

La Siesta, Un Gran Invento

Se dice que hay tres grandes inventos españoles que nos califican como pueblo creador e innovador: " La guitarra, la siesta y la tortilla de patatas ". Y aunque " el dicho " me parece gracioso, resulta un poco exagerado y hasta cierto punto " chauvinista ", pues si bien es cierto que la guitarra andaluza de seis cuerdas es un instrumento genuinamente español, aunque derivado de la vihuela y de la guitarra arábigo-andaluza, y la tortilla de patatas, al traer de América nuestros antepasados el famoso tubérculo también fuéramos los inventores (si con esa palabra se puede calificar), no estamos de acuerdo en que nos adjudiquemos el de la siesta andaluza, española o como se la quiera llamar.

Nos imaginamos que, desde tiempo inmemorial en todos los países y razas, habría personas que por variadas circunstancias acostumbraran a dividir el día en dos, al echarse a dormir plácidamente después de la comida del mediodía; y, sobre todo, en los países cálidos, en esas horas cruciales de calor que no invitan a hacer ningún ejercicio físico, ni mental, por la modorra que produce la digestión.

Ahora, lo que si es posible es que en la Península Ibérica, desde tiempo de los árabes se institucionalizara como una aportación notable y herencia positiva que entre otras muchas nos dejaron los pueblos del Norte de África y del Oriente próximo.

Sea como fuere, la siesta española y para hablar con más precisión, la siesta andaluza y manchega, es hoy una costumbre, un vicio de alcoba, un placer, desgraciadamente para algunos vetado o prohibido.

Claro que hay varios tipos de siestas, según edades, lugares y otras circunstancias. Incluso para disimular, muchos dicen que " tan sólo una cabezada ", o que simplemente descansan sobre un sillón, cuando en realidad roncan como si estuvieran en una cama. Lo que si es cierto, es que si la siesta es corta y no sobrepasa de una hora, puede ser sana y beneficiosa tanto desde el punto de vista físico o anímico - así lo dice la Medicina - ya que nos divide el día, nos relaja de tensiones físicas y psíquicas y luego, nos hace rendir y progresar más en nuestros trabajos o actividades.

Ha habido, y aún existe hoy, un cierto pudor en los pueblos del Norte y en el mismo Madrid, de decir que se está echando la siesta; y por ello se recurre a subterfugios o excusas como decir que: " El señor está reunido, ha salido o está en el servicio ". O si acaso para justificar tan " saludable vicio " te dicen: " Esta dando una cabezada "; o " es que el pobre no ha dormido nada esta noche y está descansando un rato ". por no decir simple y llanamente que está durmiendo la siesta.

Personalmente soy un entusiasta de ella, ya sea Invierno o Verano y aunque digan en broma que es mi " secreto de alcoba " presumo de echarla y dormirla a diario. Y es que he observado que los días que no la duermo me encuentro peor y mi humor decrece.

Y termino con un poema de un amigo cordobés, fallecido recientemente, que tituló: " Defensa que de la siesta hizo el poeta andaluz JOHAKIN I ". Se llamaba el hombre Joaquín Gonzalez Estrada.

*Caballeros de la Mesta,
en la Córdoba del río
oyeron decir; " Dios mío !
que gran invención es esta.
Se trataba de la siesta.*

*Aquél gran sabio Avicena,
con ágil mente serena
dejó esta frase inspirada:
" La comida reposada
y paseada la cena ".*

*Una escolástica pura
la puso Santo Tomás:
" Una hora nada más
si se teme la gordura ".*

*Echese la cerradura
y en correcta posición
adapte el cuerpo al colchón,
y en un reposo completo
¡ verá que bien el sujeto
realiza la digestión !*

*¡ Que enorme sabiduría !
el musulmán y el cristiano
- ¡ que rabie don Laureano ! -
le echaron filosofía.
No es cuestión de vaguería...
es un reposo mental
o un lavado cerebral
- que al buen decir monta tanto -
que dé la razón a un santo
y a un filósofo oriental.*

J. SEVILLA