



Bofei

Número 51, diciembre 2006

Cátedra de siestología

BOFCI

BULITÓN OFICIAL DE LA FACULTAD DE CIENCIAS INÚTILES

Dirección en la web:

www.albaiges.com

www.mensa.es/carrollia

La revista **BOFCI**, abreviada en [**B**], es el órgano de comunicación de la FCI (Facultad de Ciencias Inútiles) de Mensa España. Su frecuencia de aparición es ya trimestral, ya irracional. Se entrega con CARROLLIA, el boletín del CARROLLSIG.

Es coordinada, dirigida, editada y remitida por:

Josep M. Albaigès i Olivart

Las cartas y colaboraciones se remitirán al editor, siempre que sea posible, en formato A4 y mecanografiadas con cintas de máquina en buen uso. Mejor todavía en disquete, formato WORD 6.0, html o ASCII. Las fechas tope para su inclusión son los últimos días de los meses de febrero, mayo, agosto y noviembre. El boletín aparece (si aparece) dentro del mes siguiente.

Permitida la reproducción de los escritos de este boletín, citando la procedencia. Las opiniones expresadas son las de sus autores. Mensa, como tal, no opina.

...oooOOOooo...

ÍNDICE

Portada: ¡Hasta papá Noel, en pleno invierno, la disfruta!

Teoría de la siestología	3
Campeños durmiendo la siesta	5
La siesta en el mundo	6
Buena en todo tiempo...	7
Estampas de verano: ¡Pedazo de siesta!	8
Opiniones sobre la siesta	9
Las siestas clasificadas según su duración	11
Nuevas modalidades de siesta	11
Imágenes reconfortantes	12



TEORÍA DE LA SIESTOLOGÍA

La aparición de la Cátedra de siestología se originó históricamente con una comunicación a principios de 1999 en una de las listas de correo de Mensa:

Hola Listeros, he leído en la prensa canallesca una noticia que puede suscitar cierto interés ya que puede mancillar de alguna manera nuestra forma de vidorra mediterránea. Tal noticia precisaba que hay una cadena de tiendas de masaje que entre otros servicios ofrece la particularidad de dejarnos "hacer" una siesta de veinte minutos por la módica cantidad de 6,010 euros, vulgo 1.000 pesetas.

A tenor de todo esto, quiero hacer las siguientes piruetas mentales:

Hay dos grandes escuelas que estudian en profundidad la ciencia de la siestología; una, la Escuela Modernista y otra la Ortodoxa, los amplios estudios de campo me permiten aventurar sus rasgos mas diferenciados.

La Modernista, utiliza un rasgo semántico característico, el verbo "hacer" la siesta, la Ortodoxa, es más plástica, y emplea "echar" la siesta. Quiero matizar en este momento la aberración que supondría "hacer un trago" en lugar de la belleza de la frase "echar un trago".

Aparte de esta disquisición meramente semántica, hay otros rasgos que no me resisto a exponer.

La Escuela Modernista, entiende la siesta en sentido abreviado, no más de 20 minutos, su método es constrictivo, estudios muy amplios en este aspecto revelan que solamente se llega a una etapa de ligero sopor, otros le denominan cabezada, el cerebro que queda medio embotado acaso por la comida, acaso por la bebida, es raro llegar a roncar y en ningún caso se llega a la fase de ensoñación, de cualquier manera, en este tipo de siesta, la posición que se adopta es la de sentada o ligeramente inclinado en un sofá. El sujeto no cambia sus vestiduras para tan relajante acto y su efecto terapéutico está muy discutido y ampliamente contestado.

Geográficamente se consume allende nuestras fronteras y socialmente ciertos estratos directivos de nuestra sociedad.

La Escuela Ortodoxa entiende la siesta en su sentido más amplio; su duración es indeterminada, pero siempre superior a los veinte minutos, la media de duración estimada por el prestigioso Centro Nacional de la Siesta (C.N.S.) es de 166,386 minutos, la posición utilizada es la de decúbito supino, hay cambio de vestiduras, normalmente se utiliza una prenda denominada pijama, aunque otros más excéntricos utilizan el skjama.

Semánticamente se suelen utilizar ciertas frases para definirla; "tumbarse a la bartola", "echarse a la bartola", "siesta de pijama", los sujetos que la practican rara vez dicen voy a echar una cabezada; con el lenguaje más llano posible se dice, voy a tumbarme, a acostarme, etc.

Fisiológicamente, se llega a roncar, se duerme con todas las fases oníricas habidas y por haber y lo más importante es el despertar, con un delicioso embotamiento, ojos discretamente turbios, boca ligeramente seca, movimientos algo descoordinados, desorientación y estiramiento profundo de todos los músculos, todo este conjunto de sensaciones es lo que los estudiosos denominan "vaya siesta" (VS).

Geográficamente se utiliza en nuestra tierra y en la mayoría de los países hispanoamericanos.

No pretendo discutirme que siesta es la mejor, aunque ruego a mis amigos listeros, mucho más doctos que yo, todas las apreciaciones, valoraciones, métodos, modos, maneras, procedimientos y demás aspectos que consideren o no oportunos para mejor entender de tan maravilloso acto.

(Todo es ficción)

Saludos Cordiales

Antonio Díez Otero

Querido Antonio:

Algo tarde (he estado de viaje) leo tu iluminadora teoría sobre la siestología, y mi reacción inmediata, una vez sobrepuesto ante tanta clarividencia, es ponerte unas líneas para felicitarte y sugerirte que sin dilación fundes la Cátedra de Siestología, que tendrá digna cabida en la FCI (para los que no lo saben, Facultad de Ciencias Inútiles). Pido tu permiso para publicar en el Boletín Oficial de dicho centro de estudios, BOFCI, tu brillante colaboración. Y lo mismo digo a tus sagaces epígonos, que sin cesar pulen y normativan tus geniales intuiciones. Me permito sugerir algunas líneas de investigación siestológica:

- La microsiesta postyantar. Influencia de la TV en su rápido incremento.
- La macrosiesta en lugares especiales: conferencias, ópera, etc.
- La siesta de pijama, padrenuestro y orinal. Localización geográfica, estacional, por edades, sexo, etc.
- La siesta y las amenazas para su supervivencia contenidas en la sociedad postindustrial.
- La siesta del carnero.

No dejes de seguir mandando tus opíparos estudios.

Un abrazo,

JMAiO

From: "Juan Carlos SANZ (CIEMAT)" <jcarlos@ciemat.es>

Dilecto Antonio:

Permíteme otra sugerencia para futuras investigaciones en el seno de la Cátedra de Siestología.

- La microsiesta SP (de Servicios Públicos) Es una siesta cuya duración es variable (depende del trayecto en autobús, metro o tren de cercanías) y que exige una notable coordinación psicomotriz para evitar tentar a los amigos de lo ajeno.
- La siesta de la garita (para evitar escuchas del CSID convendría fundar en la Cátedra un servicio de Criptología).

Salud.

JcSM

From: "Luis M. Perez Llera" <luisma@ic.vel.indra.es>

Me permito sugerir algunas líneas de investigación siestológica:

- La macrosiesta en lugares especiales: conferencias, ópera, etc. ...que yo caracterizaría por la necesidad de evitar a) roncar y b) dejar la boca abierta, cosas ambas indecorosas pero que son permisibles en una siesta doméstica. ¿Hasta qué punto le es posible a la mente humana controlar de esta manera al cuerpo en estado de sueño?
- La siesta de pijama, padrenuestro y orinal. Localización geográfica, estacional, por edades, sexo, etc. El viejo anticlerical que llevo dentro llamaría a esto la siesta del cura 8-)
- La siesta del carnero (¿? ¿En qué consiste? Confieso mi ignorancia).

Sugiero además la siesta Simenon, es decir, lo que ese señor llamaba siesta y que consistía, muy al contrario, en una actividad que exige un estado de vigilia (al menos, antes, que después ya es otra cosa...) y un partenaire, en la mayoría de los casos del sexo contrario.

Luis M. Perez Llera
<mailto:luisma@ic.vel.indra.es>

Querido LMPL:

La siesta del carnero:

Siempre he oído llamar así a la que se hace antes de comer. Normalmente reviste la forma de cabezada no del todo inconsciente, pues permanece atenta a la aparición de vermuts o de la comida. Puede en ocasiones revestir el peligro de destruir el placer gastronómico por el cambio de humor, adquisición de mal sabor de boca, permanencia de la somnolencia, etc. Es practicada especialmente, según mis noticias, en la zona de Castilla la Nueva. Parece un recuerdo de las épocas de siega, con calor profundo que obliga a interrumpir la tarea incluso antes del mediodía.

En catalán la llaman “*la migdiada del canonge*” (la siesta del canónigo). Según parece, esto indica que el trabajo de estos clérigos era tan pesado al menos como el de los segadores...

Felices sueños.

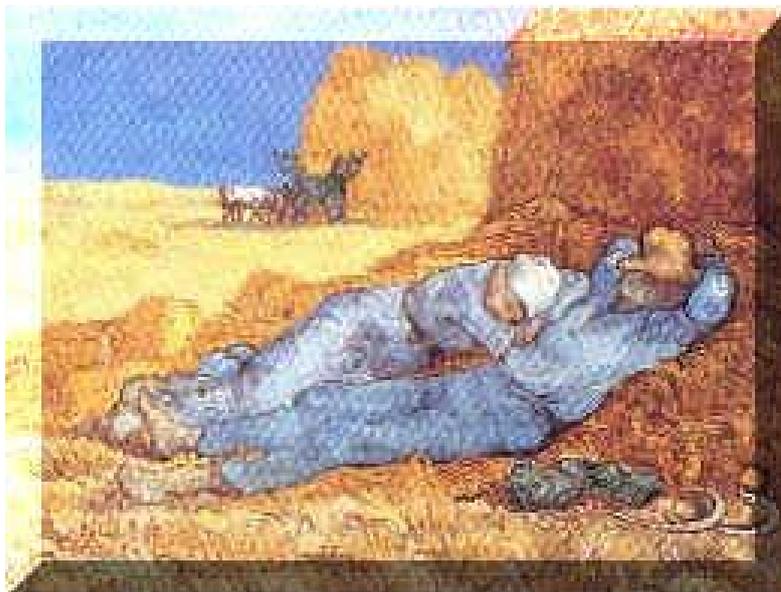
JMAiO

From: "Juan Carlos SANZ (CIEMAT)" <jcarlos@ciemat.es>

En Segovia y Ávila, al menos, esa siesta inmediatamente antes de comer se denomina siesta del burro (o del asno).

Salud

JcSM



Campesinos durmiendo la siesta

El cuadro *Campesinos durmiendo la siesta*, de Vicent Van Gogh, surgió de un grabado en madera de Jacques-Adrien Lavielle y éste, de una de las cuatro *Horas del día* de Millet. "El hecho de pintar siguiendo los dibujos de Millet más bien me parece una traducción a otra lengua que una copia", escribió el autor.

La siesta en el mundo

Entresacamos algunos de los párrafos que la Wikipedia dedica a la siesta, y añadimos alguno de nuestra cosecha:

La **siesta** es una costumbre presente en algunas partes de Latinoamérica y España, pero también en China, Taiwan, Filipinas, India, Grecia, Oriente Medio y África del Norte.

Consiste en, después de haber ingerido el almuerzo, descansar algunos minutos (entre veinte y treinta, por lo general) entablando un corto sueño con el propósito de reunir energías para el resto de la jornada. Esta palabra viene de la expresión latina *hora sexta*, que designa al lapso del día comprendido entre las 12 y las 15 horas, momento en el cual se hacía una pausa de las labores cotidianas para descansar y reponer fuerzas.

No se trata tanto de una costumbre española, aunque fue la lengua española la que creó el término, sino de una consecuencia natural del descenso de la sangre después de la comida desde el sistema nervioso al sistema digestivo, lo que provocaba una consiguiente somnolencia, habida cuenta de lo pesadas que suelen ser las comidas españolas frente a otras rutinas y regímenes alimenticios europeos que distribuyen las comidas abundantes más hacia el principio de la jornada. Por otra parte, en los trópicos, lugares colonizados por España, y en la misma España, situada al sur de Europa, en ese lapso de tiempo es cuando hace más calor, e incluso los animales retornan a sus guaridas para descansar.

Está demostrado científicamente que una siesta de no más de cuarenta minutos (más tiempo puede trastocar el reloj biológico natural y causar insomnio por la noche) mejora la salud en general y la circulación sanguínea y previene el agobio, la presión o el estrés. Además, favorece la memoria y los mecanismos de aprendizaje y proporciona la facultad de prolongar la jornada de trabajo al poderse resistir sin sueño hasta altas horas de la noche con poca fatiga acumulada. Personajes como Albert Einstein cantaron sus alabanzas, y Winston Churchill, que aprendió la costumbre en Cuba, fue un entusiasta cultivador de la misma, con la consecuencia inesperada de que sus colaboradores quedaban rendidos cuando le veían a él tan fresco a las dos de la madrugada y con ganas de trabajar más, durante los días de la II Guerra Mundial.



La hamaca, por Gustave Courbet

De la importancia de la siesta en la cultura hispánica da idea que en algunas regiones de Argentina, como la de Santiago del Estero, es llamada “sagrada”.

Algunos estudios recientes sugieren que el período de siesta es una “recarga” del organismo que complementa la de la noche. Esto es especialmente cierto en algunas localidades de Andalucía (v. gr., Écija, su “sartén”, donde se efectúa la

vida social de noche).

En el Sudeste de Asia se combina la siesta con un ligero masaje y untado con aceite de mostaza, o una comida ligera. En Bangladesh es conocida como *bhat-gum*, ‘cabezada tras el arroz’. En China es llamada *wushui* y es especialmente generosa (dos a tres horas). En Taiwan es *xiuxi*, es allí un derecho recogido en la Constitución. En Japón se anima a los trabajadores a

descansar durante este período. En algunos países árabes se instalan en las oficinas divanes o sofás para que los trabajadores puedan disfrutarla cómodamente.

Buena en todo tiempo...



Lo mismo en la juventud...¹



...que en la tercera edad.

¹ Johan Krouthen: *Summer siesta*

Estampas del verano: ¡Pedazo de siesta!

Nuestro sesudo premio Nobel Camilo José Cela manifestó una vez una de sus inspiraciones, que se puso de moda en reuniones de ejecutivos o ejecutivillos: *"Yo soy de los que duerme la siesta con pijama, Padrenuestro y orinal"*.

Un servidor modestamente levanta la mano y discrepa, más ahora en verano. La siesta es un supremo estado de relajación, es como alguien dijo acertadamente el *yoga a la española*, una situación de sopor y ensueño de los más reconfortante.

Como las películas, pueden ser de cortometraje, mediometraje o largometraje. La siesta de cortometraje es la denominada *cabezá*, es aquella que se pega casi siempre al mediodía y en lugar público, verbigracia en el asiento de un autobús o en el vestíbulo de un hotel fresquito sentado esperando a alguien. Dura el tiempo exacto de que se le quede a uno la cabeza colgando con el repentino despertar e inmediata comprobación de que nadie se ha dado cuenta, para comprobar violentamente que sí, porque siempre hay algún alma caritativa que nos mira dibujando una beatífica sonrisa.

Después tenemos la siesta de mediometraje o lo que ha venido en llamar *quedarse traspuesto, o estroncaíto* es una especie de repentina pérdida del conocimiento. Ésta se suele producir antes del almuerzo, caso en que se denomina *siesta del cura o del borrego* o inmediatamente después del mismo. Siempre se echa sentado, en butaca playera, o sillón de oreja y lejos de la comprensión beatífica de la *cabezá*, conlleva implícita la recriminación de la *parienta*, por la dejación de nuestras obligaciones previas o posteriores a la comida, véase ayudar a poner la mesa o quitarla.

Por último, la siesta de largometraje o *el me voy a echar un ratito*, en ella se busca la posición horizontal, en tumbona, hamaca, sofá o cama, en esta última siempre se acaba uno echando encima de la colcha que por lo general acaba arrugadísima. Uno se levanta de ella en un estado de sonambulismo y desorientación y generalmente regresa al mundo real emitiendo una de estas dos frases, *¿Hay una poquita de agua fresca por ahí?* o *¿Habéis hecho café?* Esta última se pronuncia en la parcela o chalet del cuñao, donde se esta pasando el domingo.

Uno no busca entregarse a las brazos de Morfeo, sino *descansá un poquito* de una mala noche de calor o de las fatiguitas de una calurosa mañana de trabajo, porque tras un pedazo de siesta, la verdad es que uno se levanta nuevo ¿o no ?

Julio Domínguez Arjona

(Tomado de ElRedCuadro,
<http://www.antoniburgos.com/galeria/varios/arjona/verano/071499siesta.html>)
 Correo electrónico del autor: IBM18463@globalnet.es



Extranjero, seguro. Porque así, a pleno sol...

Opiniones sobre la siesta

"La siesta es el yoga ibérico".

Camilo José Cela, escritor

"Qué maravillosas son las siestas del verano extremeño. Afuera atronan las cigarras con su chararra destemplada. Dentro alguna piadosa carcoma nos recuerda la fragilidad del tiempo y de la vida. En algún rincón sombrío la araña común teje en su idioma la vida retirada. No se oye a los niños. Los demás dormitan en los sofás, en los dormitorios con las puertas entornadas. Reina un silencio de infancia.

(...) Se nos ha deslizado de las manos hasta caer al suelo. Puede que lo de la mosca y la araña, que suena demasiado a fábula moral, no haya ocurrido nunca más que en el sueño de una siesta de verano. Los sueños de las siestas son siempre moralizantes. Por eso la gente se despierta de tan mal humor de ellas: es el momento en que la conciencia está más activa en las cavernas del sueño.

Qué delicioso mecer de la carcoma. Cuánta melodía no comprendida en las arias de las chicharras. Qué lejanía tan grande adormilarse un poco en esta calma chicha de un azacán". Andrés Trapiello, escritor

"Las siestas son recomendables para refrescar la mente y ser más creativo".

Albert Einstein, físico

"Soy capaz de dormir como un insecto en un barril de morfina a la luz del día".

Thomas Edison, inventor

"Ese sagrado placer de la siesta, en cambio, no es entendido de igual manera por todos los seres humanos; ni siquiera por todos los españoles, que pasamos por los que hemos aportado este indiscutible adelanto a Occidente. Hay a quienes la siesta les produce dolor de cabeza, irascibilidad, desarreglo; bueno, también hay a quien le sienta mal el caviar. Pero a casi todos aquellos que han acabado abonándose a esta práctica, se les aprecia un talante diferente a partir de las tres de la tarde: parece como si las arrugas tomaran su sitio exacto en el rostro del atardecer, como si las tensiones se evidenciaran menos en el aspecto y como si el habitual muestrario de mala uva hubiera sido agotado en pasados mercadillos. Esa siesta cabeceante de sillón, simplemente ésa, es suficiente para deshacer la sopa de grumos de toda mañana. Esa siesta, breve, leve, a medio sueño, como si se tratara de los primeros minutos de una anestesia, es la mejor prueba de que el hogar existe, de que lo lleva uno consigo, incluso, allá donde vaya —mi padre, en sus últimos años, siempre pedía cama y dormitorio allá donde fuéramos a comer, a poco que hubiera algo de confianza, y le veía perderse, pasillo abajo, en busca de sus veinte infatigables minutos de descanso—, esa siesta es un perfecto vals de cabeza y cuello, girando levemente al compás de alguna ensoñación reservada a su autor, misteriosa e inclasificable siempre".

Carlos Herrera, periodista

"Hay que dormir en algún momento entre el almuerzo y la cena, y hay que hacerlo a pierna suelta: quitándose la ropa y tumbándose en la cama. Es lo que yo siempre hago. Es de ingenuos pensar que porque uno duerme durante el día trabaja menos. Después de la siesta, se rinde mucho más. Es como disfrutar de dos días en uno, o al menos de un día y medio".

Winston Churchill, político

"Porque la siesta es mucho más que la siesta, claro. La gran siesta española empezó hace unos tres o cuatro siglos, en el XVII, cuando los reyes y los cortesanos y los escribanos (que no los escritores), decidieron echarse la siesta, nada, sólo un momento, una cabezada, y se les pasaron trescientos años, como al fraile aquel. O va ya para casi cuatrocientos. La siesta, como los toros y el borboneo, es una cosa nacional y barroca. Y digo barroca porque el siglo barroco, el citado XVII, fue el que (sus hombres) diagnosticando la holganza histórica e imperial, el cachondeo espiritual, la siestorra política y universal de España, decidieron llamarlo a aquello, muy cultamente, Decadencia, que pasa a ser ya una categoría mayúscula y lectiva, como el Renacimiento, la Reforma o la Contrarreforma. Llevamos

cuatro siglos decayendo de siesta en siesta, que es que las empalmamos, y tras la siesta magna de los Austrias vino la de los Borbones y así nos ponemos en el XIX, que sólo hubo un poco de vida y barullo con el Romanticismo. El Romanticismo, tan declamatorio, no fue más que un desperezo entre siesta y siesta. Luego entramos en la dictadura de Primo, otro siestón de inepticia. A los españoles la Historia es que nos gusta dormirla. La guerra del 36 yo creo, ya desde la Luna, donde estamos estos días, que no fue sino una mala pesadilla en la sempiterna siesta de España".

Francisco Umbral, escritor

"De todos los prodigios que se cuentan de San Isidro, el que más fascina es la invención de la siesta, que es el prodigio del ingenio ibérico. Parece que se echaba muchas siestas y su arado permanecía inactivo, mientras los ángeles y los bueyes aguantaban a los tábanos. 'Isidro, con el occipucio sobre un tronco, o reclinados los parietales en un canto, entornando los párpados o perdida la mirada, permanecía horas y horas'. Los envidiosos descubrieron que los ángeles aguijoneaban a los bueyes. Largaban de él pero el patrón les contestaba: 'Decid lo que quisiéredes de mi criado, que lo que yo sé es que no hay quien más pan coja en esta tierra'".

Raúl del Pozo, escritor

A los mosquitos les gustan los sesteadores. Ese letargo posalmuerzo garantiza que el blanco de su aguijón permanecerá quieto el tiempo suficiente como para empacharse de sangre. El manotazo llega tarde y casi nunca interrumpe el reposo. Porque si algo caracteriza la siesta es la facilidad con que los párpados ceden y los músculos se relajan. Nadie ingiere tranquilizantes para dormir al mediodía. Y mucho menos, el 24% de españoles que asegura dormir la siesta formal y regularmente, según datos de un estudio realizado por Pikolín.

Los análisis de audiencia de los programas de primera hora de la tarde deberían registrar también el número de telespectadores que, arrullados por el mundo del cotilleo, se sumen en una reparadora cabezada aunque mantengan el aparato encendido. A estos bellos durmientes no hay griterío infantil ni taladradora que los interrumpa. Ni tan siquiera la errónea creencia que hasta hace poco han mantenido los países anglosajones sobre tan sana costumbre ha logrado despertar la más mínima indignación entre el casi 18% de mujeres y el 30% de hombres que no se resisten a nutrir su cerebro en la sobremesa. Una guía turística británica aseguraba hace tan sólo dos años que "los españoles son vagos por dormir la siesta".

Claro, que la siesta ha evolucionado, adaptándose al compás que marcan los tiempos. Si hace 50 años uno se retiraba a su habitación empujado por la implacable alarma del reloj biológico, ahora es el teclado del ordenador, el vagón del metro o el sofá, para los más afortunados, quienes han suplantado a la almohada. "Cada vez más empresas se están percatando del beneficio en el rendimiento de sus empleados que supone ese breve descanso meridiano y hasta fomentan ese pequeño relax en sus propias instalaciones", explica el doctor Antonio Vela, psiquiatra, presidente de la Fundación Vigilia-Sueño, vicepresidente de la Sociedad Europea y titular de la Universidad Autónoma.

INTERCAMBIOS AMOROSOS

Los niños grandes, esos que ya no cumplen los 20, prefieren otro tipo de duermevela o trasposición. La desidia consustancial de la siesta empuja a los sentidos a sensibilizarse por encima de lo habitual. Al margen de tensiones, algunos explotan la situación y con la guardia del compañero bajo mínimos se lanzan al ataque sexual. La hora de la siesta da pie a intensos intercambios amorosos. De hecho, los festivos un 32% de casados se apunta al descanso.

En realidad, diversos factores se confabulan para dotar a la siesta de un velo semirreal, en un paréntesis de ensueño en el que la fantasía campa a sus anchas. Por si fuera poco, está científicamente probada la incidencia de la latitud en el sopor. Los más de 5.000 millones de personas (el 85% de la población mundial) que viven entre el paralelo 450 norte y 450 sur del Ecuador sienten cómo un interruptor del organismo les desconecta del mundo durante unos minutos tras la comida.

La mayoría se resiste al apagón, porque las circunstancias que les rodean no les permiten bajarse en marcha. Para eso tendrían que contar con la complicidad de alguien como el alcalde de Plasencia (Cáceres), quien hace seis años dictó un bando en el que se obligaba a guardar silencio de tres a cinco de la tarde durante los meses de verano con el fin de velar por los durmientes. La medida no resulta extraña, puesto que, según un estudio realizado por la marca de colchones Pikolín, los extremeños son, tras los valencianos, los españoles más proclives a sestear. Baleares, Canarias, Andalucía, Madrid y

Aragón les siguen en número de cabeceadores. Los cántabros y catalanes deben tener mejores cosas que hacer pues son de los más reticentes al sueñecillo.

En las grandes capitales como Madrid y Barcelona la imaginación comercial ha propiciado el nacimiento de una cadena que bajo el nombre Masajes a mil, pone al alcance de cualquier bolsillo que contenga 2.500 pesetas y un dueño con ganas de sestear, un sillón anatómico adecuado y un ambiente relajante -masaje y manicura incluido- para pegarse una saludable cabezada. No se sorprendan, que la siesta virtual seguro que está al caer.

Textos literarios recopilados por Leandro Pérez Miguel.

<http://www.elmundo.es/magazine/num197/textos/siesta1.html>



Las siestas clasificadas según su duración

¿Cuánto debe durar una buena siesta?

LA NANO-SIESTA: 10 a 20 segundos. Estudios sobre el sueño aún no llegan a conclusiones sobre si hay beneficios en estos pequeños intervalos, como cuando cabeceas un rato sobre el hombro de alguien en la combi.

LA MICRO-SIESTA: dos a cinco minutos. Ha demostrado ser sorprendentemente efectiva para deshacerse del sueño.

LA MINI-SIESTA: cinco a 20 minutos. Aumenta tu estado de alerta, vigor, aprendizaje motor, y rendimiento motor.

LA ORIGINAL SIESTA PODEROSA: 20 minutos. Incluye los beneficios de la micro y mini, pero adicionalmente mejora la memoria muscular y limpia el cerebro de información inútil acumulada, lo cual ayuda a la memoria de largo plazo (recordar datos, eventos y nombres).

LA SIESTA DEL FLOJO: 50 a 90 minutos. Incluye el sueño de onda lenta además de la fase REM; es buena para mejorar el proceso de la percepción; además cuando el sistema está inundado de la hormona del crecimiento, es muy buena para reparar huesos y músculos.

http://c3.openstyles.com/varios/zzzz_o_el_poder_de_una_siesta.html



Nuevas modalidades de siesta

Estudios profundos realizados por los miembros de la Cátedra de Siestología han permitido descubrir nuevas variantes de siesta:

- La siesta del chófer, especialmente practicada por chóferes de Obras Públicas o al servicio de los cargos políticos, destacados en las obras o a la espera durante las sesiones del Parlamento. Es frecuente alternarlas con la lectura de novelas *pulp*.
- La siesta del diputado, especialmente abundante cuando perora en cualquiera de las dos cámaras otro colega, propio o contrario, especialmente los filibusteristas.
- Siesta cinematográfica, de infalible aparición durante los programas de TV sobre las películas españolas de los años 70. Especialmente nociva si éstas contienen niño/a cantador, pues sus berridos pueden turbar el plácido descanso.

Seguiremos investigando.

JMAiO

Imágenes reconfortantes



En la playa...



Para eso ha venido a España...



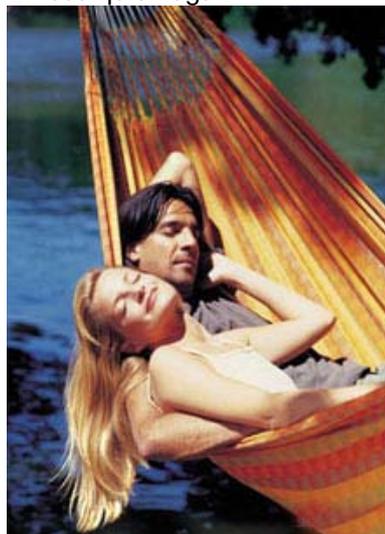
En Japón saben lo que hacen.



En mitad de la calle...



En cualquier lugar.



Mejor con hamaca y con bella.



Un hombrecito practicando.