione delle fratture ossee, regola il tasso di colesterolo nel sangue e favorisce la crescita dei tessuti.

I bio-ritmi

La coscienza del sonno ha la sua propria struttura che va rispettata.

Se la sua integrità non è riconosciuta ci possiamo ammalare fisicamente o diventare depressi e nevrotici.

Ogni fase del sonno ha non soltanto un EEG diverso dalle altre; il bioritmo delle ghiandole surrenali, i cui ormoni controllano il livello di energia dell' attività, e il bioritmo di molte altre funzioni fisiche, sono strettamente collegati con i ritmi del sonno.

In una persona sana tutti i ritmi delle funzioni biologiche e psicologiche sono coordinati e delicatamente bilanciati; quando un ritmo naturale viene interrotto o è fuori fase rispetto agli altri si sviluppa uno scompenso, cioè una malattia.

Divenire coscienti dei propri ritmi individuali naturali e vivere sintonizzandoli con i ritmi universali fa parte della scienza dello yoga.

Il corpo e la mente sono complessi e composti di molti ritmi. Il sonno è un processo complesso, non unitario, realizzato dalla sequenza di bio-ritmi che hanno la loro propria collocazione e rappresentano differenti fasi dell'attività mente-corpo.

Avere perciò delle abitudini di sonno regolari è la chiave per salvaguardare il sistema da disarmonie.

Tratto dalla Rivista "Kundalini" (1986)

(Gurucharan Singh Khalsa)

"Regala ai tuoi sogni la forza di vivere"

(Victor Hugo)