

# NSDR, Yoga Nidra y Autohipnosis

Isidro Pérez Hidalgo

## ¿Qué es NSDR?

El termino NSDR (Non Sleep Deep Rest), en español "descanso profundo sin dormir", se debe a Andrew Huberman famoso neurocientífico, director del Huberman Lab, que se ha hecho mundialmente conocido por la divulgación en Internet de múltiples contenidos sobre neurociencia, motivación personal, y salud en general.



Andrew Huberman

Huberman ha estudiado con mucho interés el proceso de "descanso profundo sin dormir" que supone un acercamiento en vigilia a los beneficios del sueño.

Para conseguir este descanso propone dos enfoques principales: Yoga Nidra e Hipnosis. Según el mismo Huberman, el NSDR presenta los siguientes beneficios:

- Proporciona un sueño de mejor calidad.
  - Aumenta la concentración.
  - Puede ayudar en el manejo del dolor.
  - Aumenta la neuroplasticidad en procesos de aprendizaje.
- Mejora la memoria de retención.
  - Alivia el estrés.
  - Mejora el funcionamiento cognitivo.

## ¿Qué es el Yoga Nidra?

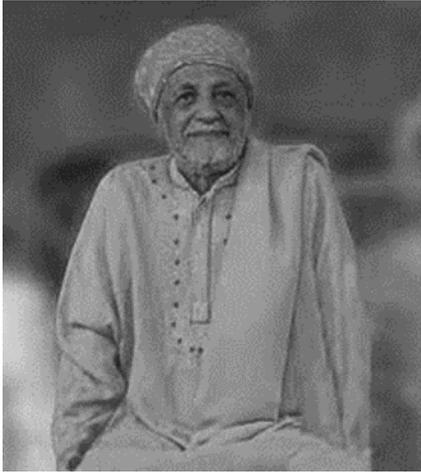
Se cree que el Yoga Nidra es tan antiguo como pueda ser el Yoga en general.

Se puede definir como una forma de meditación. Se considera que el Yoga Nidra es un "yoga del sueño", entendido como un sistema que nos lleva a un ensoñamiento lúcido.



En los siglos XX y XXI se ha popularizado a partir del trabajo de Swami Satyananda Saraswati. Este autor señala que el Yoga Nidra se encuentra en los estadios más altos del Raja Yoga. La consciencia es progresivamente retirada del mundo externo, del cuerpo, del proceso de respirar, la mente consciente y fi-

nalmente la mente inconsciente. Se dice que es esencialmente una forma de pratyahara.



Swami Satyananda Saraswati

Se practica tumbado boca arriba imitando la posición de un cadáver con las palmas de las manos hacia arriba. Se busca en esta posición disolver la fatiga y calmar la agitación mental. Suele emplearse el término "Shavasana" para describir esta actitud. A diferencia de otras escuelas de yoga que emplean la concentración o la contemplación en el Yoga Nidra se busca una relajación total física, mental y emocional.

Los pasos que se utilizan serían los siguientes, aunque para profundizar más en ellos sería necesario recurrir a la bibliografía que más tarde sugerimos:

- Ajuste preliminar del cuerpo.
- Relajación física preliminar.
- Sankalpa (resolución). Podemos decir que este paso es similar a una sugestión pos-hipnótica.
- Rotación de la consciencia. (en este sentido puede recordarnos a la relajación progresiva empleada en hipnosis,

llevando la atención de una parte del cuerpo a otra).

- Respiración consciente y conteo.
- Sensaciones y emociones opuestas.
- Observación de la pantalla mental. (cidakasa). Se trata de contemplar con los ojos cerrados nuestro espacio interior.
- Visualización.
- Observación de la pantalla mental.
- Repetición de Sankalpa.
- Regreso a la consciencia externa.

Se suele utilizar la postura de decúbito supino ("savasna"), con el sujeto tumbado sobre una alfombrilla. Se pretende que el practicante de Yoga Nidra alcance un estado de relajación muy profunda, sin perder la consciencia.

Según algunos autores, el Yoga Nidra requiere que el sujeto alcance un estado tan profundo como para producir ondas deltas en el registro electroencefalográfico. Se dice también que es un estado entre el sueño y la vigilia y en el que por tanto la persona es consciente de lo que le rodea. Se busca que este proceso sea el preámbulo al "Samadhi" (estado de consciencia en el que el sujeto se siente uno con el universo).

El Yoga Nidra suele practicarse en sesiones entre 10 minutos y 2 horas de duración.

Algunos afirman que 1 hora de esta práctica equivale a 4 horas de sueño, aunque no hay un acuerdo general. Muchos practicantes afirman que el Yoga Nidra no es un sustituto del sueño, pero que sus beneficios van más allá de la mera relajación, con-

virtiéndose en una especie de tercer estado mental que se relaciona con el sueño y la relajación y al mismo tiempo es cualitativamente distinto de ambos. La conexión con el entorno no llega a perderse por completo. Parece que a pesar de que en el Yoga Nidra se producen ondas cerebrales como cuando dormimos, la cantidad de ondas delta no puede igualar una noche de sueño completo en el que a lo largo de la noche experimentamos diferentes ciclos. En cambio, sí está claro que el Yoga Nidra favorece el inicio del sueño y que en caso de despertar precoz ayuda a que la persona vuelva a dormir.

Algunos estudios describen cambios fisiológicos positivos con la práctica de Yoga Nidra, incluyendo la liberación de dopamina y aumento del flujo sanguíneo cerebral.

Según la autora Kamini Desai, investigadora en Yoga Nidra, hay ciertas similitudes entre este sistema de meditación y la hipnosis: "Las nuevas investigaciones parecen mostrar que mientras se encuentran en Yoga Nidra los sujetos pueden realmente pasar por un estado de hipnosis cuando se van acercando a una actividad de todo el cerebro. La investigación inicial ha mostrado que antes de que el Yoga Nidra nos conduzca a una actividad cerebral completa primero cambiamos a una actividad del cerebro derecho que está asociada a la hipnosis: En cualquier caso, el Yoga Nidra está diseñado para ir más allá en sus estados de meditación más profunda. Puede que por este motivo los que practican hipnosis reconocen ciertas similitudes entre Yoga Nidra e Hipnosis aunque al mismo tiempo dicen encontrar diferencias".



Kamini Desai

En nuestra opinión, son muchas las similitudes entre Hipnosis y Yoga Nidra, aun reconociendo que los objetivos de la hipnosis son puramente terapéuticos y que el Yoga Nidra tiene una finalidad terapéutica y también espiritual en su aspecto meditativo. Con nuestros pacientes hemos intercambiado sugerencias típicas de ambas formas de trabajo.

### **¿La siesta como técnica de NSDR?**

La siesta, según el experto Matthew Walker tiene algunas ventajas importantes como la disminución del cortisol, o una mejor regulación de la tensión arterial, aunque su oportunidad depende de variables individuales; para algunas personas puede ser contraproducente si padecen insomnio.

Huberman recomienda siesta con una duración de 10 a 20 minutos. Afirma que una siesta de esta duración puede ser revitalizante para sobrellevar el resto del día. Añade: "Tanto la siesta de 10 a 20 minutos como el NSDR también incrementa la dopamina estriatal y mejora la

capacidad de relajación autodirigida, que a su vez mejora el sueño”.



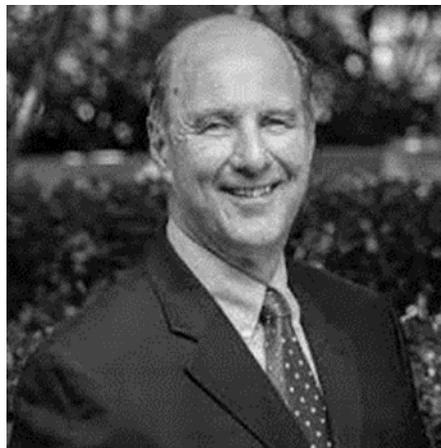
Matthew Walker

Otros estudios muestran que la siesta mejora el rendimiento cognitivo y que la duración es un tema para considerar: si la siesta dura más de 30 minutos puede producir una falta de productividad y una mayor tendencia a continuar durmiendo. En las personas mayores los efectos de siestas profundas y frecuentes se asocian a una mayor morbilidad.

### **Autohipnosis con NSDR**

Andrew Huberman colabora con un gran especialista en hipnosis, David Spiegel, colega en la universidad de Stanford. Spiegel ha creado una “app” de autohipnosis que es probablemente la que más descargas registra. (Reveri).

Los ejercicios duran entre 5 y 13 minutos. También recomienda sesiones cortas de “alivio rápido” (entre 1 y 2 minutos) que cumplan dos misiones: la mejoría de los síntomas y el refuerzo de las capacidades de autohipnosis.



David Spiegel

La aplicación ofrece diferentes metas: dormir mejor, reducir el estrés, manejar el dolor, comer intuitivamente y abandonar un mal hábito.

### **¿Ayuda el NSDR a mejorar el sueño?**

El NSDR puede ayudar a inducir el sueño y también a fomentar un sueño de mayor calidad. Si el practicante de NSDR se encuentra en la cama reducirá la ansiedad por dormir descansado muy profundamente y propiciará patrones cerebrales favorecedores del sueño. Al retirar la atención del deseo de dormir reducirá la intención periódica que suele producirse en el sentido de que cuanto más intenta dormir la persona, más aleja el proceso del sueño. Tanto la Hipnosis como el Yoga Nidra pueden formar parte de un programa de Terapia Cognitivo-Conductual para el insomnio.

Chris Winter, neurólogo experto en temas de sueño admite la utilidad del NSDR para revitalizarnos en determinados momentos del día. Winter recomienda en la mayoría de los casos practicar NSDR durante el día, en vez de justo antes de dormir.



Chris Winter

No obstante, otros autores recomiendan técnicas de Hipnosis y Yoga Nidra antes y durante el tiempo destinado a dormir.

En un estudio reciente Karuma Dutta y otros autores encuentran que la práctica del Yoga Nidra muestra en el EEG un estado vigil con ondas lentas denominado habitualmente "sueño local" con aumento de frecuencias delta.

### **¿Qué momento del día es adecuado para las técnicas de NSDR?**

Parece que lo más adecuado sería conocer previamente nuestros ritmos ultradianos. Sabemos que tenemos un ciclo básico de actividad y descanso (en inglés se utiliza el acrónimo BRAC), es decir que a lo largo del día tenemos periodos con una duración aproximada de 90 minutos en los que estamos preparados para la actividad con la energía y la atención suficientes y alrededor de 20 minutos que nos predisponen

al descanso o incluso a entrar en un estado meditativo o de autohipnosis.



Hacernos conscientes de estos ritmos nos ofrecerá mejores resultados tal como menciona Ernest Rossi en algunos de sus trabajos. Recordemos anteriores artículos de *Hipnológica* en los que hemos mencionado esta forma de autohipnosis a partir de las fórmulas propuestas por Rossi (véase bibliografía recomendada al final de este artículo).

Nuestro cuerpo nos dará señales de cuando estamos en esos 20 minutos en los que podemos entrar más fácilmente en los periodos de regeneración ultradiana. Si estamos atentos, los principales indicadores serían.

- Somnolencia.
- Bostezos.
- Mirada perdida.
- Introversión.
- Activación genitourinaria.
- Tendencia a la pasividad.

Estos momentos suelen repetirse con precisión día a día si nuestros horarios se mantienen constantes. A medida que practicamos nos es más fácil la distinción de estos ciclos en nuestro organismo.

Aunque Huberman parece haberse sentido más interesado por los ritmos ultradianos que determinan el aumento en nuestra concentración y en nuestro rendimiento, nos parece que las técnicas que él engloba bajo la nomenclatura NSDR son más aplicables si escogemos las horas adecuadas que casi siempre serán después del mediodía.

### **Ejemplo de guion autohipnótico como NSDR**

"Me concentro en mi respiración. Inhalo profundamente. Retengo el aire hasta que empieza a ser molesto y lo suelto lentamente. Lo hago así 3 veces...

Imagino mis párpados completamente relajados, con la pereza agradable que siento cuando no puedo evitar quedarme dormido plácidamente...

Recorro mi cuerpo desde los párpados hasta mis pies enviando relajación a cada una de esas partes, deteniéndome algunos segundos en cada una de ellas y disfrutando del proceso...

Cada vez que espiro, siento más somnolencia, pero es un tipo de sueño en el que continúo consciente de lo que me rodea y del momento presente (se emplean entre 5 y 10 espiraciones) ...

Visualizo un lago de aguas tranquilas. Disfruto de su quietud y observo el cielo y las nubes reflejados en el agua...

Continúo relajándome, dejando que mi inconsciente trabaje en devolverme la vitalidad que necesito...

Dentro de unos 10 minutos sentiré una señal que me hará saber que es el momento de salir de esta autohipnosis sintiéndome muy bien".

He empleado esta forma de autohipnosis con mis pacientes y conmigo mismo y suele dar buenos resultados, aunque no dispongo de datos de registro fisiológico, sino que contamos con la vivencia subjetiva. Sugiero que se lea varias veces en voz alta para memorizarlo y poder aplicarlo de una forma cotidiana, coincidiendo con los momentos ultradianos favorables. Es preferible que el paciente haya sido entrenado anteriormente en heterohipnosis.

La práctica diaria, especialmente si escogemos las mismas horas, dará buenos resultados en cuanto a la profundidad del trance y la facilidad con la que se produce. No es recomendable en medios de transportes urbanos con trayectos rápidos ya que será difícil mantener la concentración. Sí en cambio, en transportes de largo recorrido como el avión, el barco o el tren.

En algunas ocasiones, será inevitable que el sueño nos venza, pero esa microsiesta puede resultar también muy beneficiosa.

La posición de sentado suele ser adecuada para evitar una somnolencia excesiva tanto en el Yoga Nidra (aunque tradicionalmente se practica tumbado), como en la autohipnosis.

Creemos que el NSDR en sus diferentes modalidades puede resultar muy útil tanto para los pacientes como para los terapeutas. Aunque, en rigor, no podemos decir que sea algo realmente nuevo, el enfoque de Huberman ha servido para concienciar a muchas personas de la nece-

sidad de introducir durante el día periodos de descanso profundos que complementen al sueño.

## Referencias bibliográficas

Yoga Nidra, Swami Satyananda Saraswati, Yoga Publications Trust; N.º: 6 edición (2002).

Yoga Nidra: Una práctica para la relajación profunda y la sanación, Richard Miller, Editorial Sirio (2019)

Yoga Nidra Made Easy: Deep Relaxation Practices to Improve Sleep, Relieve Stress and Boost Energy and Creativity, Uma Dinsmore-Tuli y Nirlipta Tuli, Hay House UK (2022)

Yoga Nidra: The Art of Transformational Sleep, Kamini Desai, Lotus Press (2017)

Trance and Treatment: Clinical Uses of Hypnosis, Herbert Spiegel y David Spiegel, American Psychiatric Association Publishing; N.º 2 edición (2004)

David Spiegel, Reveri App  
<https://www.reveri.com/>

Andrew Huberman,  
<https://www.hubermanlab.com/>

ZZZ... El libro del sueño: La solución a todos tus problemas de descanso, Chris Winter, AGUILAR (2017)

Psychobiology of Mind-Body Healing: New Concepts of Therapeutic Hypnosis, Ernest L Rossi, W. W. Norton & Company; Revised edition (1993)

Los veinte minutos de pausa. Técnicas para el rendimiento, salud y bienestar emocional, Ernest L. Rossi y David Nimmons, Edaf (1991)

Autohipnosis ultradiana: ¿una alternativa de tratamiento del síndrome de colon irritable?, Isidro Pérez Hidalgo, revista [www.hipnológica.org](http://www.hipnológica.org), (2011)

Datta K, Mallick HN, Tripathi M, Ahuja N, Deepak KK. Electrophysiological Evidence of Local Sleep During Yoga Nidra Practice. *Front Neurol.* 2022 Jul 12;13:910794. doi: 10.3389/fneur.2022.910794. PMID: 35903117; PMCID: PMC9315270.

## Isidro Pérez Hidalgo

Director de CHC Psicólogos. Exdirector del Máster de Hipnosis Clínica de Psicocátedra (Ateneo de Madrid). Miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática. Presidente de la Sociedad Hipnológica Científica.

