

Aprende a dormirte mucho más rápido con esta rutina de meditación creada por militares



¿Necesitas quedarte dormido rápido? Esta técnica de relajación creada a mediados de siglo en la escuela de pre-vuelo de la Marina de los Estados Unidos supuestamente funciona en cuestión de minutos. Puede que no sea una solución mágica, pero parece una muy buena forma de relajar tu cuerpo y tu mente.

Lo más importante, como describen en el libro *Relax and Win* (resumido en Medium), es relajar tu cuerpo, parte por parte, y luego intentar despejar tu mente por completo durante diez segundos. Según el libro:

- Relaja los músculos de la cara, incluida la lengua, la mandíbula y los músculos alrededor de los ojos.

- Deja caer tus hombros lo más bajo posible. Lo siguiente que debes hacer es relajar tu brazo y antebrazo de un lado, y después en el otro.
- Respira y relaja tu pecho.
- Por último, relaja tus piernas, primero los muslos y después las pantorrillas.

Dedícate alrededor de un minuto y medio a repasar esta lista, relajando completamente cada parte del cuerpo, y luego intenta despejar tu mente por diez segundos. Según mencionan en Art of Manliness, el creador del programa, Bud Winter, recomienda elegir una de estas imágenes mentales para lograrlo:

- Estar acostado en una canoa en un lago en calma, y que no exista nada mas a tu alrededor que cielo azul sobre ti.
- Estar acurrucado en una hamaca de terciopelo negro en una habitación completamente oscura.
- Decir “no pienses, no pienses, no pienses” una y otra vez durante diez segundos.

Si te suena familiar, es porque una secuencia similar (relajar el cuerpo parte por parte) es la base de casi todas las rutinas de meditación para el sueño que existen. ¿Pero funciona? Es casi seguro que sí..

Entonces, ¿es este truco realmente la mejor forma o la más rápida de quedarse dormido? Hoy en día la página web de la Fuerza Aérea de Estados Unidos tiene un montón de recomendaciones para dormir, sin mencionar una rutina específica de dos minutos como esta. En cambio, el Ejército estadounidense dice que “lo esencial a la hora de dormir bien es hacer lo que mejor funcione para usted. No hay una fórmula mágica más allá de escuchar a tu cuerpo”.

Fuente: gizmodo.