

WHAT IS PROPER REST?

In the ancient Mayan healing tradition, proper rest is more important than proper hydration or nutrition. This tradition believed that the human body requires rest to cleanse and organize itself more than it needs either water or food. This dovetails with western studies around sleep deprivation. People have been proven to develop brain lesions after eight days of no sleep, but can last for much longer without water or food.

Mayan tradition teaches that proper rest has four overlapping components:

- **breath:** When physical activity stops, the respiratory rate falls and the availability of oxygen to the brain, heart and lungs quadruples. This allows repair and reorganization to happen in the organs and at the cellular level to a degree which cannot happen when our bodies need our oxygen to be physically active.
- **digestion:** the digestive system ceases to process new food and focuses on digesting the food already within it. It sends nutrition to where it is needed and diverts waste products to our organs of elimination.
- **sleep:** Muscles relax and energy is used to clean, repair and nourish those tissues instead of using them for activity.
- **dreams and mental reorganization:** the brain shifting into the dream (REM) state allows us to process information that we've received during the waking hours and integrate it with that from previous experiences. Instead of taking in new information as it would during waking hours, your brain is now processing and organizing.

Good rest does not necessarily mean sleep. It can incorporate any combination of the above four components. Repetitive exercise which changes the respiratory rate and digestive systems in the above ways is an excellent source of rest. Meditation and deep breathing are counted among good sources of rest. Hypnosis and daydreaming also qualify. Watching a movie or listening to music which is not overly stimulating count, and repetitive activities one can do without having to think about them work as well. These include repetitive prayer, knitting, beadwork, gardening, cleaning, etc.

When rest is viewed this way, it almost becomes irrelevant to count hours of sleep at night. The amount of sleep needed depends entirely on the amount of processing needed —either of toxins, emotions, activities, or other assaults on the body, mind or soul. If you lead a clean lifestyle, i.e. you need to cleanse your body very little, and you are at peace in your soul, 4-6 hours of sleep at night is more than adequate to keep oneself healthy. The lower number would be during the warm seasons, and the higher number during the cold seasons.

Try to evaluate your rest and sleep patterns through this lens, and you can get an idea of how clean your body is and how peaceful your soul is. This creates a general guide as to what you might want to work on in either or both areas.

DESCANSO ADECUADO: QUE ES?

En la antigua tradición de curación maya, el descanso adecuado es más importante que la nutrición adecuada. Esta tradición creía que el cuerpo humano requiere descanso para limpiarse y organizarse más de lo que necesita alimentos. Esto encaja con los estudios occidentales sobre la privación del sueño. Se ha demostrado que las personas desarrollan lesiones cerebrales después de ocho días sin dormir, pero pueden durar mucho más tiempo sin alimentos.

La tradición maya enseña que el descanso adecuado tiene cuatro componentes superpuestos:

- **respiración:** cuando se detiene la actividad física, la frecuencia respiratoria disminuye y la disponibilidad de oxígeno para el cerebro, el corazón y los pulmones se aumenta. Esto permite que la reparación y la reorganización ocurran en los órganos y en el nivel celular en un grado que no puede ocurrir cuando nuestros cuerpos necesitan nuestro oxígeno para estar físicamente activos.
- **digestión:** el sistema digestivo deja de procesar nuevos alimentos y se enfoca en digerir los alimentos que ya están dentro de él. Envía nutrición a donde se necesita y desvía los productos de desecho a nuestros órganos de eliminación.
- **dormir:** los músculos se relajan y la energía se usa para limpiar, reparar y nutrir esos tejidos en lugar de usarlos para la actividad.
- **sueños y reorganización mental:** el cambio del cerebro al estado de sueño (REM) nos permite procesar la información y las emociones que hemos recibido durante las horas de vigilia e integrarlas con las anteriores. En lugar de recibir nueva información como lo haría durante las horas de vigilia, su cerebro ahora está procesando y organizándose.

Un buen descanso no necesariamente significa dormir. Puede incorporar cualquier combinación de los cuatro componentes anteriores. El ejercicio repetitivo que cambia la frecuencia respiratoria y los sistemas digestivos de las formas anteriores es una excelente fuente de descanso. La meditación y la respiración profunda se cuentan entre las buenas fuentes de descanso. La hipnosis y el soñar despierto también califican. Ver una película o escuchar música que no es demasiado estimulante cuenta, y las actividades repetitivas que uno puede hacer sin tener que pensar en ellas también funcionan. Estos incluyen la oración repetitiva, tejer, abalorios, jardinería, limpieza, etc.

Cuando se ve el descanso de esta manera, casi se vuelve irrelevante contar las horas de sueño por la noche. La cantidad de sueño necesaria depende completamente de la cantidad de procesamiento necesaria, ya sea de toxinas, emociones, actividades u otros ataques al cuerpo, mente o alma. Si lleva un estilo de vida limpio, es decir, necesita limpiar muy poco su cuerpo y está tranquilo en su alma, dormir de 4 a 6 horas por la noche es más que suficiente para mantenerse saludable. El número más bajo sería durante las estaciones cálidas, y el número más alto durante las estaciones frías.

Intente evaluar sus patrones de descanso y sueño a través de esta lente, y podrá hacerse una idea de qué tan limpio está su cuerpo y qué tan tranquila es su alma. Esto crea una guía general sobre lo que es posible que desee trabajar en una o ambas áreas.